

Școala Gimnazială „Mihail Kogălniceanu”
Dorohoi - Botoșani



UNIVERSUL PLANTELOR MEDICINALE

~ Clasa a VI-a A ~
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.

În această revistă, elevii clasei a VI-a A prezintă, pe scurt, unele dintre cele mai cunoscute, importante plante medicinale, acțiunea acestora asupra organismului precum și modalitățile de utilizare ale acestora. Sperăm să vă fie de folos informațiile adunate de acești 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

Descriere:

Afinul (*Vaccinium myrtillus* L., denumire populară: *afin*, *afin de munte*, *afin negru*, *afene*, *asine*, *coacăz*, *merișor de munte*, *pomușoară*) este un arbust din familia Ericaceae. Poate fi întâlnit în Europa, nordul Asiei, Groenlanda, vestul Canadei și vestul Statelor Unite.

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 rozé cu petalele unite sub formă de clopoțel, dispuse câte 1-2 la axila (subțioara) frunzelor. Înflorește 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.

Indicații terapeutice:

Frunzele și fructele de afin au proprietăți astringente datorită taninului. Au activitate antibacteriană (modificând favorabil flora patogenă intestinală) și antidiareică.

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.

Se recomandă în diabet (scade zahărul din sânge), 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 intră în compoziția ceaiului dietetic.

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



Albăstrelele

Despre albăstrele

Sunt o specie de plante din familia Asteraceae, cu o înălțime de 0,5 - 1 m, frunze lungi și înguste cu peri fini și deși și flori albastre ce infloresc pe toata durata verii. Florile conțin substanțe active importante precum centaurina, tanin, cianina, pelargonina, dar și mucilagii, săruri de mangan și potasiu. Pentru a fi folosite în scop terapeutic, florile de albăstrele, cunoscute în special pentru efectele diuretice și astringente, trebuie culese manual, în zilele însorite, când roua s-a evaporat și sunt complet deschise. Acestea au și acțiune antiinflamatoare, dezinfectantă și sunt un bun tonic și calmant. În scopuri medicinale și cosmetice, albăstrelele se folosesc sub formă de ceai, tinctura, pulbere, infuzie, comprese.



Indicații terapeutice

- ceaiul de albăstrele este recunoscut pentru atenuarea cearcănelor și a senzației de ochi oboseți. De asemenea compresele cu infuzie de albăstrele sunt utile în cazul conjunctivitei, urciorului, iritației pleoapelor;
- datorită substanțelor active, albăstrelele sunt eficiente în eliminarea toxinelor din organism și stimularea funcționării aparatului excretor;
- băile cu albăstrele sunt benefice în vindecarea iritațiilor pielii: leziuni ulcerate, eczeme zemuinde, înțepături de insecte, furunculoza pleoapelor;
- deoarece stimulează secreția de urină, ceaiul și infuzia din flori de albăstrele ajută împotriva infecțiilor urinare;
- albăstrelele sunt indicate în calmarea tusei și a bronșitelor și ajută la scăderea febrei provocate de gripe și viroze;
- îmbunătățesc simptomele provocate de indigestie, diaree și alte probleme la nivelul tractului gastro-intestinal;
- datorită efectului calmant și sedativ, ceaiul de albăstrele reduce stresul, stările de anxietate și depresia;
- preparatele din flori de albăstrele stimulează secrețiile biliare și ajută la detoxifierea ficatului, având efecte benefice în special în cazurile de dischinezie biliară;
- ceaiul de albăstrele folosit ca gargară calmează durerile dentare, gingiile iritate și ajută la vindecarea oreionului;



• consumat de 2-3 ori pe zi, timp de 3 luni, ceaiul de albăstrele acționează asupra durerilor cauzate de reumatism și are efect calmant și antiinflamator asupra articulațiilor afectate de artrită;

- datorită efectelor anti-îmbătrânire și proprietăților calmante și tonifiante ale albăstrelelor, compresele cu infuzie sunt indicate în tratarea ridurilor. În plus, aplicate direct pe răni sau eczeme grăbesc vindecarea și cicatrizarea acestora;
- baia de abur cu flori de albăstrele timp de 10-15 minute ajută la tratarea acneei și eliminarea punctelor negre, hidratând și relaxând tenul.

Aloe vera

Aloe: este un nume de origine nesigură. Ar putea fi derivat din greacă: als, alós, „sare”- aloé, oés ceea ce a desemnat atât planta, cât și sucul datorită gustului său, care amintește de apa de mare. De acolo, el a trecut în cuvântul latin *ăloē*, *ēs* cu același înțeles și care, în mod figurat, a însemnat și „amar”. De asemenea, a fost propusă și o origine arabă, *alloe*, care înseamnă „substanță amară lucioasă”. **Vera:** epitet latin cu sensul de „adevărat”.

Aloe vera este o specie de plante suculente care este probabil originară din nordul Africii.

Proprietăți

Specia este adesea folosită în **fitoterapie** de la începutul secolului I e.n., fiind menționată în Noul Testament (Ioan 19:39 *Și a venit în Nicodim, cel care venise la El mai înainte noaptea, aducând ca la o sută de litre de amestec de smirnă și aloē...*). Totuși nu este clar dacă termenul de *aloe* descris în Biblie se referă la Aloe vera. Extractele de Aloe vera sunt folosite pe scară largă în **cosmetică** și în **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 (grăsimi) în organismul uman.

Alte proprietăți: oprește căderea părului, susține slăbirea sănătoasă, contribuie la reducerea celulitei, protejează pielea de efectele nocive ale razelor soarelui, scade nivelul zahărului din sânge, are rol detoxifiant, reduce colesterolul, calmează arsurile solare (aloe răcorește pielea similar mentolului, însă spre deosebire de el este mult mai blând cu pielea), reduce usturimile asociate înțepăturilor de insecte.

Aloe vera conține **vitamine** și **minerale**, fiind esențială unei alimentații sănătoase, dezvoltarea optimă a organismului și protejarea sănătății.

Utilizări

Aloe este cultivată ca plantă decorativă, în scopuri medicinale, în produse cosmetice și chiar pentru hrană în unele țări.

În prezent, există mai mult de 250 de varietăți cunoscute de Aloe, din care numai 3 sau 4 au proprietăți semnificative de vindecare sau în scopul de a crea medicamente.



Arnica

Arnica (*Arnica montana* L.) este o specie de plante din genul Arnica, familia Asteraceae (Compositae), ce crește în regiunile de munte, împodobind pășunile cu florile ei galbene-aurii. Arnica montana este denumirea științifică a plantei, dar planta are și o multitudine de denumiri populare ca: podbal de munte, carul pădurilor, cujda, ciuda, iarba soarelui, carul zânelor și roit.

Poporul o mai numește podbal de munte, carul-pădurilor, cujdă sau carul-zânelor. De la această plantă se folosesc florile - flores arnicae - mai rar planta întregă și chiar rădăcina. Începând cu secolul al VI-lea, a fost utilizată pentru proprietățile sale calmante, în America de Nord, Germania și Rusia. Ele conțin ulei volatil, colina, alcooli triterpenici, substanțe colorante de natură carotinoidică. Din florile acestei plante se prepară un ceai care se folosește sub formă de gargară în laringită.

Mai ales din florile de arnică se prepară o tinctură care, diluată cu apă, în proporție de 10-20 g la 100 ml apă, se utilizează ca pansament, antiseptic și cicatrizant al rănilor. În amestec cu apă de plumb această tinctură are proprietatea de a decongestiona umflăturile și loviturile. La un litru de apă de plumb se pun 100 g tinctură, cu care se fac comprese ce se aplică pe locurile umflate sau lovite. Infuzia 4%, sub formă de comprese, înviorează tenurile palide.

Reacții adverse și contraindicații

Medicii nu recomandă folosirea unguentelor sau cremelor de arnică pe pielea crăpată, iritată sau pe răni deschise, și nici folosirea pe perioade îndelungate de timp, deoarece, în aceste cazuri, pot agrava iritația. În plus, femeile însărcinate sau cele care alăptează ar trebui să se consulte cu un medic înainte de a folosi un preparat pe bază de arnică. Unele persoane pot avea reacții alergice la arnică sau pot să prezinte o hipersensibilitate la preparatele medicinale pe bază de arnică. Dacă se întâmplă să apară orice fel de reacție adversă, trebuie întreruptă utilizarea cremei sau gelului de arnică.

În scop intern, se vor folosi doar remedii/preparate homeopate diluate, deoarece extractul de arnică pură poate fi toxic pentru ficat, dacă este administrat intern. Este important ca pacientul să discute cu medicul înainte de a administra intern un produs pe bază de arnică. Cu avizul medicului se pot folosi intern, ca stimulent nervin, 25-50 picături de tinctură (care se procură de la farmacie), dimineața și seara, în amestec cu apă îndulcită, cu zahăr sau ceai. În general, nu se recomandă a se lua intern, deoarece provoacă gastro-enterite, ridică tensiunea arterială, iar în cantități prea mari, paralizează centrul nervoși.



Pagină realizată de Nistor Eduard Alexandru



BRUSTURE

DESCRIERE

- Brusturele este oarecum înalt, putând ajunge până la 2 metri înălțime. Are frunze mari, alternate, frunzele bazale care apar în primul an de vegetație, triunghiulare, ovate sau cordate, cu marginile întregi, cu un pețiol lung, tomentoase pe partea inferioară.
- Florile sunt tubulate de culoare mov-violet, cu antere și stamine concrescute și grupate în calatidii globulare, care formează un corimb. Acestea apar la mijlocul verii. Calatidiile sunt înconjurate de un involucriu format din numeroase bractee, fiecare curbată sub forma unui cârlig, permițând să se agațe de blana animalelor și să fie cărate pe distanțe mari. Fructele sunt achene; cu o lungime de cca 6 mm, comprimate, cu papusuri scurte.
- Rizomul este scurt, cărnos, continuat cu o rădăcina pivotantă lungă de până la 50 cm lungime, de culoare brun-cenușie. Tulpina este cilindrică, cu șanțuri longitudinale, ramificată, acoperită cu peri.



ORIGINE

Specia este nativă regiunilor temperate ale lumii vechi, din Scandinavia până la Marea Mediterană, și din Arhipelagul Britanic până în Rusia, iar din Orientul Mijlociu până în China și Japonia, inclusiv India. A fost naturalizată aproape pretutindeni și poate fi găsită mai ales în zonele cu soluri bogate în azot. Este considerată o plantă ruderală (crește pe terenuri necultivate, lunci, câmpuri, margini de drum). Este deseori cultivată în Japonia, unde oferă numele unui tip special de construcție.



