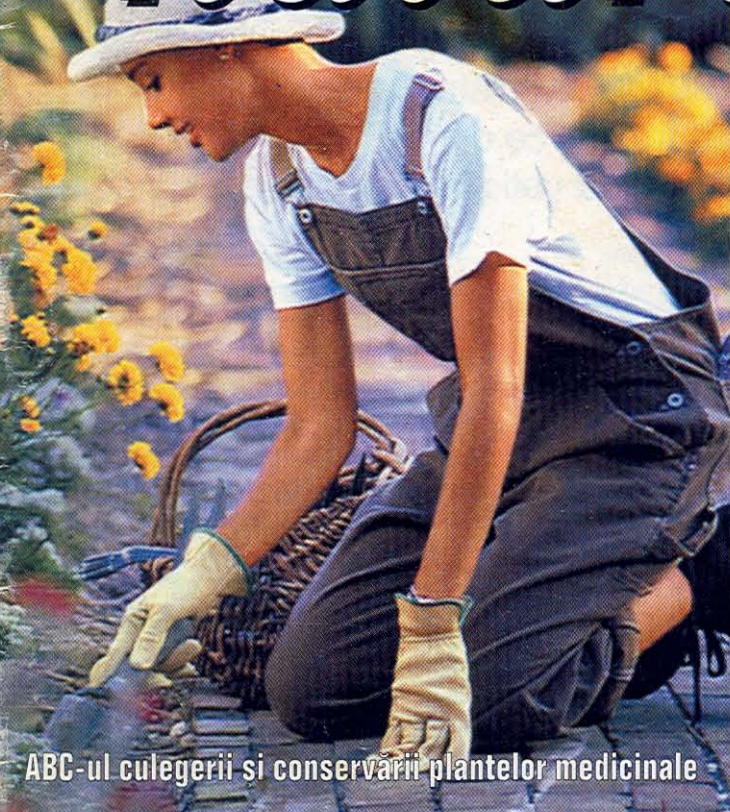


SUPLIMENT

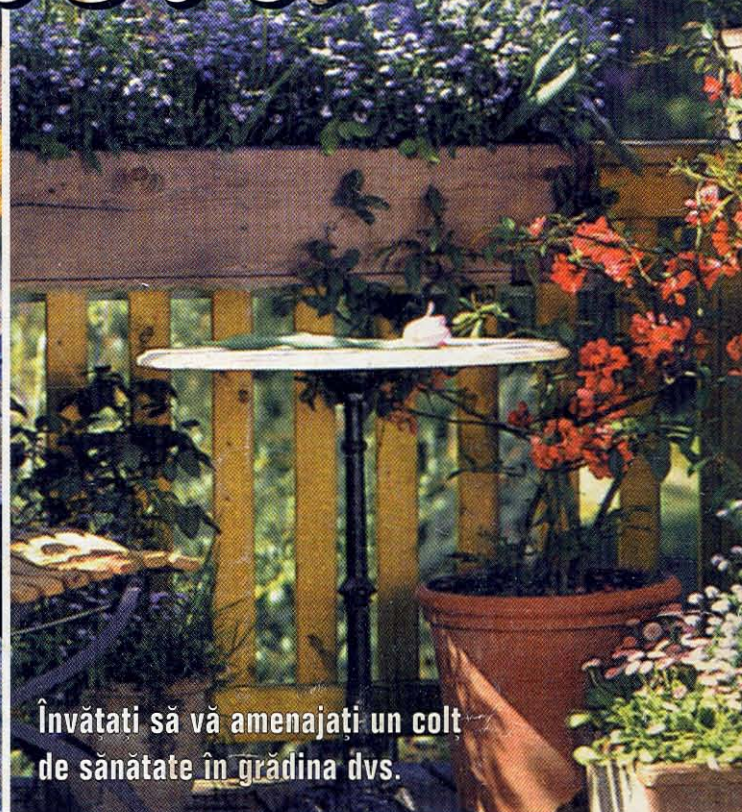
SERIE SPECIALĂ - NR. 4  
PREȚ - 25.000 LEI

medicina

# naturistă



ABC-ul culegerii și conservării plantelor medicinale



Învățați să vă amenajați un colț de sănătate în grădina dvs.

*Mandruș. Gh.*

## Ghidul plantelor de la A la Z



Descoperiți secretul relaxării



Sfaturi practice și rețete gastronomice utile



Cum vă puteți prepara singuri lotiunile de care aveți nevoie



+ peste 250

de remedii și tratamente eficiente pentru diferite afecțiuni

# ALEGEȚI CALEA CEA MAI SIMPLĂ!



Natura ne pune cu generozitate la dispoziție „medicamente” ușor de preparat, mereu la îndemână și de o eficiență incontestabilă.

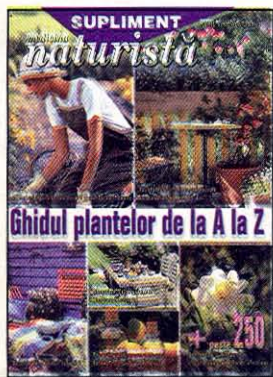
Într-o zi, un grup de cercetători americani ce se ocupau cu studiul maladiilor tropicale a constatat un fapt cu totul ieșit din comun – în ciuda administrării unor tratamente medicamentoase moderne, anumite boli, în loc să se vindece, se agravau. Inexplicabil, în unele țări sărace, cum ar fi Congo, aceleași boli fuseseră eradicat de niște simpli vraci, prin mijloace primitive, care frizau magia. Cum era posibil acest lucru? Ce substanțe folosiseră? Care erau dozele necesare? La toate aceste întrebări nu s-a putut răspunde într-un mod rațional. Prin urmare, s-a luat hotărârea organizării unei expediții științifice în Congo cu scopul examinării în profunzime a metodelor aplicate de vrăjitori, metode ce vindecaseră bolile rezistente la tratamentul alopatic modern. Așa cum bănuiseră cercetătorii, sugestia indusă de incantațiile vracilor juca un rol important în vindecare, dar asta nu era tot. Erau folosite în completarea „tratamentului” tot felul de leacuri și licori din ierburi. Prepararea lor necesita totuși puțină fantezie: planta trebuia culeasă stînd cu spatele la soare, vracii, pictat pe față, pronunța o frază magică, iar cîțiva dintre ucenicii săi dansau și cîntau. Dar cine ar fi putut reproșa aceste obiceiuri pitorești unei țări sălbatice, unde deseori realitatea întrece orice închipuire? Pe scurt, concluzia era că vracii foloseau cea mai simplă materie primă: frunze, flori, semințe și rădăcini de plante; totuși, ei erau cei care obținuseră rezultate.

Și strămoșii noștri, asemănător aborigenilor congolezi, aveau remedii simple și eficiente pentru unele boli pe care noi astăzi le tratăm prin mijloace complicate și costisitoare. Chimia modernă nu face decît să calce pe urmele vechilor alchimisti – care foloseau alambicuri și prafuri diverse – și creează, folosind mașinării sofisticate, medicamente pe care le-am putea obține direct din natură, fără să avem nevoie de toate aceste eforturi.

Iată de ce o întoarcere la remediile naturale pure este, credem noi, o cale ce poate rezolva multe dintre problemele dvs. de sănătate.

Și pentru că, poate de multe ori, atunci cînd v-ați aflat în fața unei plante plăcut mirositoare, v-ați dorit să-i cunoașteți numele și o parte din secretele pe care le deține, ne-am gîndit că acest mic ghid al celor mai importante plante cu virtuți curative vă poate fi de ajutor. Veți afla cum le puteți recunoaște în natură, cum trebuie cultivate și care sînt particularitățile de culegere pentru fiecare dintre plantele descrise, precum și care sînt principalele lor utilizări terapeutice. Astfel, veți învăța să iubiți natura și să prețuiți tezaurul pe care ea ni-l pune cu generozitate la picioare.

Medicina Naturistă ■



## EDITOR: GRUPUL DE PRESĂ MACRI S.R.L.

Director general: Alec Macri; Director executiv: Oana-Maria Savin

Adresa: C.P. 68, O.P. 42, sector 4, București; Tel.: 330.42.36.

Publisher: Irina Ghițulescu

Colegiu director: Gelu Grama, Dan Ghițulescu, Mihaela Mateescu;

Redacția: Mihaela Didac, Marius B. Munteanu, Mihai Stoica, Vasile Popa, Gabriel Tudor, Dana Savu, Ionela Chivulescu, Andra Matei; Grafica: Dan J. Tudor

Consultanți de specialitate: Mario Sorin Vasilescu, Ovidiu Bojor, Octavian Popescu

Corectură: Cătălina Tudor

Art director: Veronica Ioniță

Departament marketing-publicitate: Dragoș Niculescu, Mihai Dobriță

Departament abonamente: Larisa Scorcea

Difuzare MEDICINA NATURISTĂ – Tel./fax: 01/ 330.42.35

PRE-PRESS și tipărire – Mega Press Holding S.A.

Articolele publicate provin din surse diferite, incluzînd agenții de presă, corespondenți voluntari și cititori. Toate materialele trimise pe adresa redacției în vederea publicării lor – articole, desene, fotografii etc. – se constituie în proprietate a revistei **Medicina Naturistă** și nu se înapoiază autorilor. Responsabilitatea juridică pentru articolele publicate în revistă aparține autorilor acestora, conform articolului 206 al Codului Penal.

ISSN: 1454-3419

# Anghinare

*Cynara scolymus*, familia *Asteraceae*

**H**epatita cronică, enterita, astenia, surmenajul sau angina pectorală sînt numai cîteva dintre suferințele în tratamentul cărora această plantă erbacee legumicolă are un rol benefic. De asemenea, anghinarea, preparată sub diferite forme, în unele țări europene, cum ar fi Italia sau Franța, este consumată în mod curent.

## ALTE DENUMIRI

Anghinarea este una dintre puținele plante care, indiferent de zona geografică în care se găsește, are aceeași denumire.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Anghinarea este originară din regiunea Mării Mediterane și nordul Africii. La noi în țară se cultivă numai în zona de sud (Sectorul Agricol Ilfov și în județele Ialomița, Teleorman, Giurgiu, Olt, Dolj). Este o plantă sensibilă la temperaturi scăzute (nu rezistă sub 0°C), de aceea, pentru a fi protejată pe timp de iarnă, trebuie acoperită cu paie sau frunze. De asemenea, anghinarea are nevoie de umidi-



tate, irigațiile fiind esențiale pentru supraviețuirea ei în timpul secetelor. Preferă soluri nisipoase, bine structurate, bogate în humus, suficient de umede, dar nu în exces. Frunzele se culeg pînă în momentul înfloririi, care are loc în lunile iunie-iulie, și se usucă la umbră, în strat subțire, în încăperi

extrem de bine aerisite. Se păstrează în pungi de hîrtie, la loc uscat.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană, o mare importanță o au părțile aeriene ale plantei.

■ Principiile active din plantă au rol decongestiv renal, diure-

tic, coleretic și colagog, antimicrobian, hipocolesterolemiant, adjuvant în hipertensiunea arterială.

■ Regenerează celulele hepatice, mărește pofta de mîncare, întărește funcția antitoxică a ficatului, crește debitul urinar fără a afecta compoziția chimică a urinei în cloruri, azot

## sfaturi practice

În tratamentul **dischi-neziei biliare** (fără complicații hepatobiliare acute) se prepară o infuzie din 1 lingură plantă uscată mărunțită la 1/2 l apă clocotită. Se lasă vasul 20-25 minute acoperit, apoi se strecoară. Se bea 1 cană dimineața, pe stomacul gol, apoi bolnavul trebuie să stea culcat pe partea dreaptă circa 30 de minute. A doua cană se bea în două reprize, înainte de mesele principale. Cura durează o perioadă de 20-30 de zile. **Atenție** însă, cura nu trebuie urmată de persoanele care suferă de afecțiuni acute renale sau hepatobiliare!

total și amoniac, cu creșterea concentrației acidului uric.

■ **Tratarea diferitelor forme de icter** cu anghinare determină dispariția rapidă a sărurilor și pigmentilor biliari din urină. De asemenea, materiile fecale revin la culoarea normală, iar pielea se decolorează.

■ **Recomandată în hepatite cronice, ciroze, congestie și insuficiență hepatică, nefrite cronice, enterite, angină pectorală, ateroscleroză, hemoroizi, astenie, surmenaj, gută, reumatism, intoxicații.**

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea hepatitelor cronice, colecistitelor acute și cronice, angiocolitelor, constipațiilor, hemoroizilor, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale, vomei** se prepară o infuzie din 2 lingurițe plantă uscată, bine mărunțită, peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se stre-

coară. Ceaiul se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale. După 10 zile, se mărește doza la 4 lingurițe plantă la 1 cană cu apă clocotită, apoi, după încă 10 zile, la 5 lingurițe plantă la 1 cană cu apă clocotită. Se face o pauză de 1 lună de zile, după care tratamentul se reia în același mod.

■ **Pentru scăderea coles-**

**terolului din sînge, ca adjuvant în ateroscleroză, pentru tratarea hipertensiunii** se face o infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la 1/2 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se bea dimineața, pe stomacul gol, după care bolnavul trebuie să stea 30 de minute culcat pe partea

dreaptă. Tratamentul se reia în aceeași zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

■ Foarte eficientă în cazuri de **anorexie** (lipsa poftei de mîncare) este o infuzie preparată din 1 linguriță plantă mărunțită peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea cîte

o jumătate de cană înainte de fiecare masă. O infuzie preparată identic cu cea de mai sus, dar din care se consumă 2-3 căni pe zi, este foarte bună **în tratarea enterocolitelor, contra fermentațiilor intestinale, colicilor abdominale, constipației, afecțiunilor hepatobiliare, ca adjuvant în caz de hemoroizi sau urticarie.**

# Armurariu

*Silybum marianum*, familia *Asteraceae*



## ALTE DENUMIRI

Argințică de grădină, armurar, buruiana-armurării, crăpușnic, scaiul Sfintei Mării, scai peștit.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Armurariul este o specie cultivată, uneori spontană, răspândită din regiunea mediteraneană pînă în Asia Centrală. În România se cultivă în sudul țării, pe circa 2000 de hectare. Se crește și ca plantă ornamentală.

Se înmulțește ușor (are nevoie de temperatură ridicată în perioada înfloritului și fructificării) și preferă solurile nu foarte grele, avînd cerințe moderate față de umiditate. Înfloarește din luna iunie pînă în septembrie. Fructele se recoltează dimineața, pe soare, după căderea frunzelor. Se usucă în aer liber sau în încăperi aerisite, apoi se treieră și se păstrează în saci

de material textil sau în pungi de hîrtie, la loc uscat.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Trebuie subliniat faptul că nici o plantă nu este la fel de eficientă ca armurariul în tratarea afecțiunilor hepatobiliare.

■ În medicina umană și veterinară, fructele de armurariu au o importanță terapeutică majoră.

■ Principiile active intervin eupeptic (ușurează digestia), tonic-amar și hepato-protector.

■ Acțiunea antihepatotonică, protectoare și curativă asupra ficatului a fost confirmată de studii științifice. Substanțele active acționează la nivelul membranei celulei hepatice, împiedicînd distrugerea celulei. Mai mult, acestea favorizează reconstrucția celulei hepatice aflate în distrugere.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ În trecut, se consumau fructe de armurariu fierte, pentru tonifierea organismului primăvara, după carențele de vitamine pricinuite de consumul redus de legume din timpul iernii. Florile erau, de asemenea, utilizate pentru stimularea secreției de lapte la tinerile mame și pentru tratarea depresiei care, deseori, era pusă pe seama tulburărilor hepatice.

■ Pentru tratarea bolilor de ficat, hepatitei epidemice, hepatitei cronice, avînd rolul de protecție a celulelor hepatice, se recomandă

infuzia din 1-1 1/2 linguriță de fructe măcinate, peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă vasul 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni de ceai pe zi, dintre care una dimineața, cu o jumătate de oră înaintea micului dejun, după care bolnavul trebuie să stea culcat pe partea dreaptă. A doua cană se bea fracționat, jumătate după masa de prînz și restul după masa de seară. Cura este eficientă dacă este urmată timp de 2 săptămîni. Rareori, la hipotensivi sau la cei care nu tolerează acest trata-

ment, s-au semnalat efecte secundare nedorite, manifestate sub formă de colici abdominale, diaree, prurit local; de aceea, tratamentul trebuie individualizat.

■ Armurariul atenuează efectele nocive ale citostaticelor asupra ficatului, grăbind dispariția efectelor secundare ale tratamentului împotriva cancerului.

■ Medicina populară utilizează rădăcina, frunzele și fructele de armurariu, preparate sub formă de ceai, praf sau tinctură, în tratarea hepatitei epidemice, pleurezicii și bolilor splinei.

## PĂRȚI UTILIZATE



Fructele sînt utilizate în fitoterapie întrucît conțin silimarina, substanță ce protejează ficatul.

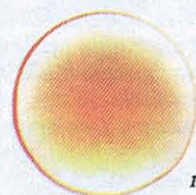
Inflorescențele sînt consumate ca aliment tonifiant și utilizate în anumite remedii.



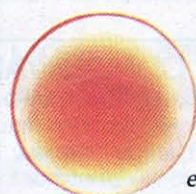
Flori uscate

Frunzele, prevăzute cu spini, sînt gri-verzi.

## MODALITĂȚI DE PREPARARE



Decoct din fructe. Contra infecțiilor localizate la nivelul ficatului, beți 2 cești pe zi.



Gelulele de semințe sînt excelente împotriva mahmurelii.



Tinctura de fructe este eficientă împotriva tulburărilor cronice ale ficatului.

Gelulele din extracte uscate sînt indicate în tratarea tulburărilor hepatice.

## Știați că...

... din fructele de armurariu se extrage o substanță numită silimarina, utilizată la fabricarea produsului farmaceutic omonim? În Germania, silimarina se utilizează cu succes pentru tratarea hepatitei și cirozei ficatului.

# ABC-ul cultivării și culegerii plantelor medicinale

Unele plante medicinale pot fi recoltate pe tot parcursul anului, dar cea mai mare parte dintre ele trebuie culese într-o anumită perioadă a dezvoltării lor, pentru a putea fi utilizate imediat sau conservate, astfel încât să nu li se piardă principiile active și puterea de vindecare. Întotdeauna se utilizează numai plantele sănătoase din toate punctele de vedere.

## RECOLTAREA PLANTELOR SĂLBATICE

Natura ne-a oferit o sursă bogată de plante medicinale, pe care ar fi păcat s-o ignorăm. Pentru a putea beneficia la maximum de aceste daruri dumnezeiești și a le valorifica calitățile curative, trebuie să urmăm niște pași bine stabiliți și să respectăm câteva reguli. Primul pas ar fi recoltarea plantelor. În primul rând este bine de știut că principiile active ale plantelor sălbatică sînt deseori mai concentrate decît cele ale plantelor de grădină.

■ **Identificarea plantelor.** Recunoașterea plantelor este esențială pentru a evita o eventuală intoxicație. Niciodată să nu culegeți plante pe care nu le puteți identifica cu precizie.

Plantele se culeg respectînd diverse norme ecologice, deoarece există specii pe cale de dispariție, a căror recoltare este interzisă cu desăvîrșire. Nu culegeți plante sălbatică rare sau neobișnuite, chiar dacă ele par să abunde în calitate terapeutică. Nu recoltați cantități în exces. Culegeți plantele din locuri nepoluat și evitați-le pe cele care cresc în apropiere de uzine sau de culturi care au fost stropite cu substanțe chimice.



## RECOLTAREA PLANTELOR DE GRĂDINĂ

Să ai propria grădină cu plante medicinale îți permite să dispui tot timpul de plante proaspete, de a căror calitate ești sigur. Le puteți recolta oricînd, chiar cînd

curățați grădina de uscături. Unele plante de grădină pot fi recoltate chiar de 2-3 ori pe an, cum este de exemplu roinița.

## SFATURI PRACTICE

Recoltarea plantelor medicinale trebuie plan-

nificată cu grijă, astfel încît utilizarea să se facă în momentul cel mai favorabil.

■ **Cum culegem.** Este bine să se folosească un coș de răchită pentru a fi depozitate plantele. Înainte de a rupe plantele, acestea trebuie identificate într-un ghid al plantelor. Pentru tăiere, utilizați un cuțit bine ascuțit sau un foarfece. Folosiți mănuși, pentru a vă proteja mîinile de plantele ce au spini sau care provoacă alergii.

■ **Ce culegem.** Se recoltează numai plantele sănătoase, evitîndu-se plantele deteriorate, care pot fi toxice.

Pentru a evita orice confuzie ulterioară, nu amestecați elemente provenind de la plante diferite.

■ **Cînd culegem.** Recoltarea plantelor este bine să se facă pe timp frumos, mai ales dimineața, după ce s-a evaporat roua. Plantele culese în bune condiții și în momentul deplinei maturități au o concentrație maximă de princi-

pii active beneficoase. Este preferabil să se culegă frunzele primăvara sau vara; florile, cînd încep să se deschidă; fructele, cînd sînt coapte și rădăcinile, toamna.

■ **Preparați imediat remediul.** Culegeți numai cantitatea de plante care vă este necesară pentru a vă prepara remediul deoarece sînt mult mai eficiente preparatele proaspete. De asemenea, este bine să începeți imediat după ce ați cules plantele prepararea soluțiilor.

Unele plante, mai ales cele aromatice, își pierd proprietățile (uleiurile esențiale) în cîteva ore de la culegere. De aceea, salatele sau alte preparate culinare din astfel de plante trebuie consumate imediat după preparare, pentru a beneficia într-o măsură cît mai mare de substanțele lor nutritive. În caz că acest lucru nu este posibil, ele pot fi păstrate un timp și la frigider, acoperite cu folie de plastic sau cellofan, dar nu mai mult de 2-3 zile.

## CONSERVAREA

Există diferite metode de conservare, dar cele mai simple și mai des folosite sînt uscarea la soare sau în cuptor.

Așezați întotdeauna plantele pe hîrtie albă, niciodată pe pagini de ziar, deoarece pot absorbi substanțe toxice.

■ **Conservarea părților aeriene.** Acestea includ tulpina, frunzele, florile, fructele, semințele.

Suspendați buchete de 8-10 tulpini într-un loc cald, bine aerisit și întunecos. După ce s-au uscat, sfărîmați cu mîna frunzele deasupra unei bucăți de hîrtie albă. Păstrați-le într-un borcan din sticlă colorată, închis cu capac sau într-un sac de hîrtie.

■ **Conservarea florilor.** Florile pot fi recoltate primăvara sau vara, imediat după ce se deschid. Se pot folosi fie florile în întregime, fie numai petalele.



Rupeți florile de pe tulpină și puneți-le pe o bucată de sugativă, într-un loc întunecos. După ce s-au uscat, detașați petalele

din mijlocul florii și păstrați-le într-un sac de hîrtie.

■ **Conservarea rădăcinilor, rizomilor, tuberculilor și bulbilor.** Părțile subterane sînt în majoritatea cazurilor recoltate toamna, cînd solul nu este prea moale sau înghețat. Este bine să recoltați doar cantitatea care vă trebuie și să replantați restul.

Spălați rădăcinile cu apă rece, îndepărtînd părțile deteriorate, tăiați-le în bucăți mici și lăsați-le 2-3 ore într-un cuptor încălzit. Cînd introduceți plantele, opriți focul și lăsați ușa cuptorului întredeschisă. După aceea, duceți plantele într-o încăpere caldă și lăsați-le cîteva zile, pînă la uscarea completă.

# Brusture

*Arctium lappa*, familia *Asteraceae*



**B**rusturele ocupă un loc important în categoria plantelor medicinale depurative. Se utilizează în special în tratarea afecțiunilor cauzate de supraîncărcarea organismului cu toxine. Brusturele se folosește, de asemenea, în tratarea problemelor dermatologice cronice, fiind utilizat cu succes în cazurile de alopecie, pentru regenerarea părului.

## ALTE DENUMIRI

Blustur, bruscălu, caftalan, calcoceni, capitalei, captalan, capul-călugărului, ciulin, cîrcel, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lipan, nădai, scai mărunt, scaiul-oii.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru răceală, gripă, afecțiuni renale, litiază biliară, hipertensiune, eliminarea toxinelor din organism se recomandă decoctul din 3-4 linguri pulbere de rădăcină de brusture la 1 l de apă clocotită. Se fierbe 2 minute la foc scăzut, apoi se strecoară. Întreaga cantitate de ceai se bea îndulcită, pe parcursul unei zile.

■ Pentru tratarea diabetului zaharat se prepară o infuzie din 1 lingură de rădăcină mărunțită, peste care se

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originar din Europa și Asia, brusturele crește în toate zonele cu climă temperată din lume. Această plantă erbacee este rezistentă la secetă și temperaturi extreme, fiind întâlnită pe terenuri necultivate, pe marginea drumurilor sau căilor ferate, pe lângă garduri, în zăvoaie. La noi în țară poate fi găsită de la câmpie până în zona montană. Rădăcinile se recoltează primăvara, în lunile martie-aprilie, pentru plantele de 2 ani, și toamna, în lunile octombrie-noiembrie, pentru cele de 1 an. Se scot din pământ cu cazmaua și se spală imediat într-un curent de apă. Se curăță de părțile aeriene și se îndepărtează exemplarele seci și ciotoase. Dacă sînt groase, se despică în 2-4 părți. Se usucă la soare în strat subțire, sau artificial, la 35°-50°C. Frunzele se recoltează fără pețiol, în lunile mai-iunie, înainte de înflorire. Se usucă la

umbră într-un singur rînd și se întorc zilnic, sau artificial, la 40°C. Se păstrează în saci din material textil, la loc uscat.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Substanțele conținute de rădăcina de brusture proaspătă au efect antibiotic.

■ Principiile active au acțiune depurativă, diuretică, sudorifică, coleretică, hipoglicemiantă, antitumorală.

■ Brusturele este utilizat în tratamentul maladiilor renale și cutanate. Acestea din urmă pot fi eczeme cu descuamare, seboree a feței, exantem hepatic cu ulceratii, seboree uscată a pielii capului.

■ Această plantă mai este folosită în tratamentul alopeciei (cheli), afecțiunilor hepatobiliare, furunculozei și tumorilor.

■ Stimulează funcțiile hepatobiliare și creșterea părului.

■ Acționează eficient în tratarea furunculozei.

toamnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă vasul 15 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 cani de ceai pe zi.

■ În cazul furunculelor se recomandă un elixir preparat din 32 ml extract fluid de rădăcină, 20 ml alcool de 95°, 40 ml sirop simplu, 5 ml tinctură de vanilie, 200 ml apă. Se ia câte 1 linguriță pe zi.

■ Pentru tratarea dermatitelor și eczemelor eficient este tratamentul extern cu decoct din 25 g pulbere

de rădăcină (sau 30 g rădăcină tăiată mărunț) la 1 l de apă. Se fierbe 20 de minute. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute. Se strecoară și se fac spălături locale cu un tampon de vată.

■ Pentru tratarea rănilor, rănilor cu ulceratii, bolilor de piele se aplică o alifie pregătită din o jumătate pahar cu suc de frunze de brusture (obținut la mixer) și o jumătate pahar de ulei. Se amestecă bine, pînă la omogenizare.

## cosmetică

Brusturele este foarte utilizat în domeniul cosmeticii.

■ Pentru tratarea tenurilor grase și acneice se recomandă aplicarea de cataplasme sau spălături locale cu suc obținut din rădăcini proaspete sau în decoct concentrat din rădăcină proaspătă.

■ În cosmetica părului, pentru combaterea mătreții, a căderii părului și pentru stimularea creșterii lui se folosește decoctul din 25 g rădăcină la 1 l de apă sau 2-3 linguri rădăcină mărunțită la 1/2 l apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se fac frecții pe pielea capului, după ce în prealabil a fost spălată cu apă caldă și șampon.

■ Tot pentru combaterea mătreții este bună tinctura din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 15-20 de zile. Se strecoară. Loțiunea se aplică local și apoi se face o frecție puternică cu un prosop.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Frunzele și fructele (ce conțin semințele) sînt recoltate la sfîrșitul primăverii.*



*Fructele sînt acoperite de bractee cu țepi.*



*Rădăcina uscată este utilizată în multe preparate medicinale.*



*Frunze uscate*



*Semințele au proprietăți depurative și diuretice.*

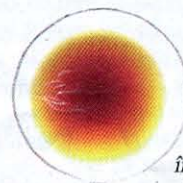
## MODALITĂȚI DE PREPARARE

*Decoctul de rădăcină este utilizat pentru tratarea artritei și problemelor pielii. Se consumă 350 ml o dată pe zi, timp de maximum 4 săptămîni.*



*Tinctură.*

*Tot pentru vindecarea artritei și a diferitelor probleme ale pielii, luați 20 de picături de tinctură diluată în apă, de 2-3 ori pe zi, timp de maximum 4 săptămîni.*



*Infuzia din semințe este folosită pentru îndepărtarea acneei și furunculelor.*

# Busuioc

*Ocimum basilicum*, familia *Lamiaceae*

**F**runzele de busuioc, proaspete sau uscate, sînt foarte apreciate în alimentație la aromatizarea mîncărurilor, sosurilor, murăturilor, salatelor etc. Părțile aeriene ale acestei plante prezintă însă și reale virtuți terapeutice, în special în tratarea problemelor gastro-intestinale, dar și în răceli, bronșite sau pentru calmarea durerilor de cap.

## ALTE DENUMIRI

Basic, bāsileac, biesnioc, borjolică, bosnioc roșu, bosiog, bosioace, bosoioc, busiuc de grădină, busiuc, mălăcină, mătăcină, mejioran, vāsileac.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originar din Italia și China, busuiocul se cultivă în prezent în toate regiunile lumii. Este o plantă pretențioasă la căldură (brumele tîrzii ale primăverii o afectează foarte tare) și la lumină, dar se dezvoltă bine și în locuri semiumbrite. Are cerințe moderate față de umiditate și preferă soluțiile cu textură mijlocie, bine structurate, per-



meabile, fertile, care nu fac scoarță. Nu suportă soluri argiloase, grele, reci, soluri nisipoase sau cu salinitate mare. Florile, albe sau roz, se deschid din iulie pînă în septembrie. Se culeg tulpinile și ramurile tinere acoperite cu frunze, terminate cu sau fără inflorescență. Uscarea se face la umbră, sau artificial, la o temperatură mai mare de 35°C. În timpul uscării, produsul nu se întoar-

ce. Se păstrează în pungi de hîrtie. La țară este uscat în buchete agățate de grinda casei.

O specie înrudită este busuiocul sălbatic (*Prunella vulgaris*), care se folosește de asemenea în bucătărie și are proprietăți anti-diareice, antiinflamatorii și anti-tusive.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană prezintă importanță

părțile aeriene ale plantei.

■ Principiile active acționează ca anti-septic intestinal, carminativ (absoarbe gazele intestinale), stimulează digestia, au efect anti-vomitiv, diuretic, anti-inflamator renal și intestinal, antiseptic pulmonar, febrifug.

■ Busuiocul este utilizat în tratamentul colicilor intestinale, balonărilor, în cazuri de vomă, gripă, răceală, bronșită acută și cronică, cefalee (dureri de cap), ulcer gastric, infecții urinare, anorexie, diaree, colită de fermentație.

■ Eficacitatea busuiocului ca adjuvant în tratarea unor tipuri de diabet a fost evidențiată în urma studiilor științifice.

■ În India s-a demonstrat în urma unor cercetări efectul benefic al busuiocului contra febrei.

■ Busuiocul este, de asemenea, hipotensor, antiinflamator și analgezic.

■ Nu în ultimul rînd, s-a demonstrat că busuiocul sălbatic (*Prunella vulgaris*) limitează producerea de spermă.

## sfaturi practice

■ Pentru combaterea guturaiului se pot face inhalatii cu fum rezultat din arderea frunzelor. Se pun frunzele într-un vas de metal și li se dă foc astfel încît să ardă mocnit. Se inspiră fumul de cîteva ori pe fiecare nară, apoi pe ambele nări deo-dată.

■ De asemenea, tot în guturai, se poate inspira pulbere fin tocată. Grăbește vindecarea și ajută la desfundarea nărilor.

