

Școala Gimnazială „Mihail Kogălniceanu”
Dorohoi – Botoșani

SĂNĂTATE DE LA PLANTE



~ Clasa a VI-a D ~
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. A venit momentul să readucem în atenție plantelor 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 D 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

AFINUL

Afinul este o plantă medicinală foarte cunoscută, nu numai în România, ci și în alte țări. Ea este cultivată în special pentru frunzele și fructele ei. Cu un conținut important de antioxidanți, afinele sunt fructe ce nu ar trebui să lipsească din alimentația zilnică, indiferent că sunt consumate proaspete, congelate, sau sub formă de ceai.



La nivel mondial, consumul de afine s-a triplat în ultimii 5 ani, iar statisticile arată că această tendință care se manifestă deja de peste 20 de ani va continua pe măsură ce, din ce în ce mai mulți oameni vor descoperi avantajele consumului de afine.

Afinele au un conținut foarte ridicat de antioxidanți. Dintre aceștia, afinele conțin mai ales fitonutrienți cu proprietăți anti-inflamatoare care stimulează dezvoltarea echilibrată a sistemului nervos și sănătății creierului, ajutând organismul în lupta împotriva stresului. Consumul regulat de afine îmbunătățește memoria și funcțiile cognitive, încetinesc îmbătrânirea, scad colesterolul, scad tensiunea arterială, îmbunătățesc funcțiile sistemului cardiovascular și al sistemului digestiv, protejează retina, au beneficii dovedite în lupta cu cancerul.

Afinele sunt pline de vitamine și minerale. Afinele conțin o cantitate mare de vitamina C (100 gr de afine asigură organismului peste 25% din necesarul zilnic de Vitamina C). Această proprietate produce efecte benefice pentru sistemul imunitar și nu numai. Afinele sunt o sursă foarte bună de mangan care are un rol important în dezvoltarea oaselor și conversia proteinelor, a carbohidraților și a grasimilor în energie. Afinele au indice glicemic mic, tocmai de aceea sunt printre puținele fructe recomandate celor cu diabet (scade zahărul din sânge). Există de asemenea studii care au demonstrat că durerile musculare datorate activității sportive intense, pot fi reduse prin consumul de afine.

Afinele se recomandă și în gută, enterocolită (colită de fermentație sau de putrefacție), parazitoze intestinale, infecții urinare, uremie, ca antiseptic minor (este bacteriostatic) și diuretic precum și în reumatism, afecțiunile dermatologice, tulburările circulatorii periferice, uretrite, somatite, eczeme, ulceratii cronice sângerânde. Frunzele de afin intră în compoziția ceaiului dietetic.



Afinele sunt folosite la obținerea afinatei, o băutură alcoolică destul de apreciată, dar și la alte prăjituri sau deserturi.

Afinele își păstrează efectele benefice atât consumate în stare proaspătă, cât și ulterior conservării prin congelare. Cercetările au aratat că afinele își păstrează proprietățile chiar și prin congelare, lucru care nu se întâmplă în mod curent cu alte fructe.

Albăstreaua

(Centaurea cyanus)

Albăstreaua – o plantă medicinală sălbatică magnifică, cu o floare albastră limpede, crește în mod natural în solul de grădină acid, pe câmpurile de cereale și pajiștile muntoase din zonele noastre. Florile sale, atât delicate, cât și aerisite, fac ca peisajul să se simtă curat.

Originară din Europa Mediteraneană și Asia de Vest, albastrele au ajuns în Marea Britanie cândva în Epoca Fierului, unde se găsește pentru prima dată în evidența arheologică. Răspândirea sa în Australia și în multe țări din emisfera nordică, inclusiv Statele Unite și Canada, a fost facilitată de exporturile agricole din habitatul său natal.



Acesta este acum pusă în pericol în habitatele sale naturale din cauza practicilor agricole moderne, mai ales din cauza folosirii excesive a pesticidelor. Astăzi, albastrele sunt cultivate pe scară largă ca plantă ornamentală. Planta preferă soarele din plin și nu tolerează umbra.

Există mai multe soiuri de albastrele (albastru violet, roșu, roz), iar înflorirea lor este foarte abundentă, mai ales în timpul verii.

Descriere plantei

Albastrelele au tulpini ramificate de un verde deschis, acoperite de centre florale de un albastru profund, care sunt inelate uniform de flori subțiri din aceeași nuanță albastră intensă. Plantele pot crește până la 30 de centimetri înălțime cu o rază de 30 de cm. Albastrelele sunt în floare din iunie până în august, iar semințele se coc din august până în octombrie. Florile sunt hermafrodite (au atât organe masculine, cât și feminine).

Părțile utilizate ale plantei: În primul rând, florile uscate au fost utilizate în scopuri medicinale încă din antichitate. Frunzele și semințele au fost de asemenea folosite într-o oarecare măsură în medicina pe bază de plante.

Albastrelele – uz intern

Valoarea medicamentoasă a plantei se află în primul rând în proprietățile sale antiinflamatorii. Administrată ca un ceai din plante, se crede că ajută la calmarea ulcerelor stomacale, în timp ce clătirea cu ceai este utilizată pentru a accelera vindecarea rănilor sau a sângerării gingiilor. Ceaiul poate fi de asemenea bun pentru îmbunătățirea digestiei, iar conținutul ridicat de antioxidanți ai plantei ajută la detoxifierea ficatului.

Infuziile mai puternice ale mugurilor de flori sunt folosite pentru a trata infecțiile tractului urinar, deoarece proprietățile plantei includ calități antibiotice și antiseptice.

Administrat intern ca ceai, florile își pot transmite, de asemenea, proprietățile lor antibiotice și antioxidante cu efecte de prevenire pentru eliminarea bolilor precum răceala obișnuită.

O infuzie de semințe de albastrele este utilizată din cele mai vechi timpuri în Europa pentru tratarea constipației. De asemenea, se crede că albastrelele stimulează pofta de mâncare atunci când sunt luate sub forma de ceai.

Utilizări medicinale externe

Taninul natural regăsit în plantă ajută la legarea proteinelor, ceea ce face ca utilizarea sa ca tratament pentru răni să fie deosebit de eficientă. Poate ajuta la oprirea sângerării în rănilor deschise și sângerarea gingiilor.

În plus, cumarina fitochimică acționează ca un anticoagulant prin zdrobirea frunzelor și aplicarea sucului lor direct pe o rană. Planta are, de asemenea, un efect benefic atunci când florile și frunzele zdrobite sunt aplicate sub formă de cataplasma la vânătăi, mușchi dureroși și articulații inflamate,



datorită calităților sale antiinflamatoare.

O infuzie puternic concentrată de capete de flori, fie proaspete, fie uscate, poate fi folosită ca spălare pe scalp pentru a scăpa de mătreața. Mai mult, planta poate fi folosită pentru a calma arsurile și eczemele.

Datorită calităților astringente ale plantei, este util și în tratarea ochilor pufoși sau a cearcănelor întunecate din jurul ochilor care pot însoți alte lăcrimări nedorite ale ochilor.

Albăstrelele – o plantă comestibilă și un colorant natural

Ca un plus la utilizările medicinale din plante sau ca ingredient în amestecurile de ceai negru, albăstrelele pot fi folosite pentru a adăuga culoare, precum și pentru aroma sa ușor astringentă.



Albăstrelele aduc un plus frumos salatelor proaspete, unde valoarea lor nutritivă adăugă calciu, săruri minerale și vitamina C în dietă. Floriile sub formă de pulbere pot fi adăugate și la zahăr atunci când faceți prăjituri colorate sau alte produse de cofetărie.

Adăugarea de flori de albăstrele în apa de aluminiă și fierberea amestecului creează o nuanță albastră plăcută care poate fi folosită pentru vopsirea lenjeriei sau a firelor de lână. Istoric, flori

de albăstrele au fost, de asemenea, folosite pentru a produce culori de cerneală și vopseluri pentru acuarele.

Superstiții și utilizări tradiționale ale albăstrelelor

În Egiptul antic, flori de albăstrele au fost asociate cu reînnoirea sau renașterea, deoarece apar în fiecare an în mijlocul culturilor de cereale precum grâu și orz. Reprezentări ale plantei datează din epoca neoliticului, de aproape 4.000 de ani î.Hr. Zidurile palatului din perioada Amarna prezintă ilustrații ale florii de albăstrele și faraonul egiptean Tutankhamon a fost îngropat cu un guler țesut care a inclus flori de albăstrele pentru aluzia lor la înviere și fertilitate.

Dozaj și administrare

Atunci când se adăugă la ceaiuri de plante, un gram de flori mărunțite la o cană de apă este o doză adecvată. Pentru a face o infuzie pe bază de plante din flori pentru a fi folosită ca tratament pentru ochi, luați două lingurițe de petale uscate și adăugați la o cană fierbinte de apă. Se lasă să se răcească și apoi se strecoară infuzia înainte de a fi folosită ca o compresa răcoritoare pentru ochii oboseți sau stropi pe pielea iritată.

Pentru scalpul cu senzații de mâncărime sau arsuri sau alte afecțiuni ale pielii, se poate face o infuzie mai puternică de petale, aplicând o cataplasma de flori direct pe zonele afectate. O cataplasma caldă este utilă și pentru durerile articulare. Câteva linguri de flori uscate sau proaspete pot fi maturate și adăugate în apă fierbinte timp de 15 minute înainte de aplicare.

Posibile efecte secundare și interacțiuni ale albăstrelelor

Terapeutic, poate fi utilizat atât intern, cât și extern, fără riscul unor reacții adverse majore.