Preferă solurile lucrate, bogate în humus, complet însoțite.

Brusturele este foarte sensibil la îngrășămintele pe bază de azot. Înmulțirea se face direct prin semințe, în timpul verii. Recolta are loc la trei până la cinci luni de la însămânțare, toamna târziu, moment după care rădăcinile devin prea fibroase.

Utilizare în medicina chimică

Naturaliștii populari consideră brusturele uscat ca fiind un agent diuretic, diaforetic și purificator al sângelui, de asemenea ajută la eliminarea toxinelor renale și hepatice. Semințele de brusture sunt utilizate în medicina tradițională chineză, sub numele de niupangz. Datorită efectului sau curativ purificator, brusturele este folosit și în reglarea colesterolului și a trigliceridelor din sânge.



Busuiocul



Busuiocul este o plantă ierboasă originară din India, Persia și Egipt. Atinge între 20–60 cm înălțime, având frunzele de culoare verde deschis, mătașoase, 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. Planta are un gust asemănător cu al anasonului (numit și anis), având un miros puternic dulceag-înțepător. Busuiocul este foarte sensibil la frig, el crescând bine în condiții de căldură și umezeală. În timp ce varietățile comune de busuioc sunt plante anuale, alte varietăți, cum ar fi busuiocul albastru african și busuiocul sacru thailandez, sunt perene.

Termenul de busuioc provine din limba greacă, βασιλεϋς (basileus) însemnând „rege”, despre această plantă spunându-se că a crescut pe locul unde Împărații Constantin și Elena au descoperit Sfânta Cruce. Dicționarul Englez Oxford menționează unele speculații conform cărora busuiocul ar fi fost folosit la „câteva unguente sau medicamente regale”. Busuiocul este în continuare considerat „regele mirodeniilor” de mulți bucătari și autori de cărți gastronomice.

În mod obișnuit, se recomandă[de cine?] ca busuiocul să fie folosit în stare proaspătă. În cazul rețetelor culinare de mâncăruri preparate termic, adăugarea busuiocului se face, de obicei, la finalul preparării pentru a nu i se distruge aroma. Ținut în pungi de plastic, poate fi păstrat proaspăt, fie în frigider, pentru o perioadă scurtă, fie în congelator, pentru mai mult timp, după ce în prealabil a fost opărit puțin. Planta uscată își pierde mare parte din aromă, ceea ce rămâne având un gust foarte diferit, cu iz slab de iarbă proaspăt tăiată.

Rețetele cu specific mediteranean și asiatic folosesc în mod frecvent busuiocul. În cazul bucătăriei mediteraneene, aroma este completată de roșii. Busuiocul este unul dintre ingredientele principale ale sosului pesto, o specialitate italiană din ulei și plante aromate, provenind din orașul Genova. Celelalte două ingrediente sunt uleiul de măsline și semințele de pin. Bucătăria chineză folosește specialități de busuioc proaspăt sau uscat pentru supe și alte feluri de mâncare. În Taiwan, bucătarii adaugă busuioc proaspăt unei supe-cremă sau frunze de busuioc fierte în ulei la pui prăjit. Busuiocul este gătit câteodată cu fructe proaspete sau adăugat în gemuri de fructe și sosuri — de obicei cu căpșuni, dar și cu zmeură sau prune. Se consideră că busuiocul cu frunza plată folosit în bucătăria vietnameză, care are o aromă ușor diferită, este mai potrivit pentru felurile de mâncare cu fructe. Atunci când sunt înmuiate în apă, unele varietăți de semințe de busuioc devin gelatinoase, și se folosesc în băuturi asiatice sau deserturi precum falooda sau șerbetul. Aceste semințe sunt cunoscute sub numele de sabja, subja, takmaria, tukmaria, sau semințe falooda. Semințele se mai folosesc și în Ayurveda, sistemul medicinal tradițional al Indiei.

Proprietati terapeutice

- îmbunătățește nivelul glicemiei și colesterolului;
- ajută la relaxarea vaselor de sânge și subțiază sângele;
- reduce pierderile de memorie asociate cu stresul;
- reduce stările de depresie;
- reduce accidentele vasculare cerebrale;
- expectorant, antipiretic, febrifug, diuretic, sedativ, antiinflamator, antidepressiv;
- proprietăți magice și rituale, antioftalmic, profilactic, stomahic.

Preparatele fitoterapeutice din busuioc sunt administrate în afecțiuni digestive, colici intestinale, meteorism abdominal, diaree, colită, în infecții ale căilor respiratorii, apetit scăzut, anorexie, gripă.



Tratamente naturale pe bază de busuioc

Busuiocul (*Ocimum basilicum*) reprezintă un remediu natural pentru tratarea și vindecarea diverselor afecțiuni: bronșită, afecțiuni gastrointestinale, febră, gută, dureri de stomac. Infuzia preparată din frunze de busuioc se recomandă în cazul în care pacientul suferă de crampe, infecții urinare, dureri de cap, laringită, faringită, gripă, vomă, fiind și un excelent stimulator al poftei de mâncare. Consumul zilnic al acestei infuzii ajută și la tratarea și vindecarea cefaleei, colicilor intestinale, ulcerului gastric, colitelor de fermentație.

Înțepăturile de insecte, rănilor și eczemele se pot trata prin aplicarea unor comprese cu frunze de busuioc sau cu tinctură de busuioc. De asemenea, pentru stimularea poftei de mâncare se recomandă a se administra vin de busuioc.

Beneficii și contraindicații

Busuiocul este o plantă aromatică folosită în special în bucătăria mediteraneană. Pe lângă gustul aparte pe care îl dă preparatelor, busuiocul are nenumărate beneficii asupra sănătății datorită conținutului mare de vitamine și minerale.

„Busuiocul este o plantă diuretică. Poate fi folosită în infecții urinare, are acțiune protectoare asupra vaselor de sânge, hipotensoare ca tonic general este foarte bun afordisiac,” spune dr. Daniela Bușneag, medic medicină generală, homeopatie și apifitoterapie.

De asemenea, planta are proprietăți antiseptice. În apa în care spălați legumele, puteți pune câteva picături de ulei de busuioc.

„Uleiul de busuioc poate fi folosit și în enteroviroze. De exemplu, în salmonela sunt niște bacterii care cedează la acțiunea uleiului de busuioc, numai că trebuie luat cu foarte mare atenție,” explică dr. Daniela Bușneag.

Macerată la rece, planta este considerată un adevărat elixir al tinereții fără bătrânețe. „Femeile care consumă zilnic un macerat din ceai de busuioc vor rămâne veșnic tinere și frumoase,” precizează dr. Daniela Bușneag.

Puteți face și o infuzie de busuioc. Puneți într-o cană cu apă fierbinte câteva frunze de busuioc și lăsați la infuzat. Se vor păstra astfel principiile active ale plantei. Beți o cană de infuzie de busuioc după masa de prânz sau masa de seară, de 3-4 ori pe săptămână. Atenție însă la cantități, mai ales dacă luați medicamente care scad tensiunea! Nu este singura contraindicație. „Dacă urmează să facem intervenție chirurgicală, o extracție dentară, e bine ca două săptămâni înainte de a face acest lucru să nu consumăm busuioc pentru că poate da sângerare excesivă, la fel ca și usturoiul,” recomandă dr. Daniela Bușneag.

Busuiocul nu este recomandat nici femeilor însărcinate, celor care alăptează sau copiilor.

LEGENDA BUSUIOCULUI

Povestea spune că, demult, trăia un flăcău chipeș și curajos pe care îl chema Busuioc. Într-unul din anii acelor vremuri îndepărtate, o secetă a cuprins Pământul. Zmeii legaseră ploile, iar animalele și oamenii mureau de sete și de foame. Nimeni nu era atât de brav încât să înfrunte zmeii. Văzând acestea, Busuioc s-a dus să se lupte cu ei, dar a murit în luptă fiindcă aceștia erau numeroși. În amintirea viteazului flăcău, ce s-a dus fără teamă să salveze omenirea, Dumnezeu a lăsat pe Pământ o floare, busuiocul. Frunzele sale sunt foarte aromate, iar preoții folosesc florile atunci când binecuvântează casele, stropindu-le cu agheasmă.



Pagină realizată de Nistor Eduard - Vasile

CĂTINA

Date generale

Cătina este considerată una dintre cele mai valoroase specii de arbuști fructiferi din flora spontană. Domeniile de aplicare sunt extrem de vaste, obținându-se efecte spectaculoase în medicina umană și veterinară, zootehnie, cosmetică, agricultură, microbiologie, industrie alimentară, silvicultură.



Hippophae rhamnoides – cătina albă

Utilizări

Cercetările întreprinse în țară și străinătate au evidențiat că frunzele, fructele și lăstarii de cătina conțin o serie de substanțe biologice active cu rol esențial în reglarea metabolismului. Fructele de cătina sunt apreciate ca niște polivitamine naturale întrucât sunt bogate în principalele vitamine (A, B₁, B₆, C, E, F, K, P).

Conținutul în vitamina C al cătinei întrece nu numai toate speciile de fructe indigene, ca spre exemplu coacăzul negru, ci chiar și citricele (lămâia) de peste 10 ori. Doar fructele de măceș pot depăși uneori, în funcție de condițiile zonale cantitatea la 100 g substanță proaspătă. În zonele cele mai înalte de munte, soiurile de cătina pot avea peste 1500 mg/100 g, depășind considerabil măceșul în conținutul în vitamina C. Vitamina E se găsește în uleiul de cătina în cantități de peste 200 mg%, cu mult mai mult decât orice specie pomicolă, mai mult chiar decât soia (120 mg%), porumb (100 mg%) și floarea soarelui (100 mg%).

Uleiul de cătina conține de zece ori mai mult caroten decât morcovul și are acțiune bactericidă, ușor narcotică și sedativă.

Datorită conținutului ridicat în vitamine, asociat cu numeroase microelemente care se găsesc în fructele de cătina, au făcut ca utilizarea acestora în industria farmaceutică (pulbere, capsule moi, preparate dermatocosmetice, ceaiuri, supozitoare) și alimentară (siropuri, dulceturi, peltea, nectar, gem, jeleuri, marmelade, gelatină, umpluturi pentru bomboane, băuturi alcoolice etc.) să fie deosebit de variată.

Cătina are o istorie bogată de utilizare în tratarea numeroaselor afecțiuni medicale. Aceasta a fost numită o plantă minune în multe țări asiatice, inclusiv China, India și Pakistan. Boabele au fost folosite mai bine de 1000 de ani în medicina tibetană și indiană. În medicina tradițională chineză, a fost folosită pentru a ajuta digestia și tratarea tusei, tulburările circulatorii și durerea.