■ În rănile superficiale se așază frunze proaspete de busuioc pe zona afectată și se pansează cu un tifon curat. Frunzele se schimbă din 3 în 3 ore și ajută la vindecarea fără cicatrice. Se pot alterna frunzele de busuioc cu cele de brusture. **Atenție!** Nu se va folosi acest remediu dacă plaga este infectată și supurează.

■ Pentru tratarea rinitei alergice sau a altor inflamații ale mucoasei nazale se recomandă inhalatiile cu aburul obținut prin fierberea unei linguri de plantă mărunțită în 250 ml apă. Inhalatiile se fac de 2 ori pe zi, una dimineața și cealaltă seara, înainte de culcare.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea, în general, a bolilor tubului digestiv, eliminarea gazelor, stimularea poftei de mîncare, pentru ameliorarea gripei, bronșitei și inflamației căilor urinare se prepară o infuzie din 1 linguriță de pulbere de frunze la 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă recipientul 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai pe zi. În colitele de

fermentație nu se îndulcește.

■ Ca febrifug și în tratarea bolilor renale se folosește infuzia de semințe. Se pune 1 linguriță la 1/2 l apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

■ Extern, în combaterea aftelor, se fac mai multe gargarisme pe zi (inclusiv seara, înainte de

culcare), cu un decoct preparat din 1 lingură de frunze de plantă la 1 cană cu apă. Se fierbe pînă dă în clocot, apoi se acoperă pentru 10 minute. Se clătește bine gura, apoi soluția se scuipe.

■ Pentru vindecarea crăpăturilor buzelor, călcîielor, sfîrcului sînului, rănilor cu puroi se ung părțile afectate cu alifie preparată din

20 g pulbere de frunze, 30 g ceară albă, 30 g seu de oaie, 30 g terebentină, 60 g colofoniu, 90 g untură de porc. Amestecul pus într-un vas curat se topește la foc mic. Se dă la o parte și se amestecă pînă la răcire.

■ În combaterea înfundării urechilor se recomandă sucul de plantă stors în conductul auditiv și pavilionul urechii.



# Ceapă

*Allium cepa*, familia *Liliaceae*

**C**u adevărat un aliat al sănătății, dar și un apreciat aliment, ceapa a fost cultivată încă din antichitate pe Valea Nilului (cu aproximativ 5000 de ani înainte de Hristos), în Grecia Antică și Imperiul Roman, fiind amintită în lucrările lui Homer și ale lui Herodot. Denumirea de „cepa” a fost dată de Plinius. Astăzi este răspân-

dită în cultură pe toate continentele, ocupând un loc deosebit de important în alimentație, dar și în medicina umană și veterinară. Ceapa acționează ca antibiotic, în tratarea a diferite afecțiuni, cum ar fi gripă, boli hepatice, reumatice etc. Conține vitaminele A, B1, B2, E, PP, C, precum și fier, calciu și potasiu în cantități apreciabile. Se fo-

losește atât sub formă proaspătă cât și deshidratată. (În SUA și Italia, de exemplu, peste 60% din producția anuală de ceapă se păstrează sub formă deshidratată.)

## ALTE DENUMIRI

Arbagic, cabă, cebulă, ceapă de apă, ceapă de grădină, ceapă hasmă, ceapă lunguișe, ceapă mărunță, cepoi, cepu-



*Sucul de ceapă, amestecat cu miere sau zahăr, poate fi un remediu excelent împotriva gripei și guturaiului.*

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru combaterea afecțiunilor pulmonare, combaterea tusei și a bolilor vezicii urinare se consumă 2-3 linguri pe zi de suc de ceapă coaptă în spuză.

■ Pentru tratarea prostatitei și litiazei urice se recomandă tinctura obținută din ceapă zdrobită amestecată cu aceeași cantitate de alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se filtrează. Se ia câte 1 linguriță înainte de masa de prânz și seara, înainte de culcare. În prostatite, cura durează 10 zile pe lună. Se face pauză de 20 de zile, apoi se reia. Procedura durează 6 luni pe an.

■ Litiiza biliară poate fi ameliorată cu tratamentul cu ulei de ceapă. Un bulb mare de ceapă se taie mărunț și se pune la macerat în 4 linguri de ulei de floarea-soarelui. Se lasă 10 zile. Se bea 2-3 lingurițe pe zi.

■ În tratarea reumatismului se folosește decoctul din 3 bulbi mari la 1l de apă. Se bea cald, câte 1 cană dimineața și seara, înainte de culcare.

■ Pentru ameliorarea bronșitelor cronice,

bronșectaziei, astmului bronșic, răgușelii, precum și a tusei rebele se beau 1-2 căni pe zi, dintre care una dimineața, de infuzie din 4-6 bulbi la 1 l apă clocotită. Se strecoară și se îndulcește cu 10 g miere sau zahăr. Foarte eficient în tratarea afecțiunilor mai sus amintite este și siropul, preparat din 200 g ceapă curățată, tăiată mărunț la 300 ml apă. Se fierbe cu vasul acoperit până scade la jumătate. Se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se adaugă 100 g miere. Copiii iau 6 lingurițe pe zi, iar adulții 3-6 linguri pe zi. Se păstrează 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider, după care se prepară alt sirop proaspăt.

■ În cadrul tratamentului de insuficiență cardiacă cu edeme se recomandă decoctul din 100 g de ceapă curățată și tocată mărunț la 200 ml apă. Se fierbe la foc moale 5 minute într-un vas acoperit. Se lasă la răcit. Se strecoară. Se adaugă 50 g de miere. Se bea cald, seara, cu puțin înainte de culcare. Cura se repetă cât este nevoie.

**Atenție!** Tratamentul este contraindicat persoanelor care suferă de ulcer sau gastrite hiperacide.

■ Contra viermilor intestinali și ascitei se consumă suc din ceapă proaspătă, o jumătate de pahărel la 1 ceașcă de lapte proaspăt, cald și îndulcit cu miere. Se iau câte 3 linguri dimineața și seara.

■ Tot pentru combaterea viermilor intestinali și ca diuretic se iau câte 2 linguri pe zi de vin de ceapă. La 1/2 l vin se pun 300 g ceapă rasă. Se îndulcește cu 100 g miere.

■ În tratamentul surdității, 30 ml suc de ceapă se combină cu 30 ml rachiu și se amestecă bine. Se pun 3 picături de soluție caldă, de 3 ori pe zi, în conductul auditiv al urechii, ultima dată la culcare.

■ Pentru vindecarea retenției de urină se pun cataplasme cu ceapă crudă în partea de jos a pîntecului.

■ Durerile de dinți se pot calma dacă se introduce pe suprafața dintelui, în caria dentară, un tampon mic de vată îmbibată în suc de ceapă.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

În România se cultivă în toate zonele țării, ocupând circa 40.000 de hectare.

Este o plantă iubitoare de apă și lumină, cu pretenții mici la căldură. În locurile umbrite nu formează bulbi și tulpini florifere. Se dezvoltă mai ales pe solurile cu textură nisipo-lutoasă, cu fertilitate mijlocie. Înflorște din iunie până în august. Se înmulțește prin semințe sau prin replantarea bulbilor tineri.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Bulbul de ceapă are următoarele proprietăți: stimulent al sistemelor nervos, hepatobiliar și renal, diuretic puternic, dizolvant și eliminat al ureei și al clorurilor, antireumatismal, antiscorbutic, afrodisiac, antiseptic, expectorant, digestiv (ajută la digestia făinoaselor), antisclerotic, hipoglicemiant, vermifug, curativ al pielii.

■ Intern, ceapa este recomandată în: astenie, surmenaj fizic și intelectual, edeme, hidropizie, reumatism, litiază biliară, diaree, infecții genitourinare, afecți-

uni respiratorii, gripă, impotență, diabet, rahitism etc.

■ Extern, se folosește în abcese, panarițiu, furuncule, degerături, înțepături de viespi sau albine, migrene, dureri dentare, arsuri etc.

■ De asemenea, împotriva țințarilor puteți folosi o ceapă tăiată în două, așezată lângă pat.

## cosmetică

Sucul de ceapă, în stare proaspătă, este foarte eficient pentru atenuarea pistriilor, mai ales a celor ce se datorează expunerii prelungite la soare. Aplicat de 4 ori pe zi, timp de 6-7 zile, acest tratament dă rezultate foarte bune. De asemenea, tratamentul se poate aborda în cazul negilor.



## GASTRONOMIE

**C**eapa este cea mai importantă legumă din bucătărie. Aproape că nu există fel de mâncare în care să nu fie nevoie și de ceapă. Vă propunem în continuare câteva delicioase rețete preparate exclusiv din produse naturale.

### ■ Salată de ceapă cu ciuperci

Salata se prepară din 350 g ceapă sau arpacig, 600 g ciuperci proaspete, foi de dafin, piper măcinat, 1 căpățină de usturoi, ulei, sare.

Pentru garnitură aveți nevoie de 100 g orez, 2 lămii tăiate felii.

Ceapa și ciupercile se curăță și se toacă, se spală bine și se pun într-o tigaie cu ulei încins. Se condimentează cu foi de dafin, sare, piper și se lasă să se călească. Când sînt gata (s-au înmuiat legumele), se lasă să se răcească, apoi se pune deasupra usturoiul pisat cu sare și diluat cu apă. Se amestecă bine.

Se servește cu garnitură de orez fiert și zeamă de lămie. De asemenea, puteți încorpora orezul în salată, adăugîndu-l deodată cu usturoiul, amestecînd pînă se omogenizează. Zeama de lămie se pune în fiecare farfurie, chiar în momentul consumării.

### ■ Supă de ceapă

Ingredientele pentru 4 porții sînt: 3 cepe mijlocii, 50 g unt sau margarină vegetală, 25 g făină integrală sau de soia, 1 l supă de legume, 2 cuburi Knorr, sare și piper după gust.

Tăiați ceapa solzișori și căliți-o în unt sau margarină pînă se rumenește. Adăugați făina și, cînd a devenit maro, puneți și supa de legume. Lăsați la fiert 30 de minute, după care adăugați sarea și piperul. Se servește cu crutoane și brînză rasă sau parmezan.

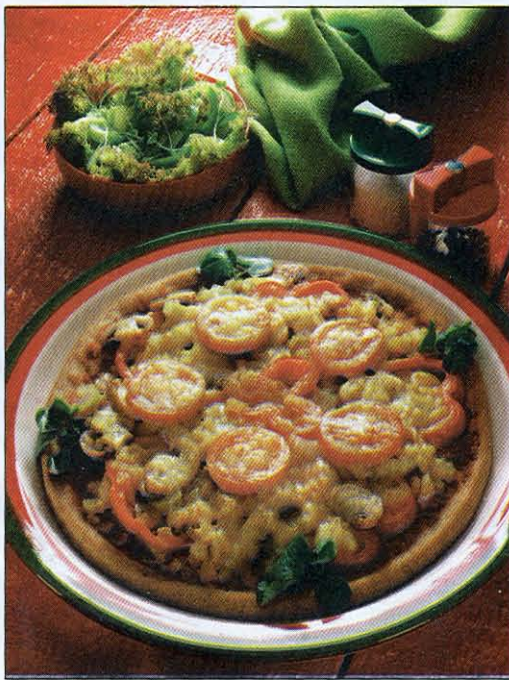
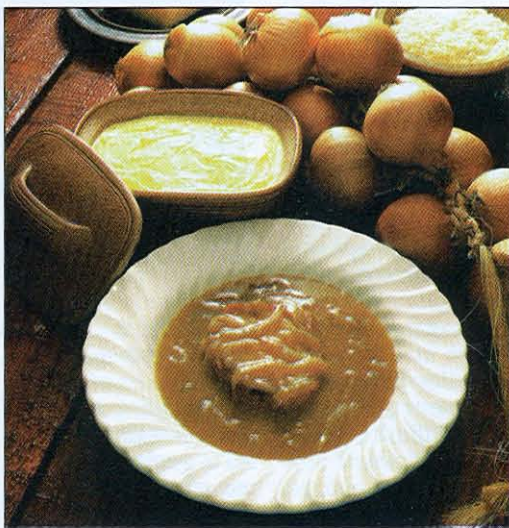
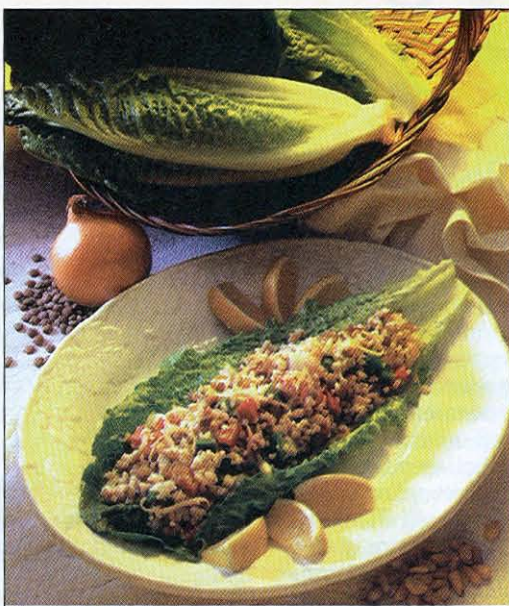
### ■ Pizza cu ceapă și ardei

Pentru aluat sînt necesare 300 g făină (albă sau integrală) de grîu, 150 g unt moale, tăiat cubulețe, sare și apă cît cuprinde.

Pentru umplutură aveți nevoie de 10-15 cepe mici, 20 g unt sau margarină degresată, 150 g ciuperci, 2-3 roșii mijlocii și 1 ardei gras roșu.

Din ingredientele pentru aluat, amestecate bine, se formează o minge și se pune la rece o jumătate de oră, acoperită cu un șervet. Apoi se mai frămîntă o dată scurt și se întinde într-o foaie de 3-4 mm grosime. Se pregătește o formă unsă cu unt și tapetată cu făină. Se pune aluatul în formă, în așa fel încît să acopere pînă sus marginile forme. Apoi se pregătește umplutura.

Într-o cratiță se pun la călit cepele, tăiate fin, în unt. Cînd ceapa s-a rumenit se adaugă ciupercile, tăiate cubulețe. Se sărează și se piperează, se așază pe aluat, adăugîndu-se roșiile și ardeii tăiate runde subțiri. Se coace în cuptor la foc potrivit, pînă cînd aluatul devine pufos. Se servește imediat cu garnitură de salată asortată, în funcție de sezon.



## sfaturi practice

Frunzele de ceapă uscate sînt des utilizate în vopsitul natural al țesăturilor. În funcție de concentrația folosită se pot obține nuanțe diferite, de la galben și bej, pînă la portocaliu sau roșu brun.

■ **Pentru vopsirea în galben** se recoltează frunzele uscate (cojile) ce învelesc bulbul și se pun într-un vas cu apă. Se fierb pînă cînd soluția se colorează în nuanța dorită. Se face de mai multe ori proba de culoare, după care se strecoară și se introduce materialul în soluție. În funcție de cît timp lăsați materialul în vas, acesta va căpăta culori de la galben-pai pînă la portocaliu. Cînd s-a obținut nuanța dorită, materialul se scoate și se clătește în apă cu oțet. Se lasă la uscat la umbră pentru finisarea definitivă.

■ **Pentru vopsirea în portocaliu** se pun frunzele uscate în apă și se fierb pînă cînd soluția se colorează în nuanța dorită. Se strecoară. Materialul se introduce mai întîi în apă rece, apoi se stoarce și se trece în soluția de vopsit. Se lasă la cald pînă cînd se obține nuanța dorită, apoi se clătește în apă cu oțet. Se stoarce și se usucă la umbră.

■ **Pentru vopsirea în roșu-brun** se prepară o soluție după rețeta de mai sus. Separat, se prepară o altă soluție, dizolvînd în apă caldă sare de crom și puțin acid formic. Se amestecă pentru uniformizare, apoi se introduce materialul și se lasă să se pătrundă bine. Se scoate și se introduce în soluția de vopsire din frunze de ceapă. Se scoate și se usucă la umbră.

# Cimbru

*Thymus vulgaris*, familia *Lamiaceae*



**A**preciat atât pentru calitățile sale culinare, cât și pentru virtuțile terapeutice, cimbrul este cultivat în prezent practic în toată lumea. Acest subarbust se numără printre remediile populare cele mai utile, cu acțiune binefăcătoare într-un registru de boli surprinzător de larg. Timolul, esență volatilă pe care o conține din belșug, s-a dovedit a fi unul dintre cele mai puternice antiseptice naturale.

## ALTE DENUMIRI

Cimbrisor, cimbrisor grecesc, cimbrisor adevărat, cimbrisor bun, cimbrisor de grădină, cimbrisor mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâiță.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originar din zonele sudice ale Europei, cu climat mediteranean, cimbrul s-a răspândit pe întregul continent. Ulterior a ajuns chiar dincolo de Atlantic, pînă pe coastele Oceanului Pacific. Părțile aeriene ale plantei se recoltează înainte de înflorire, care se produce între lunile mai-octombrie. Uscarea se face la soare sau la umbră, în camere bine aerisite, sau artificial, la 33-35°C.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Părțile aeriene au importanță terapeutică în medicina umană.

■ Proprietățile acestora sînt: vermifuge, antiseptice, de regulator al funcțiilor hepatice și renale, antiseptice pulmonare, expectorante, calmante asupra tusei convulsive și spastice.

■ Se întrebuințează în tratamentul tusei convulsive, spastice și astmatice, dischineziei biliare, bronșitelor, diareei, enteropneuriilor ușoare, enterocolitelor, viermilor intes-

tinali, răgușelii, rănilor etc.

■ În uz extern, cimbrul este activ în gută, reumatism, seboree, plăgi deschise, afte, stomatite și stări de epuizare fizică și nervoasă.

■ Poate cea mai importantă dintre virtuțile terapeutice ale cimbrului rămîne cea de antiseptic, datorită timolului (care a dat și denumirea științifică a plantei), o substanță cu acțiune puternică antibacteriană și antimicrobică.

## aromaterapie

Principala acțiune terapeutică a uleiului de cimbru este cea antibacteriană, inhibînd dezvoltarea bacteriilor din speciile *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* și a unor ciuperci din genurile *Penicillium*, *Trichoderma*, *Aspergillus* etc. Uleiul de cimbru are efecte deosebite în infecții digestive, respiratorii, urinare. Se iau 10-15 picături în 2-3 reprize zilnice.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Părțile aeriene, recoltate vara, conțin uleiuri esențiale cu proprietăți antiseptice.*



Frunze proaspete

Frunzele au gust aromatic și amar.



Părți aeriene uscate

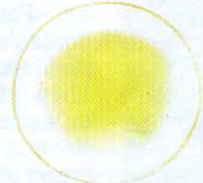


## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați uleiul esențial decît cu avizul medicului. Evitați să îl folosiți în timpul sarcinii. Supradozele provoacă tulburări gastrointestinale, excitații nervoase, hipotensiune.



afectată.



**Infuzie.** În caz de febră, beți cîte 1 ceașcă, de 3 ori pe zi.

**Ulei esențial.** Împotriva scabiei, tamponați zona



**Siropul** este un remediu tradițional împotriva tusei. Beți cîte 1 linguriță, de 3 ori pe zi.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea enterocolitelor, eliminarea viermilor intestinali, stimularea funcției hepatice, tuse convulsivă, bronșite, colici, cistite, toxinfecții alimentare, infecții ale gîtului se recomandă o infuzie din 6 linguri de plantă mărunțită peste care se toarnă 600 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă 15 minute. Se strecoară și se bea pe parcursul unei zile, în 3 reprize. La fel de eficientă este tinctura, care

se prepară amestecînd 100 g plantă mărunțită cu 1/2 l de vodcă de bună calitate. Se lasă la macerat 2 săptămîni, agitîndu-se din cînd în cînd. Se strecoară și se toarnă într-o sticlută opacă, închisă ermetic. Se iau cîte 5 ml (măsurînd cu o seringă), de 3 ori pe zi.

■ În tratamentul migrenei și catarului bronșic se recomandă o infuzie din 5 lingurițe cu vîrf de plantă uscată la 1 l de apă. Se acoperă și se

lasă 10 minute, după care se strecoară și se bea peste zi, călduță, în 3-5 tranșe. Pentru ca uleiurile volatile să se conserve, este bine să se păstreze ceaiul strecurat într-un termos bine închis. Mărirea eficienței ceaiului se obține amestecînd cimbrul și cu alte ierburi, dar modificînd corespunzător proporția plantelor. Se pot adăuga: izmă, soc, coada-șoricelului și pușin ginseng sau praf de ardei iute. Poate fi în-

dulcit cu miere polifloră sau de tei, pentru a se adăuga și proprietățile calmante ale acesteia.

■ Pentru herpes (bucal și vaginal) se va folosi o infuzie din 6 linguri de plantă mărunțită peste care se toarnă 600 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă 15 minute. Se fac spălături vaginale de 2-3 ori pe zi.

■ Pentru tratarea rănilor și ulcerărilor se recomandă un decoct din 2 linguri pulbere de plantă la 200 ml apă. Se

fac spălături locale.

■ Baia de cimbru are o acțiune benefică în reumatism, iritații ale pielii cauzate de alimente, tonus scăzut etc. Se umple cada de baie cu apă fierbinte în care se scufundă un săculeț cu cimbru uscat (sau cîteva picături de ulei de cimbru) și, după 10-15 minute, cînd temperatura apei a mai scăzut, se poate intra în cadă. Durata băii nu trebuie să depășească 20 de minute.

# Coada-șoricelului

*Achillea millefolium*, familia *Asteraceae*

Denumirea latinescă a plantei vine de la eroul mitologic Ahile (*Achillea*). Coada-șoricelului își datorează numele popular formei frunzelor. Proprietățile ei curative sînt cunoscute încă din vechime, în farmacopee figurînd monografia folosirii întregii plante. Prima dată a fost utilizată pentru a opri hemoragiile soldaților răniți în lupte. Astăzi se folosește și în tratarea guturaiului și a gripei, precum și în tulburările de menstruație sau circulatorii.



## ALTE DENUMIRI

Alunele, brădățel, ciureșică, coada-șoarecii, coada-hîrtului, cresața, cricalic, iarba-oiilor, iarba-șoarecelui, iarbă strănutătoare, prîsnel, rotățele albe, sorocină, șorecie etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Coada-șoricelului este foarte răspîndită în Europa și în Asia, iar la noi în țară se întîlnește de la cîmpie pînă în regiunea subalpină, prin fînețe, poieni, margini de pădure, pe soluri nisipoase, relativ umede, însorite sau umbrite. Se înmulțește prin rădăcini. Partea aeriană și florile se recoltează în zilele senine, între orele 12-14, cînd conținutul de azulen este maxim. Uscarea se face la umbră, în strat subțire, sau artificial, la 33-35°C. Se păstrează în saci textili sau în pungi de hîrtie, la loc uscat.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Uleiul volatil și proazulenele îi conferă proprietăți stomahice, astringente, antiinflamatoare, calmante, ușor antiseptice și tonic-amare.

■ Intern, acționează ca bronhodilatator, expectorant, antiseptic bronșic, dezinfectant și calmant în inflamațiile gastrointestinale, carminativ – cu liniștirea durerilor abdominale și expulzarea gazelor din intestin –, modifică local reacția pielii sau a mucoaselor, astringent, antispasmodic al căilor biliare, analgezic (suprimă durerea), hemostatic, antiseptic și calmant al mucoasei ano-rectale.

■ Extern, acționează antiinflamator, calmant, dezinfectant (băi sau comprese) și regenerează țesuturile.

■ În alimentație, crudă, planta are proprietăți depurative, mineralizante și vitaminizante.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Părțile aeriene ale plantei conțin flavonoide, care determină proprietățile antispasmodice.*



*Părți aeriene uscate*

*Părți aeriene proaspete*

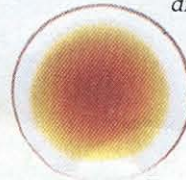
## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție:** Coada-șoricelului poate provoca reacții alergice! Nu utilizați uleiul esențial din această plantă fără avizul medicului.

Nu se recomandă sub nici o formă femeilor însărcinate!



*În cazuri de guturai, amestecați coada-șoricelului, mentă și flori de soc. Se infuzează 1 linguriță din acest amestec în 1 ceașcă cu apă, timp de 10 minute. Se bea în 3 reprize.*



*Tinctură.*

*Se iau cîte 10 picături, de 3 ori pe zi, în caz de indigestie.*



*Ulei esențial.*

*Se extrage din florile de coada-șoricelului și are acțiune antiinflamatoare, calmantă.*

**Cataplasmele** cu coada-șoricelului se aplică pe contuzii, arsuri și răni ușoare.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ În tratarea eczemelor, arsurilor, contuziilor, rănilor purulente, ulcerățiilor se utilizează infuzia din 2-3 linguri de flori mărunțite peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20-30 de minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locul afectat sau se fac băi locale, folosindu-se un tampon de vată.

■ Pentru stimularea poftelor de mîncare, ușurarea digestiei, în bronșite, tuse, rinite și rinosinuzite alergice, alergii, precum și ca sedativ se prepară o infuzie din 1 lingură de flori mărunțite, pes-

te care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mesele principale.

■ Pentru tratarea gastritei hiperacide, ulcerului gastric, enterocolitelor, în dischinezie biliară, balonări, cistite, menstruații neregulate și dureroase, metoanexite, pentru stimularea funcției hepatice și digestive este eficientă infuzia din 2 linguri de flori mărunțite la 1/2 l apă clocotită. Se lasă acoperită 20 de minute. Se strecoară și se bea caldută, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

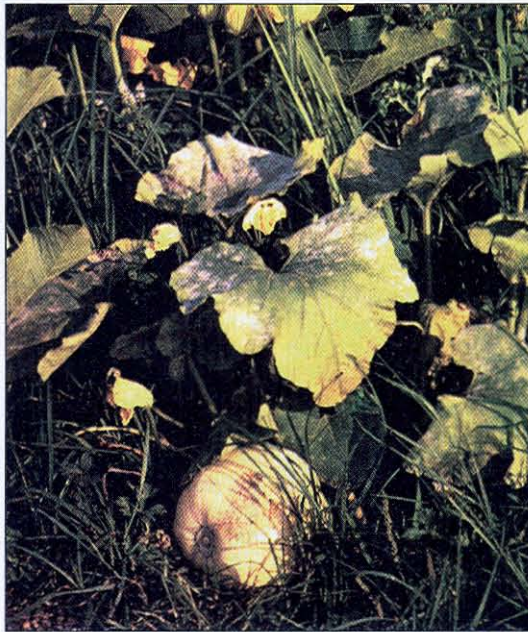
■ Pentru eliminarea viermilor intestinali, în special în ascarioză se face o infuzie din 2 linguri flori mărunțite peste care se toarnă 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară și se consumă caldută. Nu se îndulcește și se bea dimineața, pe stomacul gol.

■ În uz extern, pentru afecțiunile vasculare, foarte eficientă este o infuzie din 30-60 g flori uscate mărunțite peste care se toarnă 1 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute, se strecoară și se fac băi caldute locale.

# Dovleac

*Cucurbita pepo*, familia *Cucurbitaceae*

**D**ovleacul se numără printre plantele cel mai des folosite ca vermifug, mai ales împotriva teniei. Semințele de dovleac, datorită faptului că nu au nici un fel de efect nociv, sînt recomandate ca vermifug chiar femeilor însărcinate sau copiilor. De asemenea, semințele se utilizează în America Centrală în tratamentul nefritelor sau în cazul altor probleme ale sistemului urinar. Se cunosc mai multe specii de dovleac, toate fiind folosite în alimentație la prepararea unei mari diversități de feluri de mîncare, de la produse de patiserie (dovleacul turcesc), pînă la ciorbe sau sosuri (dovlecelul). Semințele sînt folosite la extragerea uleiului comestibil. Turtele rezultate din semințe decojite sau de la speciile de dovleac cu semințe fără coajă se întrebunțează la fabricarea delicioasei halvale.



## ALTE DENUMIRI

Berbenită, bostan porcesc, bostani turcești, bostan de țară, bubă buroasă, cucurbetă porcească, cucurbite românești, doflani, dovleci galbeni, dovleci pestriți, duleți, harbuz, lăbeniță, lubeniță, ludan, lurbă, pepene, tăbac, zbacă.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Plantă originară din America Centrală (Mexic), dovleacul nu crește niciodată spontan. Se cultivă primăvara, fructul fiind sensibil la frig (moare la temperaturi mai mici de 0°C). Dovleacul este o plantă

## sfaturi practice

Dacă micuțul dvs. suferă de **viermi intestinali** puteți folosi și emulsia din 5 g semințe decojite și pisate de dovleac la 1 pahar cu apă fiartă și răcită, în care adăugați 50 ml sirop din coajă de lămie sau de portocală. Amestecați bine cu o linguriță pînă la omogenizare. Copilul trebuie să bea întreaga cantitate dimineața, pe nemîncate, în 2 prize, la interval de 30 de minute. După aproximativ 3 ore, administrați-i 2 linguri de ulei de ricin. Tratamentul se repetă o dată pe săptămînă, pînă la eliminarea paraziților.



## PRINCIPALELE EFECTE

■ Semințele și miezul fructului au importanță terapeutică în medicina umană.

■ Proprietăți: vermifug, laxativ, diuretic, sedativ și nutritiv.

■ Recomandat în: dispepsii, constipații, insuficiență renală, infecții urinare, enterite, dizenterii, hemoroizi, insomnii, afecțiuni cardiace, diabet, prostatite, adenom de prostată, arsuri, inflamații ale pielii, contra teniei și ascariților.

■ Semințele sînt complet lipsite de toxicitate, de aceea, în tratamentul viermilor intestinali, pot fi folosite în orice cantitate.

■ În diferite țări, iar în România mai ales în Transilvania, semințele sînt folosite în tratarea hipertrofiei de prostată. Tratamentul nu dă rezultate în cancerul de prostată.

mare iubitoare de apă, nepretențioasă la tipul de sol, putîndu-se dezvolta oriunde. Înflorește din iunie pînă în septembrie. Semințele se recoltează toamna, cînd fructul a ajuns la maturitatea deplină. Fructul se crapă, semințele se separă de miez și se usucă la soare sau la umbră, în strat subțire. Se păstrează în pungi de hîrtie sau în saci textili, la loc uscat.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru eliminarea viermilor intestinali (tenie, limbrici)** se prepară o pastă din 60 g semințe decorticate pisate și 20 g zahăr. Se amestecă pînă se obține o pastă omogenă. Se mănîncă întreaga cantitate. La un interval de 6 ore se ia un purgativ (ulei de ricin, ceai laxativ). Cura durează 5 zile. În caz de nereușită, tratamentul se repetă. Tot pentru eliminarea viermilor intestinali se pot consuma semințe de dovleac (cojite), bine mestecate, în următoarele cantități: 150-250 g, pentru adulți; 100 g, pentru copii de

vîrstă școlară; 50 g, pentru copii mici. Se iau dimineața, în priză unică. După 1-2 ore se administrează un purgativ.

■ În același scop se folosește uleiul vermifug, preparat din 50 g semințe decorticate, 30 ml ulei de ricin și 1 lingură de miere. Se amestecă bine semințele zdrobite, pînă se obține o pastă omogenă. Se ia cîte un vîrf de cuțit sau o jumătate de linguriță, din 10 în 10 minute.

■ **Pentru tratarea prostatitei** se recomandă consumarea de semințe ca atare, 150-200 g zilnic, în 2 prize, dimi-

neața și seara, sau decoctul din 1 lingură de semințe nedecorticate zdrobite, la 1 cană cu apă rece. Se fierb 5 minute la foc potrivit. Se lasă vasul acoperit 15 minute, pentru a se răci puțin. Se beau 2-3 căni pe zi. După o cură de 3 zile, încep să se vadă primele efecte pozitive.