Cei cu o sensibilitate alergică cunoscută la margarete, păpădie sau floarea-soarelui va trebui să evite albăstrelele, datorită posibilității unei reacții alergice similare. Femeile care sunt gravide sau alăptează trebuie să consulte un medic înainte de a ingera orice tincturi.



Deoarece albăstrelele au o caracteristică antiinflamatoare, utilizarea lor împreună cu alte medicamente antiinflamatorii trebuie monitorizate cu atenție. Cei care sunt tratați pentru pietre ale tractului urinar ar trebui să evite, de asemenea, cantități mari de infuzii de flori, deoarece proprietățile sale diuretice vor acționa pe lângă tratamentul aplicat deja de alte medicamente.

Aloe Vera

Aloe vera este o specie de plante suculente care este probabil originară din nordul Africii. Specia nu prezintă populații naturale, deși alte aloë sunt prezente în Africa de nord.

Specia este adesea folosită în fitoterapie de la începutul secolului I e.n., fiind menționată în Noul Testament (Ioan 19:39 "Și a venit și Nicodim, cel care venise la El mai înainte noaptea, aducând ca la o sută de litre de amestec de smirnă și aloë....")

Totuși, nu este clar dacă termenul aloë descris în Biblie se referă la Aloe vera. Extractele de Aloe vera



sunt folosite pe scară largă în cosmetică și medicina alternativă, susținându-se că au proprietăți de reîntinerire, vindecare sau analgezice.

Nu există, însă, dovezi științifice clare ale eficienței sau ale siguranței folosirii de extract de Aloe vera în scopuri cosmetice sau medicale, iar dovezile care apar sunt adesea contrazise de alte studii. Există doar câteva dovezi preliminare că extractele de Aloe vera ar putea fi utile în tratamentul diabetului și în cazul nivelului ridicat de lipide în organismul uman.

Aceste efecte pozitive par a se datora prezenței unor compuși cum ar fi manan, antrachinonă și lectine. În compoziția chimică a frunzei de Aloe vera se găsesc 18 aminoacizi din cei 22 necesari organismului (7 din cei 8 esențiali: valină, leucină, izoleucină, fenilalanină, metionină, lizină și threonină), prin care asigură dezvoltarea și refacerea masei musculare.

Pagină realizată de elevul Murariu Sebastian



Busuiocul

Busuiocul (*Ocimum basilicum*) este o plantă ierboasă originară din Asia Tropicală. Atinge între 20-60 cm înălțime, având frunzele de culoare verde deschis, mătăsoase, cu lungimi cuprinse între 1,5-5 cm și late de circa 1-3 cm. Florile sunt de culoare albă, aranjate într-o terminație numită racem.

Termenul de busuioc provine din limba greacă, însemnând rege, despre această plantă spunându-se că a crescut pe locul unde Împărații Constantin și Elena au descoperit Sfânta Cruce.

Ca plantă medicinală, busuiocul este foarte apreciat, mai ales în tratarea: afecțiunilor gastrointestinale, bronșitei, gastritei cronice, durerilor de stomac sau febrei.

De asemenea, fiind o plantă aromatică, busuiocul, se bucură de mare apreciere și în arta culinară, fiind folosit drept condiment în cazul unor sosuri și în cazul cărnii.

Pe lângă aceste atribuții, busuiocul este perceput și ca o plantă sfântă, astfel preoții ortodoxi și catolici folosesc busuiocul pentru a-l înmuia în apă sfințită și a stropii lucrurile și ființele pentru a le da binecuvântarea.

Tratamente naturale pe bază de busuioc:

Ceaiul din frunze de busuioc este considerat un remediu excelent în vindecarea:

- afecțiunilor gâtului, laringitelor și faringitelor (utilizat sub forme de comprese).
- stimularea poftei de mâncare
- tratarea ulcerului gastric
- durerilor de cap, crampelor, cefaleei
- colicilor intestinale
- infecțiilor urinare, vomei, colitelor de fermentație, gripei
- vindecarea leziunilor bucale, erodate și inflamatori

Ceaiul din frunze de busuioc este recomandat a se bea două-trei căni de ceai pe zi, de preferat după mesele principale.

Pentru persoanele care suferă de lipsa poftei de mâncare, un tratament ajutător este vinul de busuioc. Acesta se prepară din frunze proaspete de busuioc, bine mărunțite și adăugate într-o sticlă, în care se toarnă vin roșu și miere. În cazul înțepăturilor de insecte, rânilor, eczemelor, se recomandă a se trata cu tinctură de busuioc.



Cătina

Cătina este un arbust fructifer ce crește sub formă de tufă, cu o înălțime cuprinsă între 1,5 și 5 m. În zonele cu climat aspru (altitudini mari sau zonele aride), această plantă crește sub formă de tufă târâtoare.

Perioada optimă de plantat este toamna, în cursul lunii octombrie. Dacă plantarea nu se poate realiza toamna, această operațiune se poate efectua și primăvara devreme. Distanțele de plantare se aleg în funcție de tehnologia de cultură aplicată plantației.

Cătina se culege începând din luna august și până la finalul lunii octombrie, poate chiar începutul lui noiembrie când toamna este caldă. Este foarte important ca, atunci când culegem cătina, fructul să fie foarte bine copt, pentru a ne bucura de toate beneficiile și substanțele nutritive din ea. Fructul bine copt și gata de cules trebuie să aibă o culoare portocaliu închis și trebuie să fie moale. Dacă aspectul este chiar ușor ridat nu trebuie să ne facem griji, înseamnă că este bine coaptă cătina.



Perioada optimă de plantat este toamna, în cursul lunii octombrie. Dacă plantarea nu se poate realiza toamna, această operațiune se poate efectua și primăvara devreme. Distanțele de plantare se aleg în funcție de tehnologia de cultură aplicată plantației.

Se folosește atât pentru uz extern, cât și pentru uz intern.

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 virusilor.



Fructul este cel care se folosește cel mai mult în industria alimentară, farmacie, silvicultură sau ca plantă ornamentală, dar se obțin diverse preparate și din frunzele, mugurii și scoarța de cătină.

Se folosește sub formă de: cătina cu miere, siropul din fructe de cătină, tinctura din scoarță de cătină, uleiul din fructe de cătină, pulberea de cătină uscată etc.

Cimbru și Cimbrisor

CIMBRUL

Cimbrul numit și cimbru de grădină sau cimbru bun, este o plantă perenă din genul *Satureja*, familia labiatelor. 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.

Poate fi folosit în tratarea și prevenirea multor afecțiuni. Frunzele de cimbru sunt folosite fie proaspete, fie deshidratate ori chiar sub forma de pulbere măcinată. Ceaiul de cimbru ne relaxează, facilitează oxigenarea creierului, tratează depresia, anxietatea, insomnia și calmează durerile de cap, diminuând inflamația. Este folosit ca antiinflamator local și în caz de întinderi musculare, entorse, luxații sau artroză, prin aplicarea unor comprese cu ceai concentrat cald pe zonele afectate.



CIMBRIȘORUL

Cimbrisorul este o specie de plante perene, erbacee, la bază semilemnificată, din genul *Thymus*, cu flori purpurii sau roz și violet, rar albe, care înflorește vara—toamna. Este rudă cu cimbrul de câmp, care mai este numit tămâiță sau iarba cucului. Acesta crește în zona montană, pe pajiști sau pășuni alpine, în locuri mai greu accesibile precum stâncăriile.

Se folosește atât pentru condimentarea alimentelor cât și pentru prepararea unor ceaiuri în medicina naturistă. Are o acțiune diuretică și antiseptică intestinală, dar se recomandă ca stomahic-aromatic în tusea spastică, convulsivă și astmatică.



CIMBRIȘORUL

Cimbrisor este o specie de plantă perenă, erbacee, la bază semilemnificată, cu flori purpurii sau roz și violet, rar albe, care înfloresc vara-toamna. Este rudă cu cimbrul de câmp, care mai este numit tămâiță sau iarba cucului. Cimbrisorul crește în zona montană, pe pajiști sau pășuni alpine, în locuri mai greu accesibile precum stâncăriile. Florile sunt așezate în verticile, grupate în capitule sau raceme, formând covoare. Frunzele sunt mici, aromatice, liniare, eliptic-ovale sau rotunjite. Tulpina are 3-5 centimetri înălțime, ascendentă.



Se folosește atât pentru condimentarea alimentelor cât și pentru prepararea unor ceaiuri în medicina naturistă. Are o acțiune diuretică și antiseptică intestinală, dar se recomandă ca stomahic-aromatic în tusea spastică, convulsivă și astmatică. Cimbrisorul este o sursă de nectar pentru albine. Perioada de înflorire a Cimbrisorului începe din luna iunie și ține până în luna august. La maturitate poate să se dezvolte la o înălțime cuprinsă între 5-10 centimetri. Locurile în care se dezvoltă cel mai bine sunt locurile cu multă lumină și soare. Solurile preferate de Cimbrisor sunt solurile nisipoase, lutoase și normale cu o umiditate medie sau ușor uscată. Ca plantă de grădină Cimbrisorul poate fi plantat ca acoperitor de sol, pe lângă alee de piatră și ziduri. Va face o combinație interesantă cu pietrele din amenajările de stâncării. Cimbrisorul este o plantă care se folosește în medicina naturistă dar și la condimentarea alimentelor și a preparatelor culinare. Are efecte vindecătoare și de ameliorare în cazuri de tuse. 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. Egiptenii de exemplu, îl foloseau la îmbălsămare. Grecii considerau mierea de cimbrisor o delicatose, iar în Imperiul Roman era folosit de către soldați, fiind convinși că dacă se stropeau cu apa în care a fost pus cimbrisor vor avea parte de vigoare și curaj.

