

Școala Gimnazială „Mihail Kogălniceanu”
Dorohoi – Botoșani



SĂNĂTATE CU PLANTE MEDICINALE

~ Clasa a VI-a C ~
Anul școlar 2020-2021



P R E F A Ț Ă

„Medicul tratează, natura vindecă”, spunea celebrul Hipocrate. Uităm de multe ori legătura noastră firească cu natura și apelăm la tot felul de combinații de chimicale pentru a ne îngriji sănătatea. Să ne uităm puțin în trecut, la popoarele antice, precum hindușii, chinezii, dar și grecii și celții, ce cunoșteau secretele plantelor medicinale.

Este foarte adevărat faptul că în trecut, omul era mai interesat și mai respectuos cu mediul natural și, totodată, conviețuia în armonie cu aceasta. Momentul de impact sau de schimbare a direcției de evoluție a omenirii a fost secolul XX, în care industria și așezările urbane au cunoscut o explozie de dezvoltare și în care știința a progresat mult.

Cred că a venit momentul să readucem în atenție plantele medicinale. Mai există și astăzi cazuri în care oamenii s-au vindecat prin urmarea unor tratamente pe baza de plante medicinale, lucru nereușit de medicina convențională sau modernă.

De-a lungul timpului, s-au făcut numeroase studii clinice și cercetări pentru a înțelege interacțiunea și efectele ce au loc între plante și organismul nostru. În cadrul acestora, s-au descoperit tratamente pe bază de plante ce servesc ca remedii pentru boli, ce nu și-au echivalentul în medicina convențională.

Fitoterapia este o ramură a medicinei naturiste. Mai precis, fitoterapia reprezintă o sursă de ameliorare și vindecare a bolilor prin utilizarea efectelor benefice ale plantelor medicinale. Specialiștii precizează că tratamentele naturiste au un efect benefic pentru că acestea respectă și se pliază pe mecanismele naturale de apărare ale organismului și de echilibrare.

Este important de precizat faptul că tratamentele cu plante medicinale cunosc limite, de la tipul bolii și stadiul de avansare, la gradul de deschidere al pacientului. Trebuie să ținem minte că afecțiunile sau bolile cu care ne confruntăm sunt efectele secundare ale stresului, supărărilor sau suferințelor noastre. Tratamentele bazate pe beneficiile plantelor medicinale sunt un remediu natural, care se îmbină armonios cu organismul nostru, iar legătura dintre ele este una firească.

Dacă acordăm mai multă atenție stării noastre interioare, procesele în organism ar funcționa eficient, iar bolile nu ne-ar mai afecta sănătatea.

Afirmațiile de mai sus sunt doar câteva motive pentru care elevii clasei a VI-a C prezintă în paginile acestei reviste, pe scurt, unele dintre cele mai cunoscute plante medicinale, acțiunea acestora asupra organismului precum și modalități de utilizare ale acestora. Sperăm să vă fie de folos informațiile adunate de elevi, în cadrul disciplinei opționale ”Om și mediu” derulat pe parcursul anului școlar 2020-2021.

”În plante găsești o adevărată farmacie.” (Andrei Laslău)

Prof. Cazacu Angelica

Afin

Afinul este un arbust din familia Ericaceae. Poate fi întâlnit în Europa, nordul Asiei, Groenlanda, vestul Canadei și vestul Statelor Unite.

Descrierea speciei:

Este un subarbust (arbust mic), stufos, rămuros, cu tulpina de culoare verde, lungă de circa 30–60 cm, cu ramuri anguloase. Frunzele sunt scurt-pețiolate, mici, ovale, denticulate (crestate pe margine), verzi pe ambele fețe.

Florile sunt verzui roșietice, albe sau roz cu petalele unite sub formă de clopoțel, dispuse câte 1-2 la axila (subțioara) frunzelor. Înfloarește în lunile mai-iunie.

Fructul este numit afină și reprezintă o bacă de culoare albastru-închisă sau albastru-brumărie, de formă rotundă, cu diametrul de 0,5 - 0,6 cm, zemoasă, cu suc violaceu, cu gust plăcut dulce acrișor.

Afinele sau comorile naturii

Afinele conțin o multitudine de vitamine și minerale, însă marele beneficiu al lor este cantitatea impresionantă de antioxidanți care le transformă în adevărate comori ale naturii, necesare menținerii sănătății, dar și prevenirii îmbătrânirii premature. Astfel, afinele au proprietăți antioxidante, antivirale și antibacteriene și conțin foarte puține calorii față de alte fructe, având un indice glicemic scăzut, fapt ce le recomandă în orice dietă, inclusiv în dieta persoanelor care suferă de diabet.

Afinele conțin în cantități mari vitaminele A, B6, C, E, K, calciu, magneziu, potasiu, dar și sodiu. Cu toate acestea, ceea ce le face cu adevărat valoroase sunt antioxidanții din compoziție.

Beneficii

Afinele susțin tractul urinar. Un beneficiu major al afinelor este faptul că acestea susțin sănătatea tractului urinar și s-au dovedit adevărate remedii pentru combaterea infecțiilor urinare.

Afinele protejează sistemul cardiovascular. Conținutul mare de polifenoli, dar și de potasiu și magneziu contribuie la menținerea sănătății inimii. În plus, afinele reduc colesterolul rău, curățând vasele de sânge și au capacitatea de a regla tensiunea arterială, astfel că persoanele care se confruntă cu afecțiuni ale inimii ar trebui să le consume zilnic.

Afinele previn diabetul. Dat fiind că afinele conțin puțin zahăr și mulți antioxidanți, dar și nutrienți care reduc glicemia și îmbunătățesc metabolismul zahărului în sânge, pot fi consumate cu încredere de persoanele care au diabet, dar și de cele care prezintă risc crescut de a-l dezvolta.

Afinele susțin sistemul imunitar. Afinele au cea mai mare capacitatea antioxidantă dintre toate fructele, aspect care le transformă în aliați ai sistemului imunitar în lupta cu răcelile, virozele, dar și alte boli care sunt de natură virală sau bacteriană.

Afinele îmbunătățesc memoria. Conținutul mare de flavonoide al afinelor îmbunătățește memoria și capacitatea de concentrare, iar studiile au demonstrat că persoanele care le consumă regulat au un risc scăzut de dezvoltare a tulburărilor neurologice, cum ar fi Alzheimer sau Parkinson.

Afinele susțin pierderea kilogramelor în plus. Afinele fac parte din categoria fructelor care sunt recomandate în dietă. Dincolo de conținutul mic de zahăr, acestea conțin fibre care favorizează digestia și stimularea secreției gastrice și a sucurilor digestive, iar cercetătorii au demonstrat că persoanele care introduc afine în dietă scapă mai ușor de grăsimea din zona abdominală.



Afinele îmbunătățesc vederea. Conform studiilor, afinele, grație antocianozidelor din compoziție, previn problemele oculare, cum ar fi degenerescența maculară, cataracta, miopia și hipermetropia, dar și uscaciunea ochilor și infecțiile.