Prin procesarea fructelor proaspete sau congelate se obțin câteva produse care se pot utiliza ca atare sau constituie la rândul lor ingrediente/materie primă. De exemplu: piure filtrat sau nefiltrat, pulpă rezultată de la zdrobire și presare, suc de cătina cu diferite depuneri sau suc limpede.



Fructele de cătina trebuie recoltate când sunt foarte coapte, iar după recoltare ori prelucrate rapid, ori congelate. Cel mai bine se păstrează în miere de albine.

Întrucât oxidează ușor și astfel își schimbă nu numai culoarea, ci și gustul, fructele de cătina nu trebuie să vină în contact cu metale. Prelucrate cu atenție, se toarnă pe cât posibil în sticle sau pahare deschise la culoare, bine închise și se păstrează la rece și la întuneric, conținutul de vitamine rămânând nealterat chiar și după o depozitare îndelungată.

Fructele de cătină pot fi folosite și la obținerea unui vin, adăugând în mustul de struguri suc integral de cătină albă, dar nu mai mult de 10-20%. Acesta va adăuga vinului calități deosebite.

BENEFICIILE CĂTINEI

- Întărește sistemul imunitar
- Previne și tratează inflamațiile
- Are efecte anticancerigene
- Previne ulcerul gastric și vindecă boala de reflux gastroesofagian
- Reduce colesterolul
- Previne leziunile hepatice
- Ajută la scăderea greutatei corporale
- Uleiul de cătină este recomandat și în tratamente dermatologice :previne și vindecă acnea,are efect hidratant,cicatrizant și antirid.

Iată câteva produse/preparate ce conțin cătină:

- cătină cu miere de albine
- sirop de cătină
- ulei de cătină
- ceai de cătină
- coenzima Q10 în ulei de cătină
- spirulina cu extract de cătină



Pagină realizată de Aparaschivei Apostol Andrei Matteo

Coacăze

Coacăzul negru, *ribes nigrum*, este un arbust fructifer des întâlnit în zonele montane și submontane de la noi din țară. Această specie este tot mai apreciată și de locuitorii din țara noastră, nu doar pentru fructele gustoase, bogate în elemente nutritive de calitate ci și pentru mugurii, frunzele și tulpinile de coacăz negru bogate în uleiuri esențiale și substanțe organice ce oferă numeroase efecte benefice organismului.

Arbustul de coacăz negru este cultivat pentru fructe, utilizate în industria farmaceutică, dar și în scop decorativ. Florile și apoi fructele de coacăz negru oferă un tablou vizual deosebit.



Coacăzele negre, cunoscute și sub numele de pomișoara-neagră sau strugure-negru, erau folosite în trecut pentru obținerea băuturilor cu efect tonic. Vinul de coacăze negre, lichiorul și siropul, sunt câteva preparate cu tradiție, extrem de căutate și în zilele noastre.

Tulpina puternic ramificată poate atinge înălțimea de 1,5 m. Frunzele au marginile dințate și sunt împărțite în trei lobi triunghiulari, ce prezintă perișori fini pe partea inferioară.

Florile de coacăz negru sunt grupate sub forma unui chiorchine, au corola regulată și sunt roșii spre interior. Fructele sunt de tip bacă și cresc orientate în jos. Pe măsură ce se coc oferă aspect vizual impresionant. Trec ușor, de la culoare verde, la roz, roșu apoi violet închis spre negru.

Fructele sunt utilizate în gastronomie, pot fi consumate proaspete, conservate (gem, dulceață, marmeladă) sau transformate în sucuri, însă sunt folosite și în industria farmaceutică, cosmetică și parfumerie. În scop terapeutic sunt utilizate și frunzele și mugurii proaspăt culeși.

Proprietăți și beneficii

Coacăzele au conținut caloric redus dar sunt bogate în carbohidrați, proteine, fibre, acid folic, niacină, acid pantotenic, piridoxină, riboflavină, tiamină, vitamine (A, C, B1, B2, B3 și B6), acizi organici, pectine, ulei gras, flavonoide și au conținut ridicat de minerale și săruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, cupru, magneziu, fier, mangan, fosfor, zinc). Aceste substanțe oferă proprietăți mineralizante, vitaminizante, bactericide, diuretice, răcoritoare, laxative, astristigente, depurative, hemostatice, antiinflamatoare, imuno-stimulatoare.

Beneficiile consumului de coacăze și al preparatelor ce au în compoziție frunze sau muguri de coacăze sunt numeroase.

Mod de utilizare și remedii

Preparatele obținute prin prelucrarea organelor arbustului de coacăz negru pot fi utilizate pentru tratarea afecțiunilor interne și externe.

1. Coacăzele negre pot fi consumate proaspete, conservate sau sub formă de suc și sirop. Sunt indicate pentru îmbunătățirea digestiei, întărirea sistemului imunitar, afecțiuni respiratorii și renale. Sucul proaspăt de coacăze negre este foarte recomandat și în cazul de fragilitate capilară și varice.

2. Infuzia de frunze și fructe de coacăz negru. Se obține amestecând 1 lingură frunze /muguri/ fructe coacăz negru uscat și marunțite cu 200 ml apă clocotită. Amestecul se lasă la infuzat pentru 10-15 minute, după care se strecoară și se bea ușor, cu înghițituri mici. Ceaiul de frunze de coacăz negru este foarte recomandat pentru detoxifierea organismului, eliminarea retenției de apă și pentru reducerea nivelului de colesterol din sânge.

3. Tinctura poate fi preparată în casă din praf de plantă (frunze, muguri, fructe uscate și macinate) cu alcool obținut din fructe sau seacă cu concentrație alcoolică ridicată (peste 50 %). Preparatul trebuie lăsat la macerat pentru două săptămâni. După această perioadă trebuie strecurat și depozitat în sticlute sterile. Poate fi consumat după masă, ajută la îmbunătățirea sistemului imunitar, este un antihistaminic natural.



4. Siropul poate fi cumpărat de la magazinele naturiste sau preparat în casă. Peste fructele de coacăz negru se adaugă zahăr, amestecul trebuie pus la foc mic, când preparatul se omogenizează se adaugă apa. Când lichidul se leagă ușor, poate fi luat de pe foc și filtrat. Siropul poate fi consumat în afecțiunile virale, bronșice sau digestive.

5. Unguentul de coacăze indicat pentru tratarea afecțiunilor externe poate fi obținut prin amestecarea prafului de coacăze cu unt proaspăt, topit la foc mic. După ce pulberea este bine înglobată amestecul se ia de pe foc și se lasă la odihnit pentru 24 de ore. A doua zi se încălzește și se filtrează. Unguentul obținut trebuie depozitat în spații uscate, la temperatură scăzută.



Pagină realizată de Ciobanu Cristian



COADA CALULUI

Descriere

Coada-calului (*Equisetum arvense* L.) este o specie de plante erbacee, erectă, perene (prin rizomul orizontal articulată, adesea tuberculată). Coada-calului este o plantă care prosperă în zonele mlăștinoase și care se găsește pe toată întinderea Europei și a Statelor Unite. Tulpina fertilă moare și este înlocuită de o tulpină sterilă înaltă care poartă mai multe cercuri de frunze. Planta, care seamănă oarecum cu o perie de curățat sticle, era folosită odinioară ca abraziv pentru curățarea oalelor sau pentru lustruirea lemnului.



Compoziție

Substanțe active: oxid salicic (5-7%), gluteolină, nicotină, palustrină și palustridină, fitosterină, beta-sitosterol, acid malic, acid oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, dimetil sulfone, vitamina C, urme de ulei volatil, săruri de potasiu. Principiile active din coada-calului au acțiune antimicrobiană, antiseptică, antiinflamatoare, măresc rezistența țesutului conjunctiv, activează circulația locală. Planta este indicată pentru uzul intern, sub formă de ceai cu acțiune diuretică, sau extern, sub formă de comprese și băi.

Utilizări

În scop terapeutic se folosesc partile aeriene ale plantei. Odată uscate, tulpinile se pot folosi numai dacă își păstrează culoarea verde. Din coada-calului se prepară de obicei o pulbere, dar poate fi folosită proaspătă sau ca extract lichid sau tinctură.

Coada-calului este folosită pentru vindecarea contuziilor (umflături, vânătăi), cicatrizarea rănilor, ulcerului varicos, bubelor, edemelor la picioare, degerăturilor, eczemelor, neurodermitelor, combaterea transpirației excesive a picioarelor. De asemenea, datorită acțiunii diuretice a ceaiului, acesta este indicat în prevenirea calculozei 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/elixir. În zilele noastre, această plantă se regăsește în diverse preparate (nu doar marca dr. Kneipp) de tip ceai pentru tratamentul reumatismului, tusei, rinichilor și purificare a sângelui.

Coadă-șoricelului

Descriere: 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. Tulpina ei este de 20-60 cm sau chiar mai mult. Frunzele sunt împărțite în numeroase diviziuni și subdiviziuni, aparent rezultând mii de frunzulițe, de unde și aspectul caracteristic, încrețit, ca o codiță de șoricel. Florile conțin între 0,2 – 0,5% ulei esențial, iar frunzele între 0,02 – 0,07%. Frunzele alterne, de 5–20 cm sunt dispuse în mod egal de-a lungul tulpinilor, în formă de spirală. Inflorescențele sunt rotund-ovale, aplatizate, cuprinzând până la 40 de flori, cu aspect foarte plăcut, care apar în variate nuanțe – alb, alb-crem, roz deschis, violet, purpuriu, lila, roșu intens, bleu, galben.



Legendă: În tradiția populară românească, planta era utilizată pentru tratarea tăieturilor și a rănilor, continuându-se astfel o tradiție veche de cel puțin două mii de ani, dacă ținem cont de faptul că în Antichitate, această „buruiană” de leac, folosită astăzi și în scopuri decorative, era cunoscută sub numele de „herbal militaris” – folosită fiind de soldați, pe câmpul de luptă, pentru a stopa hemoragiile. Dealtfel, numele latin al genului, „Achillea”, este un derivat de la „Ahile”, numele eroului legendar al războiului troian, despre care se spune că ar fi descoperit planta și ar fi folosit-o pentru tratarea rănilor soldaților săi. Numele speciei, „millefolium”, face referire la aspectul frunzelor dens segmentate, însemnând „o mie de frunze”.

