

Maria POP

Oana POP

Cunoașterea plantelor medicinale

VALOAREA TERAPEUTICĂ TRADIȚIONALĂ ȘI MODERNĂ



EDITURA MEDICALĂ

București, 2018

Coperta: Florina Alexe

© Editura Medicală, 2018

„Toate drepturile editoriale asupra ediției românești aparțin în exclusivitate Editurii Medicale. Publicația este protejată integral de legislația internă și internațională. Orice valorificare a conținutului în afara limitelor acestor legi și a permisiunii editorilor este interzisă și pasibilă de pedeapsă. Acest lucru este valabil pentru orice reproducere – integrală sau parțială, indiferent de mijloace (multiplicări, traduceri, microfilmări, precum și la stocarea și prelucrarea în sistem electronic).“

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POP, MARIA

Cunoașterea plantelor medicinale. / Maria Pop, Oana Pop. - București :

Editura Medicală, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-973-39-0835-7

Pop, Oana

615

63

Redactor: Liliana Petrescu

Secretar de redacție: Maria Neamț

Cuprins

Prefață — 5

Cuvânt către cititori — 13

Plante medicinale din flora spontană și cultivată

Agrişul — **19**

Arborele de Cuişoare — **22**

Arborele de Scortişoară — **26**

Arborele de Tămâie — **30**

Arborele-vieții — **35**

Bănuței — **38**

Boldo — **41**

Bozul — **44**

Brâncuța — **47**

Busuiocul — **50**

Caparisul — **53**

Cardamomul — **57**

Catuaba — **61**

Călinul — **64**

Cătina-albă — **67**

Cătina-mică — **70**

Cătina-roșie — **73**

Cânepa-codrului — **76**

Cârmâzul — **79**

Colții-babei — **82**

Floarea-patimilor — **86**

Griffonia — **89**

Hrișca — **92**

Iarbă-de-dinți — **96**

Iarbă-de-fier — **99**

Iarba-neagră — **103**

Jojoba — **105**

Lemnul-Domnului — **108**

Limba-cerbului —	111
Măselarița —	113
Măslinul —	116
Mătrăguna —	121
Mâna-Maicii-Domnului —	124
Mușchi-de-China —	127
Mutătoarea —	130
Omagul —	133
Pătlagina-indiană —	135
Pelinița —	138
Piciorul-cocoșului —	142
Roua-cerului —	144
Scorușul-negru —	147
Soia —	150
Stânjenelul-albastru —	153
Șofranul —	155
Trandafirul-de-munte —	158
Turmericul —	161
Untișorul —	164
Untul-pământului —	167
Vulturica —	169
Yohimbe —	172
Indexul denumirilor științifice —	175
Indexul afecțiunilor și plantelor din lucrare —	177
Dicționar de termeni medicali utilizați în lucrare —	183
Dicționar de termeni botanici utilizați în lucrare —	187
Bibliografie selectivă —	189

Prefață

Citind această carte, veți constata că doamna biolog Maria Pop este îndrăgostită, pe bună dreptate, de plantele medicinale, pentru că, după ce a făcut lumea, Dumnezeu i-a dat omului ca hrană toate plantele care fac sămânță și toți pomii care fac rod (Facerea, 2,29). Și multă vreme omul a găsit în plante nu numai hrana necesară, ci și medicamentele necesare. Așa, spre exemplu, el a folosit de multă vreme citricele în prevenirea și tratamentul scorbutului, iar afinul în tratamentul tulburărilor digestive. Același lucru se poate spune și despre soia, despre uleiul de măsline, despre ceapă, despre usturoi, despre cătină, despre urzică, despre măceș, despre germenii de grâu, despre avocado și așa mai departe. Cu timpul, omul a constatat însă că unele plante au o valoare curativă mai mare și le-a folosit mai ales pentru tratamentul diferitelor boli, așa cum s-a întâmplat cu coaja de salcie, cu păducelul, cu valeriana, cu vâscul, cu anghinaria, cu menta, cu roinița și așa mai departe.

Dar la un moment dat, odată cu progresul științei, omul a început mai întâi să extragă substanțele active din plante, iar apoi să producă el însuși din ce în ce mai multe medicamente și chiar alimente de sinteză. Așa, spre exemplu, după ce salicilatul, scos din coaja de salcie, a fost utilizat de mii de ani în tratamentul febrei și al durerilor, în 1897 H. Hoffman a sintetizat aspirina pe care o utilizăm noi astăzi. Același lucru s-a întâmplat și cu alte multe medicamente de sinteză care aveau o eficacitate foarte mare și care au ajuns să domine medicina contemporană, care treptat s-a împărțit în două, într-o medicină convențională, sau alopatică, după cum i se mai spune, care apelează mai ales la medicamentele de sinteză și la metodele chirurgicale, demonstrate statistic și într-o medicină neconvențională, sau medicină complementară, după cum i se mai spune, care apelează la o serie întreagă de metode tradiționale, care fiind extrem de personalizate, sunt mult mai dificil de demonstrat statistic. Dar foarte rar aceste metode de prevenire și de tratament, care ar putea fi utile și care s-ar putea ajuta reciproc, se aplică la același bolnav pentru a preveni și a trata cât mai bine boala respectivă. Adică foarte rar, dar nu atât de des cât ar trebui, sunt aplicate în cadrul unei terapii integrative. De aceea, în ultimul timp, se

vorbește despre o medicină integrativă, care să apeleze la toate metodele și mijloacele care ar putea fi utile în tratamentul bolnavului.

În majoritatea unităților medicale din țările occidentale se practică o medicină științifică, recunoscută de instituțiile de stat și de învățământ și compensată de sistemele de asigurări medicale. Dar pe lângă această medicină convențională, mai ales în țările orientale, dar și în țările occidentale, se practică și o medicină tradițională care, deși este răspândită pe o scară foarte largă, de obicei nu este pe deplin recunoscută în instituțiile de stat și de învățământ și nu este compensată de sistemele de asigurări medicale, ea fiind considerată ca și un fel de medicină complementară, sau alternativă.

La această situație s-a ajuns datorită faptului că, beneficiind de numeroasele descoperiri științifice, de medicamente din ce în ce mai eficiente și de o aparatură din ce în ce mai performantă, medicina convențională a obținut o serie întreagă de succese incontestabile, care au schimbat radical structura patologiei umane. În primul rând, după cum se poate constata foarte ușor, prin descoperirile pe care le-a făcut medicina convențională în ultimele decenii, așa cum ar fi vaccinurile și antibioticele, ea a reușit să reducă foarte mult bolile infecțioase, care dominau patologia umană până la începutul secolului trecut și să crească speranța de viață de la 50 de ani, cât era atunci, până la 80 de ani cât este ea astăzi.

Din păcate, toate aceste succese au contribuit la marginalizarea medicinei complementare, pe care au considerat-o ca fiind depășită și ineficientă. Dar scăderea spectaculoasă a bolilor infecțioase a fost foarte repede înlocuită de o creștere la fel de spectaculoasă a bolilor cronice și degenerative, așa cum ar fi hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, obezitatea, diabetul zaharat, bolile reumatice, bolile psihice și cancerul, care afectează mai mult de jumătate din populația globului. Evident că la această creștere vertiginoasă a bolilor cronice a contribuit atât îmbătrânirea populației, cât și faptul că ele au o etiologie plurifactorială, fiind produse de niște factori de risc, care sunt foarte răspândiți în rândul populației, așa cum ar fi alimentația necorespunzătoare, fumatul, consumul exagerat de alcool, sedentarismul și stresul și care de multe ori nu pot fi influențați, așa cum se întâmplă cu factorii genetici, cu sexul și cu vârsta pacientului.

Din această cauză, noi nu dispunem de un tratament etiologic și chiar dacă influențăm într-o oarecare măsură evoluția lor, nu putem vindeca deocamdată hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, boala Alzheimer, bolile psihice și cancerul, așa cum vindecăm bolile infecțioase. De aceea ele

vor continua să evolueze, uneori asimptomatic, o foarte lungă perioadă de timp. Dar, în cele din urmă, vor determina apariția unor complicații foarte grave, așa cum ar fi infarctul miocardic și accidentele vasculare cerebrale și vor putea duce astfel la apariția unor dizabilități și chiar la moartea prematură a bolnavilor.