Acesta este un puternic antiseptic și deparazitar. În medicina naturistă este folosit sub formă de ceaiuri, decocturi, tincturi și uleiuri. Parfumul său ajută la defundarea nasului iar sub formă de inhalații calmează sinuzitele. Acțiunea sa antitusivă este utilă în timpul bronșitei. Se poate obține un sirop expectorant natural în combinație cu mierea de albine. Ajută la combaterea oboselii și scurtează durata perioadei de convalescență. Sub formă de decoct sau infuzie, poate ajuta în tratarea colitelor și a constipației. Pentru rănilor care se vindecă greu, aplicarea de ulei de cimbru sau comprese cu extract de cimbru pot ajuta la vindecare.



Cireșul și vișinul

Cireșul face parte din genul taxonomic *Prunus*, familia *Rosaceae*. Acesta este un pom fructifer ce atinge înălțimea de 15m. Coroana cireșului este circulară, sferică. Cireșul are crengi scurte și groase, robuste. Scoarța este cenușiu-roșcată, tulpinile tinere au în primii ani scoarța netedă, urmând ca apoi aceasta să devină zgrunțuroasă. Frunzele cireșului sunt alungite, zimțate pe margine și ascuțite la capăt. Florile albe sunt grupate câte două, sau câte patru. Fructele au culori cu nuanțe de la roșu închis la roșu deschis, fiind de formă sferică. În Japonia sunt cultivate peste 400 de specii de cireș, floarea de cireș fiind un simbol al primăverii și al purității.



Codițele de cireșe conțin vitamina B1, vitamina C și vitamina D. Datorită efectului diuretic, dar și antioxidantilor pe care îi conține, ceaiul de cozi de cireșe este sărac în calorii și crește rezistența organismului în fața mai multor boli. Codițele de cireșe au următoarele proprietăți: ceaiul de cozi de cireșe, bun pentru rinichi; îmbunătățesc sănătatea ficatului; ajută la scăderea colesterolului; curăță rinichii și previn formarea calculilor renali; purifică sângele; au efect calmant și întăresc nervii; ajută la slăbit; reduce durerile.

Pune o lingură de cozi de cireșe într-un pahar cu apă clocotită (250 ml de apă) și lasă la infuzat pentru 5-10 minute. Strecoară ceaiul de cozi de cireșe și bea de două ori pe zi (dimineața și seara), cu aproximativ jumătate de oră înainte de masă, în cure de 30 de zile, maxim.

Vișinele (*Prunus cerasus* L.) au fost dintotdeauna în competiție cu cireșele atât datorită gustului, cât și a beneficiilor pentru sănătate. Dacă foarte mulți preferă gustul dulceag în detrimentul vișinelor acre, află că specialiștii susțin că vișinele sunt mult mai bogate în substanțe nutritive. Pe lângă conținutul bogat în acizi, pectine, proteine, tanini, potasiu, fier, fosfor, calciu, magneziu și vitaminele A, B1, B2, B9, C, E, vișinele au fost subiectul mai multor cercetări care au demonstrat eficiența lor împotriva inflamației sau a altor afecțiuni mai grave.

5 motive pentru a consuma cât mai des vișine

Ajută la refacerea țesutului muscular, fiind de mare folos celor care suferă de febră musculară în urma ședințelor intense la sală. Oamenii de știință de la



Centrul de Cercetare din Londra au descoperit că peste 90% dintre participanții la un studiu, care au băut suc de vișine înainte și după exercițiile fizice, s-au refăcut în mai puțin de 24 de ore, ceea ce înseamnă că aceste fructe chiar au un efect miraculos asupra musculaturii.

Ameliorează durerile datorită proprietăților antiinflamatoare deținute de antociani, pigmentii care dau culoarea roșie fructului. Astfel este redus stresul oxidativ care poate afecta articulațiile și mușchii, iar durerile sunt vizibil îndepărtate.

Previn apariția bolilor grave, printre care afecțiunile cardiace, accidentul vascular cerebral sau diabetul de tip 2. Acest lucru se datorează pectinei, fibră solubilă care ajută la reducerea colesterolului din sânge, principalul factor de risc în apariția bolilor cronice.

Remediu pentru pacienții suferinzi de gută – antocianii din vișine ajută la reducerea nivelului de acid uric, care în cantități mari formează cristale de acid uric în articulații și în țesuturile care le înconjoară, ducând la apariția artritei gutoase, o formă de artrită caracterizată prin umflarea articulațiilor și sensibilizarea lor, însoțite de episoade dureroase cronice.

Vișinele îți mențin tinerețea grație cantităților mari de betacaroten conținute. Vișinele conțin de 19 ori mai mult betacaroten decât afinele. Betacarotenul este un precursor al vitaminei A, care protejează vederea și menține elasticitatea pielii, împiedicând formarea ridurilor. De asemenea, vișinele conțin foarte mulți antioxidanți care protejează împotriva radicalilor liberi ce pot afecta celulele organismului și duc la îmbătrânirea prematură a acestora, favorizând instalarea diferitelor tipuri de cancer.

Pagina realizata de Prisacariu Tudor C-tin



Coacăzele

Coacăzul este un arbust fructifer utilizat ca remediu natural în tratarea numeroaselor afecțiuni. Coacăzele negre sunt cunoscute și sub denumirea științifică de *Ribes nigrum*, un arbust mic, lemnos care produce aceste fructe de pădure la scară largă în Europa, dar și în anumite părți ale Asiei. Boabele de coacaze sunt de culoare violet închis spre negru și au un gust aromat, dulce, dar ușor acrișor. Aceste fructe de pădure pot fi consumate atât în stare crudă, cât și gătite, sub formă de dulceață, gemuri sau prajituri. Atât coacăzele roșii, cât și cele albe aparțin speciilor *Ribes rubrum*, *Ribes petraeum* și *Ribes sativum*. Gustul și ingredientele variază în toate cele trei tipuri. Coacăzele roșii sunt, de obicei, caracterizate printr-un gust acru, cele albe sunt mai dulci, iar cele negre se caracterizează prin mirosul lor și gustul lor aromat. Fructele și frunzele de coacăz sunt foarte apreciate pentru proprietățile lor terapeutice și pentru conținutul de vitamina C și săruri de potasiu.



Coacăzele au un efect beneficător asupra organismului, eliminând toxinele și revitalizându-l. Consumul de fructe coapte de coacăz ajută la revigorarea organismului și la îndepărtarea oboselei psihice și fizice, în principal datorită conținutului în vitamina C. Coacăzele consumate regulat îmbunătățesc văzul și previn apariția accidentelor vasculare. Ceaiul de coacăz negru, dacă se bea timp de o jumătate de an în fiecare zi, este considerat un remediu natural.

Frunzele de coacăz sunt un medicament important în tratarea înțepăturilor de insecte. Coacăzele sunt un medicament natural, necesar vieții.

Unul dintre cele mai importante beneficii ale coacazelor negre se referă la prevenirea cancerului, datorită conținutului ridicat de antocianine. În plus, mai multe cercetări medicale confirmă că aceste fructe de pădure sunt eficiente în uciderea celulelor canceroase, în special la stomac și esofag.

Glaucomul este o boala oculară care provoacă adesea simptome neplăcute și inconfortabile care pot duce la orbire. Mai multe studii medicale au arătat că anumiți compuși care se găsesc în coacăzele negre ajută la prevenirea glaucomului, dar și la menținerea sănătății vederii.

Coacăzele aduc o multime de beneficii pentru sănătate: scad colesterolul, întăresc sistemul imunitar datorită nivelului ridicat de vitamina C, îmbunătățesc sănătatea articulațiilor și reduc inflamațiile. mențin sănătatea pielii și previn uscarea sau deshidratarea acesteia, mențin sănătatea sistemului digestiv, ameliorând tulburările gastrointestinale, elimină simptomele constipației, previn problemele legate de sistemul circulator, stopează căderea părului, ajută în tratarea gripei și a răcelii, ameliorează congestia nazală și alte probleme respiratorii, tratează insomnia, cresc nivelul de energie prin îmbunătățirea metabolismului, ameliorează simptomele herpesului, au efecte puternice antioxidante, antimicrobiene și antivirale, tratează durerile de gât, reduc stresul oxidativ, ajută la tratarea bolii Alzheimer, reduc simptomele menopauzei, reduc simptomele premenstruale, tratează diareea.

Coada Calului

Coada-calului (*Equisetum arvense*) este o specie de plante erbacee, erectă, perene (prin rizomul orizontal articulată, adesea tuberculată). Planta, considerată drept o autentică „fosilă vie”, datează din devonian. De pe rizom se dezvoltă două tipuri de tulpini (în ordinea apariției) aeriene.

Tulpinile fertile apar primăvara, au 5–15 cm înălțime, sunt neramificate, brune, neasimilatoare, purtând la noduri frunze verticilate, unite într-o teacă ce are marginea dințată. În vârf este situat spicul sporifer.

Tulpinile sterile apar mai târziu (cam la mijlocul primăverii), sunt înalte de 30–70 cm, costate, verzi, asimilatoare. La noduri există frunze uninerve, verticilate, unite într-o teacă, precum și ramuri verticilate ce au aceeași morfologie ca și tulpinile, dând aspect de coadă de cal. Tulpinile sterile produc substanțe de rezervă care se vor depozita în rizomi și vor hrăni viitoarea tulpină fertilă.