Afinele previn îmbătrânirea prematură. Consumate cu regularitate, afinele sunt un adevrat elixir al tinereții, atât din interior, cât și din exterior, contribuind la menținerea frumuseții pielii.

Afinele combat depresia. Datorită flavonoidelor, afinele s-au dovedit benefice în combaterea stărilor anxioase și depresive, ajutând la îmbunătățirea stării de spirit.

Afinele luptă împotriva cancerului. Un mare beneficiu al afinelor este faptul că au capacitatea de a reduce riscul de cancer, inhibând dezvoltarea celulelor canceroase. Cel mai bun rezultat l-au oferit în reducerea cancerului de colon, dar și a cancerului ovarian.



Pagină realizată de Barnea Rareș Andrei



BUSUIOCUL

Descriere

Nume populare; Busuioc, bosioc, mălăcină (Trans.), vāsileac.

Cultivat de peste 5000 de ani, astfel că originile sale sunt obscure. Se crede că provine din subcontinentul indian, de acolo răspândindu-se în diverse regiuni ale globului. Îl cunoșteau și-l cultivau chinezii la est și egiptenii, grecii și romanii, mai aproape de noi, iar prin influența acestor culturi a fost purtat, cu timpul, către zonele mai puțin calde ale continentului european (căci se pretează foarte bine la cultivarea în ghiveci).



Utilizări

De-a lungul istoriei-datorită parfumului său plăcut și proprietăților sale medicinale-busuiocul a fost folosit în manifestările religioase ale diverselor culturi: de la îmbalsămarile egiptene, la ceremoniile antice grecești și iudaice, apoi, sub influența lor, în cadrul ritualurilor creștine până astăzi. Utilizat, de asemenea, pe scară largă ca plantă medicinală.



Ceaiul de busuioc este folosit ca adjuvant în răceală și gripă, gripa porcină, diabet, astm bronșic, otite, dureri de cap, deranjări stomacale, boli cardiovasculare, febră, hepatite virale, malarie, stres și chiar tuberculoză. Busuiocul și ceaiul de busuioc sunt folosite și în tratarea intoxicației cu mercur, ca repelent pentru insecte și împotriva reacțiilor alergice la mușcăturile de anumiți șerpi și scorpioni. În gastronomie, busuiocul este folosit ca plantă aromatică pentru salate, supe, legume trase la tigaie. Substanțele active din busuioc au proprietăți antiinflamatoare și studii recente arată că ceaiul de busuioc ar putea ajuta la scăderea glicemiei în cazul diabeticiiilor.

Uleiul din semințe de busuioc se pare că are efecte benefice pentru bolnavii de anumite tipuri de cancer, datorită proprietăților sale antioxidante.

Ce contraindicații are ceaiul de busuioc? Ceaiul de busuioc nu este recomandat femeilor gravide și care alăptează, deoarece nu s-au făcut destul studii și nu se cunosc întru totul efectele pe care le poate avea acesta asupra sarcinii sau copilului. De asemenea, ceaiul de busuioc și planta crudă au proprietăți anticoagulante, ceea



ce pot reprezenta o problemă în caz de intervenții chirurgicale. Pentru a nu avea risc crescut de hemoragie, se recomandă întreruperea consumului de busuioc cu cel puțin două săptămâni înainte de o operație.

Ce poți să tratezi cu tinctură de busuioc? Tinctura de busuioc are acțiune reconfortantă și tonică pentru organism, dar are și efecte expectorante și antimicrobiene, acționează ca antiseptic bronșic, antispastic, precum și împotriva paraziților intestinali. Tinctura de busuioc este recomandată în stări de astenie, depresie, insomnii, precum și pentru bronșite acute, colici intestinale la adulți, infecții urinare sau infestații cu Giardia și alți viermi intestinali.

Extern, tinctura de busuioc se poate folosi împotriva înțepăturilor de insecte. Uleiul esențial de busuioc reduce greața, indigestiile, constipația, etc și ajută la vindecarea anumitor înțepături de insecte și reacții alergice, datorită proprietăților calmante. Cu un conținut mare de vitamina A, potasiu, magneziu, calciu, fier și alte minerale esențiale, uleiul de busuioc poate fi folosit cu succes împotriva stărilor de astenie, oboseală, stres, convalescență, etc. Ceaiul de busuioc este aromat și are proprietăți benefice pentru organism, dar nu oricine îl poate consuma fără restricții. Caută mereu sfatul unui medic înainte de a ține o cură naturistă, mai ales dacă ai afecțiuni și boli cronice.

Pagină realizată de Rotariu Călin Mario

CĂTINA

Cătina este un arbust care poate crește până la 5-6 metri înălțime. Ramurile prezintă numeroși țepi lungi, foarte ascuțiți, iar frunzele sunt înguste, de culoare verde-argintiu. Florile, brun-gălbui, sunt mici și apar în lunile martie – aprilie.

Principală parte folosită în fitoterapie sunt fructele de cătină, bogate în vitamina C și cu un conținut bogat în ulei, extrem de benefic în afecțiunile pielii. De asemenea, **sucul de fructe** presate poate fi consumat ca atare sau transformat în sirop, cu multiple beneficii pentru sănătate. Fructele de cătină au forma unor boabe mici și moi, de culoare portocaliu închis, iar gustul este acrișor și puțin amar.



Fructele se culeg de obicei în luna august și până la sfârșitul lunii octombrie, însă perioada potrivită este toamna târziu, când fructele sunt bine coapte.

A acțiune

Efect vitaminizant. Fructele de cătină conțin aproape toate mineralele și vitaminele necesare organismului uman. Un pahar de suc de cătină vă asigură porția de vitamine și energie pe tot parcursul zilei.

Efect imunostimulator. Cătina ajută organismul să se mențină sănătos și puternic și, la nevoie, să lupte împotriva bolilor. Mai mult, are proprietăți antibiotice și combate direct infecțiile bacteriene.

Efect depurativ. Ajută organismul să elimine toxinele atât din sistemul digestiv cât și de la nivelul ficatului, contribuind la o mai bună funcționare a acestora.

Efect antioxidant. Cătina este plină de antioxidanți puternici ce ajută la neutralizarea radicalilor liberi, a substanțelor toxice preluate din mediu și previn apariția celulelor canceroase.

Efect antiinflamator. Cătina este un bun antiinflamator și antibacterian nu doar la nivel intern, fiind des utilizată și în tratarea afecțiunilor pielii, rănilor sau arsurilor.

Efect cicatrizant. În administrarea externă cătina are un puternic efect cicatrizant, hrănește pielea și o ajută să se refacă. Poate fi folosită cu succes ca înlocuitor al loțiunilor sau cremelor calmante de după expunerea la soare.

Efect emolient. Sunt multe produse cosmetice în compoziția cărora regăsim cătina sau uleiul de cătină, în special în cremele pentru picioare, ce înmoaie pielea și ajută la refacerea stratului afectat.