Toate acestea demonstrează că, după succesele pe care le-a obținut în combaterea bolilor infecțioase, medicina contemporană se confruntă astăzi cu o serie de probleme foarte grave. De aceea, bolnavii apelează, de multe ori din propria lor inițiativă, la terapiile complementare. Așa spre exemplu, 38% dintre pacienții americani au apelat în anul 2007 la terapiile complementare, iar procentul lor era cu 2% mai mare decât cel din 2002. De remarcat că bătrânii apelează chiar mai frecvent decât populația generală, și anume în proporție de 44%, la terapiile complementare. Iar bolnavii cu boli grave, cum ar fi cancerul, apelează chiar mai frecvent decât restul bolnavilor, la terapiile complementare. S-a constatat că peste 80% din bolnavii de cancer tiroidian au apelat la terapii complementare, cum ar fi fitoterapia, meditația, acupunctura, yoga și homeopatia. Se apreciază că, în 2007, peste 38 de milioane de americani au solicitat 354 de milioane de vizite la terapiile complementare. 17,7% dintre bolnavi au apelat la fitoterapie, 9,4% la tehnici de meditație, 8,8% la osteopatie, 8,3% la masaj, 6,1% la yoga, 2,9% la tehnici de relaxare, 2,2% la imagerie mintală, 1,8% la homeopatie și așa mai departe. După cum arată Centrul Național de Medicină Complementară din SUA, cetățenii americani au cheltuit în 2007 peste 34 de miliarde de dolari pentru terapiile complementare. Dar nu numai bolnavii americani, ci și bolnavii din alte țări apelează foarte frecvent la terapiile complementare. Așa spre exemplu, s-a constatat că 46% dintre bolnavii din Australia au apelat la terapiile complementare, iar 87,4% dintre bolnavii australieni au apelat atât la medicina convențională, cât și la medicina complementară.

Dar dacă medicina convențională este formată din câteva zeci de specialități și ultraspecialități medicale, care sunt axate fie pe câte un organ, așa cum ar fi cardiologia, neurologia, nefrologia, ginecologia, pneumologia și oftalmologia, fie pe câte un aparat sau metodă de diagnostic și tratament, așa cum ar fi imagistica medicală, radioterapia, ecografia și medicina de laborator, medicina complementară este formată din câteva zeci sau chiar sute de tehnici, de metode și specialități, așa cum ar fi acupunctura, Ayurveda, meditația, yoga, imageria mintală, terapia prin credință, homeopatia, chiropractică, fitoterapia, masajul, naturopatia, terapia magnetică, medicina vibrațională, terapia florală, aromoterapia, șamanismul și așa mai departe.

Dar spre deosebire de specialitățile din medicina convențională, care se bazează pe aceleași cunoștințe comune de anatomie, de fiziologie, de imunologie etc., terapiile complementare, care sunt foarte diferite între ele, se bazează pe câte o filosofie proprie, care vine dintr-o tradiție extrem de îndepărtată. De exemplu, acupunctura, care face parte din medicina tradițională chineză, se bazează pe existența unor energii, yin și yang, care circulă de-a lungul unor meridiane. Ayurveda, care vine din medicina tradițională indiană, se bazează pe trei forme de energie, și anume vata, pitta și kapha, care intervin în funcționarea organismului și în apariția unor boli. S-au descris diferite meridiane și diferite centre, așa cum ar fi chacrele, de-a lungul cărora circulă aceste energii. Bolile ar fi rezultatul dezechilibrului dintre diferitele forme de energie. Iar tratamentele încearcă să refacă echilibrul energetic al organismului prin alimentație, prin acupunctură, prin exerciții fizice, prin meditație și așa mai departe.

Din punct de vedere al substratului prin intermediul căruia acționează, noi am arătat că terapiile complementare pot fi împărțite în terapii predominant fizice, cum ar fi acupunctura, electroacupunctura, acupresura, osteopatia, radiestezia, reflexologia, cromoterapia, eikiterapia, hidroterapia și kinetoterapia, terapii predominant chimice, cum ar fi fitoterapia, homeopatia, dietoterapia, ayurveda, ozonoterapia, herbalismul, mezoterapia și apiterapia, precum și terapii predominant spirituale, cum ar fi terapia prin credință, muzicoterapia, yoga, ayurveda, meditația, biofeedbackul și imageria mintală.

Dar pe lângă lipsa unor concepții științifice moderne, medicina complementară mai este acuzată că nu cunoaște mecanismul de acțiune al diferitelor metode pe care le practică, precum și de faptul că nu are dovezi clare privind eficiența lor terapeutică, ceea ce nu este întotdeauna adevărat. După cum se știe, din ultimele decenii, mai precis de prin 1990, când s-a introdus termenul de medicină bazată pe dovezi, medicina convențională caută să se bazeze pe dovezi cât mai clare. În acest sens, s-au elaborat anumite metodologii de cercetare capabile să ofere dovezi cât mai clare și mai ușor de aplicat în practica medicală, așa cum ar fi trialurile randomizate, bine controlate. Dar pentru că și acestea oferă de multe ori rezultate contradictorii, s-a recurs la metaanalize, capabile să ofere totuși medicului practician niște concluzii cât mai concludente. Dar cu toate progresele care s-au realizat în acest domeniu, nici medicina convențională nu dispune încă de dovezile necesare în toate bolile. Iar dovezile de care dispune se referă mai ales la tratamentul bolilor, domeniu în care sunt mai interesante firmele de medicamente, și mai puțin la diagnosticul lor. În

sfârșit, cu toate progresele extraordinare pe care le-a realizat, medicina convențională nu este în stare să vindece bolile cronice cu care este tot mai des confruntată. Pe de altă parte, medicamentele de sinteză pe care le folosește au tot mai multe contraindicații și de efecte secundare, care le fac foarte dificil de aplicat. De aceea, bolnavii apelează din ce în ce mai des la medicina complementară. Ei apelează tot mai des la fitoterapie, care este cea mai accesibilă și mai cunoscută metodă de tratament complementar, mai ales în tratamentul unor tulburări digestive, așa cum ar fi dispepsia, intestinul iritabil, constipația, diareea, colicile și meteorismul, al unor tulburări metabolice, așa cum ar fi obezitatea și diabetul, al unor tulburări neuropsihice, așa cum ar fi durerea, anxietatea, depresia și amețeala, în tratamentul unor tulburări cardiace, așa cum ar fi tulburările de ritm, hipertensiunea arterială, angina pectorală și insuficiența cardiacă, al unor tulburări respiratorii, așa cum ar fi tusea, expectorația și dispneea și așa mai departe. Ei apelează tot mai frecvent la acupunctură, care poate fi utilizată cu succes în tratamentul durerilor, al enurezisului, al parezei faciale, al miopiei și al altor multor boli. De asemenea, ei apelează tot mai des la masaj care îmbunătățește circulația sângelui, circulația limfatică și reduce contracția și poate fi util în tratamentul bolilor aparatului osteoarticular, în tratamentul durerilor coloanei vertebrale, precum și al altor dureri reumatice. Unii autori au arătat că suplimentele alimentare, fitoterapia, și acupunctura pot fi utile și în tratamentul cancerului. Iar după cum au arătat unii autori cele mai frecvente terapii complementare utilizate de bolnavi sunt fitoterapia, meditația, osteopatia, masajul, yoga, dietoterapia, relaxarea autogenă, imageria mintală, homeopatia și acupunctura. Iar cele mai frecvente ingrediente utilizate sunt acidul omega 3, glucozamina, echinacea, ginsengul, ginko biloba, condroitina, extractele de usturoi și coenzima Q10.

Dar după cum arată doamna Maria Pop, plantele pot fi folosite sub diferite forme. Ele pot fi folosite ca atare, sub forma unor extracte, a unor extracte apoase, a unor infuzii, a unor decocturi, macerate, siropuri, inhalatii, gargarisme, comprese, masaj, tincturi, unguent, supozitoare, cataplasme, sau băi de plante. Iar dacă sunt bine alese și sunt folosite corespunzător, terapia cu plante medicinale poate da rezultate foarte bune. Așa, spre exemplu, cercetările au arătat că asocierea citostaticelor cu extractele de curcumină poate îmbunătăți rezultatul tratamentului.

De aceea, fitoterapia ar trebui să ocupe un loc deosebit în asistența medicală, într-o medicină integrativă în care tratamentul medicamentos să se completeze în mod armonios cu tratamentul fitoterapic. De aceea,

aparitia unei cărți de fitoterapie, cum este cea scrisă de doamna biolog Maria Pop, este mai mult decât binevenită.

Cartea doamnei Maria Pop cuprinde un număr de 50 de plante medicinale, care fac parte din flora spontană sau cultivată în România. Ca o îndrăgostită de plantele medicinale, doamna Maria Pop descrie la fiecare plantă nu numai denumirea științifică și denumirea populară, ci și semnificația spirituală, obiceiurile populare legate de planta respectivă, ecologia ei, descriere anatomo-morfologică, produsul fitoterapeutic utilizat, compoziția chimică, acțiunea biologică, recomandările plantei respective în diferitele boli, modul de folosire, precum contraindicațiile ei. Toate acestea demonstrează că în fitoterapie noi avem de-a face cu o terapie care are o serioasă bază științifică.