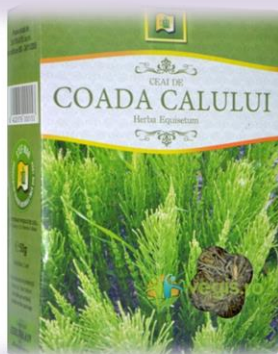
Coada-calului este cunoscută și folosită încă din antichitate în medicina tradițională ca și sursă de acid salicilic. Dioscoride, medic, farmacolog și botanist al Greciei antice, laudă proprietățile hemostatice ale acestei plante. Plinius cel Bătrân pretinde chiar că proprietățile hemostatice ale plantei ar fi atât de mari, încât ar fi suficient ca aceasta să fie ținută în mână pentru a beneficia de proprietățile sale vindecătoare.

Coada-calului este folosită pentru vindecarea contuziilor (umflături, vânătăi), cicatrizarea rănilor, ulcerului varicos, bubelor, edemelor la picioare atât de frecvente în climacterium, degerăturilor, eczemelor, neurodermitelor, combaterea transpirației excesive a picioarelor. De asemenea, datorită acțiunii diuretice a ceaiului, acesta este indicat în prevenirea calculozelor renale (spală rinichii și căile urinare). Medicul german Sebastian Kneipp, care a readus această plantă în medicina naturistă în Germania secolului XIX, recomandă această plantă și în tratamentul artrozei sub formă de ceai. În zilele noastre, această plantă se regăsește în diverse preparate de tip ceai pentru tratamentul reumatismului, tusei, rinichilor și purificare a sângelui.

Tulpinile sterile se vor recolta în lunile iunie-septembrie, pe vreme frumoasă, după ce s-a ridicat roua. Se va folosi partea superioară a plantei, cca. 2/3 din tulpină.



Pagină realizată de Panțiru Serban



Coadă șoricelului

Coadă 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.

Coadă-șoricelului este o plantă care crește pe solurile aspre de pe pășuni și de pe marginea drumurilor. Frunzele ei verde-închis sunt divizate în mai multe segmente, aspect reflectat de numele latin de „*millefolium*”, adică „o mie de frunze”.

Capetele plate ale inflorescențelor, alcătuite din multe flori albe sau roz, apar vara. Pentru obținerea preparatelor medicinale din coada-șoricelului, majoritatea autorilor recomandă folosirea florilor, însă unii consideră totuși că toată partea aeriană (tulpina, frunzele) poate fi recoltată împreună cu florile mărunte, albe, dispuse în inflorescențe.

Compoziție: Florile conțin 0,2-0,5% ulei esențial, iar frunzele, 0,02- 0,07%. Uleiul conține sesquiterpene, mai ales azulenă, și lactonă achilleinică, cu efect antiinflamator, tanini, flavonoidele antiinflamatorii, alcaloizii, principii active (achileina, azulen, chamazulena, cineol, borneol, thion- camfen, limonen, pinen, cariofilen, acizi organici, acid achileic, formic, acid acetic, valerianic, probionic, alcooli metilic, colina, fitosteroli.

Acțiune: Proprietăți astringente, stomahice, antispasmodice, antiseptice, antiinflamatorii, decongestive, hemostatice, cicatrizante, calmante, vermifugă (favorizează eliminarea viermilor intestinali), reglator hormonal datorită prezenței fitosterolilor, principiile active ajută la refecerea celulelor hepatice, favorizează evacuarea vezicii biliare, acțiune coleretică, colagogă, împiedică formarea pietrelor la vezică (efecte comparabile cu anghinarea), antiinflamatorie la nivelul vezicii, combate colecistele acute și cronice, crește rezistența organismului la infecții, flavonoidele au acțiune antispastică, combat spasmele intestinale, reduc inflamația și ajută la refacerea mucoasei tubului digestiv, datorită fitosterolilor continuiți, hormoni naturali (apigeina și luteolina) reglează activitatea glandelor, stimulează activitatea hormonilor care controlează ciclul menstrual, acțiune diuretică, depurativă, dezintoxicant pentru ficat, bilă, rinichi.

Indicații terapeutice: Coadă-șoricelului este întrebuințată datorită efectelor ei benefice în afecțiunile digestive, enterite, enterocolite, în colicile abdominale, în bolile diareice, în tratamentul hemoroizilor. În amestec cu alte plante cu acțiune similară, este folosită pentru stimularea digestiei în caz de hipo sau anaciditate gastrică. Planta mai este recomandată în tratamentul afecțiunilor din sfera genitală la femei, în inflamațiile cronice ale anexelor precum și pentru calmarea durerilor menstruale, datorate spasmelor musculaturii uterine. Preparatele din coada-șoricelului sunt deosebit de valoroase în vindecarea plăgilor, inclusiv a arsurilor.



Pagină realizată de Moscalu Paul Alexandru



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. Gălbenele se mai numesc și rujuliță, călinică, filimică, ochi galben.

În trecut era numită și „floarea ploilor” deoarece atunci când nu se deschidea era sigur că vin ploile.

Gălbenelele conțin flavonoide, carotenoizi, vitamina C, uleiuri eterice, substanțe amare, saponine triterpenice, rășini, mucilagii.

Utilizările gălbenelelor în scop terapeutic

Gălbenelele au acțiune antiinflamatorie, decongestivă, antiseptică, antimicrobiană, imunostimulentă, cicatrizantă, grăbește vindecarea și regenerarea țesuturilor.

Extern

Una dintre primele întrebări asociate cu gălbenelele se referă la îngrijirea pielii. Datorită acțiunii calmante, cicatrizante și antibacteriene, preparatele cu gălbenele sunt deosebit de apreciate când vine vorba despre leziunile pielii: înțepături de insecte, tăieturi, arsuri, cuperoză, acnee, herpez, micoze, dermatite, probleme gingivale și de alte erupții cutanate. Dar efectele benefice nu se referă doar la tratarea leziunilor, ci la îngrijirea pielii în general. Dacă pielea este uscată și sensibilă la agenții atmosferici (vânt, frig, umezeală), dacă se irită ușor și are tendința să se crape, unguentele și cremele pe bază de gălbenele îmbunătățesc hidratarea și protejează straturile epidermice.

Intern

Acțiunea antiinflamatoare, antiseptică și calmantă dă rezultate și la nivel intern. Gălbenelele se pot folosi și în tratarea unor afecțiuni ce nu au neapărat legătură între ele: viroze respiratorii, tulburări digestive (gastrite, ulcere, colite), probleme hepatobiliare, patologii cardiovasculare și ale sistemului nervos central, tulburări menstruale, infecții genitale etc. Preparatele au un particular avantaj în cazul problemelor specifice sexului frumos. Gălbenelele, comportându-se ca un fel de hormon estrogen, contribuie la îmbunătățirea funcționării întregului aparat genital feminin. Iar o cură ameliorează simptomele corelate cu tulburările menstruale, infecțiile genitale, chisturile ovariene și fibromul uterin.

Infuzia se prepară din 2 ligurițe cu vârf de floare uscată la o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 3-5 minute și se consumă 2-3 cani pe zi, înainte de mese.

Pulberea de plantă se obține prin măcinarea florilor uscate, din care se administrează câte o linguriță de plantă pe stomacul gol de 3-4 ori pe zi pentru efectul antiinflamator, cicatrizant (se depozitează în recipiente bine închise, maxim 10 zile, datorită uleiurilor volatile care se evaporă rapid).



Pagină realizată de Fedor Maria

Levănțica

Levănțica sau lavanda este o specie de plante din genul *Lavandula*, familia *Lamiaceae*. Este o plantă aromatică și medicinală, cu tulpini ramificate în tufă, înaltă de 30–50 cm, frunze mici, înguste și flori albastre parfumate. Originară fiind din regiunile calcaroase și muntoase mediteraneene, în România crește cultivată și înflorește toată vara.



În scopuri medicinale se recoltează numai florile detașate de pe axul inflorescenței, sau toată inflorescența, când corola nu este complet deschisă. După recoltare se usucă la umbră, în strat subțire fără a fi presate.

Lavanda se folosește în mai multe forme, inclusiv sub formă de ulei. Uleiul esențial de lavandă este inițiatorul revoluției aromoterapiei moderne și puteți folosi uleiul esențial de levănțica pentru a vă reîntineri și relaxa trupul și mintea parfumând aerul din încăpere. De asemenea, studiile sugerează că masajul cu uleiuri esențiale, în special de lavandă, îmbunătățește calitatea somnului, starea de spirit, capacitatea de concentrare și reduce anxietatea. Și ceaiul din flori de lavandă poate fi utilizat pentru tratarea insomniei și agitației.

Produsele fitoterapeutice din levănțică au acțiune calmantă, diuretică, coleretică, antiseptică și cicatrizantă. Uleiul volatil de levănțică are proprietatea de a normaliza funcția cardiacă, moderând excitabilitatea unor receptori interni.



În scopuri terapeutice se folosesc florile de lavandă. Acestea se detașează de pe axul inflorescenței înainte de deschiderea totală a corolei. Fitoterapia cu preparate din levănțică este indicată în neurastenii, surmenaj, stări de iritabilitate nervoasă, migrene și alte dureri de cap, depresie, boli de rinichi și ficat, ameliorează digestia, elimină flatulența și stimulează secreția biliară. Se consideră că poate fi benefică în unele tipuri de astm.

Pagină realizată de Șchiopu Denisa Andreea

MĂCEȘUL

DATE GENERALE

Măceșul este un arbust care face parte din familia trandafirilor. Numele științific, *Rosa canina*, a fost dat plantei datorită reputației sale de a vindeca mușcaturile de câine turbat .