Efect citoprotector. Cătina este scutul ce apără celulele organismului de tot ce este toxic și nociv și contribuie la menținerea stării de sănătate a organismului. Preparatele pe bază de cătină au numeroase indicații terapeutice, fiind recomandate pentru tratarea a numeroase afecțiuni precum cele hepatice, endocrine, digestive, gastroduodenale sau a ulcerului gastric. Tot la nivel intern, consumul de cătină este indicat în avitaminoze, deficitul de vitamine din organism ce slăbește sistemul imunitar.

La nivelul pielii, cătina vindecă cu succes eczemele, urticaria, infecțiile, pojarul, erupțiile cutanate și



dermatozele. Surmenajul, stările letargice, stresul, depresia și anxietatea pot fi și ele tratate cu preparate din cătină, la fel ca afecțiunile oculare sau ateroscleroza (îngustarea arterelor prin care circulă sângele).

Cel mai des, cătina este întrebuințată în tratarea răcelilor și a virozelor respiratorii, având un mare aport de vitamine și substanțe ce întăresc sistemul imunitar și ajută organismul în lupta împotriva virușilor.

Amestecul de [cătină cu miere](#) este considerat un elixir al sănătății, un leac universal pentru tratarea și prevenția a numeroase boli și afecțiuni, datorită beneficiilor pe care aceste două alimente le aduc organismului, atât separat, dar mai ales împreună: antioxidant, antiinflamator, imunostimulator, vitaminizant, anticancerigen, antiîmbătrânire, vindecă răcelile și infecțiile, reglează sistemul circulator, endocrin și activitatea gastro-intestinală.



Pagină realizată de Lupu Cosmina Mihaela



CIMBRIȘOR

Cimbrisorul, *thymus serpyllum*, este o plantă medicinală, alimentară și meliferă foarte apreciată. Lubește căldura și zonele aride și atrage prin parfumul intens, foarte plăcut. Planta, cunoscută în popor sub denumirile de iarba mirositoare, tămâiță, iarba cucului și chiar iarba Maicii Domnului, este înrudită cu cimbrul de câmp și are proprietăți curative deosebite.



Vechii greci utilizau frunzele și tulpinile de

cimbrisor pentru aromatizarea vinului. Florile mărunte de cimbrisor sunt apreciate de fluturi și albine pentru cantitățile generoase de nectar pe care le oferă.

Planta se bucură de popularitate încă din antichitate: era utilizată în evul mediu de domnițe pentru a-și împodobi eșarfele; de slavi ca plantă de cult, cu puternice semnificații teologice; în medicina empirică fumul de cimbrisor trata insomnia, tusea și tuberculoza.

Încă din secolul al XVII-lea, importanța terapeutică a cimbrisorului a fost pusă în valoare de herboristul Nicholas Culpeper. În medicina populară românească, infuzia de cimbrisor este folosită în afecțiunile căilor respiratorii, în special pentru calmarea tusei.

În zilele noastre terapeuții confirmă numeroase dintre acțiunile pe care le are această plantă asupra organismului uman. Susține sănătatea aparatului respirator. Contribuie la funcționarea normală a aparatului digestiv.

CIMBRU

Cimbrul (*Satureja hortensis* L.) numit și cimbru de grădină sau cimbru bun, este o plantă perenă din genul *Satureja*, familia labiatelor (*Lamiaceae*). Este o plantă scundă, care nu atinge mai mult de 20-30 centimetri în înălțime. Cimbrul preferă verile lungi, calde, secetoase, iar iarna supraviețuiește la temperaturi scăzute. Florile cimbrului sunt mici și au o culoare albă sau roz-palid.



Frunzele au forma lanceolat-ovală, sunt netede și au un miros specific.

Ceaiul de cimbru are o aromă specifică și destul de puternică, ce acționează ca un excelent stimulant și tonic. Soldații romani făceau baie în ceai de cimbru înainte de lupte, pentru a căpăta forță și energie, iar astăzi îl folosim intens în perioadele de recuperare, pentru a trata stresul cronic și astenia de primăvară. Curăță și cicatrizează rănilor, calmează mâncărimea și eczemele. Este recomandat și pentru gargară, pentru a diminua mirosul neplăcut, a distruge bacteriile și a cicatriza eventualele răni din cavitatea bucală.

Dacă nu ai pofta de mâncare pentru că ești stresată sau treci printr-o perioadă de convalescență, ceaiul de cimbru te poate ajuta. În plus, poate calma durerile de stomac, arsurile, indigestia și sindromul de colon iritabil. S-au observat beneficii și pentru crampele menstruale de slabă intensitate și chiar pentru tratarea pe moment a diareei.

Cooda șoricelului

Cooda șoricelului (*Achillea millefolium*) este o plantă erbacee, perenă, din familia Asteraceae, cu frunze penate, păroase și flori albe sau trandafirii, originară din Europa și din vestul Asiei. Este întâlnită din câmpie până în regiunile subalpine.



Numele generic de *Achillea* provine de la Ahile, eroul legendar al războiului troian, care a descoperit planta și a folosit-o pentru tratarea rănilor soldaților săi. Numele speciei, *millefolium*, descrie frunzele penate, păroase.

Este recomandată la enterocolite, gastrite, colici gastrice. Este antiseptic (ca și mușețelul), tonic aperitiv, coleretic-colagog, stimulează funcția hepatică, este antispastic, antiinflamator, astringent.

Cooda șoricelului reprezintă un remediu natural în tratarea multor afecțiuni: boli ale stomacului, hemoroizi, dureri menstruale, boli de vezică, anorexie, osteoporoză, reumatism, nervozitate, boli intestinale, tuse, chisturi ovariene, mâncărimi vaginale, oxiuri, gastrită.

Acțiunea terapeutică se bazează pe proprietățile acestei plante: regenerador de țesuturi, dezinfectant, expectorant, antiinflamator, calmant gastric, decongestiv hemoroidal.



Preparatele naturale cel mai des utilizate din această plantă sunt: infuzia (ceaiul) de frunze și de flori (ajută la tratarea constipației, leucoreei, contra viermilor intestinali, reduce starea de nervozitate, ameliorează tenurile înroșite), dar și alifia preparată din cooda șoricelului (ajută la tratarea varicelor).

Crușinul

Denumire științifică: Rhamnus frangula.

Denumire populară: Crușin, Lemn Câinesc, Salbă Moale, Spinul Cerbului.

Crușinul este o plantă medicinală, cunoscută îndeosebi pentru proprietățile ei laxative dar și curative. Frunzele dar mai ales scoarța de crușin exercită acțiuni purgative și laxative, efect coleretic și colagog asupra bilei, proprietăți vermifuge și au o acțiune relaxantă



asupra musculaturii intestinale. Fructele au acțiune protectoare, regenerantă și antioxidantă, fiind bogate în vitamine, minerale și acizi grași.