Pe medicii practicieni, dar și pe bolnavi, îi interesează mai ales indicațiile terapeutice, modul de administrare, modul de acțiune și mai ales eficacitatea plantelor, sau extractelor respective. În acest sens, cartea doamnei Maria Pop cuprinde un index al bolilor cu indicațiile lor fitoterapeutice. Așa, spre exemplu, în tratamentul hipertensiunii arteriale se recomandă Agrișul, Călinul, Cătina-albă, Cărmăzul, Colții-babei, Griffonia, Hrișca, Ignama-sălbatică, Măslinul, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium, Scorușul-negru, Soia și Vulturic. În tratamentul astmului bronșic se recomandă Cardamomul, Floarea-patimilor, Iarba-de-fier, Ignama-sălbatică, Mătrăguna, Pelinița, Roua-cerului, Stânjenelul-albastru și Vulturica. În tratamentul hipercolesterolemiei se recomandă Cătina-roșie, Cătina-albă, Colții-babei, Hrișca, Ignama-sălbatică, Măslinul, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium și Soia. În tratamentul bolii Alzheimer se recomandă Cuișoarele, Catuaba, Cătina-mică, Griffonia, Mușchi-de-China și Șofranul. În migrenă se recomandă Cuișoarele, Busuiocul, Caparisul, Colții-babei, Mutătoare, Stânjenelul-albastru și Turmericul. În constipație se recomandă Bozul, Busuiocul, Călinul, Cănepa-codrului, Cărmăzul, Griffonia, Iarba-de-fier, Măslinul, Mutătoarea, Psyllium, Pelinița și Stânjenelul-albastru. În meteorism se recomandă Cuișoare, Scorțișoară și Turmeric. În afecțiunile dermatologice, adică în răni, abcese, furuncule și dermatoze, se recomandă Bănușelul, Bozul, Cărmăzul, Cătina-albă, Cănepa-codrului, Hrișca, Ignama-sălbatică, Jojoba, Limba-cerbului, Măslin, Mâna-Maicii-Domnului, Pelinița, Piciorul-cocoșului, Stânjenelul-albastru, Trandafirul-de-munte, Untișorul și Untul-pământului.

Dar pentru a ne demonstra că este vorba de o activitatea științifică, doamna Maria Pop ne arată că toate aceste plante medicinale conțin o serie de substanțe active care acționează asupra unor mecanisme patogenice

bine cunoscute. Ar fi important de remarcat faptul că acest lucru este valabil și în cazul unor alimente, care conțin de asemenea diferite substanțe active. De aceea, Prof. Aurelia Nicoleta Cristea vorbește de alimentul ca medicament, așa cum se întâmplă în cazul cerealelor integrale, care conțin fibrele alimentare, absolut necesare pentru buna desfășurare a digestiei și chiar pentru dezintoxicarea organismului, deoarece fibrele alimentare scot din circuitul digestiv diferitele toxine, care ar putea fi absorbite de organism.

Astăzi se știe foarte bine că plantele medicinale conțin diferite principii active asemănătoare unor medicamente. Așa spre exemplu, se știe că mușețelul care este de multe ori bagatelizat pe nedrept, dar care are o importantă acțiune antiinflamatoare, conține chamazulene, acidul angelic, pinen, farnesol, flavonoizide, cumarine, taninuri și polifenoli. Se știe că vâscul, care are efecte antihipertensive, conține amine aromatice, mucilagii, taninuri, xantofile și inozitol. Busuiocul care are acțiune antispastică, carminativă, diaforetică, expectorantă, laxativă, pectorală și sedativă, conține eugenol, metileugenol, borneol, geraniol, cardioli, alfa-terpinole, safrol. Iar semințele busuiocului conțin acid stearic, acid palmitic, acid oleic, acid linoleic și acid linolenic. Ceapa care are acțiune antibacteriană, hipolipemiantă, hipotensivă și antiagregantă, conține o serie de compuși organici sulfurați, cistine, flavonoide, acizi fenolici, steroli și saponozide. Usturoiul care are acțiune hipotensivă, hipolipemiantă și antiaterosclerotică, conține aillină, metiină și izoailină, din care se formează allicina. Păducelul care are acțiune inotrop pozitivă, batmotrop negativă, hipotensivă, hipolipemiantă și anxiolitică, conține hiperozid, vitexină, luteolină, rutozid, quercitină, procianine și așa mai departe.

Dar este foarte important de remarcat faptul că, spre deosebire de medicamentele de sinteză care sunt folosite mai ales în tratamentul bolilor, sau în profilaxia complicațiilor, fitoterapia, ca și alimentația corectă, poate fi folosită mai ales în prevenirea bolilor respective. Este evident că plantele care au o acțiune hipolipemiantă pot fi folosite cu succes în prevenirea ateroslerozei, care se află la baza multor boli cardiovasculare. De asemenea, este evident că plantele care au o acțiune imunostimulatoare pot fi folosite cu succes în prevenirea bolilor infecțioase și chiar a cancerului. De fapt singura modalitate pentru a preveni bolile cronice, adică hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, obezitatea, diabetul zaharat, reumatismele, boala Alzheimer și cancerul, cu care suntem tot mai des confrunțați, este reprezentată de schimbarea stilului nostru de viață, prin adoptarea unei alimentații corespunzătoare, evitarea unor toxice, așa cum este fumatul,

practicarea unor exerciții fizice și consumarea, cu multă atenție, a unor suplimente alimentare. De aceea, nu ar trebui să lipsească din stilul nostru de viață fructele, legumele, zarzavaturile, fibrele alimentare, ceaiurile și plantele, care au efecte sanogenetice. Pentru că Dumnezeu ne-a dat o mare libertate de acțiune. Noi putem să facem ce vrem. Dar după cum spune Sf. Apostol Pavel, nu tot ce facem noi este spre folosul nostru. De aceea, citiți această carte și veți vedea ce bogăție de medicamente se află în natura pe lângă care trecem, de multe ori, cu nepăsare.

Prof. Dr. **Adrian RESTIAN**

Membru Titular al Academiei de Științe Medicale

Cuvânt către cititori

După cum toți suntem de acord, oricine am fi și oriunde ne-am afla, **sănătatea este bunul nostru cel mai de preț!** Înainte și la urmă de toate, ca să putem trăi și experimenta viața, trebuie să fim sănătoși. Mai mult chiar, **sănătatea e datoria noastră** în primul rând, suntem datori și responsabili de sănătatea noastră față de noi, față de alții și față de Dumnezeu! Cu atât mai mult cu cât Universul ne pune la îndemână permanent toate instrumentele sau metodele pentru obținerea sau păstrarea sănătății. Cea mai mare parte a instrumentelor ne-o oferă de bună voie Natura, de aceea în cartea de față sunt prezentate mijloace și instrumente din lumea plantelor, dornice să își ofere ajutorul tuturor însă cu o condiție: să fim de acord și să ne dorim din suflet să fim sănătoși!

Ca să putem beneficia de plantele vindecătoare **e necesar să investim încredere în ele și să construim chiar o relație de prietenie** cu ele, o prietenie sinceră în care să ne respectăm reciproc. Așa cum nu poți fi prieten cu cineva în care nu ai încredere, tot așa nu putem beneficia de ajutorul și prietenia plantelor dacă nu avem încredere în ele. Iar acest lucru este valabil la orice tehnică sau metodă de terapie, nu doar la fitoterapie. Încrederea noastră ne garantează succesul! Noi, autoarele, avem încredere în plantele prezentate în carte, mai ales că acestea au fost studiate științific și există deja dovezi clinice care ne întăresc încrederea în ele. Ca oameni de știință, întotdeauna am fost interesate să cercetăm la modul științific plantele și constituenții lor benefici sau toxici. Trăim într-o lume duală, noi suntem cei care trebuie să construim unitatea, să exploatăm, după voință, partea pozitivă sau negativă a lumii. Și plantele au acțiune duală. Dacă vom învăța să folosim partea benefică, vindecătoare, planta se oferă bucuroasă să ne ajute în sănătate, altfel e posibil să avem experiența acțiunii unor constituenți toxici, care nu ne vor de fapt răul, ci fac parte din autoprotecția plantei, asupra sănătății. De aceea, **este necesar să folosim plantele corect, să respectăm dozele și modul de utilizare, să respectăm durata tratamentului și să ne informăm sau să apelăm la sfaturile unui profesionist, care poate fi terapeut naturopat, medic sau un alt specialist.**

În cartea de față sunt prezentate o serie de plante mai puțin cunoscute. Acum avem acces la plante din toată lumea, nu doar la cele din țara noastră și de aceea este imperios necesar să le cunoaștem pentru a le folosi în mod benefic pentru sănătate. Pentru a vă extinde cunoașterea mai multor plante medicinale vă recomandăm și cărțile scrise anterior: **Remedii din farmacia naturii**, Maria Pop, Elisabeta Olos, Edit. Fiat Lux, București, 2004, **Valoarea medicinală a plantelor tinctoriale și vopsitul ecologic**, Maria Pop, Oana Pop, Edit. Universității de Nord, Baia Mare, 2007, **Fitoterapia în folosul tuturor**, Ovidiu Bojor, Maria Pop, Edit. Medicală, București, 2010, **Terapia cu plante medicinale și suplimente alimentare**, Maria Pop, Oana Pop, Octavian Pop, Andrea Pop, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2016.