Măceșul este un arbust acoperit de spini , care face fructe roșii . Acesta este originar din regiunile temperate și este folosit din cele mai vechi timpuri în medicină tradițională. Măceșele conțin vitamina C, vitaminele A, P, K, B1 și B2, zaharuri , acid citric, fier, mangan, fosfor, zinc, potasiu, magneziu, sulf, seleniu și antioxidanți.

Măceșul este răspândit prin câmpii, pe dealuri și la munte; măceșul este unul dintre cei mai cunoscuți arbuști medicinali din țara noastră. Ajunge la înălțimi , de 1-3 m. Acesta este acoperit cu ghimpi , cu tulpini alungite, grupate în tufă. Măceșul are flori roz sau albe, mari, care cresc fie solitare, fie grupate câte doua sau trei.



Florile și frunzele se culeg în lunile mai – iunie, în faza de înflorire deplină, iar fructele, măceșele, se recoltează manual în perioada august – octombrie în funcție de specie și de altitudine. Trebuie culese când sunt în pârg și perfect tari, în orice caz înainte de căderea brumei, deoarece fructele brumate se înmoaie și pierd o parte din vitamina C. După recoltare, măceșele trebuie uscate cât mai repede, pentru a nu pierde substanțele active. De asemenea, trebuie ferite de soare pentru ca se încing foarte ușor și fermentează. Corectă este uscarea cu aer cald la o temperatură de 85-105 grade Celsius până ce măceșele devin tari.

ACȚIUNE

Datorită conținutului mare de vitamine, măceșul este un excelent vitaminizant natural. Vitamina C condiționează buna funcționare a tuturor celulelor, ea jucând un rol esențial în procesele metabolice fundamentale, și anume în reacțiile de oxido-reducere și în respirația celulară.

De asemenea, măceșele cresc rezistența capilarelor sanguine, care devin astfel mai puțin fragile. În plus, unii autori îi menționează proprietățile astringente, antidiareice, diuretice, precum și faptul că stimulează pofta de mâncare și digestia.

INDICAȚII TERAPEUTICE

Preparatele farmaceutice sau alimentare din măceșe sunt indicate în prevenirea și tratarea răcelilor, a gripei, la bolnavii cu hipovitaminoză, precum și la cei aflați în convalescență, ca tonic și stimulent general. Unii autori le recomandă și în afecțiunile vasculare pentru menținerea elasticității capilarelor sanguine.

TRANDAFIRUL

Trandafirul este denumit și „regele florilor”, fiind nelipsit din grădinile pasionaților de horticultură. Se spune că marele înțelept Confucius avea peste 600 de cărți despre modul de îngrijire a trandafirilor. Trandafirul este disponibil în orice culoare, exceptând negrul.



Actiunea florilor de trandafir determină efecte cicatrizante, antidiareice, antidizenterice, astringente, antihemoragice, antihelmintice, antiinflamatoare, dezinfectante, antipiretice, antiseptice, antimicotice, aromatizante, fortifiante, mineralizante și tonice.

Preparatele din trandafir, procesate în diferite moduri (infuzie, tincturi, oțet de trandafiri, petale amestecate cu miere), sunt indicate în gripă, bronșite, răceli, astm bronșic, hiperhidroză (transpirație în exces), laringită, micoze bucale și vaginale, afte, faringite, amigdalite, stomatite, diaree cronică și dizenterie, hemoroizi, angină pectorală, acnee, plăgi, leucoree, iritații oculare ori la nivelul pleoapelor sau în conjunctivite.



Pagină realizată de Gavrilescu Diana Alesia



Menta

Menta este un gen de aproximativ 25-30 specii de plante (aromatice și unele medicinale) din familia Lamiaceae, răspândite la nivel mondial, șapte în Australia, una în America de Nord și celelalte în Europa și Asia; Face parte dintr-o familie extinsă, alături de alte plante aromatice precum cimbrul, cimbrisorul, măghiranul, salvia și levănțica. Este o plantă perenă care, în sol, formează un rizom scurt cu numeroase rădăcini adventive fibroase și stoloni albicioși. Menta dă prospețime și savoare multor preparate așa ca îți place sa o am la îndemână proaspătă, tot timpul. Este poate cel mai ușor de cultivat, atât în gradina cât și în ghiveci.



Cultivare: Nu necesită cine știe ce îngrijire. Dacă este udată constant și plantată într-un sol fertilizat, frunzele ei vor fi mai mari și mai frumoase. Menta crește în tufe care pot atinge și un metru înălțime, iar rădăcinile ei pot atinge o adâncime de 40-60 cm. Tot ce trebuie să faceți este să cumpărați câteva răsaduri sau să cereți cuiva care are deja, câteva rădăcini, sau plântuțe cu rădăcini. Plantați-le în ghiveci sau în grădina, udați-le și în scurt timp, menta se va întinde și veți avea o tufă întreagă. Dar, atenție, trebuie să faceți acest lucru primăvara, în lunile martie-aprilie.

Recoltare: Recoltarea frunzelor poate începe atunci când frunzele au lungimi de 5-6 cm, când uleiul volatil ajunge la o cantitate optimă și se realizează în mai multe etape. Se poate recolta frunza cu frunza și se obține, astfel, un material vegetal de cea mai bună calitate. Recoltarea se va face în prima parte a zilei, între orele 10-14, pe timp însorit și cald, fără vânt, rouă sau ceață, iar frunzele trebuie să fie zvântate pentru a avea conținutul maxim în ulei volatil.

Utilizări:

Acnee. Menta echilibrează nivelul pH-ului pielii, fapt ce inhibă producerea excesivă de uleiuri la nivelul pielii. Datorită proprietăților astringente, antiseptice și antiinflamatorii, compresele cu ceai de mentă diminuează aspectul de acnee, iritațiile la nivelul pielii, punctele negre și roșeața.

Atunci când este prezentă în uleiuri, unguente sau lotiuni, menta are efectul de a calma și a răci pielea afectată de mușcături de insecte, erupții cutanate sau alte reacții.

Răceli și sinuzită. Datorită proprietăților astringente, decongestionante și expectorante ceaiul de menta ameliorează gâtul iritat, tusea și eliberează căile respiratorii.

Alergii. Planta de mentă conține un antioxidant cunoscut sub numele de acid rozmarinic, care a fost studiat pentru eficacitatea sa în ameliorarea simptomelor alergiilor sezoniere. Datorită proprietăților sale antiinflamatorii, acidul rozmarinic s-a dovedit a fi un tratament promițător.

Indigestie. Menta este o plantă calmantă și liniștitoare, care a fost folosită mult timp în tratarea tulburărilor gastrice și a indigestiei. Menta accelerează și ușurează digestia. Uleiul de mentă s-a dovedit a fi eficient și în tratamentul durerilor abdominale și a disconfortului asociat cu sindromul de colon iritabil.



Mușețel

Date Generale

Mușețelul este o plantă erbacee anuală, medicinală, din familia Asteraceae, cu frunze divizate și cu flori grupate în capitule terminale. Următoarele denumiri sunt sinonime pentru mușețel: *Chamomilla chamomilla*, *Chamomilla recutita*, *Matricaria chamomilla*, și *Matricaria suaveolens*.

Mușețelul este o plantă, spontană, atingând o înălțime între 20 și 60 cm. și mult ramificată, cu flori grupate în capitule terminale. Marginea fiecărui capitul este ocupată de flori albe, iar în regiunea lui centrală se găsesc numeroase flori tubuloase, galben-aurii.

Mușețelul este o plantă originală din sudul și sud-estul Europei, astăzi întâlnită în aproape întreaga lume. În România, are o mare sărăturoase, pâna în toate locurile însorite și mai umede de pe lângă drumuri, căi ferate, pajiști, fânețe, cu predilecție pe solurile nisipoase ușoare. Recoltarea se face numai după ce s-a ridicat roua și numai pe timp însorit, de obicei o singură dată pe an, în lunile mai-iulie. Înfloarește începând cu lunile aprilie-mai până la sfârșitul lunii august, uneori înfloarește și a doua oară în septembrie.



Acțiuni

Ceaiul de mușețel este un bun dezinfectant natural, recomandat pentru menținerea sănătății stomacului, tractului intestinal, aparatului urinar și respirator, pielii și a ochilor. Elimină disconfortul care apare la nivelul venelor hemoroidale.

Mușețelul este indicat în sezonul rece pentru prevenirea răcelilor sau gripei. Pentru prepararea infuziei de mușețel se folosesc 2-3 lingurițe de flori la 1 cană de apă fiartă. Se lasă la infuzat 10-20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzia astfel preparată este indicată în: gastrite, ulcer gastric și duodenal, diaree, colite, enterocolite, recto-colite, infecții urinare, acnee, pentru stimularea funcției hepatice, a poftei de mâncare, pentru combaterea durerilor abdominale de natură spastică, pentru durerile premenstruale, pentru prevenirea gripei și guturaiului etc.



Nucul

Caracteristici generale

Nucul este un arbore viguros, care poate ajunge la 30 de metri înălțime. Are trunchiul gros și scoarța netedă, argintiu cenușie. Are crengi puternice, coroana foarte largă și bogată. Frunzele sunt mari, compuse din 5-9 foliole eliptice, cu margini întregi, glabre.



Conținutul biochimic din organele nucului este foarte diversificat, asigurând multiple utilizări în terapia medicală și în alimentație.