■ **În tratarea insuficienței cardiace cu edeme, colitelor de putrefacție cu constipație** se consumă o băutură de dovleac fierț pregătită din 500 g miez fără semințe. Se taie în bucățele. Se pune la fierț într-un vas emailat. Se fierbe pînă

se înmoaie miezul. Se scurge apa într-un vas curat. Miezul fierț se freacă cu o lingură de lemn pînă se obține o pastă fină. Acestui conținut i se adaugă apa scursă. Se amestecă cu lingura de lemn pînă la omogenizare. Se consumă întreaga cantitate într-o singură zi, în 2 reprize. Jumătate se ia dimineața, iar restul seara. Pentru tratamentul insuficienței cardiace, cura durează 30 de zile, iar în colite de putrefacție, pînă ce fenomenele de constipație dispar. Foarte eficient în tratarea insufi-

rienței cardiace cu edeme este și sucul obținut din 500 g de miez de dovleac ajuns la maturitate. Se curăță de coajă și semințe, se porționează și se introduce în stocătorul de fructe sau se dau prin mașina de tocat. Preparatul obținut se stoarce. Din sucul obținut se bea zilnic cîte 1 pahar, timp îndelungat.

■ Extern, se pun cataplasme cu pulpă crudă zdrobită pe locul afectat de **arsuri** sau **înțepături**, apoi se bandajează. Se schimbă zilnic pansamentul, pînă la completa vindecare.

# Flori de dovleac umplute

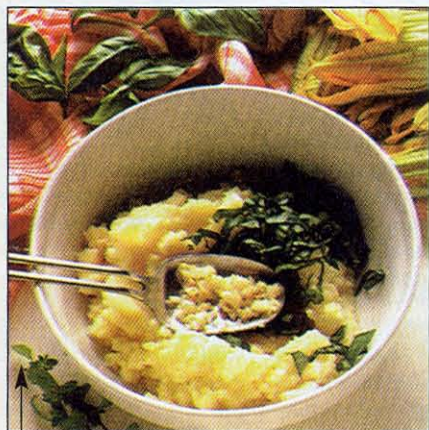


**Pentru 4 persoane**  
**TimP de preparare: 45 de minute**

- 12 flori de dovleac proaspete
- 150 g file de pește slab (cod, păstrăv etc.)
- 2 cartofi
- 1/2 lămîie
- 2 fire de busuioc proaspăt
- 3 căței de usturoi
- 300 g pulpă de roșii
- 60 g parmezan
- 1 ou
- 3 lingurițe de ulei de măsline
- 30 g unt sau margarină
- sare
- piper

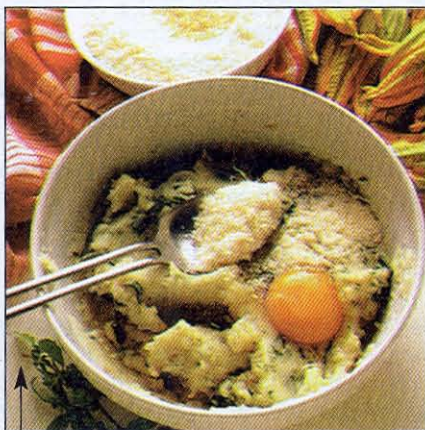
## sfaturi utile:

- Florile de dovleac sînt foarte fragile. Prin urmare, culegeți-le chiar în ziua în care vreți să le preparați și transportați-le cu atenție.
- Florile se consumă fie umplute, ca în rețeta de mai jos, fie pane.
- Acoperiți vasul în care gătiți cu o folie de aluminiu pentru ca florile să nu se usuce în timpul preparării.



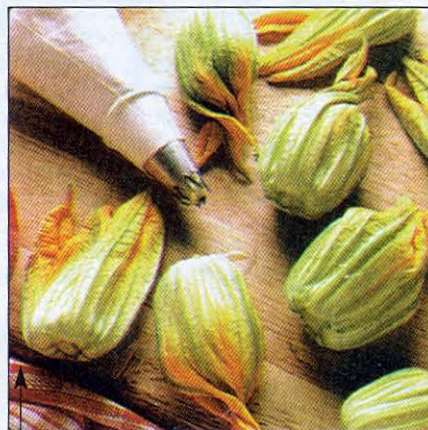
### Etapa 1

- Spălați cartofii și, fără să-i curățați, așezați-i într-o cratiță la bain-marie. Lăsați vasul cu apă la foc potrivit timp de 15 minute.
- Între timp, spălați firele de busuioc. Alegeți 10 frunze frumoase, scurgeți apa de pe ele cu ajutorul unei hîrtii absorbante sau al unui prosop și tăiați-le mărunt.
- Curățați 2 căței de usturoi și tăiați-i în rondele mici.
- Cînd au fier cartofii, curățați-i, apoi puneți-i într-un vas și zdrobiți-i cu o furculiță cît încă mai sînt calzi. Adăugați 20 g unt sau margarină.
- Amestecați piureul de cartofi cu busuiocul și usturoiul pisat.



### Etapa 2

- Spălați fileul de pește și extrageți eventualele oase rămase.
- Decupați un pătrat din folie de aluminiu și plasați peștele în mijloc, pe partea mată. Turnați deasupra 1 linguriță de suc de lămîie și restul de unt sau margarină. Sărați și piperați.
- Împachetați peștele în folia de aluminiu și puneți-l în cuptor la foc potrivit. Lăsați-l timp de 10 minute.
- Scoateți-l din cuptor, tăiați-l în bucăți mici și adăugați-l peste piureul de cartofi. Zeama pe care a lăsat-o peștele în folie nu se aruncă, ci se pune și ea peste piure.
- Adăugați restul de suc de lămîie, oul și parmezanul. Sărați și amestecați bine.



### Etapa 3

- Aprindeți cuptorul pentru a-l încălzi. Spălați cu grijă florile de dovleac și scoateți-le pistilul.
- Cu ajutorul dispozitivului pentru ornat sau cu o linguriță umpleți pe trei sferturi florile cu piure și răsuciți vîrfurile petalelor. Așezați florile pe o tavă.
- Turnați peste ele 1 lingură de ulei de măsline și 2 linguri de apă. Sărați și piperați după gust. Băgați tava la cuptor și lăsați-o 15 minute.
- Între timp, fierbeți 5 minute roșiile împreună cu 6 frunze mici de busuioc, cel de-al treilea cățel de usturoi pisat și 2 linguri de ulei de măsline.
- Serviți florile de dovleac calde, cu sosul de roșii separat.

# Fenicul

*Foeniculum vulgare*, familia *Apiaceae*



## ALTE DENUMIRI

Anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanus, marariu de casă, mălură, molo-tră, secărea, toaie.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Fenicul este o plantă originară din bazinul mediteranean, unde era cultivat încă din antichitate. Astăzi se întâlnește în Europa, Asia Mică și America. În România se cultivă pe circa 2000 de hectare.

Este o plantă erbacee exclusiv de cultură, care iubește căldura și se dezvoltă cel mai bine în solurile nisipo-argiloase, bogate în humus și calciu. Suportă bine iernile ușoare (în regiunile cu ierni geroase nu rezistă), semințele sale germinând la minimum 6-8°C. Înfloreste din iulie până în septembrie. Frunzele sînt

alungit triunghiulare, tulpina este erectă, cilindrică, fin striată, înălțimea de pînă la 200 cm, iar florile sînt de culoare galben-aurie. Fructele, mici și ovale, se recoltează cînd ajung la maturitatea fiziologică. În cantitate mare se treieră cu combina. După ce se curată de impurități, se pun la uscat în încăperi întunecoase și aerisite, în straturi subțiri, întorcîndu-se timp de 4-6 zile, pînă se usucă.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană tradițională și modernă sînt utilizate în special fructele de fenicul, recunoscute pentru proprietățile lor curative.

■ Principiile active pe care le conțin au acțiune antispastică, carminativă, sedativă, diuretică, expectorantă, vermifugă etc.

■ Sînt folosite în special pentru tratarea ba-



lonărilor abdominale, tusei convulsive, astmului bronșic, bronșitelor, helmintiazei, afecțiunilor renale, fiind utilizate pentru eliminarea calculilor renali și biliari și, asociate cu un antiseptic urinar, în tratarea cistitei.

■ Infuzia este eficace împotriva iritațiilor gi-

tului și constituie un expectorant ușor. Sub formă de sirop se poate administra copiilor în caz de colici abdominale și dureri provocate de apariția primilor dinți.

■ Această plantă favorizează și secreția de lapte și tratează cu succes infecțiile oculare, blefaritele și conjunctivite.

■ Uleiul esențial de fenicul este antispasmodic, relaxant și ajută la digestie.

■ Fructele de fenicul sînt foarte bune în curele de slăbire, avînd proprietatea de a topi grăsimile.

**Atenție!** Trebuie ținut cont de faptul că în doze mari poate produce fenomene toxice, manifestate sub formă de crize epileptiforme cu halucinații și somnolență. De asemenea, este contraindicat în cazul celor care suferă de ulcer gastric și duodenal. De aceea se recomandă respectarea cu strictețe a dozei prescrise de medic sau înscrisă pe flacoanele cu gelule de fenicul.

**D**atorită principiilor active, fructele de fenicul sînt folosite în special pentru tratarea balonărilor abdominale (ajută la expulzarea gazelor din intestin), afecțiunilor renale, astmului bronșic și tusei convulsive. De asemenea, fructele sînt recunoscute pentru eficiența lor în combaterea obezității. În trecut, feniculul era considerat cel mai bun remediu împotriva înțepăturilor de țînțari și un adevărat „antidot” împotriva vrăjilor.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru combaterea balonărilor se recomandă o infuzie din 1/2 linguriță de fructe la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

■ Pentru stimularea poftei de mîncare și în tratarea infecțiilor faringo-amigdalene se recomandă infuzia din fructe de fenicul. Se pune 1/2 linguriță de fructe proaspete sau uscate la 1 cană de apă clocotită. Se acoperă vasul timp de 15-20 minute, după care se strecoară. Întreaga cantitate de ceai se bea înainte de masa de prînz, pentru

stimularea poftei de mîncare sau fracționat, după mesele principale, în caz de amigdalită.

■ În durerile abdominale (colici), precum și ca stimulent al diurezei și al secreției de lapte la femeile care alăptează se recomandă infuzia din 1/2 linguriță de fructe la 1 cană (200 ml) de apă clocotită. Se toarnă apa peste fructe și se acoperă vasul timp de 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe parcursul unei zile.

■ Bronșita, astmul bronșic, tusea convulsivă și spastică se tratează cu succes cu infuzie din 5-6 fructe zdrobite la 1

cană cu apă clocotită (pentru sugari), 10-15 fructe zdrobite (pentru copii mari) și 1/2 linguriță fructe zdrobite (pentru adulți). Se lasă vasul acoperit timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea în 3 reprize, după mesele principale.

■ Contra acidității gastrice și indigestiei se recomandă infuzia din fructe de fenicul, 1 linguriță cu vîrf la 750 ml de apă. Întreaga cantitate se bea fracționat într-o zi.

■ Extern, feniculul se poate folosi pentru tratarea laringitei, faringitei, amigdalitei și traheitei sub formă de garga-

risme cu infuzie din fructe. Se pune 1 linguriță de fructe zdrobite la 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă 20 minute, apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare cu ceai cald pe zi, dintre care una seara, înainte de culcare.

■ Pentru tratarea infecțiilor oculare, avînd proprietăți antiseptice și odihnitoare, se fac băi locale cu infuzie din 2 lingurițe fructe zdrobite la 1 cană cu apă clocotită. **Atenție!** Feniculul este contraindicat în cazuri de ulcer gastric și duodenal, enterocolite cronice și acute. Nu ingerați ulei esențial de fenicul.

# Frasin

*Fraxinus excelsior*, familia *Oleaceae*

**P**roprietățile curative ale acestui arbore sînt cunoscute încă din antichitate, cînd era folosit ca febrifug, în lipsa chininei. Frasinul era considerat „arborele universal” în mitologia nordică. Se credea că rădăcinile sale aparțin lumii zeilor, iar ramurile se întind, invizibile, în locurile cele mai tainice și îndepărtate ale Universului. Tot în mitologia nordică se spune că primul om ar fi fost sculptat dintr-un lemn de frasin. Pînă în secolul trecut, în Scoția exista un obicei potrivit căruia noilor născuți li se dădea să bea o linguriță cu sevă de frasin, ca să crească înalți și viguroși, precum acest arbore sacru.

Pădurile de frasin sînt foarte răspîndite în Europa. Florile și frunzele se utilizează în fitoterapie în afecțiunile renale, împotriva gripei și guturaiului și contra durerilor reumatice și a guttei. Este un arbore des-



tul de longeviv – trăiește aproximativ 200 de ani, iar lemnul de frasin, foarte dur, este apreciat în industria mobilei.

## ALTE DENUMIRI

Fracșin, frapsin, frasen, iasig, iesic.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Frasinul este un arbore foios, pretențios la sol, preferîndu-le pe cele jilave pînă la umede, profunde, permeabile și afînate. Suportă bine inundațiile, însă nu re-

zistă la geruri mari. Crește în pîlcuri prin păduri, lunci, zăvoaie, din regiunea dealurilor pînă în zonele muntoase nu prea înalte (altitudine circa 1400 m). Tulpina este dreaptă, cilindrică și poate atinge înălțimi de pînă la 40 m. Scoarța este netedă, cenușiu-verzuie, sau ușor roșiatică în tinerețe. Coroana este ovoidală, rară, luminoasă. Semințele de frasin germinează foarte greu. Florile se recoltează în aprilie-mai, cînd se formează. Se usucă la umbră, în strat subțire. Frunzele se recoltează în mai-iulie și se usucă în locuri aerisite. Uscarea artificială se face la 40-50°C. Se păstrează în saci textili sau de hîrtie.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Foliiolele frunzelor și florile au utilizare terapeutică în medicina umană.

■ Principiile active au acțiune diuretică, diaforetică (produce transpi-

## Specii asemănătoare

Frunzele frasinului american (*Fraxinus americana*) sînt folosite ca fortifiant amar, cu proprietăți astringente. Ceara secretată de albine și depusă pe scoarța frasinului chinezesc (*Fraxinus chinensis*) este folosită la fabricarea gelulelor pentru medicamente.

rație), laxativă și antireumatică.

■ Intră în compoziția a numeroase ceaiuri.

■ Potențează acțiunea altor produse anti-reumatice.

■ Frunzele constituie un bun remediu antiartritic și antialgic.

## Sfaturi practice

Avînd în vedere că scoarța de frasin posedă puternice proprietăți tinctoriale, ea poate fi utilizată pentru **vopsirea fibrelor naturale în negru**. Pentru acest lucru vă sînt necesare scoarță și calaican (sulfat de fier). Scoarța se juipoaie de pe ramuri, apoi se introduce într-un vas emailat și se toarnă apă pînă o acoperă. Se fierbe pînă se obține o soluție colorată intens, după care se strecoară. Se lasă puțin la răcit și se adaugă calaicanul pisat. Se amestecă bine, pentru dizolvare și omogenizare. Se introduce materialul textil pe care doriți să-l vopsiți și se lasă 24 de ore. Se mai amestecă din cînd în cînd. Se scoate materialul, se limpezește și se usucă la umbră.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea constipației, bolilor cronice ale aparatului urinar, gutei se recomandă infuzia din 1-2 linguri de frunze mărunțite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

■ Colecistite, angio-colite, ulcerul gastric și duodenal, precum și dismenoreea, metroragia, enterocolitele și acneea răspund la tratamentul cu infuzie din 2 lingurițe de flori sau frunze la 300 ml apă

clocotită. Întreaga cantitate se bea fracționat, în timpul unei zile, după mesele principale.

■ În ameliorarea reumatismului sau poliartritei dă rezultate bune infuzia din 1 linguriță de flori sau frunze peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă 15-20 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ Pentru combaterea febrei este eficient decoctul din 1 linguriță de scoarță de frasin uscată și măcinată, fiartă 5 minute în 200 ml apă. Se strecoară. Se

bea cu lingurița, de mai multe ori pe zi.

■ Pentru tratarea bolilor aparatului digestiv se folosește suc, scurs prin tăierea ramurilor, diluat cu apă. Se beau cîte 2-3 cești de suc pe zi. Acesta acționează ca un excelent purgativ.

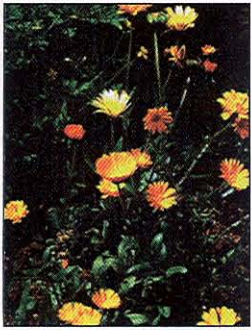
■ Pentru combaterea constipației se prepară o infuzie 1-2 lingurițe frunze uscate măcinate la 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Se bea caldă, înainte de culcare. Această infuzie este eficientă și în

caz de gripă sau guturai. În aceste cazuri se beau 2-3 căni pe zi.

■ Extern, infuzia din flori de frasin se folosește pentru spălături în scopul vindecării leucoreei, hemoroizilor, eczemelor, plăgilor greu vindecabile. Se toarnă 1 l de apă clocotită peste 100 g flori sau frunze. Se lasă acoperită timp de 30 minute, după care se strecoară. În caz de leucoree se fac spălături vaginale, iar în caz de hemoroizi, eczeme, plăgi, se fac spălături locale.

# Gălbenele

*Calendula officinalis*, familia *Asteraceae*



Folosite de secole ca remediu eficient în diverse boli, gălbenelele nu și-au infirmat valoarea nici pînă în ziua de azi, făcînd parte dintre cele mai cunoscute și utilizate plante din fitoterapia din întreaga lume.

Numele științific al plantei (*Calendula*) derivă din latinescul *calenda* (prima zi a fiecărui luni) și se referă la o biceiu pe care romanii îl atribuiau plantei, acela de a înflori la începutul fiecărei luni. Într-adevăr, în zonele sudice, cînd iarna este blîndă, gălbenelele înfloresc în cea mai mare parte a anului. De altfel, italienii le numesc *flori di ogni mese* (flori de toate lunile).

Legenda spune că

Diana, zeița pădurii, vînătorii și a Lunii, a surprins patru nimfe ce-și disputau aprig șansele de a intra în grațiile fratelui său, Apollo, strălucitorul zeu al Soarelui. Inima aspră și lipsită de sentimente a Dianei a fost cuprinsă de o asemenea gelozie încît și-a transformat pe loc însoțitoarele în florile ce poartă astăzi numele de gălbenele. De atunci, se pare, această culoare solară, galbenul, simbolizează pentru toată lumea gelozia.

Folosirea gălbenelelor în situații critice cunoaște nenumărate exemple. Astfel, în primul război mondial, chirurgii recurgeau la gălbenele pentru a dezinfecta și închide rănilor soldaților. Gălbenelele sînt menționate ca fiind eficiente și împotriva cangrenei. Mai mult, abatele Sebastian Kneipp, unul dintre cei mai celebri înaintași ai medicinei naturiste, pleda insistent pentru folosirea gălbenelelor în tratamentul ulcerărilor canceroase. Numeroși doctori europeni și-au

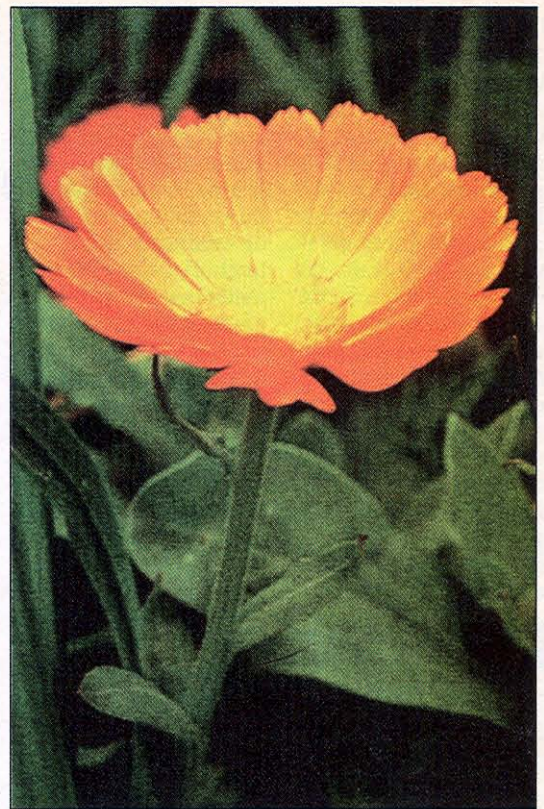
legat numele de această plantă prin comunicarea succeselor obținute în tratamentul a diverse afecțiuni: keratoză senilă, ciuperci, abcese, umflături, boli de ficat și gastrointestinale etc.

În cartea „Sănătate prin farmacia Domnului”, Maria Treben ridică planta la rangul cel mai înalt, cel al eficienței în cazul anumitor forme de cancer.

Petalele acestei flori sînt foarte eficiente în caz de inflamații și iritații cutanate, căci proprietățile lor cicatrizante și antiseptice împiedică riscurile infecțiilor și accelerează vindecarea. De asemenea, gălbenelele au acțiune purificatoare și drenantă sub formă de tinctură și infuzii în bolile cronice.

## ALTE DENUMIRI

Boance, calce, calinică, căldărușă, cilimică, coconițe, crăițe, fetișcă, filimică, floare galbenă, flori oșenești, ochiul-boului, ogrîștene, roșioară, ruginele, rujinele, rușulițe, salomie, sălunină, silinii, stîncuță, tătăși, vîzdoage.



## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Planta este originară din zona sud-europeană (mediteraneană), de unde s-a răspîndit în toată Europa, Asia și America. În prezent, această plantă se cultivă în toate regiunile cu climă temperată din lume, regăsindu-se și în nordul Africii sau în Maroc, de pildă, unde crește din abundență. Gălbenelele nu au cerințe ecologice mari, nu sînt pretențioase față de

temperatură și față de umiditate, însă au nevoie de lumină directă. De asemenea, nu sînt pretențioase nici în privința solului, dar cresc bine mai ales pe cele fertile și profunde. Gălbenelele sînt plante anuale, înalte de 30-70 cm, cu tulpina puternică, ramificată și păroasă. Frunzele sînt, de asemenea, aspre la pipăit. Florile sînt grupate în capitule terminale mari, pe margini sînt de culoare galben-portoca-

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea inflamațiilor gastrointestinale, gastritelor hiperacide, ulcerelor gastrice și duodenale, colecistitelor, dischineziei biliare hipotone și atone, în creșterea secreției de bilă a celulelor hepatice, contra hemoroizilor (antiinflamator hemoroidal, cicatrizant intern) se prepară o infuzie din 2 lingurițe de flori peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă

acoperită 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

■ Pentru tratarea bolilor de stomac se recomandă decoctul din 1 linguriță de flori și părți aeriene ale plantei uscate și mărunțite la 1 l de lapte dulce. Se fierbe pînă scade la o treime, apoi se strecoară. Se bea fracționat, în timpul unei zile.

■ Pentru tratarea dis-

menoreei (tulburărilor menstruale constînd în menstrre neregulate și dureroase) se recomandă o infuzie din 2 lingurițe flori peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă neacoperită 20 de minute, după care se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

■ Pentru tratarea leucoreei și a tricomonazei sînt foarte eficiente spălăturile vaginale cu o infuzie din 2-3 linguri

de flori la 1 l de apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 30 de minute, apoi se strecoară. Spălăturile se fac de mai multe ori pe zi, dintre care una seara, la culcare.

■ Pentru tratarea acnelor, eczemelor, arsurilor, degerăturilor, rănilor, rănilor purulente, ulcerărilor se fac băi locale sau se aplică cataplasme cu o infuzie din flori de gălbenele. Peste 2 linguri de flori se

toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute, apoi se strecoară. La fel de eficientă este și tinctura preparată din 20 g flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se strecoară. Se aplică comprese locale cu 10 ml tinctură diluată cu apă distilată sau cu apă fiartă și răcită. Are acțiune antiseptică, stimulează circulația periferică și refacerea țesuturilor.



lie, iar florile centrale sînt tubulare, avînd culoarea galbenă. Florile se închid seara. Înfloresc din primăvară (aprilie-mai), pînă la sfîrșitul lui septembrie. Prin cultură, horticultorii au obținut multe varietăți, de la cele cu capitule relativ mici de culoare galben-deschis, pînă la cele de un portocaliu intens și strălucitor. Întreaga plantă are un miros particular, aromatic, plăcut și este deosebit de succulentă. Planta se înmulțește prin semințe. Capitulele florale se rup cu mîna, eliminîndu-se codi-

țele, după ce se ridică roua, cînd uleiul volatil are cea mai mare putere. În măsura în care este posibil, gălbenelele trebuie prelucrate cînd sînt proaspete, obținîndu-se diverse produse de valoare maximă: tinctură, unguente, ulei medicinal etc. Florile își păstrează o bună parte din principiile active și după uscare; aceasta se face la umbră, pe rame răsfirate, și trebuie întoarse frecvent. După uscare se elimină florile înnegrite și se păstrează în săculeți de pînză sau în pungi de hîrtie.

### PRINCIPALELE EFECTE

■ Gălbenelele sînt plante medicinale cu o extraordinară bogăție și varietate de principii active, avînd multiple utilizări terapeutice.

■ Cu toate că destule surse menționează că se poate folosi întreaga plantă, valoarea terapeutică maximă o au florile, care conțin: saponozide triterpenice, carotenoide, flavonoide și glicozide flavonice, ulei volatil, substanțe amare, mucilagii, vitamina C etc.

■ Planta are acțiune emenagogă, coleretică, colagogă antispastică, cicatrizantă, antiinflamatoare, bactericidă etc.

■ Extern, are bune rezultate în tratamentul plăgilor greu vindecabile, rănilor, înțepăturilor de insecte, degerăturilor, eczemelor, metroragiilor, leucoreei, ulcerărilor tegumentare, acneei și arsurilor.

■ Au mai fost semnalate proprietăți antivirale, antitumorale și estrogenice.

■ Planta este folosită intern în dischinezii biliare, ulcer gastric și duodenal, dismenoree, enterocolite, hemoroizi, provoacă apariția fluxului menstrual întîrziat.

### PĂRȚI UTILIZATE

Flori uscate

Florile se folosesc la prepararea infuziilor cu proprietăți terapeutice.

Culoarea galbenă a petalelor evidențiază un conținut bogat în principii active.

Flori proaspete

Florile se recoltează cu mîna, prin rupere. Se separă petalele pentru prepararea a diferite produse.

Petale uscate

### MODALITĂȚI DE PREPARARE



**Infuzia.** În caz de micoze cronice se bea cîte 1 ceașcă de ceai de 3 ori pe zi.

**Infuzia combinată cu ulei esențial.** În cazul pielii uscate și iritate se aplică pe zona cu probleme de 2-3 ori pe zi.

**Tinctura.** Contra eczemelor se iau 30 de picături de 3 ori pe zi, cu apă.



**Crema** este ușor de preparat. Se aplică pe arsuri sau răni.



**Unguentul** se aplică de 3 ori pe zi pe arsurile superficiale.

### cosmetică

Calmante, antiinflamatoare și cicatrizante, gălbenelele sînt mari favorite ale producătorilor de specialități cosmetice: loțiuni pentru față, unguente, șampoane, săpunuri, extracte hidro-alcoolice, produse antialergice etc.

Produsele cosmetice sînt ușor de găsit, dar și ușor de preparat, cel puțin rețetele de bază: unguent, ulei, vin și tinctură de gălbenele.

De asemenea, baia

de gălbenele, un tonic corporal ideal, se face prin adăugarea a 2 căni de decoct în cada de baie, ceea ce va stimula funcțiile pielii și va produce relaxare musculară.

În cazul unor eczeme (inclusiv pe cap) se spală mai întîi pielea cu infuzie, apoi se fac masaže ușoare cu ulei de gălbenele.

Dacă loțiunea de gălbenele, prin efectul astringent, poate ajuta la uscarea tenului gras, in-

fuzia de gălbenele preparată în casă din 5 linguri de flori opărite cu 200 ml apă este indicată pentru hrănirea și echilibrarea tenurilor prea uscate (prin spălări frecvente).

Tinctura de gălbenele (10 ml tinctură în 100 ml apă distilată) este dezinfectantă și antiinflamatoare, utilă în cazul pleoapelor obosite (se aplică comprese), în conjunctivite sau blefarite (prin spălături și instilații oculare).

### știati că...

...englezii foloseau cu sute de ani în urmă în ciorbe și sosuri petalele uscate de gălbenele? Nemții, la fel, le includeau în orice mîncare pentru a-i da o savoare particulară, iar italienii sau spaniolii nu uită niciodată să adauge salatelor – și nu numai – un plus de culoare și de parfum cu cîteva flori de gălbenele. De altfel, tradiția coaborează în timp pînă la romani, care orna cu gălbenele mîncăturile servite la banchetele luxoase.

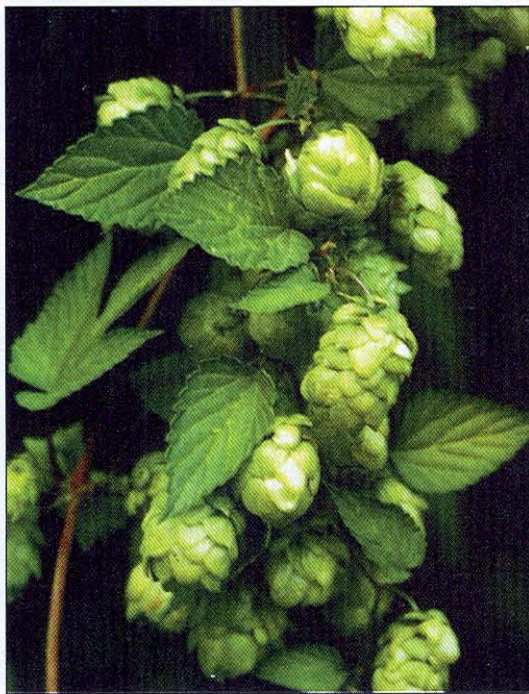
Către sfîrșitul secolului al XVIII-lea, Michel Gérard, deputat în Adunarea Constituantă a Franței și cultivator, nota în jurnalul său de călătorii privitor la gălbenele: „În Germania, petalele sale uscate și păstrate peste iarnă sînt puse în supe, în mîncăruri, în poțiuni medicinale și alte preparate în asemenea cantități, încît în unele băcănii poți afla butoaie de cîte 200 de litri pline cu gălbenele. Acestea sînt cumpărate cu puținul de orice cumpărător, căci nici o mîncare nu-i reușită cu adevărat dacă nu are gălbenele.”

# Hamei

*Humulus lupulus*, familia *Cannabaceae*

**H**ameiul are un gust amar (bine cunoscut băutorilor de bere), care explică într-un fel proprietățile sale digestive. Datorită acțiunii sale sedative, hameiul este un prețios remediu împotriva insomniilor și stărilor anxioase. Înainte de a fi utilizat la fabricarea berii în secolul al XVI-lea, era considerat o „iarbă rea”, care „punea oamenii în pericol”.

Conurile femele sînt folosite în industria berii, dar au o importanță deosebită și în medicină datorită substanțelor amare, rășinilor, uleiului eteric și taninului pe care le conțin.



## ALTE DENUMIRI

Amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatec, hime, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vîna de hamei, viță de hamei.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originar din Europa și Asia, hameiul poate fi întîlnit cățarat pe arbori, la marginea pădurilor, în zăvoaie, lunci,

tufișuri, garduri, de-a lungul riurilor, de la cîmpie pînă la altitudinea de 1000 m. Luat în cultură abia la începutul secolului VIII, mult timp a fost colectat din



flora spontană. Dezvoltarea culturii de hamei a luat amploare în secolele XIV și XV în Boemia și Bavaria. În România a fost introdus la sfîrșitul secolului XIX. Preferă regiunile cu precipitații bogate ce imprimă mediului un caracter răcoros. Seceta și excesul de umiditate îi sînt dăunătoare. Se dezvoltă foarte bine pe soluri cu textură mijlocie, profunde, permeabile, bogate în calciu.

Înflorește din iulie pînă în august. În scopuri medicinale, conurile formelor sălbatică și cultivată se recoltează în lunile august-septembrie, pe vreme frumoasă, numai după ora 10. La recoltare, culoarea conurilor trebuie să fie verde. Se usucă la umbră, într-un singur strat. Uscarea artificială se face la 40-50°C. Se păstrează în baloți presați. Perii glandulari de pe bracteele conurilor

## sfaturi practice

Pentru tratarea insomniei, în special în cazul persoanelor vîrstnice, este deosebit de eficientă cașă de hamei.