Culegerea plantei: Pentru cules avem nevoie neapărat de o foarfecă de grădină sau de un cuțitaș, cu care se taie tulpina înflorită, așa încât să nu smulgem planta din rădăcină. După culegere, planta se întinde la uscat în strat de maximum opt centimetri grosime, într-un loc lipsit de umiditate, umbrit și bine ventilat. Se poate usca foarte bine și în buchețele, care, de asemenea, se atârnă într-un loc umbrit. Dintr-un kilogram de plantă proaspătă se obțin după uscare două-trei sute de grame de produs lipsit de umiditate. Coadă-șoricelului uscată se păstrează în pungi de hârtie sau în săculeți de pânză, în locuri întunecate și lipsite de umezeală.

Acțiune: Ajută la procesul de digestie, creșterea poftei de mâncare, îmbunătățirea digestiei, poate fi folosit și pe post de calmant, cicatrizant.

HAI SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ FACEM CEAI! Ai nevoie de 300 ml de apă clocotită peste care adaugi o linguriță de flori. *După aceea oprește aragazul! Nu cred că vrei probleme ☺* Se lasă totul la infuzat pentru 5 minute; după aceea se strecoară ceaiul și se consumă neîndulcit pe parcursul zilei.

GĂLBENELE

Caracteristici:

Gălbenelele numite și *Calendula officinalis*, în latină, este o specie de plante de cultură anuală, înaltă de 40-80 cm, bogat ramificată cu miros balsamic puternic. Frunzele sunt alterne, întregi, verde-viu. Florile au culoarea galbenă-portocalie. Gălbenelele pot fi cultivate pretutindeni în România, fără să apară probleme de climă sau de sol. Gălbenelele se mai numesc și rujuliță, călinică, fimilică, ochi galben.



Utilizarea gălbenelelor în scop terapeutic

În terapii medicinale și în industria farmaceutică, gălbenelele se utilizează sub formă de infuzie, dar și pentru uz intern.

Extern

Una dintre primele întrebuințări 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 feminine, iar o cură ameliorează simptomele corelate cu tulburările menstruale, infecțiile genitale, chisturile ovariene și fibromul uterin.

Utilizările gălbenelelor în scop culinar

Atât frunzele, cât și florile de *Calendula* pot avea și o destinație culinară. Datorită nuanțării portocalii, gălbenelele sunt cunoscute că "șofranul săracilor", iar odată uscate, pot deveni un optim înlocuitor al șofranului. Caracterizate de un ușor gust amăruș, sunt perfecte pentru completarea unor rețete gastronomice (salate, supe, fripturi, etc.).



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.

Lavanda este un gen de plante din familia *Lamiaceae*, native din regiunea mediteraneană până în Africa tropicală și până în regiunile sud-estice ale Indiei. Genul include circa 40 (până la 60) de specii de plante anuale, plante ierboase, arbuști. Zonele native se întind de la Insulele Canare, nordul și estul Africii, sudul Europei și Mediterana, Arabia și India. Deoarece formele cultivate sunt plantate în grădini din toată lumea, sunt uneori găsite și în sălbăticie, departe de mediul natural. Denumirea de lavandă este folosită uneori pentru a desemna parfumul extras din levănțică.

Vreme îndelungată, levănțica a fost doar o plantă sălbatică, ce a crescut practic neobservată pe crestele muntoase și dealurile bătute de vânt din Provence. Deși proprietățile sale erau destul de bine cunoscute de medici și de botaniști, abia în 1870 planta a pornit pe drumul către succes. Esența de lavandă este mai actuală ca niciodată. Efectul său de relaxare și calmare face ca esența de levănțică să fie una dintre cele mai bune esențe antistres: puneți câteva picături pe interiorul încheieturii și masați, iar uleiul va intra în organism prin piele și se va apuca imediat de treabă. Levănțica, sub forma uleiului

aromatic, are proprietăți de întărire a sănătății, care sunt deosebit de utile iarna. Un amestec de uleiuri esențiale de levănțică, eucalipt și cimbru dezinfectează aerul din încăperea. Când este încălzită într-o lampă, esența se evaporă în mii de picături minuscule și distruge în mod natural microbii dăunători. Dacă aveți nevoie de odihnă și relaxare, se recomandă să adăugați în apa de baie uleiul esențial al acestei plante mediteraneene magice. Ea încurajează echilibrul și somnul.



Pagina realizata de Agariloe Maria



Măceșul

Măceșul (*Rosa canina*) este o specie de plantă nativă în Europa, nord-vestul Africii și în vestul Asiei.

Este un arbust cu frunze căzătoare, cu o înălțime care variază între 1 și 5 metri. Tulpina este acoperită de țepi mici, ascuțiți, sub formă de cârlig. Frunzele sunt penate, cu 5-7 frunzulițe. Florile sunt de obicei roz pal, dar există și plante cu flori albe sau roz închis. Au un diametru de 4-6 cm și sunt formate din cinci petale. Fructul, numit măceașă, este roșu sau portocaliu închis.



Măceșul, datorită proprietăților sale, era folosit pe scară largă, încă din Antichitate, ca plantă medicinală, de către greci, romani, perși, arabi și chinezi. Legende spun de asemenea, că primele rozarii - șiragurile de mătăni ale călugărilor catolici - au fost făcute din măceșele înșirate pe o ață, iar numele de rozariu provine de la denumirea măceșelor în latină.

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, 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.

Administrare:

În tratamentul răcelilor, gripei, al oboselii generalizate:

Infuzie: Puneți 2-2,5 g de fructe la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

Tinctură: Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, înainte de mese.

În tratamentul diareei: Decoct: Puneți 30-50 g de fructe măcinate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 15 minute și strecurați. Beți decoctul regulat, mai ales la micul dejun

Menta (Izma bună)

Este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale, menta fiind o plantă erbacee perenă, ce aparține familiei labiatelor; are stoloni și rizom. Crește înaltă până la cel mult un metru și e puternic ramificată. Tulpina este verde și în patru muchii, uneori, însă, are o culoare roșietic-violetă. Frunzele sunt opuse, alungite și au un miros specific, frecate între degete, foarte plăcut, de mentol. Izma bună înflorește din luna iunie și până-n septembrie, florile fiind roșii-violete.



Speciile, hibridii și varietățile de mentă nu pot fi confundate, întrucât provin exclusiv din culturi. Pentru infuzii se recoltează numai frunzele, în mai multe etape, începând de la apariția primelor flori. Se cultivă și în scopuri industriale pentru obținerea uleiului volatile, caz în care se recoltează întreaga plantă, la vremea când 15-20% dintre plante sunt în starea de înflorire.

Frunzele de mentă conțin o cantitate mare de uleiuri volatile, substanțe polifenolice, taninuri, flavonoizi și principii amare. Uleiul volatil din mentă este compus din mentol, mentonă, mentofuran, carvacrol, timol. Datorită conținutului său în uleiuri volatile este mult folosit nu doar ca medicament, ci și ca aromatizant în industria cosmetică și alimentară.

Actiune

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 anticancerigene.



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 inhalată, 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.



Administrare:

➤ În tratamentul aerofagiei, digestiei leneșe, eructației persistente, flatulenței și al problemelor secreției biliare
Infuzie: Puneți 1 lingură mică de frunze uscate la

150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți câte o cană după fiecare masă principală. Pentru un efect tonic: beți câte 2 căni după mese. Pentru efect sedativ: beți 1 cană seara.

➤ În tratamentul răcelilor, infecțiilor din sfera orală:

Inhalații, apă de gură: Puneți o mână de frunze într-un castron cu apă fierbinte. Inhalați aburul sau răciți preparatul și folosiți-l ca apă de gură.

➤ În tratamentul afecțiunilor pielii:

Uleiul esențial: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată.

Produse pe bază de mentă



Mușețelul



Mușețelul (plantă denumită și romaniță, matrice, matricea, moruna sau prin Transilvania, românică) este o plantă erbacee anuală, medicinală, din familia Asteraceae, cu frunze divizate și flori grupate în capitule terminale. Aceasta atinge o înălțime de 20 și 60 cm. Marginea fiecărui capitul este ocupat de flori albe, iar în regiunea centrală se găsesc numeroase flori tubuloase, galben-aurii. Mușețelul este o plantă originară din sudul și sud-estul Europei, astăzi întâlnită în aproape întreaga lume. În România are o mare arie de răspândire întâlnindu-se aproape peste tot, de la câmpie unde apare masiv pe solurile sărăturoase, până în toate locurile

însorite și mai umede de pe lângă drumuri, căi ferate, pajști, fânețe, cu predilecție pe solurile nisipoase ușoare. Înflorește începând cu lunile aprilie-mai până la sfârșitul lunii august, uneori înflorind și a doua oară în septembrie. Conține ulei volatil bogat în chamazulena, substanțe amare de natură sescviterpenică, flavonoide, substanțe de natură glicozidice, acid clorogenic, camilină, vitamine, săruri minerale.

Indicații terapeutice

Mușețelul este utilizat de multă vreme pentru tratarea afecțiunilor digestive, precum digestia leneșă, balonarea și flatulența, stimulează sucurile gastrice, are acțiune antispastică și antiinflamatorie.

Studii recente au demonstrat calitatea uleiului esențial de a calma inflamațiile; în același timp, el are efect antidiuretic și sedativ. Datorită acțiunii calmante, este adesea inclus în preparatele aplicate extern, pentru tratarea afecțiunilor pielii care produc mâncărimi puternice, cum este eczema.

Uleiul esențial se regăsește adesea în componența medicamentelor destinate tratării iritațiilor ochilor, inflamațiilor gâtului, rinitelor și sinuzitelor, precum și în apele de gură. Unii specialiști în medicina plantelor recomandă mușețelul pentru combaterea insomniei, tratarea hemoroizilor și a problemelor menstruale, datorită efectului său calmant.

Mușețelul este folosit ca și antiinflamator, antiseptic, analgezic, antihistaminic, cicatrizant și tonic capilar. Este considerat o plantă benefică, în primul rând pentru nenumăratele principii active cu efecte benefice asupra organismului uman. Infuzia de mușețel și uleiurile esențiale extrase din această plantă sunt folosite excesiv și în multe produse cosmetice, dar cel mai des întâlnite sunt cremele, unguentele și produsele pentru păr cu extract de mușețel.

Cremele și unguentele cu mușețel îmbunătățesc condiția dermului și au un efect benefic atunci când sunt aplicate direct pe piele. Asta se datorează principiilor active. Pe de altă parte, șamponul pe baza de mușețel are un efect anti-mătreața, ajută la protejarea scalpului și întărește firul de păr.