O altă problemă legată de plante este situația de compatibilitate a noastră, a corpului nostru cu anumite plante. **Noi toți suntem diferiți și unici**. Nu toți răspundem bine la un anumit tratament sau la o anumită plantă. Nu orice plantă este compatibilă cu specificitatea corpului nostru sau cu specificitatea problemei de sănătate. De aceea, nu toată lumea are aceleași beneficii pentru sănătate folosind plantele. Prin urmare, **este important să urmăm o schemă de tratament care se potrivește cu noi**, să folosim plantele care sunt compatibile cu noi. Acum o să întrebați cum știm că o plantă este compatibilă cu noi? Ei,... suntem de fapt ghidați de Sus, dacă vrem și avem încredere. Dacă suntem conectați cu Dumnezeu, vom fi conduși din aproape în aproape exact acolo unde trebuie să ajungem. La plantă, la specialist, la noi înșine! De aceea, e atât de important să ne ocupăm de spiritualitate, **să abordăm problematica bolii la toate nivelele, nu doar fizic, ci și la nivel sufletesc, emoțional, mental și spiritual**. Și nu în ultimul rând, la nivel cauzal, karmic. Cu siguranță, Dumnezeu a creat un remediu pentru boala noastră! Cei care l-ați găsit știți despre ce vorbesc. Știți că toate sunt programate pentru binele nostru atâta timp cât **noi alegem conștient și hotărât să ne vindecăm**. Când suntem hotărâți să ne vindecăm, ni se vor deschide opțiuni benefice și compatibile. Aceasta înseamnă că acceptăm că **obținerea sănătății presupune schimbări la nivelul întregii noastre ființe**. Nu doar schimbarea tratamentului sau a medicului. Schimbarea noastră în primul rând! Schimbarea în bine, transformarea noastră în oameni mai buni și în consecință mai sănătoși! Noi testăm compatibilitatea plantelor cu noi la Centrul nostru de Sănătate folosind diverse mijloace, cu aparate specifice, analize medicale specifice de cunoaștere a corpului, teste diferite de reacție (hipo-, hiper-reacție) a organismului, analiza alimentației, analiza

psihologică sau inforenergetică etc. Însă toate aceste metode **includ în mod obligatoriu implicarea activă a bolnavului** și dispoziția lui pentru schimbare coroborat cu încrederea și perseverența necesară urmării unui tratament. **Dumnezeu ne iubește și ne vrea sănătoși! Natura ne primește și ne integrează în ea! Suntem Acasă pe Pământul nostru!** Haideți să încercăm să fim sănătoși! Pace și iubire tuturor!

Farm. Oana POP

Plante medicinale din flora spontană și cultivată

AGRIȘUL

Denumire științifică:

Ribes uva-crispa L.,
sin. *Ribes grossularia L.,*
familia *Grossulariaceae.*

Alte denumiri populare:

Agreșul, Agriș-sălbatic, Agruț,
Strugur-spinos, Pomușoară,
Coacăță.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Agrișul este cunoscut încă din Antichitate de către daci. În tradiția populară locală din țara noastră, zona nordică a țării, se susține că este suficient să mănânci câteva boabe de agreșe pe zi, pentru a-ți asigura energia necesară toată ziua, mai ales când ești slăbit sau obosit. Fructele numite agreșe se dau la copiii slăbuți pentru stimularea poftelor de mâncare, iar adulții le folosesc zilnic pe perioada fructificării ca antidot împotriva îmbătrânirii.

Ecologie: Răspândit în Europa, Asia, Africa de Nord, America de Nord și Centrală, în păduri și tufişuri. A fost introdus în culturi, datorită existenței unei cantități mici a acestei specii în flora spontană. În România se cultivă pe suprafețe mici. Se poate întâlni în grădinile din jurul casei, mai ales în nord-vestul țării. Agrișul este o plantă sensibilă la căldură mare și ger excesiv. Preferă soluri acide. Suportă umbrirea.

Descriere anatomo-morfologică: Agrișul este un arbust foarte ramificat, spinos, care are o înălțime de până la 150 cm. Rădăcinile sunt adventive. Ramurile sunt tomentoase și prevăzute cu spini. Frunzele simple și alterne au formă semicirculară, ușor cordate la bază, cu 3-5 lobi obtuși, serat-crenat pe margini, păroase pe partea inferioară și pețiolate. Florile actinomorfe, mici, verzui sau roșietice, solitare sunt așezate la baza unor bractei. Receptaculul este concreșcut cu ovarul, continuându-se în vârf cu caliciul campanulat cu sepale obovate, de aceeași culoare cu petalele și mai lungi, în număr de 5 elemente, mai rar 4. Androceul este format din 5 stamine, mai rar 4 și fixate pe marginea receptaculului. Gineceul este prevăzut cu ovar inferior, unilocular, format din 2 carpele și cu numeroase ovule și stigmat simplu. Înfloarește în lunile aprilie-mai. Fructul este bacă ovoidă, succulentă, verzuie sau roșiatică, glandulos păroasă sau glabră, cu caliciu persistent. Semințele sunt numeroase și au la exterior un tegument mucilaginos.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele - *Fructus Rives uvae-crispae*, care se recoltează în lunile iunie-iulie. Au gust dulce-acrișor; Frunzele - *Folium Rives uvae-crispae*, care se recoltează înainte de înflorire și în timpul înfloririi.

Compoziție chimică: apă 85%, zaharuri, acizi malic și tartric, substanțe pectice, vitaminele C, B₁, B₂, PP, acid pantotenic, provitamina A, săruri de iod, calciu, fier, crom, potasiu, fosfor, fibre, antociani, flavonoide și antioxidanți.

Acțiune biologică:

Diuretică și depurativă, contribuind la eliminarea toxinelor, în special a acidului uric și a uraților și prevenirea infecțiilor urinare.

Detoxifiere și de protecție a funcției hepatice, prin detoxifierea și protecția celulei hepatice, în special față de medicamente.

Laxativă și astringentă, contribuind la eliminarea constipației prin conținutul în fibre solubile și insolubile, a taninului din frunze și din fructe și de reducere a florei microbiene în cazul inflamației mucoasei intestinale.

Tonic-aperitivă, când fructele sunt consumate înainte de masă și **stomahică**, când fructele sunt consumate după masă.

Acțiune antiaging, prin încetinirea evoluției procesului de îmbătrânire, contribuind la menținerea calității pielii, frânarea activității osteoclastelor care distrug oasele, prin reglarea nivelului de lipide și lipopro-

teine din sânge, prin îmbunătăţirea vederii şi reducerea riscului de cataractă, hipermetropie şi degenerescenţă maculară.

Antioxidantă şi vitaminizantă, Agrişul fiind considerat de către oamenii de ştiinţă arbustul cu fructele cele mai puternic antioxidante şi cu cea mai multă cantitate de vitamina C.

De stimulare a activităţii pancreasului endocrin, prin contribuţia la reglarea glicemiei şi îmbunătăţirea activităţii enzimei antioxidante, superoxid dismutaza (SOD).

De tonifiere a muşchiului inimii şi de reglare a tensiunii arteriale, prin conţinutul mare în potasiu, antociani, flavonoide şi antioxidanţi.

Antianemică, prin sporirea cantităţii de hemoglobină şi globule roşii, datorită conţinutului în fier, crom, vitaminele A şi C.

Antimicotică, antibacteriană şi antiparazitară, prin acţiunea de reducere a florei microbiene, cum ar fi: *Candida albicans*, a bacteriilor patogene şi a paraziţilor.

De hidratare şi vitalitate a firului de păr, prin creşterea tonicităţii pereţilor capilari, întărirea rădăcinii părului şi creşterea puterii de regenerare.

Recomandări: Preparatele din planta Agrişul sunt folositoare pe cale internă în: **gută, reumatism, artrită, hipertensiune arterială, dezintoxicarea organismului, hepatite, ciroză, diabet, atonie digestivă, dizenterie, pentru slăbire, infertilitate, osteoporoză, dislipidemie, anemie**. Pe cale externă, în: **candidoze bucale şi vaginale, parazitoze** la nivelul capului, **tonifierea părului**.