Se fierb timp de 20-30 de minute în 100 ml apă puțin sărată 100 g rădăcini de hamei, bine spălate și tocate mărunt. Se face o infuzie scurtă (5 minute) din 1 linguriță de conuri opărite cu 200 ml lapte clocotit. Se strecoară infuzia în lapte și se adaugă decoctul de rădăcini, lăsînd să fiarbă încă 10 minute. (Dacă nu agreeți sarea ori vă este contraindicată, o puteți înlocui cu puțină miere.) Consumați cașă astfel obținută la masa de seară, cu o oră înainte de culcare.

femele se recoltează după uscare. Plantele masculine lipsesc în plantații. Conurile uscate se întind pe o pînză și se bat, pentru desprinderea lor. Se prezintă sub formă de pulbere aglutinată, lipicioasă. Produsul se păstrează la loc uscat,

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru stimularea poftei de mîncare, precum și în tratarea tuberculozei** se prepară o infuzie din 1 lingură de conuri mărunțite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea 1 cană pe zi, cu 25-30 de minute înainte de masă. Pentru tratarea tuberculozei, se beau 2 căni pe zi, timp îndelungat.

■ **În rezolvarea problemelor digestive** se recomandă infuzia din 1 lingură de conuri uscate mărunțite la 1 cană de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se

bea cîte 1 cană, după mesele principale.

■ **Afecțiunile renale** se tratează cu infuzie concentrată din 2 linguri de conuri mărunțite la 1/2 l apă clocotită. Timpul de infuzare este de 15-20 de minute. Întreaga cantitate se bea într-o singură zi, în 2-3 reprize. Această infuzie are și **efect sedativ**.

■ **În insomnii** este eficientă infuzia din 1 lingură conuri uscate și mărunțite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10-15 minute. Se bea după ce în prealabil a fost strecurată, întreaga cantitate seara, la culcare.

■ **Pentru tratarea problemelor de ordin sexual** (excitațiile sexuale, eliminarea poluțiilor nocturne la tineri, starea de erecție prelungită anormal, durosă, neurmată de ejaculare, oprirea eliminării de spermă pe uretră în afara actului sexual, combaterea onaniei), precum și **în vindecarea acneei** se recomandă infuzia din 3 g de conuri uscate și mărunțite la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi. Tratatamentul anafrodiziac se mai practică și prin

folosirea unui săculeț de tifon, în care se pun 50 g conuri verzi. Săculețul se așază seara, pe pernă în dreptul nasului. Conurile se schimbă la 10-15 zile.

■ **În tratarea gutei** se folosește infuzia din 1 lingură de conuri uscate la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă acoperită 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni de ceai pe zi.

■ **Extern, ca adjuvant, în tratarea vaginitei**, provocată de *Trichomonas vaginalis*, se fac spălături vaginale cu irigatorul, din care ultima seara, înainte de culcare, cu infuzie din 5-6 linguri de conuri uscate

și mărunțite la 1 cană cu apă clocotită.

■ **Tot extern, în tratarea acneei**, se recomandă tamponarea tenului cu infuzie din 1 lingură de conuri uscate și mărunțite la 100 ml de apă.

■ **În cura de combatere a alcoolismului** este eficientă tinctura preparată dintr-un amestec în părți egale de rădăcina de valeriană, conuri de hamei și talpa-gîștei. La 100 ml de alcool de 70° se pun 20 g din acest amestec. Se lasă 8 zile la macerat. După filtrare, se pot lua cîte 20-30 de picături din această tinctură compusă, de 3 ori pe zi, timp nelimitat.

în absența luminii, în caz contrar, principiile active se degradează. Fructele de hamei (conurile femele) conțin uleiuri eterice, rășini, tanin și săruri minerale. Aceste principii active fac ca planta să fie larg utilizată în terapie.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Conurile femele au utilizare terapeutică în medicina umană.

■ Posedă principii active cu acțiune sedativă, anafrodiziacă, antibacteriană, antispastică, tonic amară.

■ Se recomandă intern în tratamentul insomniilor, gastropatiilor de natură nervoasă, nevrozelor sexuale, afecțiunilor renale, gutei, ca anafrodiziac pentru bărbați.

■ Extern este bun în caz de vulvovaginite și tricomonaze.

■ Primăvara, consumarea vîrfurilor fragede ale lăstarilor, în stare crudă sau fiartă sau sub formă de salate, are efectul unui laxativ ușor.

## GASTRONOMIE

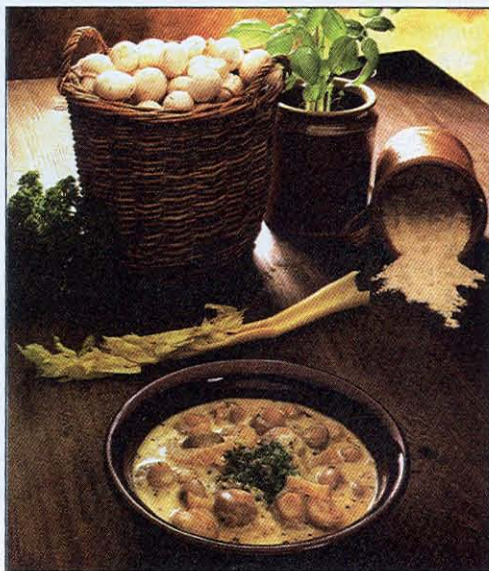
Vîrfurile fragede ale lăstarilor se pot consuma primăvara, fierte sau crude, sub formă de salate. În locurile unde se cultivă, lăstarii se mai folosesc la prepararea ciorbilor, salatelor asezonate cu sos de vinegretă, sub formă de sote cu pesmet.

### ■ Supă cu hamei

Se spală 200 g verdețuri (lăstari fragezi de hamei, frunze de urzică, frunze de pătlagină, frunze de bănuței, frunze de coada-șoricelului, frunze de zmeur sau mur, în proporții aproximativ egale). Se taie mărunt 1 ceapă și se înăbușă în 15 g margarină, împreună cu verdețurile tocate mărunt. Se adaugă 1/4 l supă de zarzavat ori apă, fulgi de ovăz și 50 g cartofi dați pe răzătoare. Se fierbe. Se potrivește de sare. Se adaugă 2-3 linguri de lapte sau smîntînă. Se aromatizează cu busuioc.

### ■ Garnitură de hamei cu ciuperci

Pentru prepararea acestei garnituri sînt necesare următoarele ingrediente: 300 g bulion, 1 ceapă mijlocie (100 g), 150 g ciuperci proaspete (sau 30 g uscate), 1 linguriță margarină solidă, 1 linguriță unt, 50 ml vin sec, 4 linguri (cu vîrf) conuri uscate de hamei, sare, piper. Faceți o infuzie din hamei și 100 ml apă clocotită. După ce se limpezește, strecurați și lăsați-o acoperită. Căliți ciupercile spălate bine timp de 5 minute în margarină (sau unt proaspăt), împreună cu ceapa dată pe răzătoarea mare. Stingeți cu bulionul și lăsați să fiarbă 15 minute împreună cu infuzia de hamei, vinul, untul și puțină sare. Aromăți cu un praf de piper. Dincolo de gustul său original și savuros, această garnitură este ideală pentru fripturile mai grele, mai ales cele de vînat, berbec și porc.



## PĂRȚI UTILIZATE

*Tijele pot atinge 4 m înălțime și se termină cu conuri.*

*La recoltare, culoarea conurilor trebuie să fie verde. Se usucă la umbră, într-un singur strat.*



Conuri uscate



Conuri verzi



Conurile pot fi folosite fie proaspete, fie uscate. Mai des se folosesc cele uscate, datorită acțiunii lor sedative și tonic amare.

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați hameiul în caz de stări depresive.



**Infuzie.** Împotriva insomniei beți 1 ceașcă seara, înainte de culcare.



**Comprimate.** Se folosesc, de asemenea, în caz de insomnii, dar sînt utile și împotriva stresului.

**Tinctura.** În caz de anxietate luați 20 de picături diluate într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi. În caz de migrene sau digestie dificilă luați 10 picături cu apă de 5 ori pe zi.

**Gelulele.** Pentru a stimula pofta de mîncare luați o gelulă de 500 mg de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

# Iarbă mare

*Inula helenium*, familia Asteraceae



bă neagră, omag, holman etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Este o plantă originară din Europa de Sud-Est și Asia Occidentală. Se cultivă pentru calitățile ei medicinale, dar și ca plantă ornamentală.

Se înmulțește prin plantarea semințelor (primăvara) sau prin divizarea rădăcinilor. Preferă solurile umede din fânețe, zăvoaie, lunci, livezi, vii din regiunea dealurilor și regiunea montană inferioară. Înfloarește din iunie până în septembrie.

În scop fitoterapeutic se recoltează cu lopata rădăcina, toamna (din septembrie până în noiembrie), la 2-3 ani de la cultivare. După ce a fost spălată și curățată de părțile aeriene și rădăcinile seci, se taie în fragmente de 10-15 cm (cele groase se despică, apoi se fac rondele de aproximativ 1 cm) și se usucă la soare sau ar-

tificial, la o temperatură de maximum 35°C. Planta degajă o aromă suavă și are gustul acru-amar.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active ale rădăcinii conferă proprietăți coleretice, colagoge, diuretice, antiinflamatorii, antihelmintice.

■ Helenina și uleiul volatil modifică secrețiile bronșice, acționând ca expectorant și spasmolitic.

■ Principiile amare ale lactonelor conferă proprietăți general-tonice.

■ Ca diuretic favorizează eliminarea apei, azotaților și clorurilor.

■ Are acțiune antibiotică, în special asupra bacilului Koch.

■ Proprietăți antiinflamatorii în congestii hepatice, colecistite, litiază biliară și renală, oligurie, artrite etc.

■ Este indicată în anemii și afecțiuni cronice ale aparatului urinar.



**L**egenda spune că denumirea latină a plantei (*helenium*) provine de la soția regelui Menelau, Elena din Troia, care purta, în ziua în care a fost răpită de Paris, un buchet de flori de iarbă mare. S-a impus în practica fitoterapeutică fiind o plantă cu proprietăți tonic-amar. Rădăcina ei este folosită mai ales în tratarea bronșitelor cronice, dar și a altor maladii pulmonare.

## ALTE DENUMIRI

Alaut, bruscălan, lăcrămile-Elenei, ochiul-boului, smîntînică, iar-

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea bronșitei, astmului bronșic, tusei de diverse etiologii, afecțiunilor cronice ale aparatului urinar, gutei, dischineziei biliare se prepară un decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la 1 cană cu apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri de ceai pe zi.

■ Ca adjuvant, în tratamentul gutei, alergiilor, ascaridozei, se recomandă decoctul din 3 linguri de pulbere de rădăcină la 200 ml apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară.

Se iau 3-4 linguri pe zi.

■ Anemia, tusea, reumatismul, leucoreea răspund la tratamentul cu decoct din 2 linguri de pulbere de rădăcină la 1 l de apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

■ În plus, ca adjuvant în tratamentul spondilitei anchilozante, în dischinezie biliară hipotonă și atonă, precum și în cazul eczemelor, se recomandă decoctul din 20 g plantă la 200 ml apă rece. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se

iau 3-4 linguri pe zi.

■ Pentru tratarea bolilor vezicii urinare și calmarea tusei se bea în fiecare zi câte un pahărel de vin de iarbă mare preparat astfel:

Într-un litru de vin natural (de preferință alb) se pun 8 linguri de pulbere de rădăcină de iarbă mare. Se lasă 8-10 zile la macerat, la temperatura camerei. Sticla se agită zilnic. Se strecoară și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare.

■ Ca antitusiv, în stări postgripale, se recomandă pulberea de ră-

dăcină. Se iau câte 1-2 lingurițe pe zi.

■ Decoctul din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină la 200 ml apă are acțiune sedativă. Amestecul se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 lingurițe seara, cu 1 oră înainte de culcare.

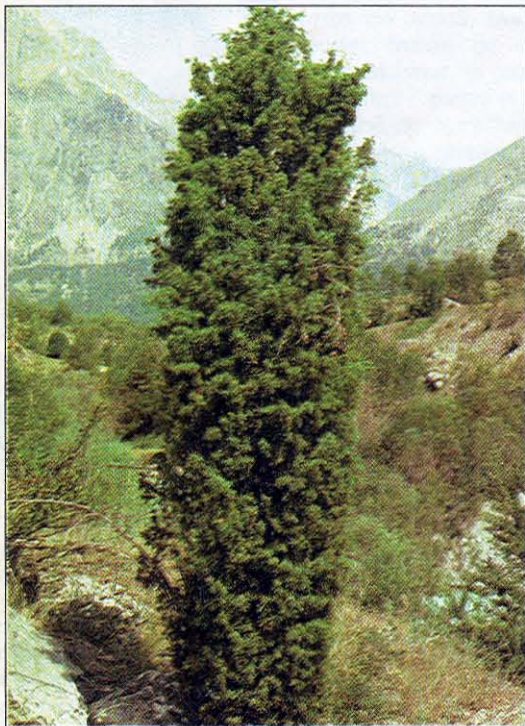
■ Extern, decoctul pregătit din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină de plantă la 200 ml apă se folosește sub formă de comprese locale, în tratarea eczemelor, rănilor purulente, ulcerărilor, ulcerelor varicoase, reumatismului.

■ Pentru tratarea rîiei (scabiei) se prepară o alifie din părți egale de pulbere de rădăcină și untură de porc. Se amestecă bine, pînă cînd pasta devine omogenă. Cu această alifie se ung părțile afectate.

■ În scop cosmetic, pentru împiedicarea căderii părului și stimularea creșterii lui, se prepară un decoct din 8 linguri de pulbere de rădăcină la 1 l apă. Se fierbe, apoi se strecoară. Se clătește părul după spălare, care se face cel puțin o dată pe săptămîină.

# Ienupăr

*Juniperus communis*,  
familia *Cupressaceae*



**A**cest arbust conifer rășinos este cunoscut mai ales datorită „fructelor” sale (corect numite

galbule) din care, prin fermentare și distilare, se fabrică ginul și pe care gospodinele le folosesc uscate, sub



numele de enibahar, la aromatizarea murăturilor, lichiorurilor și conservelor de carne. Însă, în afara acestor calități, galbulele și uneori frunzele de ienupăr au și virtuți curative.

## ALTE DENUMIRI

Anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul-ciumei, butimoacă, cetină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăț, ienuper, inibahar, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Ienupărul poate fi înțilnit în întreg Lanțul Carpat, între 700 și 1500 m altitudine, iar în Munții Apuseni, Podișul Transilvaniei și Munții Rodnei este prezent chiar și la înălțimi mai mici (peste 200 m).

Rezistent la ger și secetă, nepretențios față de sol, acest conifer preferă locuri luminoase, aerisite, umede și nepoluate. Înflorește în lunile aprilie-mai. Maturizarea se produce la 2-3 ani. Semințele, câte 3, au culoarea brună. Galbulele, de culoare neagră-albăstrui când sînt coapte, pot fi culese din luna octombrie pînă în decembrie, prin scuturarea ușoară a ramurilor arborelui, sub care se așază o prelată. După îndepărtarea impurităților se usucă natural, în strat subțire. Galbulele se răscolesc la 2-3 zile, pentru a se aerisi.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active ale galbulelor au acțiune diuretică, sudorifică, expectorantă, antitusivă, antispastică, stomahică etc.

■ Se utilizează mai ales ca diuretic, antiseptic al căilor urinare și balsamic.

■ Se recomandă celor ce suferă de artroză, tendopatie.

■ Sucul concentrat se prescrie copiilor ca tonic, în angine și răceli.

**Atenție!** Administrarea îndelungată provoacă iritații renale care în primă fază conduc la albuminurie. Ienupărul nu se prescrie în nefrită acută și cronică și în nefroză, deoarece provoacă hematurie și chiar hemoragii intestinale. De asemenea, intern, orice tratament cu

## sfaturi practice

Edemele sînt cauzate de existența în țesuturi a unei cantități prea mari de lichid și apar în anumite boli (de inimă, de ficat, de rinichi), din cauza unui regim alimentar dezechilibrat, de exemplu. **Împotriva edemelor** – de orice natură ar fi ele – foarte bune sînt următoarele 2 ceaiuri cu fructe (galbule) de ienupăr.

**Decoct:** Fierbeți 10-20 fructe uscate în 1 l apă. Beți 2 căni pe zi. O cură de 4 săptămîni, primăvara, face adevărate minuni, purificîndu-vă organismul.

**Infuzie:** Puneți 2 lingurițe de fructe uscate la 250 ml apă. Beți 3-4 linguri de-a lungul unei zile. **Atenție!** Durata unei cure nu trebuie să depășească mai mult de 6 săptămîni, deoarece poate avea efecte secundare toxice.

**Pentru tratarea hidropiziei** (acumularea de lichid seros în unele țesuturi ale organismului, cum ar fi pleură, pericard, peritoneu, articulații) este eficientă infuzia din 1 linguriță galbule la 1 cană cu apă. Întreaga cantitate se bea în mai multe reprize, pe parcursul unei zile.

această plantă poate provoca femeilor însărcinate avortul (din cauza contracțiilor uterine pe care le generează) și poate produce efecte secundare toxice. Nici o cură cu preparate de ienupăr nu se ține mai mult de 6 săptămîni!



## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea bronșitelor cronice, enteritelor și enterocolitelor se prepară o infuzie din 2 lingurițe frunze peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.

■ Ca adjuvant în tratarea diabetului, acnee și eczemelor, foarte bună este o infuzie din 1 linguriță de galbule uscate la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 de minute, după care se strecoară. Cantitatea se bea pe parcursul unei zile, în mai multe reprize.

■ Pentru litiază vezicală, afecțiuni pectorale și reumatism se prepară o infuzie ca mai sus, cu singurele diferențe că se pun 2 lingurițe de galbule în loc de 1 și că se beau cîte 4 linguri pe zi, la intervale egale.

■ Pentru tratarea hepatitei epidemice se face o infuzie sau decoct din 2 lingurițe mlădițe tinere la 1 cană apă. Se bea într-o zi, cîte 1 lingură din oră în oră.

■ Pentru tratarea gutei se recomandă un decoct slab (10-20 galbule la 1 l apă), din care se beau 2-3 căni pe zi sau o infuzie concen-

trată (3-4 linguri galbule la 1 cană), din care se iau 3-4 linguri pe zi.

■ Ca adjuvant pentru tratarea reumatismului se recomandă să se adauge în apa de baie un decoct preparat din 100 g galbule la 1 l de apă.

■ Tot extern, pentru tratarea nevralgiilor, se fac fricțiuni cu ulei de ienupăr (soluție 1% în alcool) extras din boabe.

■ Pentru tratarea guturailui, foarte bune sînt inhalările cu un ceai obținut din 2 lingurițe galbule la 1 cană de apă. Se inspiră aburul emanat.

# Lămâie

*Citrus limon*, familia *Rutaceae*

**L**ămâia este un remediu natural major, un adevărat aliment-medicament dotat cu numeroase virtuți curative. Conținutul ridicat de vitamina C (50-80 mg/100 g) favorizează rezistența organismului la infecții, făcând din lămâie un aliat de bază în tratarea guturailui și gripelor. Se consumă, preventiv, în caz de gastrită, probleme circulatorii, gută, obezitate și arterioscleroză (îngroșarea pereților arteriali).



## ALTE DENUMIRI

Alămii, chitră, lemonie, măr de țitron etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Lămâiul este originar din India. Se cultivă în Europa de la jumătatea secolului al XV-lea, și astăzi este răspândit în toate regiunile cu climă mediteraneană și subtropicală din lume.

Se înmulțește prin semințe, care se cultivă primăvara, într-un sol bine drenat și expus la soare. Fructele se recoltează iarna, când conținutul de vitamina C este maxim.

Coaja se păstrează de la lămâile consumate și se usucă (fie întreagă, fie rasă) în camere bine aerisite. Se păstrează în pungă de hîrtie.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active ale pulpei îi conferă următoarele proprietăți în uz intern: bactericid, febrifug, tonic al sistemului



## cosmetică

lui nervos, tonic cardiac, diuretic, alcalinizant, antireumatismal, antiartritic, remineralizant, hemostatic, vermifug.

■ Sărurile minerale (mai ales de calciu și potasiu) ce intră în compoziția lămâii fac ca acest fruct să se înscrie în categoria alimentelor alcaline, fiind util în combaterea acidității gastrice și a ulcerului.

■ Coaja (poli-carapul) este recunoscută pentru proprietățile sale tonifiante și carminative. De asemenea, este des folosită în gastronomie.

■ Semințele au utilizări terapeutice în combaterea febrei și a viermilor intestinali.

În acest domeniu, lămâia este folosită atât în prepararea a diferite produse, precum și în stare naturală, fiind deosebit de eficientă.

### ■ Purificator natural.

Sucul de lămâie are efect astringent și antiseptic, fiind recomandat mai ales persoanelor care au pielea grasă. Aplicarea pe ten în fiecare dimineață și seară a unor loțiuni care conțin suc de lămâie va înlătura aspectul unsuros al pielii.

### ■ Redă strălucirea părului.

Datorită acizilor conținuți, lămâia grăbește înnoirea celulelor. Sucul de lămâie a-

dăugat în apa cu care vă clătiți vă va face părul strălucitor și suplu.

■ **Tonic de excepție.** După o zi oboșitoare, sucul de lămâie vă poate reda tonusul. Lăsați să se evapore câteva picături de suc proaspăt sau de esență de lămâie în lampa de aromaterapie și veți constata aproape imediat efectele benefice.

■ **Eficient în îngrijirea tegumentelor.** Pentru catifelarea pielii mîinilor, masați-vă în fiecare seară cu un preparat obținut din suc de lămâie, glicerină și apă de colonie, amestecate în părți egale.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Uleiul esențial de lămâie e **antiseptic și antibacterian**. Flavonoidele pe care le conține lămâia **întăresc pereții interni ai vaselor sanguine și favorizează dispariția varicelor și resorbția hematoamelor.**

■ Pentru calmarea crizelor hepatobiliare se consumă un decoct din 1 lămâie stoarsă și tăiată mărunt. Se pun bucățelele la 300 ml apă. Se fierbe într-un vas acoperit timp de 20 minute. Se strecoară, se îndulcește, apoi se adaugă suc de stors. Se bea întreaga cantitate.

■ Pentru combaterea

oxiurilor se zdrobesc 2 lingurițe de sîmburi și se amestecă cu miere. Se ia întreaga cantitate dimineața, pe stomac gol. Tratamentul durează 5-7 zile.

■ Pentru accelerarea sudării oaselor fracturate și combaterea carenței de calciu se iau 3 lingurițe pe zi dintr-un macerat obținut din coji de ouă lăsate în suc de lămâie timp de 7 zile.

■ Sucul de lămâie e excelent în tratamentul guturailui, gripei și infecțiilor pulmonare. Contra guturailui, amestecați 20 ml suc de

lămâie cu 50 ml apă caldă și cu 1 cățel de usturoi pisat. Beți de 3 ori pe zi. Este, de asemenea, un tonic al ficatului și pancreasului, combate aciditatea gastrică, ulcerul, artrita și reumatismul.

■ În uz extern, în gargarisme, sucul de lămâie înlătură durerea de gît, gingivitele și aftele bucale.

■ Sucul de lămâie este folosit și în tratamentul acneei, înțepăturilor de insecte, arsurilor solare. Se aplică pe zona afectată câteva picături de suc proaspăt de lămâie, o dată la 1 oră.

■ Pentru tratarea obezității și a altor tulburări de metabolism se recomandă cura de lămâie sub diferite forme: suc, limonadă, salată, preparate culinare. Se începe cu 1 lămâie pe zi, apoi se crește cantitatea în mod progresiv, cu câte 1 zilnic, pînă cînd, în a zecea zi, se va ajunge la 10 lămâii. Din a unsprezecea zi se descrește progresiv.

■ Pentru tratarea negurilor se fac badijonări de 2 ori pe zi cu oțet medicinal, obținut din coaja a 2 lămâii lăsate 8 zile la macerat în 200 ml oțet de mere sau de

vin alb.

■ Pentru a reda și menține strălucirea danturii spălați-vă o dată pe săptămînă pe dinți cu suc de lămâie.

■ Pentru calmarea durerilor provocate de otită picurați câteva picături de suc proaspăt de lămâie în canalul auditiv.

■ Pentru tratarea sinuzitei puneți câteva picături de suc de lămâie în nări de câteva ori pe zi.

■ Pentru a opri hemoragiile nazale introduceți în nara din care curge sînge un tampon de vată îmbibat cu suc de lămâie.

# Lemn dulce

*Glycyrrhiza glabra*, familia *Fabaceae*

**A**cest subarbust peren se constituie într-un antiinflamator puternic, ce este foarte eficient în tratarea artritei și aftelelor. În antichitate, Teofrast îl recomanda împotriva bolilor de piept. Utilizat de milenii în fitoterapie, lemnul dulce se cultivă și la noi în țară, în special în zona sudică.

## ALTE DENUMIRI

Dulcișor, iarbă dulce, rădăcina dulce, reglisă etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Este răspândit în sudul Europei, în Asia Mică și în Africa. Crește rar în stare sălbatică. Preferă regiunile joase, în special albiile de râu secate și buruienșurile. Se cultivă primăvara, prin plantarea rădăcinilor divizate. Vegetează pe soluri ușoare sau mijlocii, nisipoase sau nisipo-lutoase, u-

mede, fără apă stagnantă. Specie de lumină, suportă însă și semiumbra. Cere temperatură ridicată și locuri ferite de vânturi puternice. La noi în țară se cultivă în sud, ca plantă medicinală. Înfloarește din iunie pînă în iulie. Rizomul și rădăcinile se recoltează primăvara, înainte de înflorire, și toamna, după căderea frunzelor, numai de la plantele de peste 3 ani. Se spală bine sub jet de apă, pentru a nu se pierde substanțele active, apoi se zvîntă, după care se acoperă cu paie sau stof. La 2-3 zile se vîntură, pentru a nu se mucegai, apoi se acoperă din nou. Se păstrează 10-15 zile, apoi se taie în bucăți și se usucă la soare în straturi subțiri.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Rizomul și rădăcinile plantei au utilizări terapeutice largi atât în

medicina umană, cît și în cea veterinară.

■ Preparatele totale au acțiune expectorantă, antispastică, diuretică, antiinflamatoare, laxativă sau purgativă (în funcție de doză), fluidifiantă a secrețiilor traheo-bronhice și antidismenoreică.



■ Flavonoidele din compoziția sa au acțiune diuretică și antispasmodică.

■ Acidul glicerol pe care îl conține influențează echilibrul ionic, corectînd eliminările



## recomandări de altădată

urinare de sodiu, potasiu și clor. De asemenea, are acțiune antiinflamatoare și antiulcerosă.

■ Complexul de principii active pe care le conține lemnul dulce face ca planta să fie utilizată în dismenoree, afecțiuni ale aparatului respirator, dispepsii de fermentație etc.

■ Rădăcina și rizomul se folosesc pentru îndulcirea artificială a ceaiului, precum și la ameliorarea gustului neplăcut al unor medicamente. **Atenție** însă, este total contraindicat hipertensivilor!

■ Intră în compoziția ceaiului antireumatic și a celui laxativ. De asemenea, în amestec cu aspirina are acțiune antiinflamatorie și analgezică.

În lucrarea „Cartea satului – un îndreptar casnic al sănătății cu sfaturi pentru boale și întîmplări rele”, apărută în 1920, este recomandat lemnul dulce în „potolire a tusei și pentru a ajuta ieșirea afară. Trebuie să fierbem 25 g rădăcină la 500 g apă, timp de 2 ceasuri. Și mai bună băutură este plămada de rădăcină în apă rece, 12 ceasuri. Lemnul dulce se găsește și pe la băcăni sub formă de candelă neagră, pe care îl mîncă copiii ca leac împotriva tusei. Candelul negru nu este decît suc uscat de lemn dulce turnat în chip de basto-nașe.”

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea artritei, dismenoreei, ulcerului gastroduodenal, litiazei renale și biliare se prepară o infuzie din 1 linguriță de pulbere de rădăcină peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

■ În problemele gastrice (gastrite hiperacide, ulcer gastric), tuse de diverse etiologii, bronșite se recomandă maceratul la rece din 1/2-1 linguriță de pulbere de rădăcină la 1 cană cu apă. Se lasă 1-2 ore, apoi se strecoară.

Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile. Cura durează 1-2 luni, mai ales toamna și primăvara.

■ În combaterea constipației se pot lua 1-3 g pe zi de pulbere de rădăcină sau se bea o infuzie, preparată din 1/2 linguriță pulbere de rădăcină peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 15-20 de minute, apoi se strecoară.

■ Pentru calmarea crizelor de ulcer și în gastrite se iau 3 lingurițe pe zi de pastă pregătită din 100 g pulbere de rădăcină cu 50 ml de apă. Se amestecă bi-

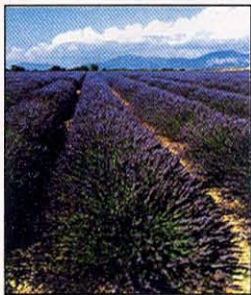
ne. Are acțiune antispasmodică.

■ Tusea, bronșita, laringita, traheita se tratează cu decoct din 1 linguriță de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe 5-10 minute la foc moale. Se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Ceaiul este contraindicat hipertensivilor.

■ Extern, în tratarea afecțiunilor bucale, se clătește gura sau se face gargară cu decoct din 15-20 g plantă la 100 ml apă. Se fierbe 5 minute la foc moale, apoi se lasă vasul acoperit pentru 15 minute.

# Levănțică

*Lavandula angustifolia*,  
familia *Lamiaceae*



**L**evănțică este o plantă cu proprietăți calmante, cunoscută și utilizată încă din antichitate mai ales datorită parfumului ei delicat, însă și pentru virtuțile terapeutice. Uleiul esențial de levănțică, fiind foarte pur, este mult mai apreciat decât cel extras din alte specii de plante aromatice. Levănțică se recomandă atât în caz de nervozitate, cât și pentru ușurarea migrenelor și a durerilor de cap în general. Industrial, uleiul de levănțică este folosit pentru corectarea aromelor unguentelor și cremelor medicinale, precum și în parfumerie și cosmetică, pentru obținerea unei game largi de ape de colonie, detergenți și

săpunuri. De asemenea, este folosit și în industria porțelanurilor, pentru realizarea unor picturi manuale.

Acest semiarbust are o longevitate de 20-30 de ani, ceea ce face ca în unele zone să fie cultivate pe plantații.

## ALTE DENUMIRI

Aspic, levand, livant, spichinel.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din vestul bazinului mediteranean, levănțică este în prezent cultivată pretutindeni în lume ca plantă medicinală sau pentru parfumul ei deosebit. Florile se culeg vara, mai ales dimineața, când conțin cea mai mare cantitate de ulei și, respectiv, principii active, apoi se usucă sau se distilează cu scopul de a se extrage uleiul esențial. Atenție, după recoltare nu se îndeară în coșuri!

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active din flori acționează in-

tern antiseptic, ușor antispastic, carminativ, calmant, diuretic și colagog.

■ Această plantă este recomandată în migrene, cefalee, afecțiuni cardiace cu substrat nervos, boli de rinichi și ficat, tulburări digestive, balonări abdominale, reumatism, anxietate, afecțiuni ale căilor respiratorii, tuse convulsivă, laringită.

■ În uz extern, au efect analgezic și calmant, fiind folosite în răceală și stări febrile.

■ Uleiul de levănțică determină normalizarea funcției cardiace, prin reglarea stării de excitabilitate a unor receptori interni. Sub formă de emulsie concentrată se adaugă în băi terapeutice. Asigură recuperarea și re confortarea după surmenaj și stări de iritabilitate.

■ Esența de levănțică are un grad de toxicitate redus și, de asemenea, proprietăți antiseptice și antibacteriene. În plus, ea îndepărtează durerea și are un puternic efect calmant.

## PĂRȚI UTILIZATE

Florile se culeg atunci când petalele lor încep să se ofilească.

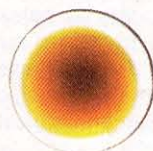
Florile conțin ulei esențial.



Flori uscate

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați ulei esențial pentru uz intern fără a cere sfatul medicului!



**Tinctură.** Împotriva insomniei, luați 1/2 linguriță de tinctură dizolvată într-o ceașcă cu apă, înainte de culcare.

**Ulei esențial.** Aplicați-l pe înțepăturile de insecte.  
**Infuzie.** Calmează tulburările digestive. În caz de indigestie, beți câte o jumătate de ceașcă de infuzie, de 2 ori pe zi.