NUCUL

Nucul este un arbore din familia Juglandaceae, răspândit în zona temperată și mediteraneană, atât ca floră spontană, cât și în culturi. Își are originea în zona geografică întinsă din Balcani spre est, până în Himalaya și sud-vestul Chinei. Cele mai mari păduri se află în Kârgâzstan, unde copacii se dezvoltă extensiv, în păduri aproape exclusiv de nuc, la altitudini de 1.000-2.000 m (Hemery 1998) – mai ales la Arslanbob, în provincia Jalal-Abad.



Nucul a fost introdus în vestul și nordul Europei din vremea romanilor sau mai devreme, iar în cele două Americi în secolul 17. Zonele importante ale culturii nucului cuprind Franța, Serbia, Grecia, Bulgaria și România (în Europa), China (în Asia), California (în America de Nord) și Chile în America de Sud. Mai recent, cultura nucului s-a răspândit pe scară largă și în alte regiuni: Noua Zeelandă și sud-estul Australiei.

Descriere

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.

Fructul este drupă sferică, având o singură sămânță, cu două cotiledoane mari, zbârcite, bogate în untdelemn și numită nucă. Se înmulțește aproape numai prin sămânță, dar cu destulă greutate. Spontan crește sporadic în păduri de amestec, mai ales la deal, în România, în special în Banat și Oltenia. Cultivat, crește în toate regiunile țării.

Beneficii

Gestionează diabetul zaharat. Persoanele care suferă de diabet pot consuma nuci în mod regulat, deoarece conțin o cantitate mare de grăsimi polinesaturate și mononesaturate. Specialistii spun că aportul de nuci este invers proporțional cu riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip II. Astfel, asigurați-vă că veți consuma nuci cu moderatie.

Curăță sistemul digestiv. Nucile ajută la curățarea tractului digestiv intern, ajutând la detoxifiere prin eliminarea toxinelor și deșeurilor. De asemenea, consumul de nuci previne și vindecă constipația.

Reduc inflamațiile. Compușii polifenolici și substanțele fitochimice găsite la nuci reduc efectele inflamației în organism.

Ajută la slăbit. Consumul de nuci îți crește sațietatea pentru un termen lung. Astfel, nuca este o sursă bogată în proteine și fibre, ceea ce este o opțiune sănătoasă, mai ales pentru persoanele care sunt vegetariene.

Întăresc oasele. Nucile conțin cupru și fosfor, ambele minerale fiind esențiale pentru menținerea sănătății optime a oaselor. Acizii grași esențiali găsiți la nuci mențin sănătatea oaselor din organism.

Reglează somnul. Consumul de nuci duce la producerea de melatonină, un hormon care ajută la inducerea și reglarea somnului. Așadar, dacă suferi de insomnii sau dacă vrei să-ți îmbunătățești calitatea somnului, consumă o mână de nuci zilnic, fie le poți adăuga în mâncăruri, precum salatele.

Mențin sănătatea pielii. Conținutul de vitamina E din nuci ajută la menținerea și protejarea pielii de radicalii liberi nocivi. De asemenea, ajută la prevenirea ridurilor și a pielii uscate. Utilizarea regulată a produselor pe bază de nuci luminează ceracănele întunecate de sub ochi.

Întăresc sistemul imunitar. Consumul regulat de nuci ajută la construirea unui sistem imunitar puternic, ajutând în acest fel la prevenirea anumitor boli.

Mențin sănătatea părului. Pe lângă faptul că nucile ajută la menținerea pielii sănătoase, aceste fructe în coaja lemnoasă sunt, de asemenea, responsabile pentru un păr bogat și sănătos. De asemenea, nucile întăresc firul de păr și sunt un remediu natural pentru combaterea mătretii.

Nuci pentru inimă. Consumul regulat de nuci îmbunătățește sănătatea inimii. În plus, conform unui studiu, consumul de nuci ajută la scăderea colesterolului rău, ajutând la creșterea nivelului de colesterol bun.

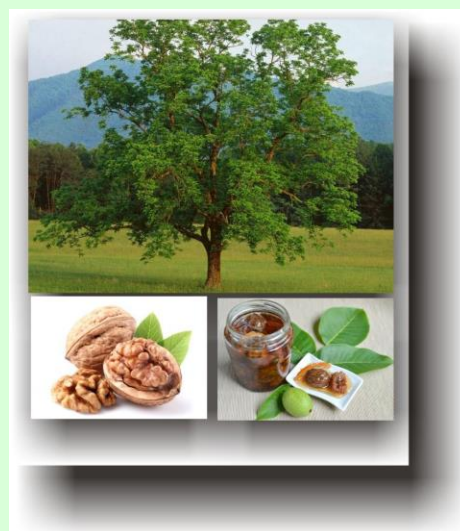
Nuci pentru creier. Nucile conțin acizi grași Omega-3, care pot ajuta la îmbunătățirea memoriei și a concentrării. Acizii grași Omega-3, împreună cu iodul și seleniul asigură funcționarea optimă a creierului. Nucile pot fi incluse în orice dietă și sunt cunoscute, de asemenea, pentru ameliorarea tulburărilor cognitive, cum ar fi demența și epilepsia.

Frunzele nucului sunt în mod deosebit utile în terapia anti-diabetică, datorită acțiunii lor hipoglicemizante. Au numeroase proprietăți care pot fi valorificate în scop medicinal: – depurative; antidiareice și stomahice; vermifuge; bactericide; antifungice; astringente; antiscorbutice; hipotensive; hemostatice; antialergice; antiinflamatoare; cicatrizante; antimicotice; emoliente; calmante.

Frunzele de nuc pot fi administrate sub formă de infuzie sau ceai. Infuzia se prepară dintr-o linguriță de frunze uscate și 200 ml de apă clocotită, timp de 5-10 minute. 2-3 căni de infuzie pe zi ajută în următoarele afecțiuni: • hiperglicemie • diabet zaharat • hepatită • icter • enterită acută • candidoze • infecții renale • edeme renale • infecții genitale • hemoragii uterine • transpirații nocturne cauzate de tuberculoza pulmonară.



Pagină realizată de Dîrvariu Luca Ianis



Păpădia

Despre păpădie: Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă erbacee din familia compozitelor, cu frunze lungi, crestate și cu flori galbene grupate în capitule. Mai este numită și buhă, bășina porcului, cicoare, crestătea, lăptucă, lilicea, mătă, papalungă, pilug, turci etc.

Răspândire: Păpădia este găsită pretutindeni, unde se află vegetație, de la câmpie până în zona subalpină, prin locuri necultivate și pe marginile drumurilor. Ea are anumite locuri în care crește ca de exemplu: nu crește în loc umbros, ci în loc cu soare; ea crește în calea unui izvor subteran etc.

Păpădie - proprietăți:

- Efect antioxidant
- Efect detoxifiant
- Diuretic natural



- Proprietati calmante
- Proprietati antiinflamatoare
- Proprietati vitaminizate

Păpădia este o sursă bogată de vitamina A, C, D, vitamine din complexul B precum și minerale precum ar fi fier, potasiu și zinc. Frunzele de păpădie sunt utilizate la salate, sandwichuri, și ceaiuri pentru a le oferi aromă. În mod tradițional, rădăcinile și frunzele de păpădie au fost utilizate pentru tratarea problemelor hepatice. Mulți oameni tratează unele boli de rinichi, inflamația, afecțiunile pielii, arsurile stomacale și diareea, cu infuzie și ceai de păpădie.



Legenda păpădiei

La începutul începuturilor, când Tatăl Ceresc a făcut florile, a trimis un înger ca să le întrebe pe fiecare cum vor să arate. Îngerul a făcut așa cum a vrut Dumnezeu, dar păpădia nu știa ce să-i spună. Era nehotărâtă. Ar fi vrut să fie galbenă ca un gălbenuș de ou, frumoasă ca soarele, să fie îndrăgită de copii și de tineri, dar să fie și de ajutor oamenilor. Îngerul s-a dus la Dumnezeu și i-a povestit totul. Când a auzit dorințele păpădiei, Dumnezeu a hotărât să fie așa cum voise ea. De atunci, păpădia e un soare în miniatură, o plantă de leac, mierea din florile ei e minunată, iar copiii o culeg și se joacă cu ea, suflându-i puful în vânt.



PĂTLAGINA

Descriere

Pătlagina este o plantă erbacee perenă, de 10 – 50 cm înălțime, cu frunze ovate sau lanceolate, cu tulpini florifere drepte, cu inflorescențe terminale în formă de spic și cu floricele gălbui, mici. Pătlagina este cunoscută și sub numele de Pătlagina îngustă (*Plantago lanceolata*) sau *Plantago major* numită la noi și Pătlagina mare.

Răspândire

Pătlagina *Plantago major* este foarte răspândită, vegetând și în locuri bătătorite în care alte specii nu cresc. Crește pe marginea drumurilor, în buruienisuri, în pășuni, culturi, de la câmpie până în zona alpină.

Acțiune farmacologică

Se folosesc frunzele (*Folium Plantaginis*). Acționează ca emolient și expectorant, antihemoragic, cicatrizant, hipocolesterolemiant, antiseptic, hipotensor. Se mai folosește la ulcerul gastric, catar (urinar sau digestiv), hipertensiune, răni, ulcere varicoase, laringite, stomatite, traheite, hemoroizi, conjunctivite și blefarite etc. Planta este folosită ca plantă medicinală. Substanța activă este glicozidul aucubina, dar conține și polifenoli, polizaharide, mucilagii, vitamina C, tanin, siliciu, potasiu, zinc. Este rudă apropiată cu Pătlagină lată (*Plantago major*), Pătlagina medie (*Plantago media*). În industria farmaceutică și în medicina populară este folosită frunzele acestora.

Pătlagina este un anti-bacterian puternic, anti-inflamator și cicatrizant, astfel frunzele zdrobite pot fi un remediu pentru mușcături de insecte, în cazul unor arsuri minore. Datorită proprietăților anti-bacteriene, anti-inflamatorii este folosit pentru tratarea bolilor inflamatorii ale căilor respiratorii, pentru ameliorarea tusei, și ca expectorant. Dizolvă mucusul aderent, promovează formarea de spută (secreția traheobronșică). Acoperă mucoasa membranei și ameliorează inflamația, elimină reflexul de tuse.

Având în vedere lipsa reacțiilor adverse, este folosit cu succes și în pediatrie. Uneori este folosit ca și laxativ datorită faptului că miezul se umflă ușor.