Răspândit în întreaga Europă, crușinul este un arbust care prosperă în zonele umede împădurite și în crânguri. Este o plantă verticală, care ajunge la înălțimi de 3-5 m. Scoarța colorată în gri-maroniu este acoperită cu pete reliefate albicioase. Florile de



culoare verde-pal apar în mai și iunie; sunt urmate de boboțe roșiatice, care se înnegresc pe măsură ce se coc. De la crușin se recoltează, în scop medicinal, scoarța ramurilor tinere, care pe partea interioară este de culoare galben-portocaliu. Pentru ușurarea decojirii, această operație se face în aceeași zi cu recoltarea. Se întrebuințează numai după un an de la recoltare sau dacă sunt supuse unei temperaturi de 100 de grade Celsius, timp de o oră.

Indicații terapeutice

Scoarța de crușin își găsește utilitatea în fitoterapia constipației și a disfuncțiilor hepato-biliare însoțite de constipație. Decoctul frecat pe gingii poate vindeca gingivita; aplicat pe scalp, elimină păduchii. Extractul de crușin pare să inhibe dezvoltarea tumorilor.

GALBENELE

Gălbenele (*Calendula officinalis*) este o specie de plante de cultură anuală, rar bianuală, înaltă de 40–80 cm, bogat ramificată, pubescentă, cu miros balsamic puternic. Gălbenelele pot fi cultivate pretutindeni în România, fără să apară probleme de climă sau de sol. Gălbenelele fac parte din familia compozitelor.



În terapii medicinale, gălbenelele se utilizează sub formă de infuzie, pentru uz intern în primul rând - ținta fiind ulcerul și gastritele. Preparatele fitoterapeutice din gălbenele sunt utile în tulburările de ciclu menstrual, în afecțiunile hepatice și afecțiunile biliare. Principiile active din gălbenele se pretează pentru tratarea locală a plăgilor de diverse origini, a înțepăturilor de insecte, a degerăturilor și arsurilor, a infecțiilor localizate ale pielii,



a plăgilor care se vindecă greu - plăgile atone, în terapia acneei precum și pentru ameliorarea tenurilor uscate. Extractul din gălbenele este folosit în tratamentul pe cale naturală al giardiozei, iar după unii autori este util ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și ulcerului duodenal.

Pagină realizată de Ștefan Adelina



Levănțița

Descriere

Cu peste 2500 de ani în urma, egiptenii, fenicienii și popoarele arabe foloseau lavanda și extrase de lavandă pentru prepararea de parfumuri și produse cosmetice sau chiar în procesul de mumificare.

Grecii și romanii adăugau flori de lavanda apei de baie pentru a o parfuma și pentru a-și purifica trupul și spiritul. Se consideră că de la acest obicei vine și numele plantei – în latina “lavo” – “a spăla”. Probabil că primii cultivatori ai lavandei au fost popoarele arabe, prin intermediul cărora planta a ajuns în Grecia pentru a se răspândi, treptat, în toată Europa și, odată cu trecerea timpului, în toată lumea.

Se cunosc în jur de 30 de specii de lavandă, cea mai cultivată fiind *Lavandula angustifolia*. Speciile de lavandă se cultivă în funcție de utilizarea lor finală, astfel nu aceleași specii se cultivă pentru utilizări terapeutice și pentru industria cosmetică sau a detergentilor.

Este o plantă de exterior, multă lume o cumpără și o ține în casă, iar multe dintre ele nu supraviețuiesc mai mult de două săptămâni. Mai bine o plantați undeva în grădină sau în fața blocului, într-un loc cu mult soare și în perioada de înflorire se taie tijele florale, care se pot usca, florile nu își pierd culoarea nici după uscare, iar parfumul de lavandă va ține mai mult de 12 luni, când se poate recolta din nou.

Există mai multe persoane, cărora nu le place mirosul lavandei. Dar ei folosesc fără să știe, parfum care conține lavandă, deoarece în jur de 80% din parfumuri, conțin ulei de lavandă. Pe lângă parfumuri, mai există foarte multe produse care conțin ulei de lavandă, cum ar fi: săpunuri, detergenți, odorizante, antimolii, etc.

Se plantează în grădină lângă trandafiri, pe lângă că au aceleași cerințe de mult soare, lavanda alungă insectele și furnicile, astfel veți scăpa de afide sau alte insecte, care atacă trandafirii.

Pe lângă asta, lavanda are și efect calmant, atât vizual cât și prin parfumul său. Florile de lavandă sunt utilizate la scară largă, în special ca antiinsecte (mollii, țânțari, afide, etc.), ca odorizant, ca plantă medicinală, aranjamente florale proaspete sau uscate.



Beneficiile uleiului esențial de lavandă aplicat în mici cantități pe piele



- Uleiul esențial de lavandă este antiseptic, antimicrobial, antiinflamator, antifungic, analgezic
- Grăbește vindecarea micilor răni, arsuri, iritații, înțepături de insecte și ajută în caz de mâncărimi
- Poate fi diluat într-un ulei care se absoarbe rapid în piele (migdale dulci, jojoba) și aplicat pe piele pentru a preveni înțepăturile de insecte
- Ameliorează și combate acneea
- Aplicat pe scalp, previne căderea excesivă a părului, stimulează creșterea acestuia și e folosit chiar și în unele cazuri de alopecie

- Adăugat la un mix de uleiuri pentru masaj, promovează starea de bine și relaxarea
- Folosește un roll on cu ulei esențial de lavandă, aplicându-l pe punctele de puls (încheieturi, tâmples) pentru a-ți reda o stare de bine și de calm.

Beneficiile uleiului esențial de lavandă bazate pe aromaterapie (prin inhalarea mirosului)

- Diverse studii arată că mirosul de lavandă calmează sistemul nervos și are un efect liniștitor în caz de anxietate, stres, atacuri de panică, depresie sau oboseală cronică
- Susține funcțiile cognitive și îmbunătățește memoria
- Promovează și îmbunătățește calitatea somnului, previne insomniile
- Diminuează crampele menstruale și ameliorează sindromul premenstrual, având un efect calmant
- Ameliorează simptomele de greață și vărsături

Pagină realizată de Banariuc Madalina



Măceș

Arbust ghimpos, înalt de 2-3 m, cu ramuri arcuite în afară; tulpina: alungită, ramificată, cu ramuri lungi, lucitoare, ghimpoase, cu ghimpi puternici, comprimați, încovoiați ca o seceră, lungi de 3-10 (15) mm, mai ales pe ramurile tinere ; frunze: dispuse altern, penat-compuse, cu 5-7 foliole, lungi de 2-4 cm, late de 1-2 cm, ovale, cu margine dințată, pe dos glabre; pețiolul are uneori dinți mici, recurbați, la bază cu stipele mici; flori: solitare sau grupate câte 2-3, așezate la vârful ramurilor; sepale răsfriște, se păstrează mult timp, petale roz emarginate, lungi de 2-2,5 cm, stamine și stile numeroase; pseudofructe: provenite din receptaculul care devine cărnos (măceșa), culoare roșie-portocalie pînă la roșu aprins, lucioase, în interior cu numeroase achene (numite impropriu semințe), triunghiulare, cu peri aspri.