**Masaj.** Pentru calmarea migrenei, masați-vă templele cu 20 de picături de esență de levănțică diluate în 20 ml ulei de migdale.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea tusei convulsive, afecțiunilor cardiace cu substrat nervos, tulburărilor digestive, balonărilor abdominale, reumatismului, hepatitei cronice, dischineziei hipotone și atone, migrenelor se recomandă infuzia din 1-2 lingurițe de flori la 1 cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se

beau 2-3 căni pe zi.

■ În tratamentul gripei și afecțiunilor căilor respiratorii, ca antiseptic, se prepară o infuzie din 1 lingură amestec din flori de levănțică (10 g), soc, limba-mielului, mături, trei-frățipătați (5 g) la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10-15 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, dintre care 1 seara, înainte de culcare.

■ Pentru tratarea afecțiunilor căilor urinare și febrei eruptive se prepară o infuzie din 3 lingurițe flori la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ Pentru tratarea nevrozelor și reconfortarea organismului se adaugă în apa de baie din cadă o infuzie dintr-un pumn de flori peste care s-a turnat 1 l

de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 de minute.

■ Pentru tratarea răcelii, gripei și stărilor febrile se recomandă în uz extern un oțet aromatic obținut din: 1 l oțet de vin, o mină flori de levănțică, frunze de mentă, frunze de salvie, petale detrandafir, cimbrisor, ienupăr. Se lasă totul la macerat 1 săptămână, agitându-se zilnic sticla pentru o-

mogenizare. După acest interval se strecoară, iar plantele se storc. Se completează cu oțet până la 1 l. Se fac 1-2 frecții pe zi. Se poate adăuga și la apa de baie.

■ Pentru grabirea cicatrizării rănilor se fac băi locale cu infuzie din 1 lingură de flori la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă 15-20 de minute vasul acoperit, după care se strecoară printr-un tifon curat.



# Învățați să vă amenajați un colț de sănă

## toamna

### Un decor plin de nostalgie

#### Optați pentru purpuriu și arămiu

Generoasele crizantele rămân înflorite pînă la primele geruri. Larba neagră este sensibilă la frig, dar foarte frumoasă, cu inflorescențele ei bogate și de efect, mai ales dacă este asociată cu cineraria. Larba neagră preferă un sol să-

rac, uscat și însoțit sau semiumbrat. Ochiul-boului poate deveni, într-o ambianță mai rustică, o adevărată vedetă a micii dvs. grădini. Bucurați-vă de asemenea de minunatul colorit al panseluțelor, daliilor și brîndușelor de toamnă.

#### Un loc de onoare pentru cucurbitacee

Toamna fiind „doamna cucurbitaceelor”, după cum ne spune Topîrceanu, foarte potrivit și în ton cu sezonul vor fi pepenii și dovlecii, de orice fel ar fi ei. Aceștia se adaptează foarte bine la cultura în ghiveci – e de ajuns să cultivați o plantă tînără într-un vas mare (cu

diametrul de minimum 30 cm) și să-i puneți în mod regulat îngrășămint lichid. Rămurișele lor cu cîrcei se vor întinde spre sol sau se vor agăța de balustrade. Un coș de nuiele umplut cu castane va completa micul dvs. aranjament vegetal de toamnă.



## iarna

### Vine Moș Crăciun!

#### Jucați pe cartea frunzelor veșnic verzi

O jardiniară se pretează perfect pentru sărbătorile de iarnă. Poate fi minunat decorată cu conifere mici, care nu pot înlocui, desigur, marele brad de Crăciun. Cîteva conuri de

brad frumoase colorate sau date cu bronz și 5-6 mere mici atîrnate de crenguțe vor aduce un aer sărbătoresc în balconul dvs.

#### Vedetele anotimpului - coniferele

Nu ezitați să plantați conifere în jardiniară. Singura condiție este ca aceasta să fie adîncă de cel puțin 25 cm. Coniferele mici pot fi a-sortate între ele în multe feluri, în funcție de forma și culoarea lor. Datorită faptului că se dezvoltă foarte încet, ele pot trăi fără probleme într-un ghiveci mai mulți ani.

#### sfatul nostru

Multe plante sînt foarte sensibile la frig. Este deci absolut necesar să le protejați dacă le lăsați afară peste iarnă. În acest scop, le puteți înveli, avînd grijă să nu le rupeți, în hîrtie groasă de sac sau într-o rogojină.



# tate în grădina dvs.

Chiar și cel mai mic balcon al unui apartament poate fi transformat într-o grădină care să vă facă să uitați pentru câteva clipe de problemele cotidiene. Și cum tot ce este verde este sănătos, puneți în armonie formele și culorile florilor cu cele ale obiectelor din jur, dând înțietate plantelor de sezon.

primăvara



## Creați-vă un colț de vis

### Parfumi îmbătătoare

În ghivece adânci de cel puțin 25 cm se pot instala mici arbuști înfloriți care vă vor parfuma deosebit de plăcut colțul dvs. de relaxare. Puteți alege: gutuiul japonez, portocalul mexican, liliacul indian, ca-

meliile, forsitia, trandafirul. Iasomia înflorește din primăvară și pînă în toamnă și este o plantă agățătoare foarte decorativă și plăcut mirositoare.

### sfatul nostru

Este indicat să tăiați lujerii care sînt în plus pentru ca plantele să fie mai decorative. Tăierile trebuie făcute în perioada de început a vegetației. Plantele cățărătoare au nevoie de suporturi ce pot fi confecționate din lemn bine finisat.

### În centrul atenției - lalelele

Pentru a fi cu adevărat în pas cu anotimpul, nu vă puteți lipsi de lalele. Forma lor elegantă și gama largă de culori pe care o acoperă vor produce o explozie florală de mare efect. Florile de nu-mă-uita, zambilele și albastrele nu trebuie nici ele... uitate.

vara



## Anotimpul culorilor vii

### O junglă de flori

Optați pentru plantele bogate care se „revarsă” în balconul sau terasa de care dispuneți. Puteți alege dintre geraniul cățărător, călțunași (condurași) și penuniile plîngătoare. Un fotoliu și eventual o mă-

suță din răchită împletită vor conferi un plăcut aer rustic micii dvs. grădini. Dacă nu vă puteți permite aceste accesorii, un legănuș acoperit cu o pătură în culori vii poate crea un efect deosebit.

### Pentru efect maxim - begoniile și mușcatele

Deosebit de decorativă este și begonia, cu frunzele sale lucioase, verzi-roșcate și cărnoase, și cu florile de culori dintre cele mai variate. Dintre speciile de begonie, foarte apreciată este „Corallina”, care are florile dispuse în ciorchini mari. De asemenea, nu uitați mușcate-

le, mai ales cea numită „cu frunze mari”, mai puțin cunoscută la noi, dar cu totul aparte. Ambele tipuri de plante sînt puțin pretențioase în ceea ce privește solul și căldura. De asemenea, dacă balconul are o balustradă mai lată, puteți așeza pe ea cîteva specii de cactuși.

# Mentă

*Mentha piperita*, familia *Lamiaceae*



## CULTIVARE ȘI CULEGERE

În România, menta a început să fie cultivată pe suprafețe mari din anul 1926. Această plantă erbacee perenă este puțin pretențioasă față de căldură, însă are cerințe ridicate față de umiditate. Se dezvoltă foarte bine pe soluri fertile. Înflorește din iunie pînă în septembrie. Frunzele se recoltează cînd ajung la lungimea de 6 cm. Se rupe frunză cu frunză. Părțile aeriene se recoltează pentru uscare cînd plantele sînt înflorite în proporție de 15-20%, iar pentru extragerea uleiului volatil cînd înflorirea s-a produs peste 25%. Pentru extragerea uleiului nu se recoltează decît necesarul pentru o singură zi. Uscarea frunzelor și părților aeriene se face la soare, în strat subțire și se păstrează în saci de hîrtie.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Toate părțile aeriene, dar în special frun-

zele, au utilizări în medicina umană.

■ Principiile active din frunze acționează bacteriostatic, antiseptic gastrointestinal, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ-coleretic etc.

■ Mentolul acționează antiemetic și antiseptic.

■ Compușii flavonici au efect coleretic și colagog.

■ Taninurile acționează anti-diareic.

■ Acizii polifenolici au acțiune colagogă și spasmolitică.

■ La nivelul mucoasei bucale are acțiune paralizantă față de elementele gustative.

■ Izma bună (menta) este recomandată în: colecistopatii, litiază biliară, afecțiuni cronice ale pancreasului, infecții gastrointestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, grețuri, nervozitate, litiază renală, reumatism, urticarie și ca dezinfectant bucal.

**Atenție!** Uleiul esențial este iritant pentru piele!

**M**enta este utilizată în scopuri terapeutice sau pur alimentare din timpuri străvechi - arheologii au descoperit frunze de mentă uscate (ce datau din mileniul I înainte de Hristos) în piramidele din Egipt. Folosită de greci și romani, menta a început să fie cultivată în Europa Occidentală din secolul al XVIII-lea. În prezent poate fi întâlnită în majoritatea țărilor.

## ALTE DENUMIRI

Ghiazmă, ghiazma-broaștii, gnintă, iarbă neagră, iasmă, izmă bună, mintă de chicușuri, mintă neagră, nintă, nintă broștească, nintă de camfor, nintă rece.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea infecțiilor gastrointestinale, balonărilor abdominale, diareei, vomei, grețurilor, nervozității, dischineziei biliare cu hipertonie se prepară o infuzie din 1 linguriță de frunze mărunțite (pulbere) la 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 30 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai rece pe zi.

■ Colicile abdominale, calculoza biliară, dischinezia biliară, calculoza renală se tratează cu o infuzie preparată

ca cea de mai sus, însă se beau doar 1-2 căni pe zi.

■ Extern, în tratarea reumatismului, se recomandă soluția din 5 ml ulei volatil de mentă la 100 ml alcool. Se fac fricțiuni locale.

■ Pentru combaterea viermilor intestinali (oxiuri) se face clismă seara, înainte de culcare, cu un decoct din 16-20 g frunze de mentă fierte într-un litru de apă 10-15 minute.

■ În tratarea reumatismului și a inflamațiilor urechii se recomandă un unguent preparat

din 10 g frunze uscate mărunțite la 1 l ulei. Se lasă la macerat 4 săptămîni. Se strecoară și se păstrează în sticle închise la culoare și bine astupate. Se pun în ureche cîteva picături pentru tratarea inflamațiilor și se fac frecții în durerile reumatice.

**Contraindicații.** Consumul excesiv de mentă poate genera intoxicații manifestate prin vomă, iar în cazuri extreme poate duce chiar la moarte. Nu se administrează bolnavilor de ulcer!

## PĂRȚI UTILIZATE

*Părțile aeriene, care sînt distilate pentru a se obține uleiul esențial, intră în compoziția a numeroase preparate.*

*Frunzele conțin o mare cantitate de ulei esențial cu proprietăți digestive.*

*Părți aeriene proaspete*



*Părți aeriene uscate*



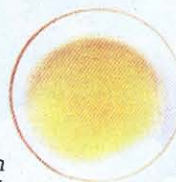
## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu administrați mentă copiilor mai mici de 5 ani.

Nu folosiți ulei esențial pe cale internă fără prescripție medicală, mai ales în cazul copiilor.



**Loțiune.** Se aplică pe pielea iritată.



**Infuzie.** Pentru o mai bună digestie, beți 1 ceașcă de ceai după fiecare masă.

**Ulei esențial.** În caz de dureri de cap, diluați 2% în apă și masați templele cu această soluție.

**Tinctură.** Menta, simplă sau amestecată cu alte plante, e prescrisă în caz de tulburări digestive.

**Comprimate.** Sînt prescrise în caz de inflamații ale colonului.

# Mesteacăn

*Betula pendula*, familia *Betulaceae*

**P**e lângă importanța sa în industria lemnului, mesteacănul este foarte apreciat și în scopuri medicinale. Numele său provine de la un cuvânt care însemna în sanscrită „arbore a cărui scoarță este folosită ca suport pentru scris”. În Scoția, seva mesteacănului se recoltează primăvara și era folosită în calmarea durerilor de bilă și de rinichi. Numeroși herboriști celebri au vorbit despre virtuțile curative ale acestui arbore, iar Hildegard de Bingen a fost prima care i-a menționat proprietățile, încă din evul mediu.

## ALTE DENUMIRI

Mastacîn, mesteacăn alb, mestecan.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Mesteacănul este foarte răspândit în Europa, nordul și centrul Asiei.

Arbore foios, suportă bine gerurile puternice, înghețurile din iarnă și arșița de vară. Întilnit



pe soluri profunde sau superficiale, are mare vitalitate pe soluri cu textură ușoară, silicioase, bine umezite, din regiunea dealurilor până la 1500 m altitudine. Frunzele tinere, lipicioase, se culeg din mai până în iulie. În aceeași perioadă conțin cea mai mare cantitate de rezine. Uscarea se face

la umbră, în strat subțire. Uscarea artificială se face la temperatura maximă de 35°C. Se păstrează în saci de pînză. Mugurii se recoltează primăvara devreme. Se usucă în camere aerisite, în strat subțire. Se păstrează în pungi de hîrtie. Seva se obține prin incizii făcute primăvara în ramuri tine-

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE



■ Pentru tratarea edemelor datorate insuficienței circulatorii, edemelor de natură cardiacă sau renală, nefritelor cronice, în gută, hipercolesterolemie,

hipertensiune arterială se recomandă infuzia concentrată din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la 200 ml apă. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în 2 reprize, la interval de 4 ore. Această infuzie are efect de mărunțire a calculilor renali.

■ Pentru vindecarea ascitei se prepară o infuzie din 100 g muguri peste care se toarnă 700 ml apă clocotită.

Amestecul se fierbe pînă scade la 500 ml. Se îndulcește și se bea fracționat pe parcursul unei zile. Cura durează 3 zile.

■ Pentru stimularea generală a organismului se bea, fracționat, 1 pahar pe zi de suc obținut primăvara prin incizii în ramuri tinere și în tulpină.

■ Medicina populară folosește decoctul din frunze de mesteacăn pentru dezinfectarea rănilor provocate de mușcăturile de cîine.

re și în tulpină, unde se pun cepuri pentru colectare. Sucul de presare se obține prin presarea frunzelor și eventual a mugurilor proaspeți. Scoarța, care se recoltează în tot timpul anului, se usucă și se macină.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Frunzele, mugurii, scoarța, suc obținut prin presare și seva au utilizări terapeutice însemnate, fiind folosite fie sub formă de ceaiuri, fie ca preparate farmaceutice.

■ Principiile active din frunze și muguri au acțiune diuretică, bacteriostatică, coleretică și colagogă, antiinflamatoare, ușor hipotensivă, antigutoasă; cele din seva au acțiune tonică și dezinfectantă; cele din suc obținut prin presare au acțiune antiinflamatorie, iar cele din scoarță calități cicatrizante și dezinfectante.

■ Folosirea frunzelor în tratament mărește volumul de urină eliminat, favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului din organism, scade ușor tensiunea arterială, crește permeabilitatea vasculară, elimină apa din țesuturi, dizolvă treptat calculii, stimulează secreția biliară, gastrică și intestinală, acționează ca antibiotic asupra bacilului Coli, stafilocului auriu etc. Toate aceste modificări fiziologice pe care le determină frunzele de mesteacăn se datorează în principal saponinelor și flavonoidelor din compoziția lor chimică.

■ Extractul preparat din muguri stimulează

## cosmetică

Principiile active conținute de frunzele de mesteacăn întăresc rădăcina firului de păr, activează circulația sanguină în regiunea capului și contribuie la regenerarea podoabei capilare, mai ales în cazurile nu foarte grave de calviție.

■ Pentru stimularea creșterii părului se spală podoaba capilară cu infuzie din 2-3 linguri frunze uscate și mărunțite la 1/2 l apă. Se fricționează puternic pielea capului. De 2 ori pe zi, părul se perie, cîte 5 minute, la rădăcină cu o perie aspră.

■ Șamponul de mesteacăn, ce are în compoziție seva, este recomandat pentru spălarea părului normal și a părului gras. Elimină stările de inflamație și împiedică formarea mătreții, hrănește rădăcina părului, îi dă luciul, suplețe. Părul se spală de 2 ori, apoi se clătește bine cu apă.

secreția biliară, gastrică și intestinală, provoacă contractia vezicii biliare și a căilor biliare, determinînd golirea conținutului lor.

■ Sucul obținut prin presare are eficiență maximă în tratamentul afecțiunilor inflamatorii ale căilor urinare, în calculoza renală și biliară. Acțiunea este atribuită flavonoidelor.

■ Sucul are o largă întrebuintare și în loțiunile de păr, stimulînd creșterea acestuia.

■ Scoarța, prin taniul pe care îl conține, acționează și ea favorabil asupra multor afecțiuni. Este folosită în special de medicina tradițională în tratamentul dermatitelor, gutei, stărilor febrile și ca stimulent al poștei de mîncare.

# Mușețel

*Matricaria recutita*, familia *Asteraceae*



rună, moșițel, mușătea, mușcățel, mușețel de cîmp, ochiul-boului, poala Sfintei Mării, roman, romaniță, romașcă, romoniț.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Deși este în principal o plantă sălbatică, în multe regiuni ale lumii se cultivă. Mușețelul crește în aproximativ toate țările din Europa, fiind întâlnit în izlazuri, pe lângă drumuri, pe pajiști etc. Preferă locuri însorite, dar rezistă bine și la temperaturi scăzute. Înfloarește din mai pînă în august. Florile trebuie recoltate în plin proces de înflorire, cînd conținutul de ulei volatil este cel mai ridicat. Inflorescențele nu trebuie să aibă codițe mai lungi de 1 cm. Uscarea se face la umbră, în încăperi curate și bine aerisite, în strat subțire și de preferat pe hîrtie. Se păstrează în pungi de hîrtie.

## ALTE DENUMIRI

Mamorită, mărariul-cîinelui, matricea, mo-

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Împotriva problemelor digestive** este eficientă infuzia de mușețel (1-2 lingurițe la 1 cană cu apă clocotită). Pentru creșterea efectului se poate adăuga puțin fenicul sau anason.

■ Infuzia din 1-2 lingurițe pulbere de flori la 1 cană cu apă clocotită este foarte bună și în **tratarea gastritelor hiperacide, ulcerului gastric, enterocolitelor, colicilor abdominale, diareei, pentru stimularea funcției hepatice**. Infuzia se lasă acoperită 20 de minute, apoi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

■ Pentru **tratarea gripei,**

**guturaiului, menstruațiilor dureroase, astmului bronșic** se recomandă tinctura de mușețel, preparată din 20 g flori la 1 ceașcă cu alcool de 70°. Se lasă 10 zile la macerat, agitîndu-se zilnic sticla. Se strecoară. Se păstrează în sticle închise cu dop. Se iau 10-20 de picături pe zi, diluate în apă.

■ În uz extern, infuzia din 3 linguri de flori la 200 ml apă clocotită este eficientă în **tratarea ulcerelor varicoase, hemoroizilor, în furunculoză, răni, ulceratii, leucoree**. Planta se lasă la infuzat 30 de minute, se strecoară și se fac băi lo-

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Proprietățile florilor de mușețel sînt: antiinflamatorii, antiseptice, analgezice, antispastice, stomahice, antialergice, emoliente, sudorifice, antidiareice, anestezice locale.

■ Extractele de mușețel normalizează metabolismul pielii.

■ Principiile active, în ansamblul lor, au acțiune cicatrizantă.

■ Mușețelul se folosește cu rezultate bune în tratamentul stărilor inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice.

■ Infuzia de mușețel mai este folosită în tratarea inflamațiilor căilor urinare, în menstruații dureroase, afecțiuni ale pielii (zona zoster, furuncule, erupții).

■ Inhalatiunile au efect bun asupra afecțiunilor căilor respiratorii superioare și a sinusurilor.

■ Clismele cu infuzie înlătură stările iritative ale intestinului gros.

cale sau se aplică cataplasme pe locul afectat. În cazul leucoreei se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi, dintre care ultima seara.

■ **Vindecarea arsurilor** se produce mai repede dacă se aplică pansamente cu tinctură de mușețel. Aceasta se prepară din 20 g flori mărunțite la 2 linguri de alcool de 70°. După 3 ore se adaugă 200 ml ulei comestibil. Totul se fierbe pe baia de apă 2-3 ore, amestecîndu-se din cînd în cînd. Se lasă la răcit, apoi se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare.

## PĂRȚI UTILIZATE

Se utilizează florile proaspete sau uscate, care se recoltează imediat după ce au înflorit, atunci cînd principiile active sînt mai puternice.



Flori proaspete

Florile conțin ulei esențial.

Flori uscate

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Planta proaspătă poate provoca reacții cutanate. Uleiul esențial nu trebuie folosit în uz intern decît cu avizul medicului. Nu se utilizează extern la femeile însărcinate.



**Cremă.** Se aplică proaspătă pe răni și eczeme.



**Infuzia de flori.** Împotriva insomniilor, beți 1 ceașcă seara, înainte de culcare.



**Uleiul esențial.** Împotriva eritemului (înroșirea feselor) sugarului, amestecați 5 picături de ulei esențial cu 20 ml de ulei obișnuit. Se aplică local.

**Infuzia are proprietăți relaxante și ușor somnifere.** Pentru a destinde un copil obosit, adăugați la apa de baie 2 l de infuzie filtrată preparată cu 4 lingurițe de mușețel.

**Unguent.** Se aplică pe plăgi și iritații cutanate.

**Tinctură.** Contra iritațiilor intestinale, luați 1 linguriță diluată în 100 ml apă, de 3 ori pe zi.

# Nalbă mare

*Althaea officinalis*, familia *Malvaceae*



**F**ilosoful grec Teofrast amintește în scrierile sale, cu 300 de ani înainte de Hristos, despre această plantă ale cărei rădăcini erau folosite pe atunci mai ales ca remediu împotriva tusei. Nalbă mare este și astăzi de folosită în fitoterapie, având proprietăți emoliente și diminuând excesul de aciditate gastrică. Reprezintă un laxativ ușor, foarte eficient în tratarea multor tulburări intestinale, cum ar fi colita și iritațiile colonului. Planta tratează de asemenea furunculele și abcesele dentare.



pe continentul american.

Este o plantă lacomă, care sărăcește solul în elemente nutritive. Poate reveni pe același teren abia după 7 ani. Cele mai favorabile zone de cultură în România sînt luncile rîurilor din județele Timiș, Tulcea, Ialomița, Dolj și Timiș. Înflăorește din iulie pînă în septembrie.

Frunzele se recoltează fără codiță, înainte de înflorire și numai acelea mature. Se usucă la umbră, în strat subțire, în locuri bine aerisite. Florile se recoltează împreună cu sepelele, la începutul înfloririi și se usucă, de asemenea, la umbră, în strat subțire.

Rădăcinile se recoltează în lunile octom-

brie și noiembrie, după uscarea plantei, și primăvara, în martie. După ce se scoț, nu se spală, se curăță scoarța și se taie în cuburi de 1-2 cm. Se usucă la soare sau în încăperi bine aerisite, în strat subțire.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Atît rădăcina, cît și frunzele și florile plantei au importante proprietăți terapeutice, majoritatea cunoscute de multe vreme.

■ Datorită acțiunii emoliente a mucilagiilor prezente în întreaga plantă, aceasta este folosită în tratamentul diareii și împotriva nervozității.

■ De asemenea, este folosită și împotriva inflamațiilor căilor respiratorii, ale rinichilor și căilor urinare.

■ Frunzele și rădăcinile se folosesc în tratamentul inflamațiilor și a tusei de diverse etologii.

## cosmetică

■ În cosmetică, nalbă mare se folosește mai ales pentru îngrijirea tenurilor ridate și uscate. Se prepară în acest scop un decoct din 3 linguri de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic 10 minute, după care se lasă la răcit 15-20 minute. Se strecoară și se adaugă 1 linguriță de miere. Se pun comprese care se țin timp de 15-20 minute.

■ În tratarea cuperozei (rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pomeți), este foarte bun decoctul din 2 linguri de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe 10-15 minute la foc mic, după care se lasă vasul acoperit 15-20 minute, pentru răcire. Se strecoară. Se pun comprese locale, ce se mențin 30-40 minute.

## ALTE DENUMIRI

Nalbă albă, nalbă bună, nalbă de cîmp, nalbă de luncă, rujă.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din Europa, nalbă mare s-a răspîndit pe aproape tot teritoriul lumii, inclusiv

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea tusei, bronșitei, traheitei, laringitei, inflamațiilor rinichilor și căilor urinare, se recomandă infuzia din 1 linguriță de flori și frunze mărunțite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ În combaterea abceselor dentare, în faringită, tuse, afecțiuni ale rinichilor și căilor urinare, se face un decoct din 1 linguriță de pulbere de rădăcină la 200 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se bea cald 1 cană pe

zi.

■ În tratarea afecțiunilor digestive și ale aparatului respirator, se recomandă maceratul la rece din 1 linguriță de pulbere de rădăcină la 250 ml apă rece. Se lasă 30 minute, se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ Pentru tratarea tusei, bronșitei, laringitei și în inflamațiile rinichilor se poate ține și o cură cu sirop pregătit din 15 g rădăcină mărunțită, peste care se toarnă 15 ml alcool de 50° și 300 ml apă. Se lasă la macerat 1 oră, după care se strecoară. Se fierbe împreună cu 300 g zahăr

pînă la dizolvare. Se iau cîte 1-2 lingurițe la 2-3 ore.

■ Pentru tratarea catarurilor intestinale, tusei, bronșitei, laringitei, s-au obținut foarte bune rezultate cu o infuzie preparată din 10 g rădăcină mărunțită peste care se toarnă 150 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute, după care se strecoară și se îndulcește cu zahăr sau miere polifloră. La adulți, se administrează cîte 1 lingură la 1-2 ore, iar la copii cîte 1 linguriță la 2 ore.

■ În uz extern, se administrează împotriva leucoreei sub formă de

spălături vaginale (seara și dimineața) cu macerat la rece, din 4 linguri pulbere de rădăcină la 250 ml apă fiartă și răcită. Se lasă 30-60 minute, apoi se strecoară.

■ Pentru tratarea furunculozei, se fac cataplasme din frunze opărite și aplicate pe zona infectată. Calmează durerea și contribuie la coacerea furunculului. În același scop se poate folosi și un decoct preparat din 2 linguri pulbere de frunze la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se lasă la răcit 15 minute, se strecoară și se spală locul afectat.

■ Medicina tradițională folosește în tratamentul diareii, în special la copii, un decoct preparat din rădăcină pisată de nalbă mare. Se beau 3-4 ceșcuțe pe zi.

■ Empiric, pentru tratarea poluțiilor nocturne (ejaculări în timpul somnului) se folosește un decoct din părți egale de frunze de nalbă mare și coada-calului. Se bea cîte 1 cană seara, înainte de culcare.

**Atenție!** În tratamentul intern, supradozarea provoacă tulburări de circulație, digestive și nervoase.

# Nuc

## Juglans regia, familia Juglandaceae

**A** dus din Persia de către romani, nucul este o specie de arbore ce se înfilnește deseori și ca plantă ornamentală în parcuri și grădini publice, mai ales pentru coroana deosebit de mare și umbrăoasă. Fructele nucului sînt recunoscute pentru calitățile lor nutritive deosebite și pentru gustul plăcut inconfundabil, ceea ce face ca ele să fie deseori folosite în alimentație, mai ales la prepararea produselor de cofetărie și patiserie. În fitoterapie se folosește coaja verde a nucilor și frunzele. Preparatele farmaceutice din frunze sau coji de nuc au deosebite proprietăți cicatrizante și antiinflamatoare. Fiind un lemn cu textură fină, dar de esență tare, durabil și rezistent la apă, nucul este des utilizat în industria mobilă, din el producîndu-se de la instrumente



muzicale și jucării pînă la mobilier de cea mai bună calitate.

### ALTE DENUMIRI

Nucar, nuc costeliv.

### CULTIVARE ȘI CULEGERE

Nucul crește foarte bine mai ales singura-

tic, producînd cantități importante de fructe în regiunile cu altitudini de pînă la 500 m. Înflorește în luna mai. Are primele fructe la 10 ani după ce a fost plantat, el fiind un arbore care trăiește pînă la 300-400 de ani. Frunzele se culeg în lunile mai și iunie



fără codiță și se usucă în strat foarte subțire, în locuri călduroase. În ce privește coaja verde a fructelor, se îndepărtează părțile galbene sau înnegrite, iar uscarea se face în locuri călduroase la umbră, așezînd cojile pe un singur strat și cu scobitura în sus. Se păstrează în săculeți de pînă.

### PRINCIPALELE EFECTE

■ Cea mai puternică acțiune a substanțelor active este cea astringentă, ceea ce îl face foarte potrivit pentru tratarea dispepsiilor și a inflamațiilor gastrointestinale.

■ Coaja verde a nucilor este folosită în medicina tradițională și ca detoxifiant (ajută la eliminarea produșilor toxici de metabolism) și antiinflamator.

■ Părțile utilizate fitoterapeutic împiedică înmulțirea bacteriilor,

### sfaturi practice

Cu ajutorul frunzelor și al cojilor verzi de nucă se pot vopsi fibrele naturale într-o gamă largă de nuanțe, de la bej, cafeniu, maro roșcat sau închis, la verde măsliniu, verde închis și chiar negru cu reflexe verzi.

De exemplu, pentru vopsirea în cafeniu se utilizează frunzele proaspete, care se fierb 1 oră în apă, după care se strecoară. Se dizolvă în această soluție piatră acră pisată, în proporție de 5g/l soluție, amestecînd pentru uniformizare. În soluția astfel obținută se introduce materialul care urmează a fi vopsit și se fierbe timp de 1 oră, după care se scoate și se usucă la umbră.

au acțiune hemostatică și ușor hipotensivă, înălătură spasmele musculare, contribuie la cicatrizarea rănilor, sînt antiinflamatorii, digestive, antidiareice și antisudorifice.

■ Foarte însemnată este și calitatea frunzelor de nuc de a vindeca eczemele acute.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea diareei, rahitismului, împotriva transpirației excesive și ca tonic, se prepară o infuzie din 1 linguriță de frunze mărunțite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ Pentru eliminarea toxinelor din corp și ca tonic digestiv, se recomandă următorul preparat. Se pun 90 g coji verzi de nucă în 1/2 l țuică. Se lasă 8 zile, timp în care sticla se agită zilnic, pentru omogenizare. După această perioadă, se strecoară în sticlute închise la culoare. Se iau 1-2 lin-

guri pe zi.

■ Împotriva inflamațiilor tubului digestiv, a diareei, litiazei renale și pentru combaterea viermilor intestinali, se face o infuzie din 1 1/2 lingurițe de coajă verde de nucă la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ În uz extern, pentru tratarea stomatitei, avînd acțiune dezinfectantă, antiinflamatorie și astringentă, se face gargară de mai multe ori pe zi, dintre care ultima seara la culcare, cu decoct din 3 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă. Se fierbe 5

minute, apoi se strecoară.

■ Pentru tratarea inflamațiilor din gură și gît, se recomandă decoctul din 2 linguri de coajă verde de nucă la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute, apoi se lasă la răcit și se strecoară. Se face gargară sau se clătește bine gura de 2 ori pe zi, din care o dată seara.

■ Pentru vindecarea rănilor purulente și a ulceratiilor, cu efect antiseptic, astringent și cicatrizant, se fac băi locale cu decoct preparat din 4 linguri de frunze la 250 ml apă. Se lasă la fiert 10 minute, după care se strecoară.

■ Pentru îndepărtarea

negilor, aceștia se freacă ușor cu suc de nucă verde de 3 ori pe zi, timp de 3-4 zile.

■ Pentru tratarea reumatismului, se recomandă băi cu decoct obținut prin fierberea frunzelor sau a cojilor verzi ale fructelor. Decoctul se adaugă în apa de baie aflată la temperatura corpului.