Pentru uz extern, în medicina populară, este folosit pentru leziunile superficiale, răni purulente, tăieturi, ulcer care se vindecă greu și pentru ameliorarea sângerării. Frunzele proaspete de pătlagină se pun pe răni care se vindecă lent: este antiseptic, astringent, închide rana, facilitează coagularea sângelui.



Pelin

Descriere

Pelinul este un arbust peren și aromat, cu frunze verzi-cenușii acoperite de perișori albi și mătăsoși. Inflorescențele mici și galbene apar vara și toamna, în mănunchiuri. Plantă de grădină foarte populară în multe părți ale lumii, pelinul este originar din Europa, Asia și Africa. Crește adesea pe terenurile virane și pe marginea drumurilor.

Frunzele, tulpinile și florile se usucă și sunt folosite la prepararea de infuzii și tincturi.

Pelinul este una dintre cele mai amare plante cunoscute și se folosește în doze foarte mici la prepararea unor băuturi alcoolice precum absintul și vermulul.

Compoziție

Printre compușii activi ai pelinului se numără uleiul esențial, flavonoidele, lignanii, lactonele sesquiterpenice și acizii fenolici. Circa 35% din uleiul esențial este compus din tujonă, substanță toxică, dacă este administrată în exces.

Acțiune

Pelinul are acțiuni antiparazitară, antihelmintică, stomahică, carminativă, stimulează și ușurează digestia, tonic digestiv, tonic nervos, analgezic și narcotic. Preparatele pe bază de pelin sunt indicate în cazurile de viermi intestinali, pentru stimularea apetitului, pentru detoxifiere, pentru vindecarea ulcerărilor și a rănilor purulente, în reumatismul articular, febră, infecții, candidoză, hemoroizi.



Pagină realizată de Sîrbu Ioan Cosmin

RSTOPASCA

Rostopasca sau iarba de negi ori negelarița, așa cum mai este denumită în termeni populari, este una dintre cele mai bune plante medicinale folosită pentru tratarea mai multor afecțiuni, chiar și pentru probleme gastrice și astm. Vezi cum este indicat să folosești rostopasca și care sunt beneficiile ei.



Acțiune și proprietăți

Rostopasca este un medicament natural recomandat în terapia naturistă a mai multor afecțiuni hepatice, dar și în procesul de refacere a anumitor boli de piele (negi) și constipație ori reumatism. Preparatele ce au în compoziție rostopască au acțiune: antispastică, analgezică, antiseptic, antibacteriană, antioxidantă, cicatrizantă, antitumorală, regenerantă, antivirală, duretică, diaforetică, expectorantă.

Rostopasca este deja renumită pentru tratarea negilor. Planta conține o formă specială de latex cu un inhibitor de cisteină protează. Aplicarea rostopascăi ajută și în tratarea dermatitei atopice (o formă diferită de eczemă) și reduce inflamația și senzația de mâncărime.

Beneficiile rostopascăi

Ameliorează problemele gastrice. Consumul regulat, zilnic, timp de 4 săptămâni, calmează durerile stomacale, crampele, greața și vărsăturile, dar reduce și severitatea refluxului gastroesofagian.

Adjuvant în regenerarea hepatică. Datorită acțiunii antivirale, rostopasca consumată sub formă de ceai sau tinctură este un adjuvant natural în terapia hepatitei B și C. Ceaiul ajută la grăbirea vindecării și la eliminarea mai rapidă a simptomelor. De asemenea, planta este indicată și în cazul ficatului gras ori hepatitei generate de consumul de alcool.



Rostopasca ameliorează colita ulcerative. Rostopasca conține în cantități mari acid chelidonic, ingredient ce este eficient în tratarea colitei ulcerative, afecțiune inflamatorie a intestinelor. Un consum regulat, dar nu în exces, poate fi un medicament natural.

Ameliorează simptomele dermatitei atopice. Compresele cu rostopască sunt calmante în cazul inflamației sau pruritului, simptome specifice dermatitei.

Stimulează producția de bilă. Producția mare de bilă este de ajutor pentru funcționarea normală a digestiei, deoarece bila ajută la digerarea grăsimilor și implicit la înlăturarea substanțelor toxice.

Reduce durerile. Durerea de dinți și de stomac poate fi ameliorată cu ajutorul rostopascăi. Extractul din plantă, în special alcaloizii din compoziție, ajută la blocarea semnalului durerii care ajunge spre creier.

Alte beneficia. Stimulează sistemul imunitar; reduce colesterolul și protejează vasele de sânge; reduce simptomele astmului; tratează rinita alergică; reduce simptomele depresiei; reduce simptomele artritei reumatice; reduce riscul de osteoporoză și susține dezvoltarea armonioasă a oaselor; susține sănătatea vezicii biliare.



Salcâmul

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.

Proprietățile și condițiile de creștere

Salcâmul crește spontan pe aproape orice tip de teren. Cu o rezistență bună la ger, iubește lumina, suportă seceta, preferă solurile permeabile, ușoare, fertile, dar nu suportă solurile calcaroase.

Salcâmul crește bine pe soluri ușoare, chiar și pe nisipuri nefixate, fiind cultivat pentru fixarea lor. Are capacitatea de a fixa azotul din atmosferă, iar semințele își păstrează mulți ani capacitatea de germinare. Are frunze compuse și flori albe, în ciorchine, puternic mirositoare, iar fructele sunt păstăi aplatizate, brun roșcate. Înfloarește primăvara târziu, în luna mai-iunie.

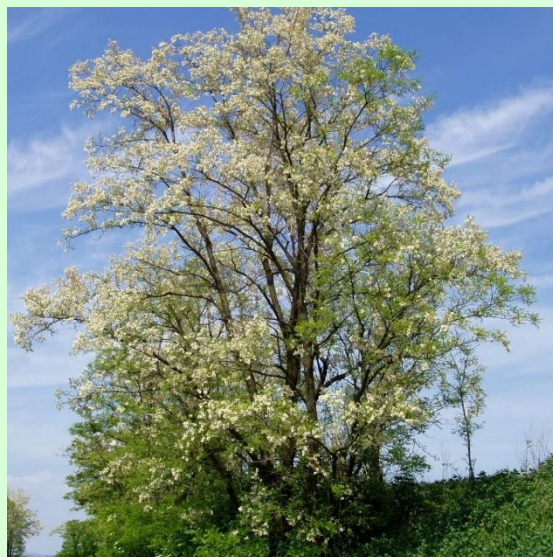
Salcâmul trăiește în jur de 100 de ani și face parte din categoria arborilor cu lemn de esență tare, fiind greu, dur și deosebit de rezistent la umezeală.

Utilizările

Salcâmul reprezintă principala specie forestieră meliferă din România. Lemnul de salcâm este utilizat pentru diverse lucrări amplasate în aer liber, stâlpi de gard, lemn de mină, traverse de cale ferată, doage de butoaie, cozi de unelte, cherestea, parchet, în industria navală etc. Florile au întrebuințare în alimentație și farmacia naturistă. Florile de salcâm se utilizează ca aromatizant și în industria parfumurilor, iar în medicina populară calmant al tusei.

Salcâmul e un adevărat pansament natural în gastritele hiperacide. Infuzia sau decoctul de floare de salcâm combate colicile abdominale și esofagita de reflux. De asemenea, ceaiul din flori de salcâm are și proprietăți expectorante. Mai este recomandat pentru efectul relaxant, în cazul migrenelor, precum și pentru alte tipuri de dureri – reumatismale, dentare sau de stomac. Inhalarea parfumului proaspăt are un efect calmant și relaxant.

Se consumă ca atare ori în salate, oferind organismului un plus de elemente esențiale sănătății. Ceaiul din flori de salcâm combate stările de răceală, fiind foarte indicat în afecțiunile pulmonare. Ceaiul de salcâm se recomandă și pentru uz extern, în arsuri, plăgi sau ulcerații cutanate.



Salvia

Salvia, 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 violete 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).



Salvia reprezintă o plantă medicinală recomandată ca remediu natural în tratarea și vindecarea hipertensiunii arteriale, afecțiunilor intestinelor și stomacului, ale măduvei spinării, inflamațiilor căilor respiratorii, oboselii fizice și psihice, nervozității, dar și în stimularea menstruației, febră, stres, tonus sexual scăzut, afte, stomatite, ulceratii ale pielii, tuse, bronșită, abcese dentare, celulită.

Ceaiul de salvie, băut mai des, fortifică întregul organism, ne ferește de atacuri de apoplexie și are un efect foarte favorabil asupra paraziților. Ceaiul are un efect benefic și asupra ficatului bolnav, înlătură balonările, are acțiune depurativă.

Salvia este foarte eficientă în tratarea bolilor specifice femeilor: probleme ale organelor pelviene (băi de șezut cu salvie), dar și în bolile specifice bărbaților: probleme de sterilitate și impotență (ceaiul din frunze de salvie sau ceai din flori de salvie mărunțite).

Frunzele de salvie pot fi recoltate de-a lungul întregului an, însă planta conține cele mai multe substanțe benefice chiar înainte de înflorire. Înaintea iernii, tufa de salvie poate fi tăiată și uscată, reușind să își mențină aroma timp îndelungat. Salvia este un foarte bun remediu împotriva tusei, a transpirației, a apetitului scăzut dar și a problemelor gastro-intestinale. Inhalațiile cu vapori de salvie curăță tenul gras, plin de impurități. Ceaiul de salvie are un efect de prevenire împotriva infecțiilor, spre exemplu în sezonul gripelor. De asemenea este foarte benefic în tratarea diabetului și pentru gargară în tratarea infecțiilor cavității bucale și a amigdalelor.



Pagină realizată de Romaniuc Bianca Elena



Sânzienele(Drăgaica)

Sânzienele, Drăgaica sau Floarea Sfântului Ioan Botezătorul - această plantă care înflorește în perioada solstițiului de vară este considerată a fi una magică, cu proprietăți tămăduitoare și mistice. Floarea de Sânziene tratează peste 70 de afecțiuni, așadar este utilizată în medicină, cosmetică și chiar în arta culinară. Sânziana și-a câpătat renumele de planta Sfântului Ioan Botezătorul deoarece ea înflorește chiar în preajma zilei de naștere a sa, respectiv pe 24 iunie, zi de mare însemnătate pentru creștinătate. În calendarul creștin ortodox, ziua nașterii Sfântului Ioan Botezătorul are cruce roșie, ceea ce atestă importanța deosebită a acesteia. De altfel, forma acestei flori galbene, cu petale dispuse în formă de cruce sunt un alt motiv pentru care se crede că planta este binecuvântată de Dumnezeu.