Ceaiul de măceș este un vitaminizant ce sprijină în mod special sistemul imunitar. Dacă am lua ca etalon pentru conținutul de vitamina C fructele precum lămâile sau greșfrutul, măceșele au de 50 de ori mai multă vitamina C. În comparație cu merele, ele conțin de 200 de ori mai multă vitamina C, acesta fiind și motivul pentru care este recomandat în curele pentru imunizare. Această vitamină nu are rol doar în imunizarea organismului, ci și în procesele metabolice fundamentale precum reacția de oxido-reducere și respirația celulară. Măceșele ajută la creșterea rezistenței capilarelor sanguine, având și proprietăți astringente, diuretice, antidiareice, stimulează pofta de mâncare și sprijină digestia.

Ceaiul din fructe de măceș este indicat și celor aflați în convalescență, pentru efectele sale tonice și stimulante generale. Aceste

beneficii îl recomandă și ca un aliat de nădejde al persoanelor care suferă de oboseală. El poate fi de ajutor și în cazul unor afecțiuni vasculare, deoarece contribuie la menținerea elasticității vaselor de sânge, fiind considerat o bautură care are capacitatea de a preveni infarctul miocardic, cât și angina pectorală. Merită menționat și efectul său benefic în cazul persoanelor care suferă de tensiune arterială ridicată, fiind deja cunoscut faptul ca ceaiul de măceș scade tensiunea.

Acest ceai poate înlocui calmantele, fiind de folos în tratarea migrenelor, a insomniilor și a stărilor de nervozitate. Este recomandat și celor care suferă de afecțiuni ale ficatului, deoarece mărește secreția de bilă. Crizele de ficat și de colici biliare pot fi calmate cu ajutorul acestui ceai.

Este unul dintre cele mai populare remedii naturise și ajută inclusiv la eliminarea pietrelor de la rinichi, pentru că ceaiul de măceș este și diuretic. Acest efect îl recomandă și în tratarea infecțiilor de tract urinar și a cistitelor. În același timp, un tratament cu ceai de măceș este recomandat și în caz de constipație, cât și pentru hemoroizi.

Ceaiul de măceș are și beneficii cosmetice, având efecte miraculoase pentru ten. Este suficient să-ți tamponezi



tenul cu ceai de măceșe în fiecare seară pentru a scăpa de acnee, dar și pentru a-ți hidrata tenul.

Consumul de ceai de măceșe este recomandat și copiilor. El le crește pofta de mâncare și îi ajută pe cei mici în perioada de creștere. Pentru că sprijină imunitatea, el ține departe de cei mici virusurile, protejându-i împotriva răcelii și fiind un remediu excelent pentru tuse, mai ales dacă este consumat cu miere de albine, dar este eficient și pentru scăderea febrei. El poate fi consumat inclusiv de copii mici, ajutând la absorbția fierului în organism.

Pediatrii nu recomandă ceai de măceșe la bebeluși, însă după vârsta de trei ani el este sigur pentru consum.

Trandafir

Partea medicinală a trandafirului sunt petalele, din care se prepară infuzie și sirop. De asemenea, din petale se fac dulcețuri și gemuri iar extractele de petale se folosesc și în industria produselor cosmetice, iar uleiurile sunt folosite în aromaterapie.

Trandafirul este o plantă perenă și se prezintă sub formă de arbust. Acesta crește și spontan, dar este mai ales cultivat în parcuri și grădini, ca plantă decorativă.

Trandafirul face parte din familia rozaceelor, fiind una dintre cele mai răspândite și mai cunoscute plante. În prezent, în lume se cultivă peste 20.000 de soiuri de trandafir.



Pagină realizată de Dascaluic Adelina



Menta

Descriere

Menta este o plantă ierboasă care crește în culturi. În popor i se mai spune și izmă de grădină, sau izmă bună. În scopuri medicinale, de la mentă se folosesc frunzele și partea aeriană în totalitate. Atunci când este zdrobită planta degajă un miros aromatic, caracteristic, având un gust înțepător, răcoritor. Proaspete sau uscate, frunzele se folosesc la infuzii. Uleiul esențial se aplică extern.



Acțiune

Mentolul produce o ușoară anestezie a mucoasei gastrice, motiv pentru care preparatele din mentă au acțiune antiemetică. Menta stimulează secreția și eliminarea bilei datorită prezenței compușilor flavonoizi. Menta mai are proprietăți antifermentative, dezinfectante – datorate în principal taninurilor – precum și proprietăți spasmolitice. Mentolul aplicat local are efect antiseptic, analgezic și decongestionant al căilor respiratorii. Există unele studii care arată că mentolul din mentă are proprietăți anticancerigen.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din mentă sunt utile în boala diareică, bolile vezicii biliare, pentru combaterea grețurilor sau colicilor inclusiv în cazul colonului iritabil. Mentolul în soluție diluată poate fi administrat ca antiseptic, analgezic și decongestionant în afecțiunile inflamatorii ale nasului, sinusurilor și căilor respiratorii. Extern, uleiul esențial ajută la calmarea iritațiilor pielii și a mușcăturilor de insecte. În inhalatăii, este util în tratarea răcelilor și a gripei. Poate fi folosit și ca apă de gură pentru tratarea infecțiilor orale. De asemenea, se pare că vindecă durerile de cap. În scop comercial, principala utilizare a mentei este aromarea gumei de mestecat, dulciurilor.

Pagină realizată de Leonte Ioana Milena



Mușețel

Descriere

Mușețelul este una dintre cele mai populare plante medicinale. Este o plantă ierboasă, aromată, răspândită în toate zonele de câmpie, pe pajiști, la margine de drum, în locuri însorite sau pe terenuri sărate. În unele regiuni din țară mai este cunoscut și sub numele de romaniță. Se deosebește de alte specii asemănătoare prin mirosul aromat al florilor, prin diametrul de 0,5-0,8 cm al inflorescențelor și prin mijlocul curbat al florilor, de culoare verde-gălbui, înconjurat de petale albe. De la mușețel se recoltează florile, în lunile mai și iunie. Pentru o cană de 200 de ml de apă ai nevoie de o linguriță de mușețel uscat sau 3,4 lingurițe de mușețel proaspăt.