Mod de folosire: intern - fructele proaspete sau preparate sub formă de **suc, sirop, peltea, dulceaţă, cidru, congelate**; **frunzele** se folosesc sub formă de **infuzie**, câte un ceai pe zi, în cure de 3 săptămâni sau în **salate proaspete**. **Extern: fructele** sub formă de **suc** combinat cu apă sau **frunzele** sub formă de **infuzie** pentru **comprese** sau **spălături vaginale**; **pulbere** pentru aplicaţii la rădăcina părului

Menţiuni speciale şi contraindicaţii: Agrişul este interzis în cazuri de alergii. Frunzele nu se folosesc în cantităţi mari pentru că conţin o toxină – acid cianhidric care în cantităţi mici stimulează respiraţia, îmbunătăţeşte digestia, inhibă cancerul, dar în cantităţi excesive pot produce probleme respiratorii, chiar asfixiere.

ARBORELE DE CUIȘOARE



Denumire științifică:
Eugenia caryophyllata,
sin. *Caryophyllus aromaticus*,
sin. *Syzygium aromaticum*,
familia *Mirtaceae*.

Alte denumiri populare:
Cuișoare, Caraboi,
Scaunul-lui-Dumnezeu.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Printre remediile naturale pentru sănătate invocate în Biblie se numără și Cuișoarele. Se spune că mugurii de Cuișoare făceau parte din ingredientele „oțetului celor patru hoți” care a fost utilizat de către profanatorii de morminte în secolul al XV-lea, când boala numită ciumă făcea ravagii în rândul oamenilor. Hoții au rezistat spre mirarea tuturor. Fiind întrebați, ei au răspuns că au folosit un remediu de la Dumnezeu, adică oțetul. Unele date atestă rolul important al Cuișoarelor la curtea chineză în timpul Dinastiei Han, când cuișoarele se mestecau în gură de toți curtenii pentru a da miros plăcut respirației. Un lider al dinastiei Han a cerut tuturor curtenilor care se înfățișau în fața împăratului Han să mestece mai întâi câteva Cuișoare în gură pentru a da miros plăcut în jurul lui, când vorbește. Cuișoarele sunt amintite și în valoroasa operă „O mie și una de nopți” de personaje ca Sindbad Marinarul.

Ecologie: Arborele de Cuișoare este originar din Indonezia, Insulele Moluce, cunoscute și sub denumirea de Insulele Mirodeniilor. Multe secole era cultivat exclusiv doar aici, apoi s-a răspândit și în alte regiuni tropicale sau ecuatoriale ale Asiei și Africii. Astăzi regiunea cu cea mai mare producție de Cuișoare este Africa de Est (Zanzibarul). Arabii au adus cuișoarele în Europa prin secolul al 4-lea, dar s-au folosit pe scară largă începând din Evul Mediu. În Asia, Cuișoarele erau folosite cu peste 2000 de ani înainte de Hristos. Date arheologice atestă în 1721 înainte de Hristos descoperirea unui vas ceramic cu un cuișor imprimat, în vechea Mesopotamie (actual Siria). În secolul al XVIII-lea francezii au făcut culturi pentru aclimatizarea Arborelui de Cuișoare în insula La Réunion și insula Mauritius.

Descriere anatomo-morfologică: Arborele de Cuișoare ajunge până la 20 m înălțime. Are o formă piramidală și este veșnic verde. Frunzele sunt eliptice, de 9-12 cm lungime și în jur de 3,5 cm lățime și cu pețiol de aproximativ 2,5 cm lungime. Au o nervură principală și în jur de 20 nervuri laterale, sunt strălucitoare și de culoare verde-închis și foarte aromate. Florile au un pedicel scurt de culoare albă-rozalie, cu o lățime de circa 6 mm, protejat de 2 bracteole. Florile sunt formate din caliciu care provine din cele 4 sepale, și corola din 4 petale. Florile sunt grupate câte 4-5, în formă de umbelă la vârful ramurilor. Fructul are o lungime de 2-2,5 cm și o lățime de 1,3-1,5 cm și este înconjurat de cele 4 sepale curbate. Fructul este de culoare purpurie.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Mugurii floralii – *Turiones Caryophyllatae*, care se recoltează când au 0,5-1 cm în diametru și sunt de culoare roz, apoi sunt uscați până devin de culoare maro. Au forma unor cuișoare și denumirea. Pot fi măcinați sub formă de pulbere. Au gust dulce și picant, foarte aromați.

Compoziție chimică: eugenol, cariofilen, antioxidanți, vitamina C, calciu, mangan, fibre, flavonoizi (astragalina, izoquercitrin), tanin 10% (eugenin), acizi fenolici (acid salicilic, vanilic, siringic), triterpene (acid oleanolic, maslic sau crataegolic), acizi grași omega 3.

Acțiune biologică:

Antioxidantă, Cuișoarele fiind produsele fitoterapeutice cu cea mai mare putere antioxidantă, fapt pentru care pot să împiedice slăbirea memoriei pe termen scurt și lung.

Antiinflamatorie, datorită eugenolului și flavonoizilor care pot reduce inflamațiile cu 15-30%.

Analgetică, în dureri dentare, dureri de cap, prin conținutul în uleiuri esențiale (acetil-eugenol și beta-cariofilen).

Antimicrobiană, dovedită clinic; **antibacteriană** împotriva streptococilor prezenți în cariile dentare, **antifungică**, împotriva ciupercilor care produc micoze la nivelul scalpului sau unghiilor și **antivirală**, împotriva virusului care produce hepatita C și virusul herpesului.

De îmbunătățire a digestiei, prin calmarea și relaxarea musculaturii netede a tractului digestiv, prin reducerea stărilor de vomă de dimineață, acțiune aprobată și de Comisia Europeană.

Afrodisiacă prin efectul de tonifiere și dispariție a oboselii, prevenirea ejaculării premature.

Antiparazitară, prin acțiunea vermucidă și vermifugă asupra viermilor intestinali.

Hipoglicemiantă, prin eugenol care contribuie la reducerea glucidelor din sânge.

Anticancerigenă, prin eugenol care poate să inducă moartea diferitelor tipuri de celule canceroase umane sau să inhibe evoluția tumorilor pulmonare.

Antigeriatrică, datorită antioxidanților naturali care combat radicalii liberi, prevenind îmbătrânirea precoce.

Recomandări: Preparatele din Cuișoare sunt folositoare pe cale internă, în: **reducerea toxicității cu poluanți din mediu, artrite, reumatism, vomă, greață, flatulență, balonări, indigestie, dureri de stomac, diaree, parazitoze intestinale, impotență, stres, boala Alzheimer, leucemie, cancer de prostată, cancer pulmonar, tromboze, răceală, tuse, cefalee.** Extern, în: **infecții dentare, afecțiuni ale pielii.**

Mod de folosire: Intern – **infuzie** sau **decoct** dintr-o jumătate linguriță Cuișoare la 200 ml apă, se bea călduț; **Ulei esențial**, câte 1 picătură de 3 ori pe zi, timp de 6 zile pentru protecția ficatului. Extern – **infuzie** sau **decoct** pentru **spălături bucale.** **Ulei de Cuișoare** preparat în casă dintr-o jumătate ceașcă Cuișoare care se acoperă cu ulei presat la rece de calitate, se lasă 24 ore și se aplică pe vânătăi, vergeturi, răni, pe pielea uscată și obosită. **Ulei esențial**, câte o picătură aplicat cu un tampon pe dintele care doare, pe gingii, pentru lămpi odorizante în caz de stres.

Mențiuni speciale și contraindicații: Cuișoarele își păstrează aroma mai bine întregi și se macină la nevoie. Se poate verifica termenul de valabilitate printr-un test simplu. Se introduc câteva cuișoare într-un vas cu apă. Cele vechi se vor depune la fund sau la suprafață, orizontal. Cele proaspete vor ocupa o poziție verticală. Datorită compoziției în eugenol, se impune atenție la posibile tulburări de încetinire a coagulării sângelui. La cantități mari se pot produce iritații ale mucoaselor. Se vor folosi cu prudență de către persoanele cu ulcer, colită, diverticulită. Nu se recomandă femeilor însărcinate și în perioada de alăptare.

ARBORELE DE SCORȚIȘOARĂ



Denumire științifică:

Cinnamomum zeylanicum,
sin. *C. verum*,
familia *Lauraceae*.