Florile bărbătești sunt grupate în gemenți masculi solitari sau câte doi, cilindrici, multiflori. Florile femelă sunt grupate câte 2 până la patru, uneori solitare, sesile, purpurii. Înfloarește în luna mai.

Fructul este drupă sferică, având o singură sămânță, cu două cotiledoane mari, zbârcite, bogate în untdelemn și numită nucă.

Cultivare

În pepinieră nucii stau 2 – 3 ani și în funcție de vigoarea creșterii li se poate forma coroana înainte de plantarea în livadă sau după plantare. Scoaterea nucilor din pepinieră și plantarea lor trebuie să se facă numai primăvara.

Recoltare

Recoltarea nucilor se face la începutul toamnei, când coaja verde a crăpat, iar miezul are o culoare galbenă, cu gustul de nucă coaptă bine pronunțat. În acest moment nucile cad și coaja verde se desprinde ușor. Se culeg numai nucile care cad prin scuturare.



Utilizare

Farmacodinamic principiile active împiedică înmulțirea bacteriilor, produc o sîngerare a țesuturilor, capilarelor sanguine, imprimă o acțiune homeostatică locală, au o acțiune ușor hipotensivă, scad concentrația de glucoză din sânge, relaxează țesuturile și determină scăderea stărilor inflamatorii, înlătură toxinele din organism, stimulează digestia prin excitarea sucurilor gastro-intestinale, acționează împotriva transpirației, suprimă diareea și înlătură inflamațiile acute ale intestinului. Acțiunea cea mai importantă este cea astringentă și amaro tonică cu aplicații în tratamentul dispepsiilor și inflamațiilor gastrointestinale.

Coaja de nucă este folosită în industria metalelor prețioase, fiind un bun produs pentru șlefuit, lemnul de nuc este cunoscut ca unul dintre cele mai scumpe materiale prime în industria de mobilă și ambarcațiuni de lux, frunzele și coaja fiind și ele folosite în industria vopselurilor.

Nuca, fructul nucului, este unul din fructele mult folosite de români. Ea apare în alimentație, în nenumărate forme ale produselor românești: cozonaci, colaci, plăcinte și alte produse de același tip, în alimente rituale cum sunt coliva sau măcinicii, în anumite alimente de post (sarmale de post și altele asemenea) etc.

Cojile de nucă, lemnoase, tari, sunt folosite pentru confecționarea de mici jucării pentru copii - în special bărcuțe, dar nu numai - pentru realizarea unor piese de mobilier și ornamente rustice. În trecut erau folosite și pentru anumite pedepse (statul pe coji de nucă). Cojile de nuci verzi sunt de asemenea foarte bogate în vitamina C.



Învelișul gros, verde, se folosește atât pentru unele tratamente, cât și pentru obținerea de pigment negru (colorant negru), foarte rezistent, folosit pentru păr, textile naturale și altele asemenea. Din acesta se mai poate obține dulceață.



Florile sunt folosite în popor, sub formă de infuzie, ca tratament pentru întărirea și însănătoșirea părului și a pielii capului.



Lemnul de nuc este un lemn greu, fin, închis la culoare, foarte rezistent, prețios. Se folosește pentru mobilă de lux, pentru piese de lux în ornamentații și decoruri, pentru elemente speciale sau ornamente în realizarea iahturilor de lux, în confecționarea de casete scumpe pentru bijuterii ș.a.m.d.

Retete

Siropul de nuci

Un elixir pentru stomac și un bun energizant -Mod de preparare și folosire: 2-3 pumni de coji verzi de nucă proaspăt adunate se taie în bucățele mici și se pun la fiert cu 1 litru de apă și 3 cuisoare aromate. Se lasă să se patrunda 10 minute, după care se strecoară și se adaugă 1 kg de zahăr. Se trage la sticle, se fierbe alte 10 minute în bain-marie, apoi se pun dopuri de plută. Se administrează câte 3 lingurițe pe zi, după mesele principale

Uleiul de nucă

Se obține doar pe cale industrială, prin presare la rece. Are un puternic efect de reducere a colesterolului, fiind, de asemenea, tonic vascular și vermifug. Se administrează 3-4 lingurițe pe zi, de preferință pe stomacul gol.

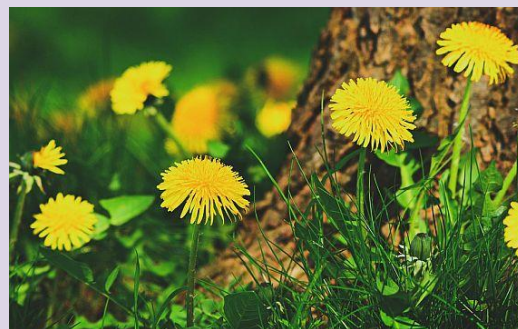


Păpădia

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



Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă erbacee, cu frunze lungi, crestate și cu flori galbene grupate în capitule. Mai este numită și buhă, bășina porcului, cicoare, crestătea, lăptucă, lilicea, mătă, papalunga, pilug, turci, curu-găinii, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori-galbene, gălbinele-grase, gușa-găinii, ouăle-găinilor, papa-găinii, părăsita-găinilor sau pui-de-gâscă.



BENEFICII

Destul de puțin popular, poate și din cauza gustului amăruu ușor neplăcut, ceaiul de păpădie este unul dintre cele mai puternice detoxifiante naturale. Frunzele de păpădie din care se prepară infuzia sunt bogate în fibre, proteine și glucide, dar și în vitamine și minerale: vitamina A, E, K, C și vitamine din complexul B.

Ceaiul de păpădie te va ajuta să elimini toxinele din organism, odată cu tot excesul de apă. Acest lucru are beneficii pe mai mult fronturi. Pe de o parte, ficatul și rinichii tăi vor funcționa la cote maxime și vei evita îmbolnăvirea acestora. Pe de altă parte, vei slăbi încet și sigur, scăpând de balonare, celulită și grăsimea abdominală. Desigur, ceaiul nu poate acționa singur, ci împreună cu o alimentație corespunzătoare și mult sport.

Având proprietăți antiinflamatoare, păpădia poate preveni îmbolnăvirea, întrucât se știe că multe boli apar ca o consecință a procesului inflamator din organism.

Păpădia se folosește în tratarea bolilor biliare și hepatice, a gastritelor, reumatismului, aterosclerozei și varicelor. Printre altele, ceaiurile de păpădie și-au arătat eficiența în combaterea obezității, a tulburărilor intestinale și a eliminării toxinelor din sânge. În plus, frunzele de păpădie sunt delicioase în salate. Cele mai bune frunze sunt cele tinere, care se recoltează primăvara, imediat când apare planta, sau toamna târziu, când apar frunzele noi; sunt mai apreciate frunzele cele mai mici și tinere, pentru că în scurt timp vor deveni amare, mai ales după ce păpădia înflorește. Frunzele amare nu sunt nesănătoase, însă nu sunt pe placul oricui.



Pagină realizată de Pujină Andrei

Porumbul

Porumbul este o cereală originară din America Centrală cultivată azi în multe regiuni ale lumii ca plantă alimentară, industrială și furajeră, reprezintă alături de grâu, 80% din producția de cereale. Porumbul aparține familiei Poaceae. Are tulpina înaltă și groasă, neramificată, care se numește popular „cocean”, cu frunze lungi și ascuțite la vârf, aspre. Pe aceeași plantă se găsesc flori feminine și flori masculine pe aceeași tulpină. Florile masculine se găsesc în vârful tulpinii. Inflorescența este sub forma unui spic sau panicul. Florile feminine se găsesc la subsuoara frunzelor.

Deși unele varietăți de porumb pot crește până la 7 metri în înălțime, porumbul comercial este cultivat la o înălțime maximă de 2,5 metri. Porumbul dulce este de obicei mai scurt decât varietățile de porumb de câmp.

În România sunt înregistrate mai multe regionalisme, în graiurile locale porumbul fiind denumit și *călbuc*, *ciolomadă*, *cocenași*.

Matasea de porumb este recunoscută pentru efectul diuretic pe care îl are, de aceea ceaiul din mătase de porumb este recomandat pentru menținerea sănătății rinichilor. În plus, ceaiul din mătase de porumb susține funcționarea optimă a sistemului imunitar, datorită compoziției bogate în mod natural în flavonoide, saponine, săruri de potasiu, siliciu și vitamine C, K și E datorită antioxidanților, vitaminelor și mineralelor conținute, ceaiul din mătase de porumb poate fi adjuvant în numeroase probleme de sănătate, cum ar fi hipertensiune, infecții de tract urinar sau obezitate.



Pagină realizată de Grădinaru Adelin Daniel

Rostopasca

Caracteristici

Rostopasca, cunoscută și sub denumirea populară de iarbă de negi sau neghelariță, este o plantă erbacee ușor de recunoscut după latexul de culoare galbenă care în contact cu aerul se brunifică. Frunzele sunt simple, alterne, nestipelate. Florile sunt de culoare galbenă, grupate în umbelule simple. Înfloarește din aprilie până în septembrie. Fructul este o capsulă. Rostopasca este comună în locuri umbroase, ruderaie (în jurul așezărilor omenești), în tufărișuri, până în regiunea montană.

Cultivare

În natură, rostopasca este considerată o plantă invazivă, deoarece se poate înmulți cu repeziciune. Pentru a controla înmulțirea ei, se recomandă smulgerea din rădăcini înainte de răspândirea semințelor. Dacă o aduci în grădina ta, rostopasca nu are nevoie de multe îngrijiri. Poate supraviețui fără probleme și în lunile de vară uscate.