Acțiune

Consumul regulat de ceai de mușețel are un efect benefic asupra digestiei și poate scădea riscul apariției disconfortului abdominal și al anumitor probleme gastrointestinale. De asemenea, datorită proprietăților antiinflamatorii, mușețelul ameliorează și crampele și diareea. Ceaiul de mușețel consumat cu regularitate poate ajuta la prevenirea distrugerii celulelor pancreasului, obicei care apare atunci când nivelul de zahăr din sânge este prea ridicat față de limita normală. Acest lucru poate duce la un risc mai mic de apariție a complicațiilor legate de diabet. Datorită conținutului ridicat de antioxidanți denumiți flavonoizi, ceaiul de mușețel contribuie la reducerea tensiunii arteriale și la menținerea colesterolului în limite normale. În caz contrar, acești factori pot determina apariția bolilor de inimă. Infuzia, dar și uleiurile esențiale care au în compoziție mușețel sunt extrem de des întâlnite în procedurile și tratamentele cosmetice. Cremele și unguentele cu mușețel ajută la îmbunătățirea dermului și au un efect vizibil atunci când sunt aplicate pe piele. Datorită camazulenei și bisabolului, principii active din compoziția mușețelului, acesta ajută la calmarea simptomelor dermatitei și a altor afecțiunii ale pielii. De asemenea, șamponul de mușețel are efect animătrează și ajută la protejarea scalpului și întărirea firului de păr.



Păpădia

Păpădia, bănuțul auriu care face concurență florilor cultivate, este una din florile spontane ale primăverii. Considerată de unii buruiană, păpădia este una din florile care pot decora primăvara devreme grădinile cu un farmec natural excepțional.

Păpădia este o planta erbacee, cu flori galbene, folosită pentru proprietățile sale terapeutice din cele mai vechi timpuri. Păpădia este folosită în stare crudă și uscată, atât pentru prepararea ceaiurilor și a salatelor, cât și a supelor, dar și sub formă de capsule de extract de păpădie.



Toate părțile păpădiei sunt comestibile, fie că vorbim despre frunze, tulpină, floare sau rădăcină. Aroma păpădiei este în general amară, însă dacă culegi păpădiile la început de primăvară, aroma amară este mai subtilă. De asemenea, atunci când este gătită, "opărită" în cazul supelor sau în salate, infuzie, în cazul ceaiurilor, păpădia își pierde din aroma amară. Pentru cei cărora le place gustul ușor amărui, este de preferat să adauge în calate, mai ales primăvara, tulpini și frunze de păpădie pentru a beneficia de toate vitaminele și nutrienții acesteia. În afara sezonului, se recomandă ceaiul de păpădie, obținut din tulpini, frunze, flori și rădăcina păpădiei.

Acțiune și utilizări

Preparatele pe bază de păpădie au acțiune depurativă, detoxifiantă, remineralizantă, stomahică, hepatică, colagogă, calmantă, sedativă. Când frunzele și florile de păpădie sunt introduse într-o pungă de hârtie împreună cu alte fructe necoapte, acestea elimină un gaz care ajută la maturarea rapidă a fructelor.

O loțiune cosmetică pentru piele se obține prin distilarea frunzelor de păpădie în apă și este utilizată pentru a curăța pielea, fiind eficientă în îndepărtarea pistriurilor.

Rădăcina de păpădie se poate folosi sub formă de decoct în afecțiunile hepato-biliare, iar părțile aeriene intră în compoziția ceaiurilor depurative, dietetice și gastrice. Primăvara se poate face un sirop care are un gust foarte bun care este benefic pentru sănătate, după iarnă.

Beneficia pentru diabetic – sucul de păpădie ajută persoanele diabetic, stimulând pancreasul să producă insulină pentru a menține nivelul de zahăr din sânge în parametri normali. Totodată, datorită proprietăților diuretice, zahărul în exces din organism este eliminat prin urinare.

Ajută la rezolvarea problemelor urinare – afecțiunile de la nivelul tractului urinar sunt vindicate mai repede cu ajutorul păpădiei. Fiind un excelent diuretic, păpădia elimină depozitele de toxine din tractul urinar. Proprietățile dezinfectante ale păpădiei inhibă și multiplicarea bacteriană.

Întărește oasele – păpădia este bogată în calciu despre care se știe că este esențial pentru menținerea oaselor sănătoase.

Menține pielea frumoasă – păpădia are efecte antifungice și antimicrobiene așa că este ideală pentru tratarea problemelor de la nivelul pielii. Păpădia poate fi folosită pentru tratarea iritațiilor, a eczemelor sau a ciupiturilor de insect. Având proprietăți diuretice și antioxidante, păpădia este eficientă și pentru tratarea acneei.

Te ajută să slăbești – păpădiile au un conținut redus de calorii, 4 căni de păpădie având nu mai mult de 100 de calorii. De asemenea, datorită proprietăților diuretice, păpădiile previn retenția de apă.

Reglează tensiunea arterială – toate proprietățile diuretice fac din păpădie un ingredient care reglează tensiunea arterială, și conținutul de potasiu și fibre contribuie la menținerea tensiunii arteriale în parametri normali.

Reduce inflamația – păpădia este bogată în acizi grași, antioxidanți și fitonutrienți care reduc inflamația, umflăturile și durerile.

Previne cancerul – cantitatea mare de antioxidanți din păpădie ajută în lupta cu radicalii liberi, protejând ADN-ul și prevenind instalarea cancerului. Aportul ridicat de vitamina C și vitamina A contribuie la prevenirea acestei boli.



Tratează anemia – cantitatea ridicată de fier și proteine din păpădie ajută la tratarea anemiei. Consumul de păpădie crudă este indicat pentru persoanele anemice, mai ales primăvara.

Întărește sistemul imunitar – studiile făcute în ultimii ani au dovedit că păpădia întărește sistemul imunitar, ajutând organismul să lupte împotriva microbilor și virusurilor.

Pagină realizată de Chihăia Denisa



Pelinul

Pelinul - ARTEMISIA ABSINTHIUM este o plantă perenă, mirositoare ce face parte din familia Asteraceae. Această plantă are un miros puternic și un gust amar și iute. Este originar din Europa și părți ale Africii și Asiei. Îl întâlnim pe munți, de al lungul drumurilor sub formă de tufiș. Crește până la înălțimi de aproape un metru. Tulpina este gri-verzui acoperită cu perișori fini, frunzele fiind galbene verzui



Benefici:

- este denumit și "Oaia neagră" a plantelor medicinale, fiindcă gustul său amar foarte intens este suportat și plăcut de puține persoane.

- este un puternic detoxifiant pe care îl putem încușde din când în când în dieta noastră

- este recomandat în special în cazul problemelor digestive, fiind că este fatal pentru viermi intestinali și pentru bacteriile dăunătoare

- ameleoreaza și simptomele răceli, reduce durerea de cap, vindecă leziuni de la nivelul pielii, întărește sistemul imunitar.

Când se recoltează: - studiile arată ca pelinul poate fi cules în lunile iunie-iulie atunci când are cel mai mare conținut de ulei volatil.

Pagină realizată de Roman Robert



Salcâmul și proprietățile lui ca și plantă medicinală

Salcâmul este un arbore care crește până la 30 m înălțime. Ramurile sale sunt prevăzute cu spini, frunzele sunt imparipenat compuse, au foliolele ovale și la bază sunt prevăzute cu 2 stipele transformate în ghimpi. Florile albe sunt unite în inflorescențe ca niște ciorchin și sunt frumos mirositoare.