Alte denumiri populare:

Scorțișoara de Ceylon,
Scorțișoară-adevărată.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Biblie, Scorțișoara se menționează de mai multe ori. Dintre acestea, amintim folosirea Scorțișoarei ca ingredient al Sfântului și Marelui Mir. În Vechiul Testament aflăm că Moise este sfătuit de Dumnezeu cum să pregătească mirodeniile, printre care și scorțișoară la prepararea mirului pentru ungerea sfântă: "Să iei din cele mai bune mirodenii: cinci sute sicli de smirnă aleasă; jumătate din aceasta, adică două sute cincizeci de sicli de scorțișoară mirositoare; două sute cincizeci de sicli trestie mirositoare; casie cinci sute de sicli socotiți după siclul sfânt, precum și un hin de untdelemn de măsline. Din ele veți face mir pentru ungere sfântă, înmiresmat după meșteșugul făcătorilor de arome; aceasta va fi mirul pentru ungere sfântă". (Ieșire 30, 23-25). În „Cântarea Cântărilor“, cel mai frumos poem de dragoste creștin, aflăm că mirele este fermecat de frumusețea miresei, care este înmiresmată cu parfum care are aromă de Scorțișoară. Este menționată în scrierile lui Herodot, Plinius cel Bătrân. Chinezii foloseau Scorțișoara încă din

2800 înainte de Hristos ca remediu împotriva răcelii și în probleme digestive. Vechii egipteni foloseau Scorțișoara pentru îmbalsămare datorită mirosului și calității de conservant. A fost prețuită mult în Europa medievală. Foarte mult folosită era în zonele arabă și indiană, atât în arta culinară, cât și la deserturi. În India Scorțișoara era folosită sub formă de fâșii întregi, prăjite în ulei până se derulau, devenind drepte, când aroma era mai puternică. Mugurii de Scorțișoară se folosesc în China și India. În Europa se folosește Scorțișoara pentru aromarea produselor de cofetărie. Băutura de ceai sau vin cu Scorțișoară este bine cunoscută și în România ca un antidot împotriva răcelilor. Scorțișoara este un element important în terapia ayurvedă.

Ecologie: Scorțișoara de Ceylon este originară din Sri Lanka și sudul Indiei. Specii înrudite se găsesc în Indonezia, Vietnam și China. Pe piață se găsește încă o specie de Scorțișoară, numită Scorțișoara chinezească (*Cinnamomum cassia*), foarte răspândită în toate țările.

Descriere anatomo-morfologică: Scorțișoara *Cinnamomum zeylanicum* este un arbore tropical, veșnic verde, care ajunge în forma spontană la 6-7 m înălțime. Scoarța trunchiului și ramurilor este netedă, gălbuie până la roșiatic-cenușie, Frunzele sunt ovale, opuse, tari, aranjate orizontal, la început roșii, apoi de culoare verde-închis pe partea superioară și verde-deschis pe partea inferioară, adânc striate. Frunzele de scorțișoară au miros asemănător cu cuișoarele. Florile sunt mici, albe-gălbui, hermafrodite, dispuse în raceme terminale sau axilare și neplăcut mirositoare și acoperite cu peri mătăsoși. Fructele sunt drupe, de culoare purpuriu-închis, cu o singură sămânță, pe jumătate închise în caliciul atașat. În cultură, Scorțișoara este un arbust care ajunge până la maxim 3 m.

Scorțișoara *Cinnamomum cassia* ajunge până la 10-15 m înălțime, frunze dure, mai alungite, scoarța cu o textură dură care se macină greu.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Scoarța – *Cortex Cinnamomi*, care se usucă foarte bine și timp îndelungat, ceea ce face să se răsucescă. Scoarța răsucită prezintă mai multe foițe, aspect de recunoaștere a Scorțișoarei de Ceylon. Scoarța răsucită are culoare de la cafeniu-deschis până la maroniu. Cu cât culoarea este mai deschisă, calitatea este mai mare. Un alt produs utilizat este pudra care se obține prin măcinarea scoarței. Prin măcinare produsul își pierde din calitate, de aceea, pudra se păstrează în flacoane ferite de lumină, aer și umezeală.

Compoziție chimică: ulei esențial din tulpini – 4%, care are ca și component principal aldehida cinamică (până la 50%), acetat și alcool de cinamil. Ulei esențial din frunze – 1%, care are ca și component principal eugenol (70-95%), doar în scorțișoara de Ceylon. Alte componente: mangan, fier, calciu, fibre alimentare, mucilagii, cinamomină, o substanță tinctorială, manitol, oxalat de calciu, antioxidantul glutation și MHCP, cumarină care este redusă în Scorțișoara de Ceylon, dar de 18 până la de 400 de ori mai multă în celelalte specii de scorțișoară.

Acțiune biologică:

Digestivă, prin stimularea secrețiilor salivare și gastrice.

Carminativă, prin eliminarea gazelor intestinale și eliminarea greții de dimineață datorită conținutului în catechine.

Antifungică, antibacteriană și antiparazitară, față de ciuperci precum *Candida albicans*, datorită aldehidei cinamice, de inhibare a înmulțirii bacteriei *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli*, eliminarea păduchilor.

De reducere a durerii prin acțiunea de inhibiție asupra prostaglandinelor.

Calmantă și antiinflamatoare, prin inhibarea acidului arahidonic din membranele celulare.

Hipoglicemiantă prin îmbunătățirea capacității insulinei de a metaboliza mai bine glucoza din sânge.

De protecție a creierului, ca stimulent cognitiv, de îmbunătățire a memoriei, de reducere a stresului și depresiei.

Recomandări: Preparatele din Scorțișoară sunt folositoare pe cale internă, în: **indigestie, diaree, greață, vomă, flatulență, colici, atonie digestivă, sughiț, aerofagie, intoxicații, diabet zaharat, artrită reumatoidă, nevralgie, ulcer gastric și duodenal, infecții urinare**. Extern în: **candidoză vaginală și bucală, parazitoze**.

Mod de folosire: Intern – infuzie din **pulbere** sau **scoarță nemăcinată**, maxim o linguriță pe zi sau 6 grame zilnic în cure de 3 săptămâni sau adăugată în produse de cofetărie sau produse culinare. Institutul Federal German pentru Evaluarea Riscurilor afirmă că nu se va consuma mai mult de 1 linguriță pudră Scorțișoară chinezească pe zi datorită conținutului mare în cumarină. **Vin cu Scorțișoară**, în caz de răceli, administrat seara la culcare. **Ulei esențial**, câte 1-2 picături de 3 ori pe zi. **Extern – infuzie cu pulbere** de Scorțișoară sub formă de **spălături**

vaginale, bucale, comprese pe articulații sau **cataplasme** cu rol calmant, analgezic și antiinflamator. **Ulei esențial** de Scorțișoară care se adaugă în apa de **baie generală, uleiul de masaj**, câte 2 picături aplicat în zona lombară, 1-2 picături în lămpi odorizante ca antistres, calmant, antidepresiv.

Mențiuni speciale și contraindicații: Prin fierbere, Scorțișoara devine amăruie; de aceea, este indicat să se adauge cu puțin timp înainte de terminarea preparării produselor culinare. Scorțișoara adăugată în pâine previne dezvoltarea mucegaiurilor toxice – *aflatoxine*, mucegaiuri care apar frecvent în toate cerealele. A nu se confunda Scorțișoara de Ceylon cu Scorțișoara chinezească, *C. cassia*, care este mai dură, iar scoarța rulată prezintă un singur strat. Uleiul esențial folosit în cantități mari poate produce alergii și inflamații ale mucoaselor. Cumarina acumulată în organism ca urmare a administrării a prea multă Scorțișoară chinezească poate produce influențe negative asupra ficatului, creșterea pulsului, somnolență, stare depresivă, accentuarea acneei rozacee. Scorțișoara poate interacționa cu unele medicamente, ca: statine, tetraciclină, medicamente antidiabetice ducând la un nivel prea scăzut de glucoză în sânge. De aceea, se recomandă să nu se ia împreună cu medicamentele, ci la un interval de 2-3 ore.

ARBORELE DE TĂMÂIE



Denumire științifică:

Boswellia carteri,
sin. *B. thurifera*, *B. sacra*,
B. serrata, *B. frereana*,
familia *Burseraceae*.