Recoltare

Culesul se face pe timp frumos, însorit, în zile fără ploaie (ploaia favorizează brunificarea plantei, ceea ce duce la degradarea principiilor active). Se culege partea aeriană a plantei (tulpina, frunzele și florile), cu grijă pentru a nu dezhădăcina planta, care va da apoi alte tulpini.

Utilizări

Rostopasca este recomandată ca infuzie pentru bolile hepato-biliare, iar seva galben-portocalie arde pielea. Din acest motiv, este folosită din Evul Mediu pentru combaterea negilor. Este recomandată folosirea plantei doar în urma tratamentului prescris de un specialist. Supradozarea poate fi toxică pentru ficat.

Ce proprietăți medicinale are rostopasca?

- Antimicrobic – Servește în tratarea eczemelor, negilor și ulcerărilor;
- Antiviral – Capabilă să atenueze manifestările virusului Herpes Simplex;
- Antispasmodic – Utilă în caz de crampe abdominale și de astm alergic;
- Coleretic, colagog – Benefică în afecțiunile hepatice și biliare (stimulează secreția bilei);
- Sedativ – Indică în combaterea insomniilor și a stărilor de nervozitate;
- Vasodilatator – Utilă pentru reducerea tensiunii arteriale (atenție la hipotensivi);
- Analgezic – De efect împotriva durerilor menstruale (relaxează musculatura);
- Antitumoral – Capabilă să inducă moartea programată a celulelor maligne (apoptoză).



Salcâmul

DATE GENERALE

Salcâmul (*Robinia pseudoacacia* L.), face parte din familia Fabaceae, este un arbore melifer, cu tulpina înaltă, până la 25-30 de metri și ramuri spinoase rare, fiind aclimatizat în America de Nord, Europa, Africa de Sud și Asia.

Cultivare

Salcamii se plantează toamna, după căderea frunzelor sau primăvara devreme, înainte de intrarea în vegetație, când solul nu este înghețat și temperaturile depășesc 5°C. În cazuri excepționale, numai salcâmul alb poate fi plantat în cursul perioadei de vegetație, doar dacă are rădăcinile într-un substrat și se asigură o udare regulată după plantare. Partea folosită a salcâmului este floarea și frunzele.



Utilizări

Insomnie

O cană cu ceai de salcâm băută înainte de a merge la culcare cu o oră-două vă asigură un somn liniștit.

Florile de salcâm acționează asupra sistemului nervos, având capacitatea de a calma.

Arsuri

În cazul arsurilor ușoare se zdrobesc florile de salcâm și se aplică pe locul afectat, timp de două ore. Efectele sunt de calmare.

Migrene

Florile de salcâm reduc excitabilitatea nervoasă, de aceea se recomandă împotriva durerilor puternice de cap.

Infuzia combinată, câte un litru pe zi, îndulcită cu miere, este un remediu excelent în cefalee.

Modalități de folosire a florilor de salcâm:

1. Sirop din flori de salcâm
2. Dulceață din flori de salcâm
3. Gogoși din flori de salcâm
4. Miere din flori de salcâm



Pagină realizată de Iacob Răzvan George

SALVIA

Caracteristici

Considerată sacră în Antichitate, când se organizau adevărate ritualuri pentru culegerea ei, salvia este un excelent medicament, nu doar un condiment nelipsit din bucătărie. Un vechi proverb chinezesc spune că „cine are salvie în casă nu lasă bătrânețea să se apropie“.

Salvia (*Salvia officinalis*) este o plantă erbacee cu flori divers colorate, (mici) cultivată ca plantă medicinală sau decorativă, originară din sudul Europei și din regiunile mediteraneene. Este cunoscută și sub denumirile de jale, jaleș, salbie, șalvir, șalet sau șerlai. Salvia este o plantă din familia labiatelor, ea poate atinge o înălțime de 30-70 centimetri, florile ei violetate sunt dispuse verticilat, deci în cerc, în jurul unei axe comune iar frunzele sale opozite, alb-lânoase sclipesc argintiu și emană un parfum ușor amar, aromatic. Denumirea de salvia derivă din cuvântul latinesc "salvare" (a vindeca, a însănătoși).



Cultivare

Recoltarea se face la începutul înfloririi (lunile mai -iulie) prin taierea varfurilor verzi sau prin adunarea manuală a frunzelor la amiază, în orele însorite, de 2-3 ori pe vară, între lunile iunie-septembrie. Se usucă natural la umbra, în încăperi aerisite, poduri și șoproane, sau artificial la temperaturi sub 35-40°C.

Utilizare

Salvia se remarcă prin multe proprietăți benefice, dar probabil cea mai notabilă dintre ele este aceea de a diminua transpirația (efect antisudorific pronunțat). Preparatele din salvie atenuază procesele fermentative din intestin și favorizează eliminarea gazelor, stimulează secreția de bilă a ficatului, au un ușor efect hipoglicemiant, acțiune antispastică, astringentă și antiseptică, bacteriostatică. Se mai menționează și un efect calmant asupra sistemului nervos.

Acțiune

Preparatele din frunze de salvie sunt utilizate pentru combaterea transpirației excesive în diverse stări, cum ar fi distoniile neurovegetative și menopauza. De asemenea, preparatele din salvie sunt utile în stările de meteorism abdominal, în dischineziile biliare, ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat, în unele dureri abdominale, în inflamațiile mucoaselor (stomatite, gingivite, faringite, amigdalite) și ale pielii sau în acnee.

Indicații terapeutice

Salvia este indicată în numeroase boli și tratamente: • Bronșite cronice • Colite • Dischinezie biliară hipotonă • Afecțiuni neurovegetative • Neurastenia • Diabet • Transpirații nocturne și bufeuri de la menopauză • Reumatism • Varice și răni infectate • Amețeli și cicluri neregulate

Ceaiul de salvie este foarte des folosit. Este accesibil pentru oricine. Ceaiul de salvie are proprietăți miraculoase asupra inimii și a celulelor.

SÂNZIENE

BENEFICII

Proprietățile terapeutice ale sânzienelor depind de tipul de floare: albă sau galbenă. Așadar, sânzienele cu flori albe sunt cunoscute pentru efectul diuretic, antispastic și antireumatic. Sânzienele cu flori galbene sunt mai populare deoarece au mai multe proprietăți curative și mai multe întrebuințări, printre care se numără cele diuretice, sudorifice (au rol de reglare a glandelor sudoripare), cicatrizante, antiinflamatoare, calmante, antispastice și aromatizante.



Sânzienele au numeroase întrebuințări, cunoscute din bătrâni. Cele mai cunoscute dintre acestea acoperă următoarele afecțiuni:

Digestive, cum ar fi enterocolitele, indigestiile neinfecțioase, diareea, icterul sau calculoza biliară

Renale, cum ar fi nisipul la rinichi, edemele renale, colibaciloza urinară

Genitale, precum cistitele, anexitele, nefritele, pielonefritele

Metabolice, precum obezitatea sau anemia

Pe lângă acestea, tratamentele cu sânziene pot atenua durerile reumatice și artrozice.

Remedii naturiste pe bază de sânziene

- Infuzie cu rol de calmare a sistemului nervos

Se infuzează 2 lingurițe de flori de sânziene albe în 250 ml de apă clocotită, timp de 2 minute și se bea când infuzia ajunge la o temperatură potrivită. Se recomandă consumul a 2-3 căni pe zi. Pentru efect sedativ, se lasă la infuzat 4 minute și se consumă înainte de culcare.

- Infuzie pentru afecțiunile renale

Se infuzează un amestec din părți egale de flori de sânziene galbene, plantă de urzică și plantă de splinuță, în 250 ml apă clocotită, timp de 3-4 minute. Se recomandă consumul a 3-4 căni pe zi, până la atenuarea simptomelor.

- Tinctură din sânziene pentru tratamentul cistitei și nefritei

Tinctura se realizează din pulbere de flori de sânziene galbene, uscate în prealabil. Se amestecă 20 de linguri de pulbere într-un litru de alcool de 50 de grade și se lasă la macerat aproximativ 14 zile. În fiecare zi, este important să amesteci conținutul din sticlă prin agitare. După perioada de macerație, se strecoară lichidul într-un recipient opac, obținându-se, astfel, tinctura. Se consumă 1-2 lingurițe pe zi, de 3 ori pe zi, timp de minim 2 săptămâni.

- Unguent de sânziene pentru răni, furuncule și pete de bătrânețe

Unguentul se prepară din suc proaspăt de sânziene albe amestecat cu untură, din care se va obține o pastă omogenă, care poate fi aplicată local, pe rană, furuncule sau pe petele de bătrânețe. Se reaplică zilnic, până la vindecare. Acest unguent poate fi folosit și în tratamentul adjuvant al otitei.

SOCUL

Socul este un arbust înalt de 4-5 m care crește de la câmpie până în zona montană inferioară, pe la marginea pădurilor și drumurilor. Florile apar în lunile mai și iunie și sunt mărunte, alb-gălbui, foarte parfumate, încărcate de polen.

Frucele sunt sferice, de culoare neagră lucioasă, cu diametru de 6-7 mm și au gust dulceag.

Florile conțin ulei volatil, rutozid, compuși aminici, glicozizi, substanțe glucidice, tanini, saponine, mucilagii iar fructele conțin antociani, vitaminele A și C.

Din florile de soc se poate prepara o băutură răcoritoare, destul de cunoscută în unele părți ale țării, respectiv socată. Fructele negre pot fi consumate doar atunci când sunt coapte și fierte. În stare crudă, necoapte sunt toxice și ar trebui evitate. În scop medicinal, de la soc se recoltează florile și fructele, dulci- acrișoare, cu aromă de afine.