Salcâmul este o plantă cultivată ca plantă ornamentală pe marginea drumurilor, prin parcuri, pentru fixarea dunelor de nisip, precum și ca plantă meliferă de către apicultori.

În tradiția populară, lemnul său tare era folosit la prepararea uneltelor și diferitelor obiecte casnice, iar florile se foloseau pentru vopsitul bumbacului și a mătăsii în galben.

În scop terapeutic se utilizează florile, frunzele (rareori) și scoarța. Florile de salcâm conțin uleiuri volatile, robinină, flavone, acacina- un glicozid flavonic, vitamine, minerale, carotenoizi iar scoarța are în componență fitotoxine, toxalbumine (robina și fazina), glicozidul silingină, taninuri de natură pirocatechinica, mucilagii, rezine, principii amare și minerale.

Salcâmul se întrebuițează ca aromatizant, relaxant, expectorant și antispasmodic. Florile de salcâm, sub formă de infuzie sau decoct sunt recomandate în tuse expectorantă, dureri reumatice, nevralgii dentare, dureri de stomac, hiperaciditate, esofagită de reflux, boli de rinichi, migrene, pirozis, insomnie, ulcer gastroduodenal, bronșite, leucoree, anemie, laringite, gripă sau colici abdominale.

În uz extern, compresele, băile locale sau gargara cu infuzie din flori de salcâm au efecte benefice în arsuri, plăgi, ulceratii cutanate și nevralgii dentare.



Pagină realizată de Dorobăț Alberto Giovani



SOC (sambucus nigra)

Arbore înalt (poate atinge chiar și opt metri), ramificat care are coroana tufoasă, cu scoarța de culoare cenușie. Frunzele sunt ascuțite, florile mici de culoare albă sau galben-verzui. Fructul este o bacă neagră.

În scop fitoterapeutic se utilizează fructele și coaja. Socul înfloreste din luna iulie sau august.

Recoltarea fructelor se face din luna mai până în luna iunie, în perioada de înflorire.

Scoarța se recoltează doar de la ramurile de 1-2 ani, începând din luna septembrie până în octombrie.

Socul are acțiuni laxativă, galactogenă, sudorifică, diuretică, antireumatică, purgativă, antispastică.



Ceaiul de soc este cunoscut pentru proprietățile sale antioxidante, scăderea nivelului de colesterol, îmbunătățirea vederii, stimularea sistemului imunitar, îmbunătățirea sănătății inimii și pentru tuse, răceli, gripă, infecții bacteriene, virale și amigdalită. Ceaiul de soc a fost folosit pentru a trata epidemia de gripă din Panama în anul 1995.

În Israel, studiile realizate la Laboratorul de Oncologie Hasassah au stabilit faptul că socul stimulează sistemul imunitar al organismului și este benefic în tratarea cancerului și a pacienților suferinzi de SIDA.

Gama largă de beneficii medicale (de la gripă și răceală, la astm, diabet zaharat și pierderea în greutate) se datorează, probabil, consolidării sistemului imunitar al fiecărui individ.

TEIUL

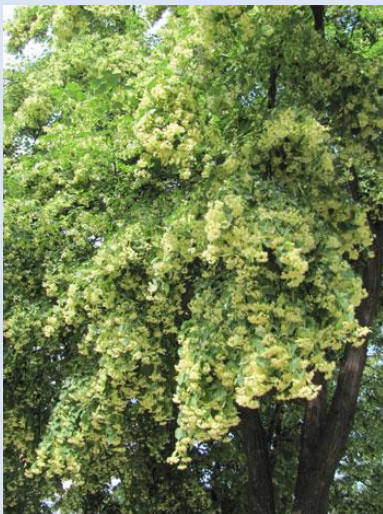
Informații generale

Teiul sau Tilia (denumire grecească) este un gen care cuprinde aproximativ 30 de specii de arbori, nativi zonelor temperate ale emisferei nordice în Asia (unde majoritatea diversității speciilor este găsită), Europa și Estul Americii de Nord.

Beneficii

Florile, frunzele, scoarța și cărbunele (obținut din lemn) sunt folosite în scopuri medicinale. Planta conține taniuri cu rol de astringent. Florile se recoltează cu sau fără bractee, exclusiv pe timp însorit, înainte de înflorirea completă când o parte din flori sunt încă în faza de boboc. Uscarea se face la umbra, în strat subțire, în încăperi bine aerisite. În 5-7 zile consecutive de uscare, florile ajung la o umiditate de 13%.

- Florile de tei sunt detoxifiante – datorită proprietăților sudorifice și diuretice, florile de tei favorizează nu doar transpirația, dar și secrețiile urinare. Trebuie să faci o cura de 2-3 săptămâni cu ceai din flori de tei și să consumi 2-3 cani de ceai de tei zilnic.
- Combat insomniile – florile de tei contin principii active care induc starea de somn, acționând printr-un mecanism asemănător unui medicament alopatic benzodiazepina. Pentru un somn liniștit, trebuie să consumi în fiecare seară o cană de ceai de tei. Vei adormi mai repede, vei avea un somn liniștit, iar organismul se va recupera rapid.
- Frunzele de tei sunt eficiente în cazul conjunctivitelor – acestea sunt un remediu eficient în cazul conjunctivitei infectioase simple. Datorită acțiunii lor antipruriginoase, frunzele de tei restabilesc echilibrul pielii din jurul ochilor și te scapă de ochii umflați și roșii. Pregătește o infuzie de frunze de tei și strecoară-o. După ce se răcește, curăță ușor ochii cu o compresă îmbibată în infuzie.
- Scoarța de tei, un remediu eficient în gută – datorită acțiunii sale diuretice, scoarța de tei este de mare ajutor în cazul gutei.
- Florile de tei reprezintă un remediu împotriva anxietății – acestea sunt benefice sistemului nervos, eliminând anxietatea, depresia și contribuind la relaxarea organismului.
- Combat durerile de cap/migrenele – florile de tei stabilesc echilibrul nervos și combat migrenele și durerile de cap de origine nervoasă. Infuzia de flori de tei se consumă în momentul apariției durerilor, iar efectul este rapid.
- Menopauza – anumite tulburări asociate menopauzei, cum ar fi stările anxioase, insomnia, mâncărimile pe piele, stările de iritabilitate, puseurile de hipertensiune, pot fi eliminate în mare măsură cu ajutorul unei cure cu flori de tei.
- Pulberea de tei este un adjuvant în hipertensiune arterială – acesta acționează prin efect vasodilatator, prin acțiune sedativă la nivelul sistemului nervos central și prin efectul depurativ, eliminând surplusul de apă din organism.
- Infuzia de tei scade febra – 1-2 cani de infuzie de tei caldă stimulează o sudorație intensă, ceea ce va duce la scăderea temperaturii. Se folosește mai ales în accesele de febră asociate infecțiilor acute.
- Ceaiul de tei ajută în caz de răceli, gripă – acesta ajută la reglarea temperaturii organismului, la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în



exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni.