Sânzienele galbene (în latină *Galium verum*) sunt plante medicinale erbacee și perene. Au gust amar, dar mișorul lor e dulce, asemenea fânului proaspăt cosit sau al mierii de albine. Planta lui Sântioan este mare iubitoare de soare, de aceea o găsești pe coastele însorite, în fânețe, poieni, lanuri de grâu sau la margini de pădure. Florile își scutură polenul auriu la cea mai mică atingere. Se culeg doar vârfurile înflorite ale tulpinilor, pe toată perioada înfloririi, din iunie și până în septembrie.



Drăgaica are efect ușor sudorific, diuretic, reduce crampele. Datorită efectului său diuretic și sudorific, ceaiul este utilizat în medicina populară împotriva bolilor renale, biliare, cele ale ficatului, respectiv ale căilor respiratorii. La adulți o singură doză poate conține 2-3 lingurițe de substanță uscată mărunțită.

Medicina populară recomandă florile de Sânziene pentru tratarea unor afecțiuni des întâlnite. Folosite sub formă de ceai, acestea și-au dovedit eficiența în afecțiuni precum hernia,

bolile tiroidine, epilepsia, boli de piele, răni și alte infecții de la nivelul pielii, boli venerice, cicatrice, plăgi, erupții psoriazice sau pete de piele, afecțiuni ale rinichilor dar și altele.

Floarea de Sânziene - uz intern:

1. Pulberea de Sânziene galbene;
2. Tinctura de Sânziene galbene;
3. Maceratul de Sânziene galbene;
4. Ceai de sânziene;

Floarea de sânziene - uz extern:

1. Extractul fluid de Sânziene galbene;
2. Unguent de Sânziene galbene;

SOCUL

Socul este recunoscut, deopotrivă în folclorul românesc și european, drept plantă de leac și plantă magică. Nenumărate mituri și legende despre soc au fost purtate din Orientul Mijlociu și până în nordul Europei și al Africii.

Socul (*Sambucus L.*) este o plantă din grupa arbuștilor, cu 20-30 de specii. Face parte din familia Adoxaceae. Cea mai cunoscută specie este socul negru (*Sambucus nigra*). Popular, socul mai este cunoscut și sub denumirile de coramnic, holer, soace. Crește pe lângă case și garduri sau la marginea pădurilor.

Florile hermafrodite, albe, ce apar la începutul verii, sunt parfumate, pe când frunzele au un miros neplăcut atunci când sunt frecate în mâini. Fructele se prezintă sub forma unor boboșe negru-vioacee, dispuse în ciorchine.

Socul, apreciat ca remediu natural, a fost folosit din cele mai străvechi timpuri în medicina tradițională. În știința modernă, cercetările din ultimii 15 ani realizate în țări precum: Germania, Elveția, Israel, Polonia, Serbia sau Statele Unite, au scos în evidență proprietățile medicinale uluitoare ale socului.

În scopuri medicinale, se folosesc de la soc florile, fructele și scoarța, bogate în ulei volatil, tanin, mucilagii, flavonozide, amine, etilamină, vitamina C și vitaminele din complexul B, izobutilamină. Frunzele au acțiune laxativă și sub formă crudă se aplică pe răni, fiind calmante și cicatrizante.

Diverse preparate care au la bază coaja de soc sunt recomandate în stările de vomă, pentru eliminarea paraziților intestinali și celor care suferă de afecțiunile splinei. Coaja macerată în alcool se bea pentru detoxifierea organismului.

Florile de soc sunt folosite frecvent în medicina naturistă, ca remediu pentru o serie de afecțiuni. Substanțele conținute de florile acestei plante: bioflavonoizii, colina, acizii grași omega-3 și omega-6, pectina și taninurile, sunt extrem de benefice pentru sănătate și tratează alergiile, tulburările respiratorii, sinuzita și tusea productivă. Florile folosite deseori la băuturi răcoritoare funcționează ca un agent expectorant.



Florile acestei plante foarte populare în țara noastră au acțiune sudorifică, diuretică, anti-inflamatoare. Florile de soc au câștigat o reputație importantă în tratarea unor boli inflamatorii și congestionante ale aparatului respirator, fiind utile în special în stări febrile. Pentru a potența efectele diuretice, florile de soc se amestecă cu măceșe, coajă de mesteacăn, troscot sau coada calului. Sunt eficiente în combaterea rinitei, a faringitei, a laringitei sau a bronșitei

produse de infecția cu viruși gripali din grupele A sau B.



Infuzia rece din flori de soc poate fi folosită pentru tratarea ochilor inflamați sau infectați. Extractul din flori de soc este folosit pentru îmbunătățirea funcționării rinichilor, contribuind la eliminarea nisipului și la dizolvarea calculilor renali.

Ceaiul din flori de soc are un rol extrem de important în tratarea afecțiunilor vezicii urinare.

În privința colesterolului, spre deosebire de alte remedii, socul nu determină scăderea valorilor acestuia, ci împiedică în mare parte oxidarea sa în organism.

Florile de soc curăță sângele de toxine, ferind corpul de artrită. Sub formă de tinctură, florile de soc sunt indicate pentru calmarea durerilor musculare. Băile fierbinți cu flori de soc sunt un remediu pentru reumatism.

Bolile de piele sunt și ele tratabile cu flori de soc, în special acneea, ezemele, psoriazisul, degerături etc. Leziunile cutanate, precum tăieturile, arsurile și alte răni superficiale se vindecă mai repede sub efectul plantei. Florile de soc pot grăbi vindecarea de herpes simplex (herpes) și purifică glandele limfatice. Alături de proprietățile astringente excelente pentru pielea sensibilă, calmează mâncărimile și iritațiile.

Socul poate fi consumat sub formă de ceai, infuzie, cataplasma, sirop, dulceață, cidru, tincturi sau suplimente alimentare.

Pagină realizată de Alexa Teodor



Sunătoarea

Ce este sunătoarea?

Denumită științific **Hypericum perforatum**, sunătoarea este o plantă erbacee (plantele erbacee sunt cele care nu au o tulpină lemnoasă, ci una subțire, moale și, de regulă, verde) care crește în Europa, America, Australia, Noua Zeelanda și Asia de Est, găsindu-se preponderent în zonele de câmpie și de deal. Sunătoarea este o plantă folosită încă din cele mai vechi timpuri în tratamentele populare. Cunoscută și sub denumirea de pojarniță, floare de năduf, buruiana de foc, crucea voinicului, iarba spaimei sau închegătoare, sunătoarea crește sălbatic pe dealuri și câmpii, la altitudinea de până la 1000 de metri.



Beneficii ale sunătoarei

Popularitatea sunătoarei este datorată conținutului său bogat în substanțe antiseptice, antivirale, antidepresive, calmante și antibacteriene.

- combate stările depresive, de anxietate sau de insomnie
- ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor, tăieturilor
- reduce inflamațiile și durerile
- atenuează durerile de stomac
- asigură funcționarea normală a sistemului hepato-biliar și sprijină detoxifierea ficatului
- ameliorează migrenele datorită proprietăților calmante
- calmează senzațiile de usturime și de arsură la nivelul pielii

Moduri de administrare ale sunătoarei

Ceaiul de sunătoare este benefic în special seara, înainte de culcare, deoarece are efect calmant și combate stările de agitație și insomnia. De asemenea, acesta ameliorează durerile de stomac și asigură buna funcționare a sistemului digestiv.



Un alt lichid care se poate pregăti chiar și acasă este **uleiul de sunătoare**. Acesta poate fi folosit în cazul rănilor, al pielii uscate.



Teiul

Teiul sau **Tilia** este un arbore care cuprinde aproximativ 30 de specii și este răspândit în zonele temperate ale emisferei nordice, în Asia (unde majoritatea diversității speciilor este găsită), în Europa și în Estul Americii de Nord. Teii sunt copaci foioși, ajungând până la 40 de metri înălțime, cu frunze cu o anvergură de 6–20 cm, străbătute de nervuri. Produce flori, în număr de 2–10 pe ram, uneori și mai multe, de culoare alb-gălbuie, plăcut mirositoare.



La noi în țară există trei feluri de tei: teiul cu frunză în formă de inimă, care înflorește la începutul lui iunie, teiul cu frunză mare, care înflorește ceva mai târziu și are, așa cum o arată și denumirea, frunzele mai mari decât celalalte specii înrudite și teiul argintiu, care înflorește în iulie, având frunze și flori alburii. Dar, indiferent de tipul lor, toți teii au aceleași întrebuințări medicinale. Crește în toate zonele țării, de la câmpie și până spre zona montană.

Florile, frunzele, scoarța și cărbunele (obținut din lemn) de tei sunt folosite în scopuri medicinale.



Florile se recoltează exclusiv pe timp însorit, înainte de înflorirea completă, când o parte din flori sunt încă în faza de boboc. Uscarea se face la umbră, în strat subțire, în poduri acoperite cu tablă sau în încăperi bine aerisite. Florile uscate sunt dulcegi și lipicioase, iar fructul dulce și mucilaginos. Ceaiul de tei (preparat prin infuzia florilor) are un gust plăcut, datorat aromelor uleiului volatil din flori. Având o acțiune calmantă asupra sistemului nervos central, ceaiul din flori de tei este folosit în scopuri terapeutice.

Florile de tei sunt folosite mai ales pentru tratarea răcelilor, tusei, febrei, infecțiilor, inflamațiilor, presiunii arteriale

înalte, durerilor de cap (mai ales migrenele), dar și ca sedativ. Medicina tradițională folosește florile de tei (uz intern) ca tratament pentru vindecarea afecțiunilor tractului respirator, a febrei sau gripei. Cercetări recente sugerează că florile ar putea fi hepatoprotective. Preparatele fitoterapeutice din flori de tei sunt binevenite în insomnii, în stările de tensiune psihică și în tulburările cardiace pe fond nervos. Scoarța acestui arbore este folosită pentru a trata afecțiuni ale ficatului, colecistului și celulitei (inflamarea pielii și a țesutului adipos).

În formă carbonizată, lemnul de tei este ingerat pentru a trata boli intestinale și, prin aplicare, pentru a calma infecții ale membrilor inferioare. Băile de relaxare și aromaterapie pot include esență de tei sau flori scufundate în apă. Ceaiul de tei preparat din flori de tei este recomandat a se bea în cantități de 2-3 căni pe zi pentru tratarea stărilor de nervozitate, asteniei, răcelii, migrenelor, bronșitelor, surmenajului intelectual, gripei, arterosclerozei, durerilor renale, palpitațiilor cardiace și poate contribui la calmarea durerilor de stomac.