■ Pentru tratarea eczemelor acute, se face un decoct din 40 g frunze la 1 l apă. Se lasă la fiert 20 minute și apoi încă 30 minute la răcit, după care se strecoară. Cu acest decoct se spală locul afectat. În cazul eczemelor cronice, se procedează întîi la

acutizarea lor. În acest scop se aplică pe locul afectat cataplasme cu decoct de rădăcină de pătrunjel, obținut prin fierberea a 3 rădăcini mărunțite în 500 ml apă. Abia după ce eczema devine acută, se trece la tratamentul cu frunze de nuc.

■ Pentru întărirea rădăcinii firului de păr și regenerarea lui, se folosește infuzia din 50 g frunze mărunțite la 1 l de apă clocotită. Se lasă la infuzat într-un vas acoperit 25 minute, apoi se strecoară. Se spală tot capul cu soluția obținută, după ce în prealabil s-a spălat bine părul.

# Obligeană

*Acorus calamus*, familia *Araceae*



**D**e foarte mult timp, oamenii au utilizat această plantă plăcut mirositoare și cu gust aromat – amar în scopuri terapeutice. Medicina tradițională indiană acordă o mare importanță acestei plante, considerând-o ca fiind regenerantă pentru creier. Ea este des utilizată și în Europa și Statele Unite. În Europa s-au făcut cercetări mai ales privind acțiunea stimulantă și digestivă a plantei. În America de Nord, decoctul de obligeană este folosit și în tratarea febrei, crampele la stomac și colicilor. Se mestecă rizomul

plantei în scopul ameliorării durerilor de dinți.

## ALTE DENUMIRI

Buciumaș, calamar, călin, calm, calmenă, colm, crin de apă, paprotneac, papură roșie, speribană, spetează, spiribană, trestie mirositoare.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Obligeana preferă soarele excesiv de umede, ceea ce face ca aria ei de răspândire să se reducă permanent din cauza desecărilor. În floare este din mai până în iulie. Rizomii se recoltează toamna, din septembrie până în noiembrie. Este recomandabil ca rizomii mai mici să se introducă în mîl, pentru a se asigura perpetuarea speciei. După recoltare, se spală, se curăță de rădăcini și se taie în bucățele de 10-15 cm. Rizomii groși se despică și, dacă este nevoie se decojesc. Se așază la umbră și se lasă la

zvîntat câteva zile. Usucarea se face în încăperi bine aerisite și încălzite.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Substanțele active conținute în rizomul de obligeană au proprietăți tonifiante, calmante, analgezice, antispasmodice (înlătură spasmele musculaturii netede), diuretice și ușor sedative, putînd fi folosite în tratamentul isteriei, demenței și epilepsiei.

■ De asemenea, elementele active ale rizomului de obligeană contribuie la creșterea secreției salivare, gastrice și intestinale, fiind excelenți pentru stimularea poftei de mîncare, chiar și pentru cei grav bolnavi.

■ Medicina ayurvedică folosește rizomul în tratamentul mușcăturilor de șarpe.

■ Favorizează eliminarea gazelor din intestine.

■ Are proprietăți insecticide și bactericide.

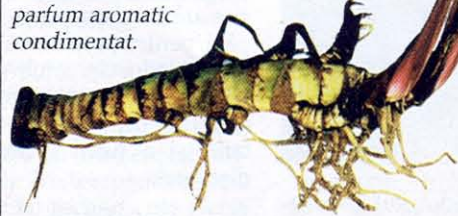
## PĂRȚI UTILIZATE



Rizom uscat

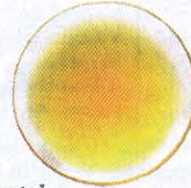
Rizom proaspăt

Rizomii au un parfum aromatic condimentat.



## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați fără avizul medicului și pe o durată mai mare de 1 lună.



**Decoctul** ușurează digestia, flatulența și stimulează apetitul.



**Tinctura** este recomandată în problemele digestive.



**Pudra** este considerată un puternic tonic în medicina ayurvedică.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea lipsei poftei de mîncare, în colici abdominale, tulburări neurovegetative însoțite de stări de anxietate, enterită, nefrită, stări gripale, se recomandă infuzia din 1 1/2 linguri de rizom uscat și mărunțit, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, după care se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

■ Împotriva colicilor abdominale se poate prepara un decoct din 1 linguriță de rizomi uscați și mărunțiți la 200 ml apă, lăsat la fiert

15 minute. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile în mai multe reprize. De asemenea, foarte bună este și tinctura care se prepară din 20 g rizomi uscați și mărunțiți la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat timp de 8 zile, la temperatura camerei, agițînd zilnic sticla. Se iau cîte 20 de picături de 2-3 ori pe zi, cu puțină apă. Efectul crește dacă se prepară un amestec din tinctura de obligeană și tinctura de mătrăgună (care se poate procura de la farmacie), în proporție de 2 părți tinctură

de obligeană la 1 parte de tinctură de mătrăgună.

■ Pentru combaterea lipsei poftei de mîncare, se poate face un macerat la rece din 1 linguriță de rizom uscat și mărunțit la 200 ml apă. Se lasă la temperatura camerei timp de 2-3 ore, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile, înainte de mese. În același scop, se poate folosi tinctura din 20 g rizom uscat mărunțit la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se strecoară. Se iau cîte 20 de picături, înainte de

mesele principale, cu puțină apă.

■ În tratarea gastritelor hiperacide, a ulcerului gastric și a hemoroizilor, se ia cîte un vîrf de cuțit de pulbere de rizom înainte de mese. Acționează ca pansament gastric. Tot în tratarea gastritelor este eficient decoctul din 1 linguriță de pulbere de rizom la 200 ml apă. Se fierbe nu mai mult de 1-2 minute, apoi se strecoară. Se bea în 2-3 reprize, între mese.

■ Ca adjuvant în tratarea epilepsiei, a isteriei, demenței, stărilor depresive și ca tonic ner-

vos, se recomandă infuzia din 1 lingură de pulbere de rizom peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, apoi se strecoară. Se iau cîte 4 linguri pe zi, cîte 1 lingură la 2 ore. Această infuzie este foarte eficientă și în combaterea insomniilor, schimbîndu-se însă modul de administrare (se iau 2 linguri, una cu 1 oră înainte de culcare, iar a doua chiar la culcare).

**Atenție!** Nu utilizați planta în serii de tratament mai lungi de 1 lună și nici nu o supra-dozați.



# Păducel

*Crataegus monogyna*, familia *Rosaceae*



**P**ăducelul este unul dintre cei mai răspândiți și mai atrăgători arbuști, avînd totodată extraordinare proprietăți terapeutice, mai ales pentru tratarea problemelor circulatorii și cardiace. Pentru fitoterapeuți, el este o „plantă a inimii”, căci sporește fluxul sangvin spre inimă și reglează ritmul cardiac. Frunzele, florile și fructele sale sînt utilizate de multă vreme, ca tonic și stimulent cardiac, ca și pentru tratarea insomniei și a nervozității. Păducelul își datorează principalele proprietăți medicinale conținutul de flavonoide, care au proprietatea de a destinde și a dilata arterele coronariene, crescînd fluxul sangvin spre inimă și reducînd simptomele anginei pectorale. Flavonoidele

au de asemenea și o puternică acțiune antioxidantă. Datorită bogăției conținut în vitamina C al lor, fructele de păducel pot fi consumate în stare proaspătă, pentru prepararea marmeladei (în combinație cu alte fructe) sau a vinului (prin fermentare) și a țuicii (prin distilare).

## ALTE DENUMIRI

Gherghin, mălai-moale, mălaiul-cucului, mălai nesărat, mălaeț.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Este răspândită în Europa, în Africa de Nord și vestul Asiei. Crește spontan, e puțin pretențios față de sol și se înfîlnește deseori în lizierele pădurilor, formînd tufărișuri în toate zonele țării.

Păducelul înflorește în lunile aprilie-mai, cînd se recoltează, la începutul deschiderii lor, pe vreme uscată.

Frunzele se recoltează din mai pînă în iulie, iar fructele se culeg fără codiță, cînd devin roșii, din septembrie pînă în noiembrie.

Frunzele și florile se usucă într-un loc calduros, la umbră, în strat

subțire. Fructele se usucă la soare, în strat subțire.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Păducelul are efect de normalizare a activității cardiace, putînd acționa atît ca depresiv, cît și ca tonic cardiac. S-au înregistrat bune rezultate ale tratamentului cu păducel în numeroase boli de inimă: angină pectorală, palpitații, scleroză coronariană, tahicardie etc.

■ Asupra miocardului acțiunea constă în dilatarea vaselor coronariene. De asemenea, mărește frecvența respiratorie, determinînd o economisire de oxigen.

■ Totodată, păducelul are o bună acțiune vasodilatatoare, mărind fluxul de sînge spre inimă, cu evidente rezultate benefice.

■ Datorită acțiunii sale calmante, păducelul este un remediu clasic pentru stările de stres, ca și pentru migrenele de natură nervoasă.

■ Cercetări recente au evidențiat îmbunătățirea circulației la nivelul scoarței cerebrale pentru pacienții tratați cu preparate pe bază de păducel.

## PĂRȚI

*Flori proaspete*



*Fructe proaspete*



*Fructe uscate*

*Florile conțin principii active care stimulează circulația sîngelui.*



*Bractee și flori uscate*

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Consultați medicul pentru a evita supradozările.



*Tinctura de flori sau fructe este preparatul cel mai utilizat*



*Decoctul de flori este eficient împotriva problemelor circulatorii*



*Comprimetele permit utilizarea pe termen lung.*

*Infuzia contribuie la reglarea tensiunii arteriale.*

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea afecțiunilor cardiace cu substrat nervos se recomandă infuzia din 1 linguriță de flori și frunze mărunțite sau fructe, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate treptat, pe parcursul unei zile.

■ În tratamentul afecțiunilor cu substrat nervos, împotriva hipertensiunii și a tulburărilor de menopauză, se folosește tinctura din 20 g plantă mărunțită (flori, frunze, fructe) la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care sticla se agită zilnic. După trecerea intervalului, se strecoară. Se iau de 3

ori pe zi cîte 10-15 picături, înainte de mese.

■ Angina pectorală răspunde foarte bine la tratamentul cu infuzie sau tinctură pregătite ca în rețetele de mai sus. Infuzia se bea în timpul crizei sau preventiv, iar din tinctură se iau 15-20 de picături în timpul crizei sau preventiv, de 3 ori pe zi, cîte 15 picături o

dată, cu puțină apă.

■ Pentru combaterea insomniilor se iau 10-15 picături de tinctură din flori și frunze uscate (rețeta de mai sus), seara înainte de culcare.

■ Pentru tratarea nevrozelor cardiace, a aritmiei, afecțiunilor aortice și stărilor de iritabilitate se recomandă administrarea de 3 ori pe zi a cîte unui vîrf de

cuțit cu pulbere provenită din uscarea și măcinarea fructelor.

■ În uz extern, pentru vindecarea bătațiilor, se pun comprese și cataplasme pe locul afectat, cu decoct din 2-3 linguri de frunze și ramuri tinere mărunțite, la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute la foc mic, se acoperă vasul și se lasă la răcit 20-30 minute.

# Păpădie

*Taraxacum officinale*, familia *Asteraceae*

**P**ăpădia posedă nenumărate virtuți medicinale, fiind apreciată și din punct de vedere gastro-nomic. Rădăcinile sînt cele care au cele mai multe proprietăți medicinale, avînd acțiune benefică asupra ficatului și fiind un foarte bun diuretic. Spre deosebire de majoritatea diureticelor, care provoacă lipsa potasiului, frunzele de păpădie aduc organismului atîta potasiu cît are acesta nevoie.

## ALTE DENUMIRI

Buhă, creștățea, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-turcului, gușagăinii, lilicea, pana-vizgoiului, papalungă, turci.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Păpădia crește sporadic în toată lumea, dar mai ales în Europa și Asia. În Franța și în



Germania este chiar cultivată pe spații extinse. Se regăsește în locuri însoțite sau semi-umbrite, în pășuni, fi-nețe, locuri necultivate, pe marginea drumurilor etc. Înflorește din aprilie pînă în octombrie. Planta întreagă se

recoltează primăvara, înainte de înflorire și chiar și după aceea, dar pentru foarte puțin timp. Părțile aeriene sau numai frunzele se recoltează în aprilie și mai. Rădăcina se recoltează toamna, în septembrie-noiembrie, sau

la începutul primăverii, în martie-aprilie. Us-carea se face la umbră, în strat subțire, în locuri aerisite. Frunzele pot fi folosite atît uscate cît și proaspete.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Toate părțile plan-tei au numeroase uti-lizări terapeutice, cele mai recunoscute efecte fiind cel diuretic și de detoxifiere a organis-mului.

■ Păpădia este de a-semenea bogată în vi-tamine și săruri mine-rale, ceea ce îi conferă calități revitalizante.

■ Principiile active îi conferă proprietăți di-gestive, stimulînd secre-țiile salivare și, prin act reflex, pe cele gastrice.

■ Printre recomandă-riile plantei se numără tulburările circulatorii, obezitatea, hemoroizii, constipația, litiaza și in-suficiența renală, celu-lita și hipercolesterole-mia.



## sfaturi practice

■ Primăvara, frunzele de păpădie pot fi con-sumate proaspete, sub formă de salată sau fierte, în supe și ciorbe. Salata de pă-pădie este tonifiantă, iar consumată frec-vent, ajută la elimi-narea lichidelor din organism, împiedi-cînd apariția edeme-lor.

■ Florile sînt folosite în unele zone ale țării pentru aromatizarea lichiorurilor și prepa-rarea vinului. De ase-menea, în anumite re-giuni, florile de păpă-die se adaugă unor plăcinte, cum ar fi cea de dovleac.

■ Chiar și rădăcina poate fi utilizată pen-tru prepararea „cafe-lei de păpădie”. În acest scop, după cule-gere, se spală bine, lăsînd-o într-un curent de apă. Se usucă la soare, într-un loc bine aerisit, după care se prăjesc ușor, punîndu-le în cuptorul neîncălzit în prealabil și lă-sîndu-le la foc potrivit pînă ce capătă o culoare maronie. Se taie rădăcinile prăjite în bucăți mici, care se trec apoi prin rîșnița de cafea. Se fierbe cîteva minute 1 linguriță de praf de rădăcină prăjită în 150 ml apă, după care se strecoa-ră. Se poate adăuga și lapte. Cafeaua de păpădie are efect tonifiant asupra ficatului și contribuie la sănă-tatea intestinelor.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ În tratamentul afecți-unilor vasculare, ca sti-mulent al poftei de mîncare, precum și în dischinezie biliară și insuficiență hepatică, afecțiuni cronice ale a-paratului urinar și gu-tă, se recomandă infu-zia din 1-2 lingurițe de plantă întregă uscată și mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperit vasul 20 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Această infuzie are și un foarte bun efect detoxifiant.

■ În combaterea obezi-tății, se bea decoct din 1 linguriță amestec de

pulbere de păpădie (40 g), frunze de mesteacăn (20 g), flori de soc (15 g), volbură sau scoarță de crușin (25 g) la 250 ml apă. Se fierbe 5-10 minute. Se lasă acoperit vasul 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, cald, neîndulcit, între mese. Cura durează cel puțin 1 lună.

■ Pentru tratarea ane-miei, a aterosclerozei, artritei, asteniei, litiazei renale și biliare, ec-zemelor, gutei și hepa-titei cronice, se poate ține primăvara o cură cu salată de frunze tinere. De asemenea, se

poate bea suc de rădă-cină, cîte 1-2 linguri pe zi, diluate în apă.

■ Pentru tratarea insu-ficienței hepatice și a tulburărilor digestive funcționale (indigestie sau digestie dificilă), se recomandă decoctul preparat din 1-2 lingurițe de pulbere de plan-tă întreagă la 250 ml apă rece. Se fierbe 5 minu-te, după care se strecoară și se îndulcește cu zahăr sau miere. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ În uz extern, în tratarea cataractei, se spală corneea folosind un pansament steril, cu decoct din tulpini, frunze și muguri de

păpădie.

■ Pentru tratarea reu-matismului, se așază cataplasme din rădă-cină de păpădie, bine pisată, ce se prăjește în smîntînă proaspătă, se întinde pe o frunză de brusture, apoi se pune pe locul dureros și se leagă cu un tifon. Se menține 24 de ore. Se repetă tratamentul pînă ce trece durerea.

■ Tot în uz extern, împotriva tenului iritat, se pun comprese sau se fac loționari cu decoct din 2 linguri de părți aeriene, mărun-țite, la 200 ml apă. Se fierbe 30 minute, apoi se strecoară.



# Pelin alb

*Artemisia absinthium*, familia Asteraceae



**P**elinul face parte din categoria plantelor amare. Ea are un puternic efect tonic asupra sistemului digestiv, mai ales la nivelul stomacului și al vezicii biliare. Folosit încă din antichitate la aromatizarea unor băuturi alcoolice, pelinul intra în compoziția unei băuturi ce era foarte apreciată în Franța, în sec. al XIX-lea, și anu-

me absintul. Această băutură, devenită astăzi ilegală, era parfumată cu esență de pelin și, în doze mari, era foarte toxică. Astăzi, în Franța, absintul a fost înlocuit cu lichiorul de absint, o băutură aromată, fără efecte toxice. În România, el este folosit pentru prepararea așa-numitului „vin pelin”. Este folosit și în industria alimentară, la prepararea vermouthului.

Oricum, trebuie evitat abuzul de băuturi cu pelin deoarece determină tulburări psihice, pierderea memoriei, greață și tremurături.

## ALTE DENUMIRI

larba-fecioarelor, lemnul-Domnului, pelin bun, pelin de grădină, pelinaș, polen de cel mare.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Pelinul este o plantă originară din Europa, care se cultivă astăzi în toate regiunile cu climă temperată din lume. La noi în țară zonele cele mai favorabile pentru cultură se află în special în județele din Oltenia, Muntenia și Dobrogea. Înflorește vara, din iulie pînă în septembrie. Se recoltează puțin înainte de înflorire și pe toată perioada acesteia. Usucarea se face la umbră, în strat subțire.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Pelinul își datorează virtuțile terapeutice diversilor constituenți, dintre care cea mai mare parte sînt amari.

■ Stimulează producerea de suc gastric,

pancreatic și intestinal.

■ Substanțele active conținute de pelin au acțiune vermifugă și antiinflamatoare asupra mucoasei gastro-intestinale.

■ După administrare îndelungată, pelinul este emenagog, provocând apariția fluxului menstrual întîrziat.

■ Pelinul este indicat în lipsa poftei de mîncare, dispepsii însoțite de constipație, gastrită hiperacidă, dar și pentru tratarea hemoroidelor și vaginitei.

■ Planta este contraindicată femeilor gravide, celor care alăptează precum și bolnavilor cu afecțiuni nervoase sau intestinale acute.



## Specii asemănătoare

Pelinul negru (*Artemisia vulgaris*) este una din speciile înrudite cu pelinul alb. Condiment pentru fripturile grase de porc sau vînat și ingredient pentru untul vegetal, pelinul negru are și utilizări terapeutice înseminate.

■ Pentru stimularea digestiei și a funcției hepatice se recomandă infuzia din 1 linguriță pulbere de plantă proaspătă sau uscată, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 10 minute, după care se strecoară și se bea cu înghițituri mici pe parcursul întregii zile.

■ Pentru stimularea secreției gastrice și favorizarea digestiei este bine să se ia cîte un vîrf de cuțit de pulbere de plantă înainte fiecărei mese. Respectarea dozei este obligatorie, deoarece, în caz contrar, pot apărea intoxicații, fenomene convulsive și chiar moartea.

■ Medicina populară utilizează decoctul de pelin negru în combaterea leucoreei.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru stimularea poftei de mîncare, eliminarea din organism a unor substanțe toxice, pentru tratarea hipertensiunii, eliminarea senzațiilor de vomă, a edemelor renale, în gastrite hipoacide și dispepsii însoțite de constipație se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă uscată mărunțită la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în 3 reprize, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. În același scop se poate bea dimineața, înainte de masă, cîte 1/2 linguriță de suc de pelin, obținut prin presarea într-un tifon a plantei proaspete, tăiate mărunt. De asemenea, se pot lăsa la mace-

rat timp de 2 săptămîni, 4 linguri de plantă uscată și mărunțită în 1 l vin. După trecerea acestei perioade, se strecoară și se toarnă în sticlețe mai mici. Se bea cîte o jumătate de pahar dimineața, imediat înainte de masă.

■ Pentru îmbunătățirea activității digestive, în dischinezie biliară și alte afecțiuni biliare se recomandă tinctura din 20 g plantă uscată și mărunțită pusă la macerat în 100 ml alcool. Se lasă vasul acoperit timp de 7-10 zile, după care se strecoară. Se iau 15-20 de picături în apă îndulcită, de 3 ori pe zi.

■ Pentru combaterea viermilor intestinali se fac băi anale și clisme cu infuzie din 20-30 g plantă la 1 l apă clocotită. Acest tratament ex-

tern trebuie însoțit de administrarea unei tincturi pregătite din 20-30 g vîrfuri înflorite de pelin la 20-30 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat la temperatura camerei timp de 24 ore, după care se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui sau soia. Se fierbe pe baia de apă 3-4 ore, după care vasul se lasă acoperit încă 3 zile. Se strecoară și se toarnă în sticlețe închise la culoare, prevăzute cu dop. Se iau cîte 10 picături pe zi, cu puțină apă. În locul acestui tratament intern mai complicat, se poate lua dimineața, pe stomacul gol, un amestec din 1 linguriță de pulbere de plantă cu miere.

■ Pentru tratarea luxațiilor și umflăturilor se recomandă cataplas-

mele cu decoct din 2 linguri de pelin mărunțit la 250 ml vin. Se fierbe 10 minute, după care se lasă la răcit. Decoctul și planta fiartă se amestecă cu o mînă de frunze de pelin proaspăt tăiate mărunt, cu miez de pîine și mămăligă. Se așază pe locul afectat și se bandajează.

**Atenție!** Nu supradozați planta și nu prelungeți tratamentul mai mult de 2 săptămîni. Este contraindicat femeilor însărcinate. Consumat în exces, produce greață, amețeli, vărsături, tremurături ale membrilor, convulsii violente, emisie involuntară de urină, respirație adîncă și zgomotoasă, halucinații, pierderea cunoștinței, iar în doze foarte ridicate chiar moartea.

# Roiniță

*Melissa officinalis*, familia *Lamiaceae*



Cunoscută și ca „iarba-albinelor”, datorită atracției deosebite pe care o exercită asupra acestor insecte, roinița este apreciată ca plantă medicinală mai ales pentru eficacitatea sa în tratarea stărilor depresive și a anxietății. Încă din antichitate, era cultivată în scopuri medicinale pe mici suprafețe. În evul mediu, Paracelsus o considera cea mai bună plantă pentru tratarea bolilor de inimă. Recent, roiniței i s-au descoperit și însemnate calități terapeutice în tratamentul herpesului.

Frunzele verzi sau uscate sînt folosite și drept condiment conferind mîncărilor gust și aromă deosebite.

Numele plantei vine din grecește, „melisa” însemnînd *albină*.

## ALTE DENUMIRI

Alămîiță, buruiana-stupului, busuiocul-stupului, cătușnică, floarea-stupilor, iarba-roilor, izma-stupilor, iarba-albinelor, lămîiță, mătăciune, melisă, roiște, stupelniță etc.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din Europa meridională, Asia și Africa de Nord, roinița este răspîdită astăzi în întreaga lume. Se înmulțește prin semințe sau prin desfacerea tuturilor. Frunzele se recoltează la sfîrșitul primăverii, înainte de înflorire, după ce s-a ridicat roua, pe vreme însorită și fără vînt. Se usucă la umbră, în strat subțire.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Avînd proprietăți relaxante, carminative, detoxifiante și antivirale, este folosită în caz de probleme gastrointestinale și hepatobiliare: balonare, colică abdominală, dischinezie biliară, colită, dispepsie,

enterocolită, toxiinfecție alimentară, diaree, hepatită cronică, vomă, dar și în afecțiuni renale de natură infecțioasă sau în dismenoree.

■ Frunzele de roiniță mai au și puternice calități antispasmodice și sedative, planta fiind eficientă în migrene, amețeli, somnolență datorată surmenajului, astm, angină pectorală, afecțiuni cardiace cu substrat nervos, ateroscleroză.

■ Uleiul esențial de roiniță are efect calmant asupra sistemului nervos central și are proprietăți antispasmodice. Uleiul esențial de roiniță este obținut prin distilare și este larg folosit în aromaterapie, avînd un efect tonifiant asupra întregului organism.

■ Polifenolii conținuți de plantă sînt antivirali, acționînd în special împotriva virusului herpesului. Cu ajutorul roiniței, perioada medie de vindecare a herpesului este de 5 zile, iar frecvența erupțiilor scade la jumătate.

■ Roinița echilibrează funcționarea glandei tiroide.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Părțile aeriene sînt des utilizate în diverse preparate naturale cu efect calmant.*



*Părți aeriene uscate*

*Atunci cînd sînt rupte, frunzele degajă un parfum acrișor.*

*Părți aeriene proaspete*



## MODALITĂȚI DE PREPARARE



*Uleiul esențial. În caz de zona Zoster, adăugați 5 picături într-o lingură de ulei de măsline și masați zona dureroasă.*



*Infuzia este foarte eficientă împotriva migrenelor de origine nervoasă. Beți 1 ceașcă de 3 ori pe zi.*



*Tinctura. Pentru a combate anxietatea și depresia, luați 10 picături, dizolvate în apă, de 3 ori pe zi.*

*Loțiunea se folosește cu rezultate bune în combaterea herpesului.*

*Suc. Aplicați pe suprafața rănilor și a plăgilor închise de cîte ori este necesar.*

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru anxietate și iritabilitate, împotriva palpitațiilor și a durerilor de dinți, a balonărilor se face o infuzie din 1 linguriță de pulbere de frunze la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, se strecoară și se bea 2-3 căni pe zi.

■ Pentru tratarea herpesului, a varicelei și a zonei Zoster, roinița se administrează atît intern (după rețeta de mai sus), cît și extern. Pentru

uzul extern, se prepară o loțiune prin infuzarea a 1/2 linguriță de frunze proaspete sau 3 lingurițe de frunze uscate în 100 ml apă clocotită, timp de 15 minute. Se fac badijonări locale, pe zonele afectate, de mai multe ori pe zi.

■ Împotriva bolilor pulmonare și a crizelor de astm se face un extract din 2 lingurițe de pulbere de frunze la 1 l vin. Se lasă la macerat 15 zi-

le, la temperatura camerei. Se agită sticla zilnic, iar după trecerea intervalului se strecoară și se toarnă în sticlute mici. Se bea zilnic 1-2 pahărele.

■ Pentru combaterea somnolenței, surmenajului, migrenelor și amețelilor, se poate face o infuzie din 1 linguriță de amestec în părți egale din pulbere de frunze de roiniță și flori de lămîiță la 250 ml apă

clocotită. Se infuzează 15 minute și se bea 2 căni pe zi, la nevoie.

■ Pentru tratarea reumatismului, se face o tinctură din 1 parte pulbere de frunze la 3 părți alcool de 70°. Se lasă la macerat timp de 2 săptămîni, agîtînd zilnic sticla, după care se strecoară și se toarnă în sticlute prevăzute cu dop. Se fac frecții locale și se iau cîteva picături pe o bucăcică de zahăr.

■ Pentru combaterea durerilor de dinți, ca antiseptic și cicatrizant al rănilor, se face o infuzie din 2 lingurițe de pulbere de frunze la 200 ml apă fierbinte. Se lasă vasul acoperit timp de 20 minute, după care se strecoară. Se pun comprese locale sau se spală zona afectată. Acțiunea antiseptică și cicatrizantă este mai puternică dacă se adaugă muguri de plop și cimbrisor.

# Rostopască

*Chelidonium majus*, familia *Papaveraceae*

**A**ceasta este poate cea mai eficientă plantă în tratarea multor afecțiuni ale vezicii biliare, dar nu numai. Sucul lăptos de culoare galbenă, conținut în toate părțile plantei, este utilizat extern pentru cicatrizarea rănilor, împotriva negilor, a psoriazisului și a cheliei. În ce privește compoziția chimică a plantei, aceasta este marcată de prezența a numeroși alcaloizi, cu efecte diverse, ceea ce face ca rostopasca să aibă o arie largă de utilizări și să fie valorificată de industria farmaceutică, intrând mai ales în compoziția produselor fitoterapeutice cu acțiune asupra ficatului. Denumirea latină a plantei provine din grecescul „chelidon” care înseamnă *rîndunică*. Plinius credea că numele ei s-ar datora presupusului fapt că rîndunica ar deschide ochii puilor săi ungîndu-i cu suc de rostopască. O altă ipoteză, la fel de fantezistă, susține că planta a



fost numită astfel deoarece înflorește cînd vin rîndunelele și își începează înflorirea toamna, o dată cu plecarea lor.

Este cu adevărat o specie cu efecte miraculoase, întrebuințată atît

în medicina tradițională cît și în cea cultă.

## ALTE DENUMIRI

Alămîiță, ai de pădure, buruiană de cele sfinte, buruiană de peoșingine, buruiană de tă-

cară, buruiene sfinte, buruiană de negi, crucea-voinicului, godie, hilindunea, iarba-rîndunelei, mac sălbatic, măseleriță, negeloasă, sălăștea, scînteiuță.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din Europa, Asia și Africa de Nord, rostopasca preferă terenurile necultivate, umede, umbroase. Părțile aeriene ale plantei se recoltează la sfîrșitul primăverii și începutul verii și întotdeauna după ce s-a ridicat roua, pe timp însorit, călduros și fără vînt. Se usucă la umbră, în strat subțire.

## PRINCIPALELE EFECTE

Alcaloizii conținuți de plantă au efecte antispastice de 10 ori mai puternice decît papaverina, contribuind la diminuarea spasmelor gastrointestinale, uterine și bronșice.

Unul dintre acești alcaloizi, cheleritrina, are proprietatea de a contribui la scăderea presiunii arteriale.

## cosmetică

■ **Pentru combaterea calvitiei.** Se face o alifie amestecînd în cantități egale suc de rostopască (care se obține prin ruperea oricărei părți a plantei), săpun alb și unguent camforat. Se aplică pe capul bine spălat o compresă cu decoct din părțile aeriene ale plantei, timp de 6-8 minute, apoi se fricționează tot capul cu aliffa preparată ca mai sus.

■ **Pentru tratarea negilor și a bătăturilor** se pot face badijonări locale de 3 ori pe zi cu suc proaspăt de plantă sau se pot aplica de mai multe ori zilnic comprese cu infuzie din 2 lingurițe de pulbere plantă la 200 ml apă clocotită, lăsată într-un vas acoperit 10 ore, și apoi strecurată.

■ Rostopasca este utilă mai ales în perioada de convalescență după hepatită acută, în hepatita cronică, în faza de început a cirozei hepatice, dischinezie și litiază biliară.

■ Preparatele pe bază de rostopască măresc cantitatea de bilă secretată, stimulează funcția pancreatică și evacuarea bilei.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea colicilor hepatobiliare, dischineziei biliare, tusei convulsive.** Se pune 1/2 linguriță de pulbere de plantă în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se iau 1-2 linguri la 3 ore.

■ **Pentru tratarea psoriazisului,** planta se folosește atît intern, cît și extern. Pentru uz intern, se pune 1/2 linguriță de pulbere de plantă în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10 ore, după care se strecoară. Se ia cîte 1 lingură la 3 ore. Pentru uz extern, se fac comprese cu o infuzie mai concentrată, de 2 lingurițe de pulbere de plantă la 200 ml apă clocotită, lăsată 20 minute în vasul acoperit.

perit 10 ore, după care se strecoară. Se ia cîte 1 lingură la 3 ore. Pentru uz extern, se fac comprese cu o infuzie mai concentrată, de 2 lingurițe de pulbere de plantă la 200 ml apă clocotită, lăsată 20 minute în vasul acoperit.

■ **Vin pentru bolile ficatului și splinei.** Peste 2 linguri de pulbere de plantă se toarnă 1 l vin fierbinte. Se lasă vasul acoperit 1 zi, după care se strecoară. Se iau zilnic 2-3 linguri înainte de fiecare dintre cele 3

mese ale zilei. În același scop, ca și pentru afecțiunile bilei, se poate administra o tinctură preparată prin macerarea a 10 g rostopască în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Se iau cîte 15 picături de 3 ori pe zi, după mesele principale, cu puțină apă.