Alte denumiri populare:

Tămâie, Olibanum,
Tămâie de India.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Tămâia se folosește ca ingredient la prepararea Marelui și Sfântului Mir. Tămâia este folosită în cultul creștin la toate ritualurile divine, dintre care cea mai importantă este Sfânta Liturghie, simbolizând cinstirea lui Dumnezeu și darul Sfântului Duh „Tămâie îți aducem Ție, Hristoase, Dumnezeul nostru, într-un miros de bună mireasmă duhovnicească, pe care, primind-o întru jertfelnicul Tău cel mai presus de ceruri, trimite-ne nouă harul Prea Sfântului Tău Duh“ (Liturghierul Ortodox). Tămâierea Sfintelor daruri înainte de a le duce la proscomidie simbolizează harul Sfântului Duh dat Apostolilor după înviere „Luați Duh Sfânt, cărora le veți ierta păcatele, li se vor ierta; cărora le veți ține, ținute vor fi“ (N.T., Ioan, 20/22-23). Prin fumigația cu aromă de Tămâie se creează o stare sufletească de bine, de înălțare spirituală și respect față de Dumnezeu. Tămâia în raportul omului cu Dumnezeu reprezintă o ofrandă a rugăciunii, a faptei bune „Să se îndrepte rugăciunea mea, ca tămâia înaintea Ta; ridicarea mâinilor mele, jertfă de seară“

(Psalmul lui David, 140/2). Tămâia este darul Sfântului Duh, cel mai de preț adus pruncului Sfânt în Betleem la naștere, de către magi. "Și intrând în casă, L-au văzut pe Prunc împreună cu Maria, mama Sa; și căzând la pământ, I s-au închinat; și deschizându-și visteriile, I-au adus daruri: aur, tămâie și smirnă". (N.T., Matei 2/11). Dumnezeu îi cere lui Moise pe muntele Sinai să folosească Tămâia bine mirositoare la ceremoniile religioase. „Untdelemnul pentru candelile aromate pentru mirul de uns și pentru miremele de tămâiere” (V.T., Ieșirea, cap. 25/6). Este un simbol al cinstirii lui Dumnezeu, „Tămâie să nu vă faceți pentru voi; sfințenie să vă fie ea pentru Domnul” (V.T., Ieșirea, capitolul 30/34-37). Tămâierea se utilizează numai în ritualurile religioase la ortodocși și catolici. Protestanții și cultele neoprotestante nu o practică. Femeile din Orientul Mijlociu foloseau Tămâia sub formă de creioane de ochi care se confecționau din pudră de Tămâie arsă.

Ecologie: Genul *Boswellia* este originar din Africa tropicală și Arabia, unde crește în crăpăturile stâncilor muntoase, pe sol calcaros și pe prundișurile din vecinătatea mării. Arborii *Boswellia* cresc în Oman, Yemen, Sudan, Somalia, Etiopia, Kenya, dar și în India și Egipt. Zona geografică influențează calitatea tămâii obținute.

Descriere anatomo-morfologică: *Boswellia serrata* este un arbust care ajunge până la 4 m înălțime. Crește în munții din nord-estul Indiei. Preferă sol calcaros și multă căldură. Scoarța subțire, de culoare gri-verzuie se descuamează ușor în foițe. Frunzele sunt imparipenat - compuse, alcătuite din 10 perechi de foliole așezate opus. Frunzele bazale sunt mai mici și sesile. Florile sunt grupate în inflorescențe racemoase, cu o lungime de 10-20 cm, cu o corolă formată din 5-7 petale de culoare albă sau roz-deschis și așezate la subsuoara frunzelor. Fructele sunt capsule triunghiulare, lungi de 1-2 cm, cu câte 3 valve și cu câte o sămânță cordiformă. Tămâia obținută din *Boswellia serrata* se folosește mai mult pe plan local pentru ceremonii religioase și este considerată de calitate inferioară.

Boswellia sacra este un arbore care ajunge până la 8 m înălțime. Ramurile sunt încrucișate, iar florile sunt grupate la vârful acestora. Inflorescențele ajung până la 10 cm lungime. Florile au 5 petale galbene, 10 stamine și gineceu cu ovarul înconjurat de un disc cărnos. Fructele sunt capsule cu 3-5 loje care se deschid la maturitate.

Boswellia carteri sinonim cu *B. tyrifera* este un arbore care ajunge până la 6 m și care crește în India, Somalia, Arabia Saudită. Frunzele sunt alterne, neuniforme pe ramuri, compuse din 10 perechi de foliole ovale,

serate pe margini, ușor pubescente. Baza frunzei este un disc cărnos care are o lățime mai mare decât corola. Florile se găsesc sub formă solitară pe tulpini și sub formă de inflorescențe axilare. Caliciul este mic, 5-zimțat și peren. Corola este formată din 5 petale ovale, elongate, de culoare albă sau roz. Staminele în număr de 5 au antere lungi care cad devreme. Fructele sunt capsule cu 3 loje și cu câte o sămânță care este înconjurată de o frunză membranoasă, mare și lată. Tămâia obținută din acest arbore este cunoscută și ca olibanum și este de calitate superioară.

Arborii **Boswellia** înfloresc din octombrie până în februarie, constituind pentru o perioadă lungă de timp o sursă de rășină de Tămâie. Pot să trăiască până la 100 de ani.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Tămâia, care este o rășină parfumată și care curge din scoarța arborilor *Boswellia* prin încreștere. Se recoltează la sfârșitul lunii martie și începutul lunii aprilie. Este o substanță lichidă, lipicioasă, albicioasă, translucidă care, în contact cu aerul, se solidifică și are mai multe culori, începând de la gălbuie, galbenă, brună sau neagră. Tămâia galbenă se consideră a fi cea mai bună și este caracteristică Tămâiei de India. Rășina de Tămâie recoltată de la un arbore este în cantitate de 4-10 kg. Se poate recolta 4 ani consecutiv după care se face pauză câțiva ani. Tămâia are un miros balsamic caracteristic și gust dulce-picant. **Uleiul esențial de Tămâie** se obține prin distilarea cu aburi a Tămâiei. Cel mai răspândit ulei esențial este cel obținut din specia *Boswellia carteri*. Unele păreri susțin că *B. carteri* și *B. sacra* dau același tip de ulei esențial; testele cromatografice arată că nu sunt identice și ca atare trebuie tratate separat.

Compoziție chimică: Rășina de Tămâie conține: ulei esențial 5-9%, compuși rezinici solubili în alcool (di- și triterpene, acidul boswelic) 65-85%, substanțe amare, mucilagii și polizaharide. Frațiunea volatilă a Tămâiei este constituită predominant din monoterpene: pinen, irimonel, felandren, borneol, linalol, geraniol, cadinen, farnesol. Substanțele rezinoide sunt reprezentate de: rezine, rezene, acizi rezinici, componente fenolice, diterpene de tip cembrenoid și triterpene pentaciclice de tip ursan și acizi boswelici (alfa- și beta-boswelic).

Acțiune biologică:

De revitalizare și regenerare a pielii, părului și unghiilor;

Astringentă, antiinflamatoare și cicatrizantă. Un studiu care s-a făcut cu *Boswellia* și chetoprofen a demonstrat reducerea semnificativă a

glicozaminoglicanilor prin folosirea preparatelor din Boswellia, în timp ce chetoprofenul determină o reducere a conținutului tisular total de glicozaminoglicani.

Expectorantă și antiseptică; in vitro s-a demonstrat acțiunea antimicrobiană dată de acidul boswelic alfa și beta.

Diuretică și litotritică, contribuind la dizolvarea și eliminarea pietrelor de la rinichi.

Antitumorală, în special asupra tumorilor cerebrale; se încearcă aplicarea în practică a concluziilor rezultate din cercetările clinice.

De ridicare a nivelului energetic, de risipire a energiilor negative cu frecvență joasă.

De calmare și stimulare a sistemului nervos, de atenuare a sentimentelor de anxietate, presupunându-se că vaporii de Tămâie ajung până la membranele neuronale.

Antitabagică, prin acțiunea fumului rezultat din arderea Tămâiei ca inhibitor asupra receptorilor nicotiniici din creier.

Recomandări: Tămâia se recomandă pentru fumigarea încăperilor în cazul bolnavilor și pentru alungarea spiritelor rele. Tămâia se folosește în zilele noastre pentru calmarea **nervozității**, eliminarea **stresului**, **emotivității** crescute, **agitației**, **anxietății**, **depresiei**, **obsesiilor** de orice fel, reglarea respirației, în **boli respiratorii (faringită, laringită, bronșită, astm bronșic)**, în afecțiuni ale oaselor, ca: **artrita reumatoidă, osteoartrită, tendinită și bursită, tumori, calculi renali**. Pe cale externă, se folosește în: **mastoză chistică, răni, tabagism, menținerea frumuseții tenului, părului și unghiilor**. În industria parfumurilor se folosește mult pentru că se evaporă lent. Fumigații sau vapori cu ulei esențial pentru **afecțiuni respiratorii, infecții urinare, stări depresive, stres, insomnii, tumori, blocaje energetice**. În ritualurile religioase, fumigațiile cu Tămâie sporesc starea de meditație și rugăciune.