Mugurii și frunzele tinere sunt, de asemenea, comestibile. Mierea de tei este recomandată în bronșite și în insomnii pentru acțiunea ei calmantă și antiseptică. Aceste efecte se amplifică dacă se bea ceai de tei îndulcit ușor cu miere de tei.

În uz extern se folosește în laringite, rinofaringite, amigdalite, stomatite sub formă de gargară, inhalatii. În cosmetică, cearcănele pot fi eliminate dacă se aplică pe ochi, timp de un sfert de oră, comprese calde cu ceai din flori de tei.



Considerat ca fiind arborele sfânt al creștinilor, teiul a pătruns adânc în imaginația poporului român, însoțindu-l atât în viața reală, cât și pe tărâmul basmelor. Nu este întâmplător faptul că fulgerele nu ating niciodată acești arbori, explicația fiind dată de magnetismul diferit al teiului, față de cel al altor arbori. Este știut că țărani, prinși pe câmp de ploile repezi de vară, aleargă să se adăpostească sub un tei singuratic, evitând alți arbori care ar atrage fulgerele. La români, ramurile de tei înflorite sunt

aduse acasă de Rusalii, după ce au fost sfințite de preot la biserică, fiind ținute la intrare ori, mai adesea, lângă icoane. Ele se păstrează toată vara, având darul de a alunga grindina și furtunile distrugătoare. Nu întâmplător, teiul este unul din cei mai cântați arbori. Ultima dorință a marelui poet Mihai Eminescu era să se odihnească sub crengile liniștitoare ale unui tei.

Pagină realizată de Apostu Tudor Marius



Trandafirul

Trandafirul este un gen de plante perene ornamentale din familia Rosaceae, originar din regiunile continentale și subtropicale ale emisferei nordice, cuprinzând peste 200 de specii de arbuști erecti, deseori spinoși.

Planta tipică are tulpina spinoasă și fructul ca măceșele trandafirului sălbatic, Rosa canina, care crește sub formă de tufișuri în regiunile aride, cu soluri calcaroase.



Beneficii ale trandafirului pentru corpul uman

1. Ceaiul cu trandafiri poate contribui la detoxifierea organismului
2. Ceaiul cu petale de trandafiri este de ajutor în reducerea simptomelor răcelii
3. Ceaiul cu trandafiri ne ajută să eliminăm fluidele în exces
4. Ceaiul cu petale de trandafiri ajută în problemele digestive
5. Ceaiul cu trandafiri prezintă efecte benefice asupra sistemului nervos
6. Petalele de trandafiri conțin Vitamina C
7. Ceaiul cu trandafiri face pielea mai frumoasă
8. Ceaiul cu trandafiri ține la silueta ta la fel de mult ca tine
9. Ceaiul cu trandafiri nu conține teina
10. Ceaiul cu trandafiri contribuie la menținerea sănătății tractului urinar

Remedii cu trandafir

Petalele de trandafir se folosesc pentru prepararea diferitelor remedii, în stare proaspătă sau uscată. Ele trebuie culese dimineața, când aerul este curat și umed, de preferat după ploaie sau rouă abundentă. Petalele sunt recomandate împotriva diverselor afecțiuni, cum ar fi:

- Stomatita
- Conjunctivita
- Amigdalita
- Parodontoza
- Spondiloza
- Remedii cu petale de trandafir pentru boli de piele



Trei Frați Pătați (Viola tricolor)

Trei Frați Pătați este o plantă extrem de apreciată pentru proprietățile ei terapeutice, în tratarea numeroaselor afecțiuni.

Trei Frați Pătați se mai găsește și sub denumirile de: albastrele, panseluțe de câmp, catifeluțe, micșunele, toporaș, gușa găinii etc.

Planta are o acțiune diuretică și expectorantă asupra organismului uman, fluidificând secrețiile bronhice. **Trei Frați Pătați** este recunoscută ca fiind un bun colagog, cu o activitate depurativă (favorizează eliminarea toxinelor), laxativă și antialergică.



Panseluța de câmp, barba împăratului, catifeluța, trei-frați-pătați, sau (Viola tricolor) este o floare sălbatică de origine europeană, care crește în toate anotimpurile. A fost introdusă în America de Nord, unde s-a răspândit pe vaste teritorii și este cunoscută ca Johnny Jump Up (deși numele este folosit pentru a denumi și alte specii similare precum Panseaua galbenă). Este progenitoarea panselei cultivate și din acest motiv este numită și Pansea sălbatică; înaintea dezvoltării panselei cultivate, "Pansea" era denumirea alternativă pentru specia sălbatică.

Cum sugerează și numele, panseluța are o lungă istorie de folosire în medicina naturistă. A fost recomandată ca tratament în tratarea epilepsiei, astmului, bolilor de piele și exemelor. Are proprietăți expectorante, fiind folosit astfel în tratamentul bronșitei și a tusei convulsive. Este de asemenea diuretic, ceea ce duce la folosirea sa în tratarea reumatismului și a cistitei. Florile au fost de asemenea folosite pentru producerea vopselei galbene, verzi și verzui-albăstrui, în timp ce frunzele sunt folosite în producerea unui indicator chimic.

Cu mult înainte de dezvoltarea panselelor cultivate, panseluța a fost asociată cu gândul în "limbajul florilor", de regulă prin denumirea sa alternativă de pansea (de la francezul "pensée" - gând): în consecință citatul Opheliei din opera lui William Shakespeare Hamlet, "Acolo sunt pansele, sunt pentru gânduri". Ceea ce Shakespeare avea în minte erau panseluțele, nu panseaua de grădină de azi.

Planta de trei frați pătați are acțiune expectorantă, diuretică, stimulentă a activității rinichilor, antialergică, regenerant dermic, acțiune febrifugă, sudorifică datorită salicilatului de metil și compușilor salicilici, acțiune coleretică, ușor laxativă, o puternică acțiune depurativă.

Indicații terapeutice

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 inhalările cu trei frați pătați ajută la vindecarea rănilor, plăgilor, furunculozelor, aftelor, stomatitelor, leucoreei, rinoreei etc.



Urzica



Denumire științifică: *Urtica dioica*, Familia Urticaceae Alte denumiri: urzica creata, urzica intepatoare, urzica mare, urzica mascata, urzica de padure, etc.

Părți folosite: rădăcinile (*Radix Urticae*), frunzele (*Folium Urticae*) și partea aeriana (*Herba Urticae*).

La noi, crește spontan în întreaga țară, din zona de câmpie, până în zona alpină. Rădăcinile sale sunt rizomatoase - rizom subțire, cilindric, brun - deschis, lung și ramificat, cu numeroase rădăcini subțiri, fără miros, cu gust ușor astringent.

Beneficii

Urzicile cresc atât la soare, cât și la umbră, în sol bogat, umed, cu un conținut mare de azot. Ele merită păstrate în grădinile familiale pentru multiplele întrebuințări: pot fi consumate primăvara ca aliment, este un bun nutret pentru animale, pot fi transformate în compost și nu în ultimul rând într-un insecticid și îngrășământ biologic foarte valoros.

Cu numeroasele sale însușiri și întrebuințări, până în prezent urzica nu a fost luată în cultura pe scară mai mare. Aprovizionarea pentru satisfacerea direcțiilor de consum se face numai din flora spontană într-o perioadă sezonieră și de scurtă durată.

Recoltarea frunzelor se face manual, prin strujire (rupere), pe cât posibil dimineața, pe rouă; partea aeriană se culege înainte sau în timpul înfloririi și se vor folosi obligatoriu mâini - după recoltare plantele nu se vor ține înghesuie, ori presate, deoarece se incing și se innegresc; rădăcinile se vor scoate, fie în martie - mai, fie în septembrie - noiembrie, cu sapaliga sau se smulg, se spală și se uscă la soare ori în locuri aerisite; se pastrează ca și frunzele. Ambele se pun la uscat în straturi subțiri, în locuri bine aerisite și ventilate, pastrandu-se apoi, în saculeți de pânză.

Acțiuni terapeutice

Hemoragii interne; Balonaării; Enterocolite; Indigestii; Dizenterie; Ulcer duodenal; Insuficiență pancreatică; Ulcer gastric; Hemoroizi; Astm bronșic; Detoxifierea organismului; Prevenirea cancerului; Litiază renală; Rinită; Tuberculoză; Cancer gastric; Hemoragii uterine; Nefrite; Uremie; Diabet zaharat; Stimularea lactației; Reumatism; Artrite; Obezitate; Rahitism; Cefalee; Gută; Edemă; Osteoporoză.



Urzicile se folosesc pentru uz extern în următoarele afecțiuni: Plăgi; Eczeme; Arsuri; Psoriazis; Dermatoze; Înțepături de insecte; Urticarie; Unghii casante; Seboree; Alopecie; Mătreață; Gingivită; Stomatită; Micoze cutanante.

Pagină realizată de Deliu Larisa

BIBLIOGRAFIE

- 1) Brad I., Brad Ioana L., Radu Florica, „*Cătina albă, o farmacie într-o plantă*”, Editura Tehnică București, 2002
- 2) Ciulei I., Grigorescu E., Stănescu U., „*Plante medicinale*”, - fitochimie și fitoterapie, Editura Medicală, București, 1993
- 3) Ovidiu Bujor ,Maria Pop „*Fitoterapia în folosul tuturor*”, Editura Medicală București, 2010
- 4) Nădășan, V., „Incursiune în fitoterapie”, Editura „Viață și sănătate”, 2014
- 4) <https://ro.wikipedia.org>
- 5) <https://www.secom.ro/>
- 6) www.gardenexpert.ro
- 7) <https://a1.ro/lifestyle/casa-si-gradina/>
- 8) <https://medikatv.ro/>
- 9) <https://www.sanatatecuplante.ro>
- 10) www.digi24.ro
- 11) jurnalspiritual.eu
- 12) www.remediilenaturii.ro
- 13) <https://www.libertatea.ro/lifestyle/>
- 14) <https://www.google.com/agroromania.manager.ro/Fgradina-de-legume/>
- 15) www.planteea.ro
- 16) doc.ro
- 17) <https://www.csid.ro/plante-medicale/>
- 18) <https://aualeufit.ro/>
- 19) <https://gradina.acasa.ro/>
- 20) <https://www.farmaciata.ro/>
- 21) <https://artaceaiului.ro/>
- 22) <https://www.gardena.com/ro/viata-in-gradina/>
- 23) <https://www.paradisverde.ro/viata-sanatoasa/>

„NATURA-ȚI DĂ ZILNIC EXEMPLUL DE A TRĂI”

(N. Iorga)