- Florile de tei te scapă de tusea iritativă, tuse productivă – în florile de tei există niște substanțe emoliente (mucilagii), care reduc senzația de iritare de pe căile respiratorii și ca atare calmează tusea uscată. Aceste principii active sunt utile și în tusea productivă, deoarece ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii.
- Ceaiul de tei te ajută în caz de bronșită cronică și acută – acesta are efecte calmante, diminuând intensitatea acceselor de tuse, ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii și combate accesele de febră.
- Infuzia de tei este adjuvant în retenția de lichide – se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 grame la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație.
- Voma, diaree pe fond de stres – se face o infuzie combinată din tei, mentă și mușețel în proporții egale. Se consumă pe zi 1 litru din această infuzie. Are efecte calmante generale, antispastice, diminuează durerea și inhibă reflexul vomitiv. De asemenea, reglează tranzitul intestinal dereglat de către stările de stres.
- Pulberea de tei este adjuvant în caz de gastrită – durerile de tip arsură, specifice acestei afecțiuni, sunt alinate și vindecate cu pulbere de tei; pe de o parte ea reduce nivelul de stres și tensiunea psihică, iar pe de altă parte, protejează și cicatrizează mucoasa gastrică.
- Adjuvant în hepatita de tip B și C – un studiu japonez arată ca principiile active din teiul argintiu au efecte hepatoprotectoare. Efectul de protejare al celulei hepatice, combinat cu efectul de stabilizare și de calmare psihică al teiului, recomandă aceasta plantă în tratarea hepatitelor cu posibilă evoluție spre ciroză.
- Dureri articulare în artrită – administrarea infuziei combinate de tei reduce inflamația și mai ales durerile articulare. Acest efect s-ar datora, potrivit cercetătorilor, flavonoidelor conținute de florile de tei.
- Adjuvant în limfom malign – un studiu recent argentinian indică o acțiune antitumorală a florilor de tei cu frunză în formă de inimă (Tilia cordată). Are efecte de inhibare a multiplicării celulelor tumorale și induce autodistrugerea acestora.
- Adjuvant în amigdalită – într-o cană de infuzie combinată și concentrată (4 lingurițe la cană) de tei, se pune o linguriță de sare grunjoasă și se amestecă. Cu acest preparat se face gargară de 3-4 ori pe zi. Tratamentul are efect calmant, antiinflamator și antiseptic rapid.
- Colici abdominale (dureri de burtă) – se pune pe abdomen o compresă cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată – 20 de g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona.



Trei frați pătați

Descriere

Trei frați pătați este o planta ierboasă care crește în lunci, la marginea pădurilor, fânețe, pe coaste și stâncării din zona de deal până la cea subalpină. În scop terapeutic se folosește partea aeriană a plantei, recoltată în perioada de înflorire din luna mai până la sfârșitul lunii august. Planta de trei frați pătați are în compoziție saponine triterpenice pentaciclice, uleiuri volatile, un alcaloid (violină), flavonozide (viola- cvercetinozidă identică cu rutozida), antocianozide, o heterozidă a salicilatului de metil, compuși salicilici, mucilagii, vitamine A, C, betacaroten și taninuri. Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă uscată la o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 2-3 minute, se strecoară și se bea 2-3 căni pe zi.

Acțiune

Preparatele fitoterapeutice pe bază de trei frați pătați sunt recomandate în afecțiuni alergice (urticarie, rinită alergică, astm bronșic, alergii digestive), boli de piele (eczeme, dermatoze, acnee juvenilă, acnee rozacee, furunculoze, psoriazis, herpes), afecțiuni respiratorii (traheite, bronșite, faringite, orice afecțiune care evoluează cu tuse cu expectorație), afecțiuni urinare (nefrite, edeme de origine renală), boli febrile, boli reumatice (gută, reumatism degenerativ, artrite, artroze), constipație, intoxicații diverse, boli hepatice, deficiențe imune. În uz extern, compresele, gargara, spălăturile și inhalajiile cu trei frați pătați ajută la vindecarea rănilor, plăgilor, furunculozelor, aftelor, stomatitelor, leucoreei, rinoreei etc. Singurele probleme care pot apărea sunt legate de supradozare. În cazul în care se iau zilnic mai mult de 18 grame (la adulți) sau mai mult de 4 grame (la copiii de 4-12 ani), pot apărea fenomene neplăcute cum ar fi vărsăturile, diareea, stările de greață și inapetența, mai rar iritațiile la nivelul pielii.



Pagină realizată de Urdea Andrei



URZICA

Răspândire

Urzica este răspândită prin locuri necultivate de la câmpie, deal sau munte, în Europa, nordul Africii, Asia și America de Nord. Le poți vedea de primăvara devreme până toamna, târziu, pe lângă garduri, pe marginea drumurilor și a apelor, în grădini, livezi, pe dealuri.

Uz: medicinal, culinar, cosmetic

Unele dintre cele mai importante beneficii pentru sănătate ale urzicii includ capacitatea sa de a detoxifia organismul, de a îmbunătăți eficiența metabolică, stimularea sănătății sistemului imunitar, creșterea circulației, îmbunătățirea nivelului de energie, minimizarea simptomelor menopauzei, vindecarea bolilor de piele. Acum, că Postul Paștelui ne întâmpină, vă propunem să nu neglijați urzica. Tocmai pentru că are atâtia nutrienți!



Combinatia de vitamina C cu conținutul ridicat de fier din urzică face ca aceasta să fie ideală pentru stimularea producției de celule roșii din sânge. Vitamina C optimizează absorbția fierului în intestin, în timp ce fierul este o componentă esențială a hemoglobinei.

Prin creșterea numărului de eritrocite în organism, crește circulația, vindecarea rănilor accelerându-se, iar extremitățile corpului primind o oxigenare esențială pentru creșterea nivelului de energie. Din același motiv, urzica este adesea recomandată pentru a calma oboseala sau anemia, care se caracterizează prin slăbiciune musculară generală, epuizare, dificultăți cognitive și dureri de cap.

Urzica este o substanță stimulantă, ceea ce o face foarte eficientă împotriva diferitelor stări inflamatorii, cum ar fi artrita sau durerile musculare cronice. Cercetările au arătat că ceaiul de urzică sau de suplimente pe bază de plante pot trata în mod eficient guta, calmează durerile musculare și reduc simptomele de artrită.

Pagină realizată de Severincu Laurențiu



BIBLIOGRAFIE

1. <https://ro.wikipedia.org/>
2. <https://www.google.com/amp/s/www.libertatea.ro/lifestyle/>
3. <http://larix.freetzi.com/PLANTE/>
4. <https://sites.google.com/site/>
5. <https://www.google.ro/>
6. <https://gradinaistorica.ro/>
7. <https://doc.ro/sanatate/>
8. <https://www.csid.ro/plante-medicale/>
9. <https://dineden.ro/>
10. <https://republicabio.ro/blogs/>
11. <https://livadacuceai.ro/>



**"Natura-ți dă zilnic exemplul de a trăi"
(N. Iorga)**