Preparatele din flori de soc sunt utilizate în broșite, faringite, sinuzite, gripă, gută, reumatism, infecții urinare.

Frucele pot fi folosite, cu prudență, în constipație. Din fructe proaspete se pot prepara infuzii (o linguriță de fructe de soc la o ceașcă de ceai) care au o acțiune laxativă, administrate seara, înainte de culcare. Tot fructele, sub forma de sirop sau macerate, se pot folosi și în reumatism, constipație, afecțiuni digestive, bronșite sau traheite.

Cercetări recente plasează socul în fruntea celor mai puternice stimulente ale sistemului imunitar. Fructele lui sunt un concurent redutabil al vaccinurilor antigripale. Fructe de soc tratează sau luptă împotriva: gripei, guturailui, obezității, constipației, herpesului, psoriazului, alergiei cutanate, sclerodermiei, bolilor de piele rezistente la tratamente clasice.

În uz extern se folosesc comprese cu infuzii din soc pentru tratarea abceselor, furunculelor, urcioarelor, acneei, gutei, conjunctivelor sau degerăturilor.

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se bea 3-4 căni pe zi. Se folosește alături de alte plante medicinale cu efect sudorific, antireumatic și depurativ.

De asemenea, socul poate fi folosit sub formă de pulbere, tincturi, decoct, ulei, însă este recomandat să cereți părerea unui specialist înainte de administrare.



Sunătoarea

Ce este sunătoarea?

Denumită științific *Hypericum perforatum*, sunătoarea este o planta erbacee (plantele erbacee sunt cele care Aceasta poate fi recunoscută ușor grație florilor galbene, cu cinci petale în forma de stea, care se desfac larg, a frunzelor verzi, în forma ovală, și a tulpinii care ajunge, în general, la 30 de centimetri înălțime. În unele cazuri, planta poate atinge și un metru, însă dezvoltarea sa depinde și de factorii de mediu din locul în care crește. Nu are o tulpină lemnoasă, ci una subțire, moale și, de regula, verde) care crește în Europa, America, Australia, Noua Zeelanda și Asia de Est, găsindu-se preponderent în zonele de câmpie și de deal.



Recoltare

Epoca optimă de recoltare este situată în intervalul dintre începutul și toial înfloritului. În condiții normale toamna se mai obține o recolta, la înfloritul tulpinilor regenerate. Recoltarea se poate face cu secera sau coasa.



Utilizări

Beneficiile sunătoarei sunt numeroase, mai ales pentru cei care caută efectele sale terapeutice. Poți consuma ceai de sunătoare pentru stomac, pentru detoxifierea ficatului sau pentru ameliorarea stărilor depresive.

Planta este extrem de eficientă în calmarea stărilor de panică, a insomniei și a agitației. Tocmai de aceea, este recomandat consumul de ceai de sunătoare seara.

Acțiune/Indicații terapeutice

Grație proprietăților antiseptice, antiinflamatoare și antivirale, produsele din extract de sunătoare pot fi utilizate cu succes în ameliorarea problemelor digestive. Aceasta contribuie la eliminarea toxinelor din organism și la detoxifierea ficatului, reglează tranzitul intestinal și calmează durerile de stomac.

De asemenea, sunătoarea poate ajuta la ameliorarea stărilor depresive, fiind o soluție de luat în calcul în perioadele de stres, irascibilitate, insomnie și agitație. Totodată, planta este recomandată și în atacuri de panică, având efect calmant.

Teiul

Teiul este un arbore impunător, ajungând la o înălțime de 30-40 de metri, foarte des întâlnit la țară, pe dealurile împădurite până aproape de zonele muntoase, dar este tot atât de des întâlnit și pe străzile orașelor, cultivat în scop ornamental, îmbălsămând atmosfera din mai și până în iunie, chiar și mai târziu, cu parfumul florilor sale alb-gălbui.

De la tei se folosesc în scop medicinal florile și frunzulițele alungite de culoare galben-verzui, atât de specifice, numite bractee, cât și scoarța, care este măcinată și administrată sub formă de pulbere ca atare sau în compoziția unor unguente menite să amelioreze leziunile de la nivelul pielii.

Florile de tei și mai ales bracteele conțin substanțe mucilaginoase, farnesol, flavonoizi, taninuri, vitamine, substanțe triterpenice și chiar zaharoză, iar scoarța conține polifenoli și heterozide cumarinice.

Principiile active din flori și bractee fluidifică secrețiile din căile respiratorii, înmoaie țesuturile, diminuează stările de inflamație și calmează tusea, intensifică transpirația și au o acțiune antivirală netă. Farnesolul conferă preparatelor din flori de tei proprietăți ușor sedative, iar flavonoizii produc efecte spasmolitice și diuretice.

Infuziile din flori de tei sunt indicate în primul rând în răceli, stări gripale, bronșite și în general în infecțiile căilor respiratorii. Observații interesante s-au făcut în legătură cu folosirea infuziei de tei în pediatrie. Administrarea ceaiului de tei la copiii care suferă de gripă s-a dovedit a fi mai eficientă decât tratamentul cu substanțe de sinteză. Preparatele fitoterapeutice din flori de tei sunt binevenite în insomnii, în stările de tensiune psihică și în tulburările cardiace pe fond nervos.



Proiect realizat de: Tanasă Denisa Dumitrița



URZICA

Descriere:

Urzica este o plantă care crește în zone cultivate sau necultivate în grădini, islazuri, pe lângă șanțuri, pe lângă drum, în marginea apelor, în păduri sau pe locuri grase unde au fost stâne de oi.

Frunzele emană substanțe care în contact cu pielea produc urticarie (inflamație specifică, însoțită de usturime).

De la urzică se folosesc frunzele recoltate cu mâna protejată cu mănuși. Este foarte important ca ele să fie culese de la plantele foarte tinere.



Tratamente externe

Preparatele din urzici au efecte deosebit de eficiente în: vindecarea rănilor, arsuri, bătăături, alergii dermatice, tumori și cancer de piele. Se fac băi locale cu infuzie concentrată din frunze și rădăcini (6-10 linguri la 1 litru apă clocotită), având efecte cicatrizante și epitelizante. Se mai pot aplica frunze proaspete strivite cu puțină sare și cataplasme cu piure din urzici pentru diverse boli de piele, inclusiv înțepături de albine, viespi și bondari.

În reumatisme, se mai aplică încă tratamentul moștenit de la grecii și latinii antici care constă din flagelări (loviri) repetate de 10-12 ori cu mănunchiuri de urzici proaspete pe locurile dureroase, având efecte puternice, analgezice, antiinflamatoare și de activare a circulației sângelui. După flagelare, pacientul nu are voie să vină în contact cu apa rece și va sta în repaus, bine învelit.

Beneficiile urzicii

- ajută în tratarea anemiilor, mai ales a celor produse prin deficitul de fier în alimentație, datorită conținutului său în fier și vitamina C;
- acționează ca mineralizant general;
- protejează vasele de sânge și reduce riscul hemoragiilor, datorită vitaminei K;
- reduce nivelul de zahăr din sânge, de aceea este indicată atât în prevenirea diabetului, cât mai ales pentru bolnavii de diabet. O eficiență mai bună împotriva diabetului o are mâncarea de urzici (care este mai indicată decât ceaiul în acest caz);

- are acțiune diuretică, fiind un remediu foarte bun pentru persoanele al caror organism tinde să rețină apa. Consumul zilnic, timp de minimum câteva săptămâni de ceai de urzică ajută persoanele afectate de obezitate să piardă mult mai ușor kilogramele în exces;



- previne bolile de inima și contribuie la stoparea evoluției lor, datorită efectului diuretic și a antioxidanților conținuți;
- este foarte eficace în tratarea gutei, deoarece reduce semnificativ nivelul de acid uric; ajută în detoxifiere;
- contribuie la involuția astmului bronșic, cu condiția ca persoana afectată să nu aibă alergie la urzică.

BIBLIOGRAFIE

1. *Florentin Crăciun, Mircea Alexan, Carmen Alexan - Ghidul plantelor medicinale uzuale, 1991*
2. *Plantele medicinale si condimentare din judetul Harghita, 1980.*
3. <https://www.csid.ro>
4. <https://www.bucataras.ro/>
5. <https://m.click.ro/utile/sanatate/>
6. <https://www.botanistii.ro/>
7. <https://ro.wikipedia.org/>
8. <https://www.paradisverde.ro/plante-medicinale/>
9. <https://republicabio.ro/>
10. <https://www.realitatea.net/stiri/actual/>
11. <https://www.daciaplant.ro/ceai-musetel.html>
12. <https://fermierul.ro/agricultura/>
13. <https://agrobiznes.md/>
14. <https://ginuca27.blogspot.com/>
15. www.bzi.ro
16. www.kotaniy.ro
17. www.lataifas.ro
18. <https://www.sanatatecuplante.ro/plante-medicinale/>
19. <https://gradina.acasa.ro/plante-de-gradina-113/>
20. <https://www.faunusplant.ro/blog/>
21. <http://cesamancam.ro/>
22. <https://www.pcfarm.ro/>
23. <https://www.secom.ro/articles/sunatoarea-proprietati-beneficii-si-moduri-de-utilizare>
24. <https://www.libertateapentrufemei.ro/>
25. <https://www.stiriagricole.ro/>
26. <https://www.terapiinaturiste.ro/>
27. <https://sfaturimedicale.ro/>
28. <https://doc.ro/sanatate/>



"Natura-ți dă zilnic exemplul de a trăi."

(N. Iorga)