■ **Pentru vindecarea rănilor,** se aplică pe locul afectat pulbere de plantă. O rețetă ceva mai complicată este următoarea: se prepară un unguent din 30 g pulbere de plantă, 15 g

lanolină, 15 g vaselină, 5 picături de acid fenic, care se amestecă bine pînă la omogenizare. Se unge rana și se pansază. Se repetă această operațiune peste alte 2 zile.

■ **Tot pentru tratarea dischineziei biliare, precum și a hepatitei acute, cirozei hepatice, litiazei biliare, spasmelor tractului gastrointestinal** se prepară o infuzie din 5 g plantă mărunțită la 1 l apă. Se pune apa la fierț într-un vas smălțuit și se lasă să dea în clocot.

Se ia de pe foc, se acoperă și se lasă la răcit exact 10 minute. Apoi se introduce planta cîntărită și se amestecă cu o lingură de lemn timp de 2-3 minute. Se lasă acoperit 12 ore, apoi se strecoară și se amestecă cu 200 g miere de salcîm. Se ia cîte 1 lingură din oră în oră de 10-12 ori pe zi, timp de 7-10 zile. **Atenție!** În cantități mari, rostopasca devine toxică, producînd iritații ale tubului digestiv, vomă, iar în cazurile grave, chiar și delir.

# Salcie

*Salix alba*, familia *Salicaceae*



**C**elebră pentru faptul că scoarța ei este bogată în acid salicilic (strămoșul aspirinei), salcia e utilizată în întreaga lume de mii de ani pentru combaterea febrei și a durerilor articulare. Există referiri la ea chiar în tăblițele sumeriene și în papirusurile egiptene. Dioscoride înregistrează la rîndul său beneficiile de ordin medical ale scoarței de salcie. Galenus o recomandă și el împotriva inflamațiilor și infecțiilor oculare, iar

Hipocrate, părintele medicinei, o folosea împotriva durerii și a febrei, care au rămas de altfel principalele recomandări ale ei pînă în ziua de azi.

În afară de utilizările în medicina umană și veterinară, salcia se folosește în industria lemnului (la fabricarea chibriturilor), vopsitorie, silvicultură, apicultură etc.

## ALTE DENUMIRI

Lozie, răchită albă, răchită mare, răchită de luncă, salcă, sălcuță.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Salcia este răspîndită în aproape toată Europa, Africa de Nord și Asia. Scoarța se recoltează de pe ramurile de 2-3 ani și se usucă la soare sau în încăperi bine aerisite. Frunzele se recol-

tează în lunile iunie-iulie și se usucă la umbră. Atît scoarța cît și frunzele se păstrează mai bine în saci de pînză.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Substanțele active ale scoarței îi conferă acesteia proprietăți anti-reumatice, analgezice, febrifuge și calmante.

■ Taninurile conținute au acțiune tonică, astringentă, coagulantă și ușor hemostatică.

■ Este folosită cu succes la tratarea insomniilor nevrotice, a dismenoreei cu simptome dureroase, în anxietate și hemoroizi.

■ Prin acțiunea sa antisudorifică, poate preveni transpirația nocturnă, transpirația excesivă a picioarelor și bufeurile de căldură provocate de menopauză.

ales în cazurile de artrită. Însoțită de regim alimentar, administrarea scoarței de salcie ameliorează inflamațiile și sporește suplețea articulațiilor. Medicamentele ce conțin aspirină sînt poate mai puternice, dar au și efecte secundare mai numeroase și mai periculoase. Atît pentru artrită cît și pentru spondilită, este recomandabilă rețeta următoare: se fierb 10 g scoarță în 200 ml apă, timp de 15 minute, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile. Tot pentru **tratamentul spondilitei**, se pot face anual 3-4 cure de cîte 21 băi (cîte o baie pe zi), în felul următor: se fierb 30 minute cîte 100-150 g

scoarță în 1 l apă, după care se strecoară și se adaugă apei de baie încălzite la temperatura corpului.

■ **Pentru tratarea rănilor și a hemoroizilor** se fierb timp de 30 minute 3 linguri de scoarță mărunțită în 250 ml apă. Se fac băi locale sau se aplică de mai multe ori pe zi comprese.

■ **Împotriva mirosului neplăcut al gurii**, se pune 1 lingură de scoarță (aproximativ 10 g) în 100 ml oțet și se lasă 2 săptămîni, avînd grijă să agitați zilnic sticluța. După trecerea intervalului, se strecoară, iar maceratul astfel obținut este folosit pentru gargară și clătirea gurii (5-6 picături din macerat la 1/2 pahar cu apă).

## PĂRȚI UTILIZATE

*Coaja se recoltează de pe ramurile tinere și se folosește proaspătă sau uscată.*

*Coaja, de culoare gri închis, are creștături adînci.*

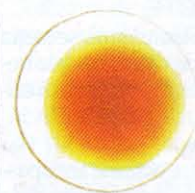


*Scoarță uscată*

*Scoarță proaspătă*

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați salcia dacă sînteți alergic la acid acetilsalicilic (aspirină).



**Tinctură.** În caz de reumatism, luați 2,5 ml tinctură dizolvată în apă, de 3 ori pe zi.



**Decoct.** Faceți un amestec, luînd cîte 10 g din următoarele plante: salcie, sunătoare și călin. În caz de dureri musculare, beți 1 ceașcă de 2 ori pe zi.

**Comprimatele sau gelulele** se recomandă în caz de artrită.

## sfaturi practice

Vîrfurile ramurilor tinere, frunzele, scoarța jupuită de pe ramurile mai groase se pot folosi în stare proaspătă sau uscate la umbră, pentru vopsirea fibrelor naturale în diverse nuanțe de galben.

■ Pentru vopsirea în galben se folosește 1 kg vîrfuri proaspete de ramuri la 4 l apă. Se fierb pînă cînd soluția se colorează în galben, la intensitatea maximă. Se strecoară. În soluția rezultată prin fierbere se dizolvă piatră acră (5 g/l soluție). Se introduce materialul textil care trebuie vopsit. Sînt necesari 4-5 l soluție pentru 1 kg lînă. Soluția nu se păstrează la cald. Materialul se ține în soluție pînă cînd se obține nuanța de galben dorită, după care se scoate și se usucă la umbră.

# Salvie

*Salvia officinalis*, familia *Lamiaceae*



**N**umele acestei plante indică limpede însemnătatea sa terapeutică, în latinește *salvare* însemnând, printre altele, a vindeca. Există multe varietăți de salvie, dar frunzele salviei de grădină sînt cele care au fost cele mai apreciate de-a lungul timpului. Vechii greci considerau planta un adevărat panaceu și, chiar și în zilele noastre, ceaiul de salvie este foarte apreciat și consumat în localuri publice în Grecia. Uleiul extras din frunzele plantei este des utilizat în prepararea produselor

cosmetice.

## ALTE DENUMIRI

Jaleș bun, jaleș de grădină, joaie, salbie, șerlai.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Fiind originară de pe țărmurile Mării Mediterane, salvia iubește locurile însorite, fiind răspîdită mai ales în sudul României. Înfloreste în lunile iunie și iulie. Frunzele se pot recolta chiar și de 3 ori pe vară, pe timp frumos, între orele 11 și 15. Se usucă la umbră, în locuri aerisite, într-un singur strat.

## PRINCIPALELE EFECTE

- Stimulează secreția bilei de către celulele hepatice și favorizează eliminarea gazelor din intestine.
- Are acțiune antispasmodică, înlăturînd spasmele musculaturii netede.
- Salvia este foarte

bună și împotriva anumitor probleme de natură nervoasă – iritabilitate, depresie, amețelă. De asemenea, se spune că îmbunătățește memoria, lucru neconfirmat încă de studiile științifice.

- Reglează transpirația.
- Contribuie la discurgerea microbilor.
- Micșorează secreția lactată.
- Coboară nivelul de zahăr din sînge și scade ușor tensiunea arterială.
- Ajută la cicatrizarea rănilor, fiind folosită extern în tratarea rănilor, contuziilor, gingiilor sîngerînde și a aftelor bucale.
- Tot în uz extern, diminuează inflamațiile, tratînd abcesele dentare și amigdalite.
- Inhalățiile cu infuzie de salvie sînt foarte eficiente în tratamentul inflamațiilor căilor respiratorii.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- Pentru tratarea balonărilor, a dismenoreei, a diabetului zaharat și ca sedativ nervos, se pune 1 linguriță de frunze uscate bine mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se bea 2-3 căni pe zi. Pentru tratarea dischineziei biliare, se bea zilnic cîte 1 cană de ceai preparat în același fel.
- Pentru tratarea astmului bronșic se face un amestec din 2 lingurițe de frunze mărunțite de salvie, 1 lingură de mușetel și 1 linguriță de coada-șoricelului și se pune în 100 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15

minute, după care se strecoară. Se bea 2 căni pe zi.

■ Pentru tratarea asteniei, surmenajului și ca afrodisiac, se prepară un vin de salvie, punînd la macerat 80 g frunze uscate pisate în 1 l vin alb. Se lasă 10 zile, agitînd zilnic sticla, după care se strecoară. Se iau după fiecare masă cîte 2 linguri din acest vin.

■ Pentru tratarea laringitei, faringitei, amigdalitei, se face o infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și bine mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se face gargară

de 2-3 ori pe zi.

■ Împotriva gingivitei, abceselor dentare și aftelor, se procedează în același fel ca mai sus, avînd grijă ca, în plus, să clățiți bine gura cu această infuzie.

**Atenție!** Tratamentul intern cu salvie este contraindicat mamelor care alăptează, deoarece micșorează secreția de lapte.

Femeile însărcinate nu trebuie nici ele să utilizeze intern salvia, deoarece poate determina contracții uterine și chiar nașterea prematură.

De asemenea, nu este recomandată celor ce suferă de probleme renale.

## PĂRȚI UTILIZATE

Frunze proaspete

Frunzele sînt dotate cu excelente proprietăți antiseptice și astringente.



Frunze uscate

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu utilizați planta în timpul sarcinii sau în caz de epilepsie. Nu depășiți dozele prescrise.

**Infuzie.** Este eficientă în gargarisme de 3 ori pe zi în caz de dureri de gît.



Frunzele de salvie proaspătă sînt foarte utile ca remediu de prim ajutor. Aplicați-le pe mușcăături și înțepături de insecte.



## Tinctură.

Pentru o mai bună digestie, luați 2 ml dizolvată în apă, de 2 ori pe zi.

## cosmetică

- Pentru tratarea tenurilor grase. Se infuzează timp de 15 minute 1 lingură de frunze uscate și mărunțite în 100 ml apă clocotită, după care se strecoară. Se pun comprese, apoi se spală fața tot cu această infuzie folosind un tampon de vată.
- Pentru întărirea rădăcinii părului. Se face o tinctură din frunze uscate de plantă, în proporție de 1/10 cu alcool de 70°. Se lasă la ma-

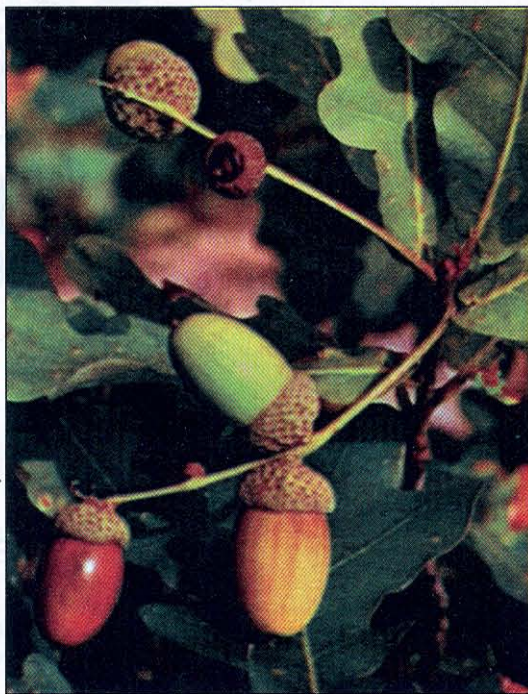
cerat 10-15 zile, timp în care se agită sticla de 2-3 ori pe zi. Se strecoară și se pune într-o sticlă de culoare închisă, cu dop. Se face frecții pe pielea capului.

■ Împotriva căderii părului. Se pun 5 g frunze de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat timp de 10-15 minute, după care se strecoară și se lasă să se răcorească. Se face frecții și se pun comprese.

# Stejar

*Quercus robur*, familia *Fagaceae*

În Europa, stejarul era în antichitate copacul sacru al celților. Scoarța și fructele sale (ghindele) au utilizări însemnate în medicina tradițională, datorită mai ales proprietăților lor hemostatice, astringente și antiseptice. Importanța stejarului pentru industrie a fost întotdeauna foarte mare, lemnul său fiind tare, elastic, durabil și rezistent atât la aer cât și la apă, ceea ce l-a făcut foarte apreciat în construcțiile navale și în industria mobilei. Este un copac remarcabil prin longevitatea sa – crește pînă la 200 de ani, puțin însă ajunge la vârste cuprinse între 600 și 2000 de ani.



## ALTE DENUMIRI

Șledun, terș, trăjer, tufan.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Stejarul este răspîndit în toată emisfera nord-

că, pînă la altitudinea de 700 m. Are nevoie de multă căldură vara, dar este rezistent la gerurile de peste iarnă. Scoarța se recoltează toamna târziu sau primăvara în lunile martie

și aprilie (aceasta este perioada optimă, scoarța desprinzîndu-se ușor, datorită începerii circulației sevei), de pe ramurile de 3-4 ani (se desprinde numai scoarța netedă de pe ramuri



nu mai groase de 10 cm). Pentru a desprinde scoarța, se fac tăieturi inelare cu cuțitul la distanțe de 15-20 cm, care se unesc apoi între ele printr-o tăietură în lungul ramurii. Se desprind după aceea ușor fragmente de formă tubulară. Se usucă la soare, în locuri aerisite, și se păstrează în săculeți de pînză. Ghindele se recoltează toamna, cînd sînt maturizate. Se usucă la umbră, dar într-un loc călduros. Pentru a fi folosite în scop medicinal, li se îndepărtează învelișul, se prăjesc și se macină, obținîndu-se în acest fel „cafeaua de ghindă”. În scop medicinal, pot fi recoltate și galele de pe frunze. Acestea sînt niște excrescențe produse de paraziții plantei.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Are o bună acțiune hemostatică, antiseptică, cicatrizantă și dezin-

## cosmetică

Pentru întărirea rădăcinii părului se tampoanează pielea capului sau se fac băi și frecții de 2 ori pe săptămînă cu un decoct preparat din 4 lingurițe de pulbere de scoarță la 250 ml apă, fiartă 20-30 minute și lăsată 10 minute într-un vas acoperit, după care se strecoară.

fectantă, fiind folosit pentru acest motiv în tratarea hemoroizilor, degerăturilor, arsurilor și rănilor.

■ Substanțele sale active sînt de asemenea antiidiareice, ceea ce îl face recomandat în cazurile de dizenterie, diaree și enterite.

■ Scoarța și ghindele sale pot fi utilizate cu succes în tratarea gastritei și a ulcerului, faringitei, stomatitei și leucoreei.

■ S-a dovedit experimental că extractul din frunze de stejar distruge în scurt timp germeni holerei, difteriei și tuberculozei.

■ Scoarța de stejar și galele de pe frunze au proprietăți puternic astringente.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Împotriva gastritei hiperacide, a ulcerului gastroduodenal, enteritelor și diareei** se poate aplica oricare dintre următoarele rețete. 1) Se face „cafea” din 1 linguriță de ghinde prăjite și măcinate la 100 ml apă, lăsîndu-se la fiert 2-3 minute. Se bea dimineața, pe stomacul gol. 2) Se pun 2 lingurițe de scoarță mărunțită în 200 ml apă rece și se fierbe 30 minute. Se bea 2 căni pe zi, neîndulcite. 3) Se pun 2 lingurițe de scoarță mărunțită în 250 ml apă rece, se fierbe 15 minute, după care se lasă vasul acoperit pentru încă 15-20 minu-

te. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite, între mese.

■ **Pentru tratarea anemiilor și a rahitismului.** Se face „cafea” din ghinde – 1 linguriță de ghinde prăjite și măcinate se fierb 2-3 minute în 100 ml apă, după care se strecoară. Se beau 2-3 astfel de cești pe zi.

■ **Împotriva faringitei, rinofaringitei și hemoroizilor** se poate aplica oricare dintre primele 3 rețete indicate mai sus, însoțind-o însă și de un tratament extern. 1) **În cazul hemoroizilor**, se fac băi locale cu un decoct obținut din 30 g scoarță mărunțită, fiartă

30 minute în 1 l apă, sau spălături cu irigatorul cu un decoct obținut din 10 g scoarță bine mărunțită fiartă în 200 ml apă, timp de 5 minute, lăsat să se răcorească și strecurat. De asemenea, poate fi folosită local o alifie obținută prin amestecarea pînă la deplina omogenizare a 5 g pulbere de gale de pe frunze cu 30 g untură proaspătă de porc. Cu primul decoct recomandat aici se pot face băi locale cu efect puternic și în cazurile de degerături sau împotriva transpirației excesive a picioarelor. 2) **În cazul faringitei, rinofaringitei, dar și**

**al arsurilor și degerăturilor**, se poate face un decoct din 4 lingurițe de pulbere de scoarță la 250 ml apă, lăsat la fiert 20 minute. Cu acest decoct se face gargară de 2-3 ori pe zi sau se aplică sub formă de comprese locale, în funcție de afecțiunea tratată.

■ **Pentru tratarea leucoreei**, se fac 2 spălături vaginale pe zi, din care una seara, la culcare, cu un decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită, fiartă în 250 ml apă.

■ **Ca tratament pentru dermatozele cronice, dar și împotriva transpirației excesive a picioarelor**, se recomandă

aplicarea de comprese locale cu un decoct concentrat, preparat din 100 g scoarță uscată și mărunțită de stejar, fiartă 20 minute în 1 l apă.

■ **Ca tratament pentru venele varicoase**, datorită proprietăților astringente și conținutului de calciu al scoarței de stejar, poate fi folosit tot sub formă de comprese locale decoctul recomandat în rețeta anterioară. Un tratament mai îndelungat se poate dovedi de mare efect.

**Atenție!** Tratamentul intern cu scoarță de stejar nu trebuie să dureze mai mult de 4 săptămîni la rînd.



# Sunătoare

*Hypericum perforatum*,  
familia *Hypericaceae*



**S**unătoarea era considerată în antichitate și evul mediu drept o plantă magică ce înlătură spiritele rele. După ce, în secolul al XIX-lea, a încetat utilizarea acestei plante în fitoterapie, a fost reabilitată recent, grație cercetărilor care au demonstrat eficacitatea ei în vindecarea afecțiunilor nervoase. Culoarea roșie a uleiului extras din această plantă provine de la conținutul de hipericină. Această substanță colorantă are proprietăți antidepressive și, mai ales, antivirale. Sunătoarea face astăzi obiectul a numeroase cercetări întreprinse pentru eradicarea SIDA.

## ALTE DENUMIRI

Asunătoare, buruiiană de năduf, buruiiană de pe răzor, floare de foc viu, floare de năduf, floare galbenă, harnică, hamei de pământ, iarba lui Sf. Ion, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sîngelui, iarba-spurcății, jale de munte, înche-gătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sburătoare, sunaică, sovîrî galben, șerlai.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din Europa, planta crește în numeroase regiuni ale lumii. La noi, poate fi întâlnită în toată țara, dar mai ales în zona deluroasă, pe locuri destul de uscate, prin fînețe, pe marginea drumurilor și pădurilor, în locurile necultivate. Înflo-rește în lunile iunie-septembrie. Părțile aeriene înflorite ale sunătoarei se recoltează vara, înainte de a se forma fructele, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Se usucă la umbră, în strat subțire, în-

torcîndu-le din cînd în cînd.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Substanțele active conținute în părțile aeriene înflorite ale sunătoarei îi conferă acesteia numeroase proprietăți terapeutice, dintre care cea mai însemnată este cea de ameliorare sau înlăturare a stărilor depresive. În acest scop, planta trebuie administrată sub forma unui tratament de durată, efectele sale observîndu-se după prima lună.

■ Reduce spasmele musculaturii netede.

■ Grăbește vindecarea rănilor și este antiinflamatoare.

■ Determină scăderea tensiunii arteriale și favorizează secreția de bilă.

■ Este un eficient bacteriostatic, bactericid, antivirotic și antifungic.

■ Sunătoarea este folosită atît în hepatitele acute cît și în cele cronice, precum și în colite, ulcer gastric și diaree.

**PĂRȚI UTILIZATE**  
*Virfurile plantei se culeg după înflorire.*

*Virfuri înflorite proaspete*

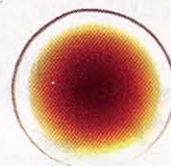


*Virfuri înflorite uscate*

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu vă expuneți la soare în timpul tratamentului cu sunătoare. În unele țări se folosește numai cu prescripție medicală.

**Crema este eficientă** în caz de nevralgii sau crampe. Se masează ușor zona afectată.



**Tinctură.** Se recomandă administrarea a 1/2 linguriță de tinctură dizolvată în apă de 3 ori pe zi, în caz de depresii.



**Infuzie.** Pentru stimularea digestiei, beți 100 ml de infuzie de sunătoare pe zi.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea dischineziei biliare și stimularea funcției hepatice, se recomandă infuzia din 1 linguriță cu plantă uscată, bine mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se bea 2-3 căni de ceai pe zi.

■ Pentru tratarea gastritei hiperacide și a ulcerului gastric, se prepară ulei de sunătoare din 20 g plantă uscată

pusă timp de 12 ore în 200 ml alcool. Se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui, apoi se încălzește la baie de apă, timp de 3 ore. Se amestecă din cînd în cînd, se lasă la macerat 2-3 zile, după care se strecoară. Se lasă să se sedimenteze 24 ore, apoi se filtrează în sticle închise la culoare. Se iau zilnic 3 lingurițe de ulei, între mesele principale.

■ Pentru tratarea depresiilor și a incontinenței urinare noc-

turne a copiilor se bea zilnic, dimineața și seara, o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperit vasul timp de 15-20 minute, apoi se strecoară. Tratamentul durează minimum 2-3 luni.

■ Pentru tratarea rănilor, eczemelor, arsurilor și durerilor reumatice, se pun 200 g sunătoare în 400 ml ulei de floarea-soarelui. Se ține la macerat 40 zile la ră-

coare și întuneric, după care se mai ține încă 2 săptămîni la soare. Se filtrează prin tifon. Tot pentru tratarea rănilor, se pot pune cataplasme, folosind pansamente sterile înmuiate în infuzie (2 linguri de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită se lasă la infuzat 20 minute și se strecoară).

■ Pentru tratarea plăgilor benigne și în arsuri, lăsați la macerat planta timp de 6 săptămîni în

ulei. Preparatul astfel obținut, va fi aplicat pe rănile respective.

**Atenție!** Tratamentul cu sunătoare nu trebuie făcut în nici un caz într-o perioadă în care pielea va fi expusă un timp mai îndelungat la soare, deoarece hipericina conținută de plantă este o substanță fotosensibilizantă. S-au înregistrat cazuri de intoxicații grave la animale care au păscut sunătoare și au rămas mai multe ore în plin soare.

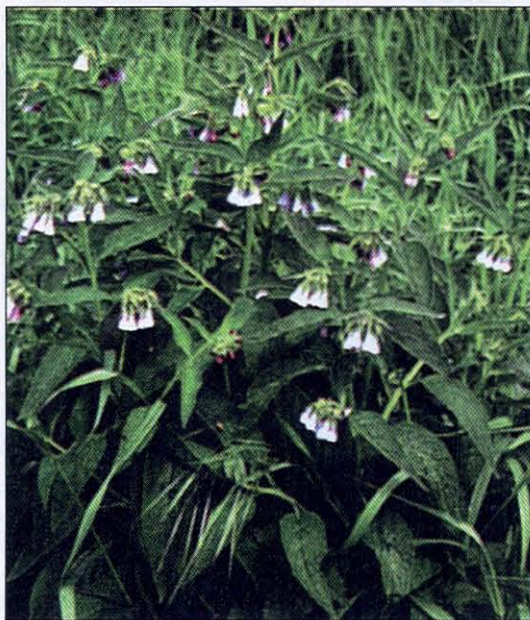
# Tătăneasă

*Symphytum officinale*, familia *Boraginaceae*

În mod tradițional, tătăneasă este folosită pentru refacerea oaselor după entorse și chiar fracturi; ea este în egală măsură un excelent cicatrizant. Acestea sînt, alături de numeroase alte utilizări, principalele motive pentru care planta este apreciată și astăzi de fitoterapeuți.

Experiențele și cercetările științifice efectuate în ultimii ani au demonstrat că anumite principii active ale plantei (alantonina) au acțiune antitumorală, stopînd dezvoltarea a diferite tipuri de tumori.

Tătăneasă este folosită și în gastronomie. În unele zone din țară, tulpinile și frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fierte, ca legume, în supe sau ciorbe. Lăstarii tineri se folosesc ca înlocuitori de sparanghel.



## ALTE DENUMIRI

Barba tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia-tatii, gavăț, iarba-lutatinului, iarbă băloasă, mierea-ursului, nădai, plosnicioasă, rădăcină neagră, zlac.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Tătăneasă este originară din Europa, dar s-a răspândit în toate regiunile temperate din Asia, America de Nord și Australia. Se simte



bine mai ales în zonele umede, fiind o adevărată pacoste pentru culturile de cereale și fițele aflate în astfel de regiuni. Frunzele se recoltează în timpul înfloririi, în lunile mai-august, pe timp frumos, după ora 10. Se usucă la umbră, în strat subțire. Rizomul și rădăcinile se recoltează începînd cu sfîrșitul lunii septembrie și pînă la primul îngheț sau primăvara, în martie-aprilie. Se spală repede într-un curent de apă, se taie în bucăți (cele groase se despică longitudinal) și se usucă răsfirete la soare sau în podurile caselor cu acoperiș de tablă. Atît frunzele cît și rizomul se păstrează în saci de pînză sau de hîrtie.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Planta este utilizată științific și empiric în

## recomandări de altădată

Medicina populară recomandă tătăneasă în afecțiuni respiratorii și digestive.

Vă prezentăm în rândurile de mai jos cîteva dintre rețetele terapeutice ale tătăneasei, prezentate în lucrarea „Cartea satului”:

■ Ceaiul de rădăcină, 20 g la 1 l apă, cîteva cești pe zi, se dă în tuse, scuiări de sînge și diaree.

■ Pe dinafară, cu zeamă de rădăcină stoarsă, se ung rănile, mai ales cele de pe sîni, la femeile ce alăptează.

■ Pentru tratarea de vătămătură (hernie – n.r.) se face o oblojeală (cataplasma – n.r.) cu rădăcină rasă și fiartă în lapte. Cînd s-a fiert bine, se așază pe locul vătămăturii și se leagă cu un brîu. Oblojeala este bună și în dureri de pîntece.

afecțiuni respiratorii, bronșite, tuse, ulcer gastric, diaree, cancer, hemoroizi, procese inflamatorii, psoriazis, guta și diabet.

■ Tătăneasă conține alantonină, substanță ce face ca planta să fie un excelent cicatrizant și să contribuie la stoparea dezvoltării tumorilor.

■ Planta are de asemenea un excelent efect antiinflamator (limitează sau elimină procesul inflamator) și antiemoragic, mai ales prin mucilagiile pe care le conține.

■ Elementele active ale plantei determină normalizarea tranzitului intestinal.

■ Favorizează expectorația și deci eliminarea din bronhii și plămîni a substanțelor dăunătoare.

■ În uz extern, contribuie la cicatrizarea rănilor, la vindecarea hemoroizilor și a abceselor dentare.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea gastritei hiperacide, a ulcerului gastroduodenal, diareii, bronșitei, se face un decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rădăcină la 1/2 l apă. Se fierbe 30 minute, după care se acoperă și se lasă la răcit 20 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ Pentru tratarea gutei, se fierb 2 linguri de pulbere de rădăcină și rizom în 2 l apă, timp de 30 minute. Se lasă vasul acoperit timp de 24 ore. Se beau 3 căni zilnic, după fiecare masă. Tratamentul durează 2-3 săptămîni.

■ Adjuvant în tratamentul cancerului și psoriazisului. Se pun 20 g rădăcină bine mă-

runțită în 80 ml alcool de 70° și se lasă într-o sticlucă timp de 2 săptămîni. Se agită din cînd în cînd sticlucă. După trecerea intervalului, se strecoară în sticlucă închise la culoare și prevăzute cu dop. Se iau cîte 10 picături înainte de mese, cu puțină apă. Tratamentul intern împotriva psoriazisului trebuie însoțit și de unul extern, care constă în ungerea de 2 ori pe zi a locurilor bolnave cu o alifie obținută din o-mogenizarea a 20 g pulbere de rădăcină și 80 g lanolină.

■ Pentru tratarea ulcerului varicos, se fac badijonații locale cu tinctura preparată după

rețeta de mai sus. În același scop, dar și în tratamentul cancerului de piele și de sîn se poate pune cataplasma cu o pastă obținută din pulbere de rădăcină amestecată cu apă caldă. Pasta se pune pe un tifon și se aplică pe locurile cu probleme.

■ Pentru tratarea stomatitei, abceselor dentare, hemoroizilor, eczemelor, arsurilor, rănilor, cancerului de piele și de sîn, se fierb 5 linguri de rădăcini bine mărunțite în 250 ml apă, timp de 20 minute, într-un vas acoperit, după care se strecoară. Se face gargară și se clătește gura cu acest decoct în afecțiunile cavității bucale men-

ționate și, în celelalte cazuri, se fac băi locale ori se pun comprese. În cazul hemoroizilor, se fac clisme și se pun și comprese.

■ Pentru cicatrizarea arsurilor se poate aplica local direct pudra de rădăcină de tătăneasă.

■ Împotriva reumatismului, se face un decoct din 200 g rădăcină mărunțită fiartă timp de 30 minute în 3 l apă, după care se strecoară și se adaugă în apa de baie, aflată la temperatura corpului. Baia durează 30 minute.

■ Pentru tratarea luxațiilor, se prăjește în untură rădăcină și rizom de tătăneasă. Se fac cataplasme care se aplică pe locul afectat.

# Tei

*Tilia tomentosa*, *Tilia cordata*,  
*Tilia platyphyllos*, familia *Tiliaceae*

**T**oate aceste trei varietăți de tei (teiul argintiu, teiul pucios și teiul cu frunza mare) cresc la noi în țară și au aceleași utilizări medicinale. În antichitate teiul era considerat drept leacul cel mai eficient în tratamentul leprei și al abceselor, în timp ce astăzi este apreciat îndeosebi pentru proprietățile sale calmante și de favorizare a somnului. Afecțiunile pentru care este util sînt însă mult mai numeroase.

## ALTE DENUMIRI

Teiul argintiu se mai numește și tei cînesc, tei bălan, tei bun. Teiul pucios se mai numește și tei pădureț, tei căpresc, tei de pădure. Teiul cu frunza mare se mai numește și tei alb, tei roșu, tei de vară.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Teiul este originar din Europa, unde crește atît în stare sălbatică,



dar și cultivat pentru frumusețea și mirosul aparte al florilor sale, ca și pentru calitățile sale terapeutice. În România el este înflorit în regiunile de cîmpie și de dealuri, mai ales în sudul și estul țării. În nor-

dul Dobrogei, se găsește în păduri compuse aproape exclusiv din tei. Florile se culeg înainte de deplină maturizare, împreună cu bracteele, cînd unele se mai află în faza de boboc. Recoltarea se face pe

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea tusei, bronșitei, gripei și răcelilor, se pun 2 lingurițe de flori în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

■ Împotriva insomniei și a durerilor de cap. Aceeași infuzie de mai sus are și efect soporific, băută seara, înainte de culcare (1 cană), iar dacă este administrată regulat, un timp mai îndelungat, duce la dispariția acceselor de migrenă.

■ Pentru calmarea nervozității și împotriva insomniei, mai ales la copii. Se face o infuzie concentrată din 750 g flori la 3 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, după care se strecoară și se toarnă infuzia în apa de baie aflată la temperatura corpului. Baia durează 20 minute. Pentru un efect mai puternic, în apa de baie se poate adăuga busuioc, levănțică și cimbru.

■ Pentru tratarea faringitei și laringitei. Se pun 10 g flori în 200 ml

apă clocotită. Se fac inhalatii, infuzia putînd fi reîncălzită pentru continuarea aceleiași inhalatii, fiind însă schimbată pentru următoarea serie.

■ Pentru tratarea stomatitei și amigdalitei. Se pun 4 linguri cu flori în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară și se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se face de mai multe ori pe zi gargară și se clătește gura cu acest preparat.

## cosmetică

■ Pentru combaterea ridurilor și a cearcănelor, se pun 8 linguri cu flori în 400 ml apă clocotită și se expune fața aburilor degajați, după care se aplică și comprese călduțe, tot cu această infuzie.

■ Pentru stimularea creșterii părului. Foarte bună în acest scop este următoarea tinctură. Se pun 10 g flori în 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 10 zile, agitînd din cînd în cînd sticla. După trecerea intervalului, tinctura se strecoară în sticlute închise la culoare și prevăzute cu dop. Se freacă zilnic rădăcina părului cu tamponate îmbibate în această tinctură.

timp frumos, la cel puțin 1 zi după ultima ploaie. Uscarea lor se face la umbră, în strat subțire, în încăperi aerisite. Produsul obținut va avea miros plăcut, de miere, gust dulceag și ușor astringent. Florile de *Tilia cordata* și cele de *Tilia platyphyllos* se pot ține laolaltă în timpul uscării, însă cele de *Tilia tomentosa* se vor usca și păstra separat.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Teiul are un efect calmant foarte apreciat, diminuînd stările de excitație nervoasă și favorizînd producerea unui somn odihnitor.

■ Farnesolul conținut de plantă are acțiune sudorifică, ceea ce face ca teiul să fie utilizat împotriva febrei.

■ Triterpenii au acțiune antiinflamatoare, iar flavonele produc efecte antispastice.

■ Mucilagiile sînt emoliente, florile de tei favorizînd expectorația și fiind recomandate împotriva tusei.

■ Acționează împotriva hipertensiunii arteriale.

## Cum obțineți un cărbune medicinal

Cărbunele vegetal are capacitatea de a absorbi toxinele.

Cărbunele vegetal se obține prin arderea anumitor esențe lemnoase (una dintre cele mai bune în scop terapeutic este teiul), oprindu-se arderea lemnului atunci cînd ajunge în stadiul de jar, prin așezarea acestuia într-un vas care se poate închide ermetic. După aceea, cărbunele (numit și cărbune activ) se rîșnește cît mai fin cu pu-tință. Se păstrează în ambalaj de hîrtie sau pînză.

Cărbunele vegetal este foarte bun împotriva mirosului neplăcut al gurii, a ulcerului gastric, enteritei acute sau cronice, colitei de fermentație și intoxicațiilor acute. Se administrează cîte 1 lingură de pulbere, luată cu puțină apă, de 2-3 ori pe zi, înainte de masă. În cazul intoxicațiilor acute, se iau cantități mai mari, cît se poate de repede după ingerarea substanței otrăvitoare. În astfel de cazuri sînt indicate și spălăturile gastrice cu apă și pulbere de cărbune.

În uz extern, în cazurile de mușcătură de șarpe, înțepături de insecte, inflamații ori eczeme, sînt foarte utile cataplasmele cu pulbere de cărbune activ. Pentru aceasta, se amestecă, pînă se ajunge la consistența unei paste mai fluide, cîteva linguri de pulbere cu apă. Această pastă se așază în strat de 1/2 cm între două straturi de tifon. Cataplasma se așază pe zona afectată, se pune peste ea o bucată de lînă și se fixează cu un bandaj sau cu o cîrpă curată.

# Urzică

*Urtica dioica*, familia *Urticaceae*



**T**emută pentru mâncărimea neplăcută pe care o provoacă, urzica este totodată foarte apreciată pentru virtuțile sale medicinale. Încă din primul secol al erei noastre, medicul grec Dioscoride descria mai multe utilizări ale plantei: frunzele proaspete pentru rănilor infectate, suc împotriva sîngerărilor nazale ș.a. Astăzi, urzica este prescrisă și în caz de febră, artrită, anemie și urticarie. Cercetări recente efectuate în Germania și SUA au pus în eviden-

ță eficacitatea rădăcinii de urzică în tratamentul hipertrofiei de prostată.

## ALTE DENUMIRI

Urzică creastă, urzică crăiască, urzică mare.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Urzica este răspîndită în toate regiunile temperate ale emisferei nordice, dar și în Africa de Sud, Australia și Anzi. Crește îndeosebi în locuri umede de la cîmpie și pînă la munte. Pentru pregătirea mîncărurilor de urzici, fortifiante și mineralizante, culegerea se face primăvara. Pentru folosirea în scopuri medicinale, recoltarea părților aeriene se poate face și în cursul verii. Uscarea se face la umbră, în strat subțire, în locuri bine aerisite. Rădăcinile se recoltează toamna tîrziu, se spală

de pămînt și se usucă la soare. Semînțele se recoltează toamna, cînd ajung la maturitate.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Printre cele mai însemnate acțiuni terapeutice ale urzicii se numără cea antianemiantă, revitaminizantă și remineralizantă.

■ Stimulează secreția bilei, secreția pancreatică și pe cea gastrică, precum și pe cea de lapte, în cazul femeilor lăuze.

■ Favorizează eliminarea de acid uric, atât prin deplasarea acestuia dinspre țesuturi spre rinichi, cît și prin creșterea cantității de urină eliminată.

■ Oprește sîngerările și stimulează formarea celulelor sangvine.

■ Combate tusea, fluidifică secrețiile bronșice, favorizînd diminuarea lor.

sub formă de infuzie, cît și ca suc (obținut simplu, prin stoarcerea frunzelor proaspete). Infuzia se obține din 1 lingură de frunze uscate mărunțite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară.

■ **Pentru tratarea retenției urinare, reumatismului, icterului, ascitei, astmului bronșic.** Se pun 2 lingurițe cu pulbere de rădăcină în 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute, se lasă să se răcorească, după care se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ **Pentru tratarea rănilor, a ulcerului varicos și a reumatismului,** se fac băi locale cu o infu-

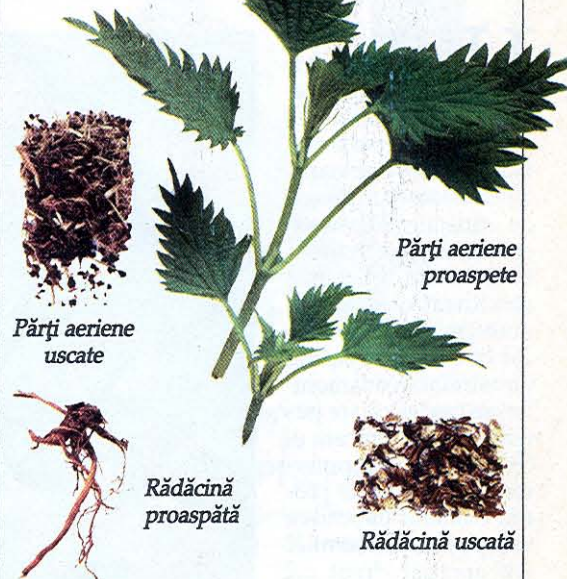
zie din 50 g frunze mărunțite la 1 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 30 minute, apoi strecurată.

■ **Împotriva căderii părului,** în scop preventiv, se folosește o loțiune din 100 g pulbere de frunze la 30 ml alcool de 70°. Se lasă să stea 15 zile într-o sticlă închisă cu dop, la soare (vara) sau în casă, aproape de sursa de încălzire (iarna). Se agită sticla de mai multe ori pe zi. După trecerea intervalului, se strecoară și se păstrează în sticle închise la culoare. Din acest extract, se pun 3 linguri la 200 ml apă caldută. Se masează pielea capului, după spălare.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Părțile aeriene sînt consumate ca tonic și utilizate în prepararea a numeroase medicamente.*

*Frunzele conțin o concentrație mare de elemente nutritive.*



*Părți aeriene proaspete*

*Rădăcină proaspătă*

*Rădăcină uscată*

*Rădăcina este un excelent diuretic și are acțiune terapeutică în hipertrofia de prostată.*

## MODALITĂȚI DE PREPARARE



*Unguentul din frunze este excelent împotriva eczemelor.*

**Decoct.** Beți 1 ceașcă zilnic, împotriva hipertrofiei de prostată.

**Supă** de frunze de urzică, morcovi și ceapă este foarte bogată în fier.

**Infuzia** de frunze, 1 ceașcă pe zi, acționează ca fortifiant.

**Tinctura** de rădăcină vindecă alergiile și urticaria. Împotriva gripei se bea 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 2 ori pe zi.

## cosmetică

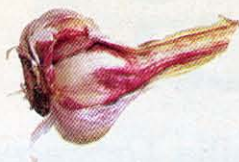
Urzica este deosebit de folositoare pentru tonifierea părului, combaterea mătregii și a seboreii.

■ **Infuzie.** Se pun 50 g frunze mărunțite în 1 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, apoi se strecoară. Se clătește bine părul cu această infuzie, după ce în prealabil a fost bine spălat.

■ **Decoct.** Se fierb 30 minute 250 g rădăcini și părți aeriene bine mărunțite în 5 l apă, se lasă vasul 10 minute acoperit, după care se strecoară. Se clătește părul cu acest decoct, după spălare.

# Usturoi

*Allium sativum*, familia *Liliaceae*



Usturoiul este o plantă medicinală prin excelență. Nu are nici un fel de efecte adverse și este foarte eficient în tratarea a numeroase probleme de sănătate. Din antichitate și pînă tîrziu în evul mediu, el a fost considerat o plantă cu puteri magice. Era utilizat ca obiect de cult la înmormîntarea faraonilor, se credea că are puterea de a contracara efectele celor mai puternice vrăji, că poate proteja oamenii împotriva vampirilor. Oricum, el era apreciat drept cel mai însemnat ajutor al acelor vremuri împotriva epidemiilor de ciumă. Medicii antichității greco-romane îi cunoșteau deja proprietățile vermifuge, antiseptice, fortifiante, afrodisiace și detoxifiante. În ultimele două decenii s-au efectuat cercetări intense asupra acestei plante în Germania, Japonia și Statele Unite, în vederea aflării modului în care



se produce remarcabilul său efect antibiotic. S-a aflat astfel că usturoiul conține o substanță numită alicină, care are puternice proprietăți antibiotice și antiseptice. Aceste calități ale sale făceau ca, înainte descoperirii antibioticelor, usturoiul să

fie folosit în tratarea mării majorități a afecțiunilor, de la tuberculoză la febră tifoidă. Se utiliza chiar și extern, pentru vindecarea rănilor provocate soldaților.

## ALTE DENUMIRI

Ai, ai de grădină, aniu, baib, scăloi.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Cultivat cu 5000 de ani î.e.n. în anumite regiuni din Asia, este răspîndit astăzi pe tot globul. Usturoiul este o plantă destul de pretențioasă, care nu suportă apa în exces, seceta, lipsa luminii. Înfloarește în lunile de vară. Bulbii (căpățînile) se recoltează tot în această perioadă și se păstrează în locuri uscate, bine aerisite, la temperatură scăzută.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Usturoiul este în primul rînd un puternic antibiotic și antiseptic.

■ Planta este o foarte bun vermifug, activ împotriva tuturor tipurilor de viermi intestinali.

■ Substanțele active conținute în plantă mențin echilibrul potrivit al florei intestinale, împotrivindu-se proliferării bacteriilor, care ar putea deveni astfel

## sfaturi practice

■ Ca să păstrați vreme mai îndelungată fructele fără ca acestea să se strice, așezați printre ele cițiva căței de usturoi tăiați în două.

■ Dacă vreți să găuriți obiecte din sticlă, amestecați 50 ml acid oxalic cu 25 ml terebentină și 3 căței de usturoi rași. Lăsați soluția la macerat timp de 8 zile într-o sticlă bine închisă, avînd grijă să o agitați din cînd în cînd. Cînd vreți să o utilizați, puneți din această soluție cîte o picătură pe locul în care doriți să dați gaura. Încercați să găuriți cu un burghiu. Dacă nu reușiți, mai puneți o picătură.

■ Pentru a înlătura mirosul de usturoi al gurii, mestecați după masă cîteva boabe de cafea prăjită sau 2 fire de pătrunjel.

periculoase. Este de aceea recomandabil în diaree, dizenterie, balonări și alte afecțiuni intestinale.

■ Previne constipația și stimulează secreția sucurilor gastrice.

■ Usturoiul reduce cantitatea de colesterol, lipide și glucide din sînge și scade tensiunea arterială.

■ Este diuretic, afrodisiac, expectorant, febrifug și antiinflamator.

■ Nu în ultimul rînd, are deosebita calitate de a putea preveni cancerul. Acest fapt este atestat atît de studiile de laborator cît și de rezultatele statistice, care indică incidența mai scăzută a cancerului în acele regiuni în care se consumă mai mult usturoi.



## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea hipertensiunii, în dispepsii de fermentație, balonări intestinale, bronșite cronice, gripă, rinite, tuse, reumatism, viermi intestinali, gută, se recomandă decoctul din 2-3 căței zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea treptat în cursul unei zile. La fel de bun este și siropul din 50 g usturoi fierț în 200 ml apă, după care se strecoară și se îndulcește cu 50 g zahăr. Se iau 2-3 linguri pe zi. În cazul viermilor intestinali, se bea dimineața, pe stomacul gol, întrea-

ga cantitate, timp de mai multe zile, pînă la expulzarea paraziților.

■ Impotriva viermilor intestinali se prepară un macerat din 3-4 căței care se zdrobesc și se pun în 250 ml apă sau lapte clocotit. Se acoperă și se lasă de seara pînă dimineața, cînd se bea întreaga cantitate pe stomacul gol. Nu se mîncă nimic pînă la prînz. Tratamentul se face zilnic, timp de 3 săptămîni.

■ Pentru tratarea tusei, se recomandă infuzia din 15 g căței pentru copiii de pînă la 2 ani, 25 g căței pentru cei cu vîr-

ta cuprinsă între 2 și 5 ani, 35 g căței pentru cei cu vîrsta cuprinsă între 5 și 9 ani, 45 g căței pentru copiii de 9-12 ani și 60-80 g căței pentru alte vîrste. Se toarnă peste căței pisați 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, apoi se strecoară. Copiii iau 8-10 lingurițe pe zi, iar adulții 8-10 linguri.

■ În crizele de astm, se pot lua cîteva picături de tinctură de usturoi pe o bucată de zahăr cubic. Tinctura se prepară din 50 g căței de usturoi tăiați mărunt, lăsați timp de 10 zile în 250 ml alcool de 70°,

agitînd zilnic sticla. După trecerea acestui interval, se strecoară prin stoarcere și se pune tinctura în sticluțe închise la culoare.

■ Pentru calmarea durerilor de urechi, se îmbibă puțină vată în suc de usturoi (obținut prin presarea cîtorva căței și amestecarea cu puțină apă) și se introduce în ureche.

**Atenție!** Nu se administrează intern persoanelor care suferă de inflamații ale mucoaselor gastrointestinale sau de congestie pulmonară, deoarece accentuează iritațiile.

# Valeriană

*Valeriana officinalis*, familia *Valerianaceae*



simptom ce însoțește de regulă administrarea somniferelor de sinteză. Mai mult decât atât, în evul mediu se credea că planta este capabilă să vindece epilepsia. Destul de curios este faptul că, tot în evul mediu, rădăcina de valeriană era folosită pentru prepararea unor parfumuri, deși mirosul dobândit în timpul uscării este foarte neplăcut (asemănător cu cel al urinei de pisică).

## ALTE DENUMIRI

Iarba-mișului, năvalnic, odolean, gușa-porumbelului, iarba-pisicii.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Originară din Europa și din nordul Asiei, valeriana apreciază umiditatea. Este cultivată ca plantă medicinală în multe țări europene și în SUA. Rizomul și rădăcinile se recoltează toamna târziu, se curăță de pământ prin scuturare, se spală cât mai repede într-un curent de apă, pentru a nu-și pier-

de principiile active. Se lasă la zvântat 1-2 zile, direct în aer liber, la soare. Apoi, se usucă în strat nu prea gros, în încăperi bine aerisite. Uscarea artificială duce de regulă între 3 zile și 1 săptămână.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Rizomul și rădăcinile valerianei au efect sedativ asupra sistemului nervos și cardiac, calmând stările de excitație nervoasă și reglând ritmul inimii (în special în nevrozile cardiace).

■ De asemenea, valeriana este antispasmodică și antiseptică.

■ Este un excelent soporific, lipsit de efecte secundare și care nu induce dependență.

■ Intră în compoziția preparatului. Extraveral și a multor ceaiuri calmante, gastrice și sedative.

■ Principiile active ale valerianei au efecte antiastmatice, vomitive și hipotensive.

■ În doze mici, determină scăderea dorinței și excitației sexuale.

## PĂRȚI UTILIZATE

Rădăcina și rizomul trebuie recoltate toamna, atunci când conținutul lor în elemente active este cel mai ridicat.



Rădăcină și rizom uscate

Principiile active ale rădăcinii și rizomului favorizează somnul.

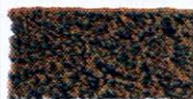
Rădăcină și rizom proaspete

## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Preparatele de valeriană pot provoca somnolență. Nu luați valeriană atunci când faceți tratament cu somnifere.



Comprimetele prescrise împotriva anxietății și stresului, conțin adesea și alte plante.



Pudra se prezintă de cele mai multe ori sub formă de gelule. În caz de insomnie, luați 500 sau 1000 mg seara, la culcare.

**Tinctură.** În caz de anxietate, luați 20 de picături dizolvate în apă caldă, de 5 ori pe zi.

**Decoctul** de valeriană se folosește ca sedativ nocturn.

## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Împotriva tulburărilor de ritm cardiac, a nevrozilor cardiace, palpitațiilor.** Se pune 1 linguriță de pulbere de rădăcină în 200 ml apă clocotită, se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se bea în treaga cantitate treptat, în cursul unei zile.

■ **Împotriva insomniei, astmului bronșic și a colicilor abdominale** (în nici un caz la copiii mici), se administrează de 3 ori pe zi câte un vîrf de cuțit de pulbere de rădăcină.

■ **Pentru tratarea nevrozilor cardiace, dar și împotriva insomniei și a nevralgiilor,** foarte bună este tinctura din rădăcină de valeriană. Pentru a o obține, se lasă la macerat timp de 8 zile 20 g pulbere de rădăcină în 100 ml alcool de 70°, agitînd zilnic sticlucă. După trecerea acestei perioade, se strecoară în sticlucă mai mici, închise la culoare și prevăzute cu dop. Se iau zilnic, de 3 ori pe zi, câte 15 picături de tinctură cu puțină apă.

■ **Împotriva durerilor menstruale și a nevralgiilor.** Se pun 10 g pulbere de rădăcină în 100 ml apă rece. Se lasă la macerat 10 ore, după care se strecoară. Se îndulcește cu 1 linguriță de miere și se bea în treaga cantitate pe parcursul unei zile, în mai multe rînduri.

■ **Împotriva viermilor intestinali, diareei și dizenteriei.** Se fierb 10 g rădăcină de valeriană bine mărunțite în 150 ml apă, timp de 5 minute. Se lasă vasul acoperit

30 minute, după care se strecoară. Cu acest decoct se face apoi clismă.

■ **Infuzie combinată împotriva incontinenței urinare.** Se amestecă în părți egale coada-șoricelului, sunătoare, mușețel și rădăcină de valeriană. Se pun 2 lingurițe din acest amestec în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 20 minute, după care se strecoară. Se bea o jumătate de cană în timpul dimineții, în mai multe rî-

duri, iar cealaltă jumătate seara, cu 1 oră înainte de culcare.

**Atenție!** Supradozarea valerianei produce efecte neplăcute, de la lipsa poftei de mîncare, hipersalivație și transpirație excesivă pînă la nefrită și tulburări intestinale, tahicardie, respirație accelerată și chiar colaps. Intervenția de prim ajutor poate consta în administrarea de cafeină sau infuzii de fin. Valeriana nu este indicată copiilor sub 2 ani.

# Descoperiți secretul relaxării



**P**uține metode de relaxare sînt tot atît de eficiente ca băile și masajele cu uleiuri aromatice. Acestea, cunoscute și ca uleiuri esențiale sau uleiuri volatile, reprezintă elementul central al tratamentului aromaterapeutic. Ele sînt foarte diferite de uleiurile obișnuite, cum sînt, de pildă, cele utilizate în bucătărie. Uleiurile aromatice sînt esențe foarte concentrate, extrase prin diverse metode din diferite părți ale plantelor, sînt inflamabile și se evaporă rapid. Din cauză că sînt atît de concentrate, u-

nitatea de măsură cea mai potrivită pentru utilizarea lor terapeutică este picătura.

Uleiurile aromatice pot fi procurate din comerț. Nu sînt tocmai ieftine, dar este mai practic să procedați astfel, deoarece distilarea lor nu este ușor de realizat cu mijloacele casnice. În afară de aceasta, gîndiți-vă numai la faptul că, de exemplu, pentru a obține 1 l ulei esențial de trandafir este nevoie de 2000 kg petale.

Formele cele mai eficiente în care pot fi folosite uleiurile aromatice în scopul relaxării fizice

și psihice, a combaterii oboselei și depresiei sînt băile și masajele.

**Pentru baie** cea mai simplă modalitate de utilizare a uleiurilor aromatice este de a pune cîteva picături din uleiurile alese în cada plină cu apă caldă (28°C-35°C) chiar înainte de a intra în ea (pentru ca esența să nu se evapore). După ce ați picurat uleiul (maximum 10-12 picături), agitați ușor apa, pentru ca uleiul să se întindă la suprafața ei. Intrați în cadă și întindeți-vă pe spate. Nu țineți deschisă ușa de la baie.

Uleiurile pentru masaj se obțin prin amestecarea uleiurilor esențiale cu un ulei vegetal obișnuit (de floarea-soarelui, de soia, de măsline sau de migdale). Proportia cea mai potrivită este de 25 picături de ulei volatil la 50 ml amestec total. Cu alte cuvinte, oricare ar fi volumul sticlei pe care o folosiți, împărțiți capacitatea ei măsurată în ml la 2 și veți obține numărul de picături de ulei aromatic care trebuie puse în uleiul vegetal „purtaător”. Nu e nevoie să vă bateți prea tare capul cu măsurarea exactă

a acestuia din urmă – puneți pur și simplu în sticlă picăturile de ulei aromatic necesare și turnați apoi uleiul de bază, după care agitați sticla pentru omogenizare. Nu trebuie să folosiți mai mult de 10 picături de ulei esențial, ceea ce corespunde unei cantități de 20 ml amestec total (4 lingurițe). Așadar, nu folosiți mai mult de 4 lingurițe de amestec total.

Vă sugerăm în continuare cîteva amestecuri

de uleiuri esențiale, toate excelente pentru relaxare. Rețineți faptul că supradozarea uleiului esențial, chiar și numai pentru uzul extern, poate duce la consecințe neplăcute, din cauza marii sale concentrații. Dacă nu ați reușit să procurați toate uleiurile esențiale recomandate într-unul din amestecurile următoare, folosiți-le pe cele pe care le aveți, ținînd cont de sfaturile din această pagină.

## Amestecuri de uleiuri esențiale pentru relaxare și eliberare de stres:

### ■ Pentru relaxare generală

- Bergamotă: 9 picături
- Geraniu: 11 picături
- Ghimbir: 10 picături
- Grepfrut: 15 picături
- Rozmarin: 11 picături

### ■ Pentru anxietate

- Neroli (floare de portocal amar): 7 picături
- Levănțică: 3 picături
- Lămîie: 20 picături
- Levănțică: 10 picături
- Geraniu: 10 picături
- Iasomie: 10 picături

### ■ Pentru depresie și insomnie

- Iarba Sf. Ioan (salvie pură, *Salvia sclarea*):

- 15 picături
- Lămîie: 10 picături
- Levănțică: 5 picături
- Pentru oboseală
- Lămîie: 10 picături
- Iarba Sf. Ioan: 5 picături
- Levănțică: 15 picături

**Atenție!** După ce amestecați uleiurile esențiale recomandate, picurați în cada de baie maximum 12 picături. De asemenea, pentru masaj, după ce ați obținut amestecul total, nu folosiți din acesta mai mult de 4 lingurițe o dată.

## Mic dicționar de termeni medicali

**Adjuvant** = agent fizic, chimic sau biologic capabil să modifice viteza unei reacții sau să întărească acțiunea factorului activ principal;  
**Anafrodisiace** = care diminuează apetitul sexual exagerat;  
**Analgezice (antialgice)** = substanțe care au capacitatea de a atenua sau suprima senzația de durere;  
**Antispasmodic (antispastic)** = substanță care înlătură contracțiile musculare;  
**Bactericid** = efectul de a distruge (omorî) bacteriile;  
**Bacteriostatic** = efectul de împiedicare a multiplicării bacteriilor;  
**Carminative** = substanțe active care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin

și resorbția gazelor formate;  
**Colagog** = factor care favorizează eliminarea secrețiilor biliare din vezicula și din căile biliare extrahepatice, în duoden;  
**Coleretic** = factor care stimulează secreția hepatică de bilă;  
**Depurație** = îndepărtarea din organism a produșilor inutilizabili pe cale digestivă, renală sau prin glandele sudoripare;  
**Hipotensive** = care diminuează tensiunea arterială;  
**Sudorific (diaforetic)** = agent terapeutic care stimulează secreția glandelor sudoripare;  
**Vermifug** = substanță care favorizează eliminarea din organism a paraziților intestinali.

## Mai puteți citi...

Pentru elaborarea prezentului „Ghid al plantelor de la A la Z” am utilizat, printre alte surse bibliografice, și următoarele lucrări de mare valoare științifică:

- Mircea Alexan, Ovidiu Bojor, Florentin Crăciun – *Flora medicinală a României*, Editura Ceres, București, 1992.
- Ovidiu Bojor, Octavian Popescu – *Fitoterapie tradițională și modernă*, Editura Fiat Lux, București, 1998.
- Dian Dincin Buchman – *Herbal medicine*, Wings Books, New York, 1994.
- Constantin Pârnu – *Universul plantelor – Mică enciclopedie*, Editura Enciclopedică, București, 1997.
- Robert Tisserand – *The Art of Aromatherapy*, C.W. Daniel Company Ltd., 1990.
- Jan Volák, Jirí Stodola – *Plantes medicinales*, Gründ, Paris, 1994.

# Aloe vera

*Aloë arborescens*, familia *Liliaceae*



**A**loe este considerată, pe bună dreptate, o plantă a frumuseții, și asta datorită gelului obținut din frunzele sale, gel care este utilizat de secole ca loțiune pentru piele. Se spune că înșăși Cleopatra, regina Egiptului, își menținea frumusețea și strălucirea legendară a chipului cu ajutorul acestui gel care s-a demonstrat că are efect astringent, catifelând toate tipurile de ten, și care, mai mult, poate estompa chiar vergeturile cauzate de înaintarea în vîrstă. Înșă, pe lîngă această înțrebuințare, aloe este cunoscută încă din anti-

chitate și pentru calitățile ei curative. Ea are astăzi o dublă utilizare în medicină: pe de-o parte, gelul obținut din această plantă este foarte eficient în tratarea rănilor și arsurilor, accelerînd cicatrizarea și reducînd riscul infecțiilor, iar pe de altă parte, din seva sa se prepară „sucul de aloe”, care este un puternic laxativ.

## ALTE DENUMIRI

Nefiind o plantă care crește sau se cultivă la noi în țară, nu este cunoscută sub alte denumiri.

## CULTIVARE ȘI CULEGERE

Aloe este originară din Africa Tropicală și Meridională, unde atinge talia unui arbore (de unde și numele de *arborescens*). Iubitoare de aer și lumină, această plantă este răspîdită în sudul Africii, unde înflorește iarna. De asemenea, aloe este cultivată și ca plantă decorativă de interior.

Se înmulțește prin

despărțirea puilor de planta-mamă. Se cultivă într-un compost amestecat cu nisip fin. Larna se udă mai rar, iar îngrășămintele sînt suprimate.

## PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active pe care le conține aloe au rol bacteriostatic, în special față de bacilul Koch și stafilococi.

■ Recomandată în: constipație, indigestii, anorexie, ulcer, angină, gripă, dureri de cap, dureri de dinți, scleroză, trombangeite, astenie, reumatism etc.

■ În doze mici, planta stimulează digestia, datorită proprietăților amare. În doze mari, sucul de aloe este laxativ și chiar purgativ al intestinului gros.

■ S-a demonstrat că gelul de aloe, aplicat într-un strat protector pe răni, ulceratii și arsuri, accelerează vindecarea. Această acțiune se datorează unei substanțe imunostimulatoare.

## PĂRȚI UTILIZATE

*Frunzele* secretă un lichid amar, numit suc de aloe. De asemenea, mai conțin un gel limpede, care catifelează pielea.



Despicînd frunzele, se recoltează un gel care se aplică direct pe piele. În caz de arsuri, inclusiv solare, e un remediu foarte eficient.



## MODALITĂȚI DE PREPARARE

**Atenție!** Nu aplicați direct pe piele lichidul galben și amar (sucul de aloe) de la baza frunzelor, deoarece este toxic. Nu utilizați aceeași frunză o perioadă prea mare de timp. Încercați să folosiți pe cît posibil frunze proaspete de fiecare dată.

De asemenea, sucul de aloe nu este recomandat în tratamentul intern în timpul sarcinii sau alăptării!

Nerecomandată în caz de hemoroizi sau boli de rinichi.



Sucul de aloe este utilizat în fitoterapie pentru combaterea constipației.



**Sucul**, care se comercializează sau se poate colecta de pe frunze, se folosește în tratarea ulcerului stomacal, în prize de cîte 50 ml, de cîte 3 ori pe zi.

**Frunzele.** Despicați cu ajutorul unui cuțit o frunză și colectați gelul. Contra arsurilor și eczemelor, aplicați un strat subțire de gel de 2 ori pe zi.

**Tinctura** se prepară din suc de aloe. Pentru stimularea apetitului, luați 5 picături dizolvate în apă, înainte de fiecare masă.

## ORNAMENTAL

Aloe se folosește ca plantă decorativă de interior. Se înfîlnește rar la noi în țară, fiind cultivată doar ca plantă de apartament.



## UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Pentru tratarea arsurilor se aplică pe suprafața răni o frunză proaspătă de aloe. Ușurează durerea, grăbește vindecarea și ajută la refacerea epidermei, fără a lăsa cicatrice. De asemenea, previne apariția infecțiilor secundare.

■ Pentru tratarea constipației cronice habituale se prepară un decoct dintr-un vîrf de cuțit pulbere de plantă la 250 ml apă, amestecat cu 1-2 linguri de miere. Se fierbe 3 minute. Se strecoară. Se

iau zilnic cîte 3 linguri, înainte de fiecare masă principală.

■ În tratamentul următoarelor afecțiuni: ulcer, gripă, angină, dureri de cap, de dinți, mastoidită, eczeme, scleroză, astm, astenie nervoasă, reumatism, alcoolism se recomandă cura cu aloe. Într-un borcan de sticlă mare se pun 1,5 kg plantă, dintr-un exemplar de 3-5 ani, trecută în prealabil prin mașina de tocat carne. (De subliniat că înainte de a se folosi, planta nu se udă

timp de 5 zile.) Se adaugă 2,5 kg miere de mai și 3,5 l vin roșu de bună calitate, de 14-18°. Amestecul se păstrează 5 zile într-un loc răcoros și întunecos.

În primele 7 zile de tratament se ia cîte 1 linguriță de 3 ori pe zi, cu 1 oră înainte de masă. Durata minimă a curei este 3 săptămîni sau 1 lună. De precizat că în timpul tratamentului se exclud din alimentație laptele și ouăle, consumîndu-se cît mai multe fructe, iar iaurt în cantități mici.