Mod de folosire: Intern - tinctură – 1 linguriță dimineața, pentru dizolvarea calculilor, în sinuzită, boli respiratorii, tumori. Tinctură de Tămâie, câte 20-30 picături pe zi se dizolvă într-o jumătate pahar de apă. Există un tratament tradițional cu **comprimate** de Tămâie pentru dizolvarea calculilor renali pe parcursul a 23 de zile. **Uleiul esențial** de Tămâie nu se folosește pur, ci amestecat cu alte uleiuri obținute prin presare la rece, în special pentru boli respiratorii. **Extern - infuzie** de Tămâie pentru **gargară**. Tehnica Ayurveda recomandă folosirea uleiului esențial de Tămâie în amestec cu ulei vegetal pentru dezintoxicarea gurii și adăugarea

unei picături în pasta de dinți. Inhalarea de 2-3 ori pe săptămână de **fumigații**, timp de 2-3 minute, pe parcursul a 3 săptămâni poate ajuta la renunțarea dependenței față de **fumat**, fapt arătat de medicina tradițională. Sub formă de **mască de Tămâie cu ulei** și combinată cu **mir** poate folosi pentru revitalizarea și întinerirea tenului, părului și unghiilor. Se poate **inhala ulei esențial** sub formă de vapori, direct din palme sau de pe o dischetă demachiantă, se poate adăuga în **candelă** sau în **loțiuni de masaj**. Masaj blând cu un amestec din 10-12 picături de ulei esențial *Boswellia* și 30 ml ulei de susan poate ameliora durerile reumatice și articulare. Adăugând 2 picături ulei esențial de *Boswellia* în **baia generală**, va crea un confort respirator și nervos.

Mențiuni speciale și contraindicații: Tămâia nu se folosește pe cale internă, doar la indicația medicului sau terapeutului și numai din magazine specializate pentru a nu procura Tămâie contrafăcută. Poate produce intoxicații. Nu se ține mult în gură pentru că poate dizolva smalțul dinților. Oamenii de știință au evaluat că, în următorii 50 de ani, speciile de *Boswellia* se vor reduce cu 90% din cauza recoltării excesive.

ARBORELE-VIEȚII

Denumirea științifică:

Ginkgo biloba, familia
Ginkgoaceae.

Alte denumiri populare:

Ginco, Arborele-pagodelor,
Părul-fecioarei, Arborele sacru.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Arborele-vieții a fost declarat arbore sfânt, o minune a lumii vegetale, ca simbol al longevității pe pământ, a legăturii dintre cer și pământ. În medicina tradițională orientală se foloseau semințele, adică ovulele pentru tratarea astmului bronșic. În Japonia după aruncarea bombei atomice la Hiroshima, în 6 august 1945, singura plantă care a supraviețuit și a rămas neafectată genetic a fost arborele Ginkgo. Frunzele au fost asemănate în popor cu două emisfere cerebrale și de aceea se credea că folosirea acestora poate să-i ajute în probleme de sănătate ale creierului.

Ecologie: Arborele *Ginkgo* este o „fosilă vie“, unicul reprezentant al unui ordin mare, dispărut cu mai bine de 300 milioane de ani în urmă și

care a existat în timpul dinozaurilor. Un arbore de *Ginkgo* trăiește în jur de 1200 ani. Este originar din China, fiind utilizat din cele mai vechi timpuri, unele date arătând probabil din secolul II î.e.n. În Europa ajunge în sec. al XVIII-lea, fiind adus din Japonia.

Descriere anatomo-morfologică: Arborele-vieții este un arbore, cu o înălțime în jur de 30 m. Arborii sunt diferențiați în sex feminin și sex masculin. Are frunze pieleose, căzătoare, tipice bilobate, în formă de evantai, adică sunt formate din doi lobi care au o spintecătură la locul de unire, sinuate pe margini, de 5-8 cm lungime, lung pețiolate, alterne pe lujerii lungi și fasciculate pe lujerii scurți. Florile sunt dioice; cele masculine formate din amentzi, iar cele femele lung pedunculate cu două ovule, neînchise în ovar, dintre care una cade și numai una se dezvoltă. Fructele lipsesc pentru că nu există ovar. Semințele elipsoidale, de 2-3 cm lungime au un înveliș cărnos gălbui, se formează din ovulele fecundate pe arborii de sex feminin; cad răspândind un miros neplăcut. Înfloresc în lunile mai – iunie. Cultivat în parcuri ca arbore ornamental.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Frunzele – *Folium Ginkgo biloba*.

Compoziție chimică: polifenoli: bioflavonoide, taninuri; acizi ginkgolici, lactone: ginkgolide, bilobalide; fitosteroli.

Acțiune biologică:

De protecție și stimulare cerebrală, întrucât sunt studii care arată frânarea procesului de evoluție a îmbătrânirii, prin protecția față de procesele demenței senile.

Tonică asupra sistemului nervos, prin acțiunea de protecție a neuronilor, de prelungire a vieții celulelor nervoase și de regenerare și plasticitate a neuronilor.

De stimulare a circulației periferice, prin capacitatea antioxidantă a compușilor chimici din *Ginkgo*, de protecție și dilatare a vaselor de sânge și de sporire a fluidității sângelui.

De păstrare și dezvoltare a memoriei pe termen scurt și lung, datorită acțiunii de sporire a nutriției și oxigenării neuronilor cerebrali, de sporire a circulației periferice cerebrale și de refacere a memoriei pierdute prin capacitatea de neurogeneză.

Recomandări: Preparatele din planta *Ginkgo biloba* sunt folosite pe cale internă, în: **îmbătrânirea cerebrală, pierderea memoriei, demență senilă, depresie, concentrarea atenției, arterite, varice, hemo-**

roizi, sindrom Raynaud (dureri și amorțeală a extremităților), **vertij și acufene, degenerescență maculară, retinopatie diabetică.**

Mod de folosire: Intern – infuzie din frunze, câte 2-3 ceaiuri pe zi, tinctură din frunze, câte 30 picături de 3 ori pe zi, în tratamente de 4-6 săptămâni; **capsule** sau **comprimate** cu **extracte standardizate** din frunze, câte 120-240 mg pe zi.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se ia împreună cu medicamente anticoagulante pentru că poate fluidiza sângele prea tare. Nu se administrează Ginkgo înainte de intervenții chirurgicale. Se utilizează cu prudență în timpul sarcinii. Supradozarea poate produce probleme de toxicitate, datorate acizilor ginkgolici.

BĂNUȚEI



Denumirea științifică:

Bellis perennis L.,

familia *Asteraceae.*

Alte denumiri populare:

Năsturași, Părăluțe, Cocoșei,
Floare-frumoasă, Bumbușcuțe,
Scânteiuțe, Scânteioară, Steluțe.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În mitologia țărilor nordice florile de Bănuței sunt asemănată cu zeița frumuseții. *Bellis* derivă de la *Bellide* care, în mitologia greacă, este o nimfă îndrăgostită de *Efideo*, un tânăr frumos, iar *Vertumno* (paza primăverii) se supără pe iubirea lor și astfel *Bellide* s-a hotărât să fugă de *Vertumno* și s-a transformat într-o floare de *Bellis*, adică de Bănuței.

Ecologie: Planta Bănuței este originară din Europa. De aici a fost dusă în Asia, America de Nord, Noua Zeelandă. În România este o specie comună în flora spontană, fiind întâlnită de la munte până la câmpie, în

locuri însorite sau luminișuri de pădure. În țara noastră ca și în alte țări este cultivată ca plantă ornamentală. Preferă soluri ușoare, afânate și umede. Nu tolerează seceta.

Descriere anatomo-morfologică: Bănuței sunt plante perene, ierboase, pubescente, cu o înălțime în jur de 10 cm. În pământ are un rizom scurt, oblic și rădăcini fireoase. Frunzele sunt așezate într-o rozetă la baza tulpinii, au formă obovat-spatulate, cu marginea crenată sau întregă, atenuate în pețiol și prevăzute cu perișori glandulari, până la glabre. Tulpina aeriană este dreaptă, scapiformă, acoperită cu perișori și poartă în vârf o inflorescență solitară în formă de antodiu. Receptaculul este globulos și bombat. Involucrul este format din foliole bracteale biseriante, obtuze, aproape de aceeași lungime. Pe disc florile marginale sunt femele, au culoare albă, roză sau violacee, sunt ligulate și mai lungi decât foliolele involucrului. Florile centrale sunt bisexuate, tubuloase și galbene. Înfloreste în tot timpul anului până ce temperatura scade sub zero grade. Iarna hibernează sub formă de muguri florali. Fructul este achenă comprimată, de 1-1,5 mm, fără papus și de culoare galben-marou.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Florile – *Flores Bellidis*. Inflorescențele se recoltează la începutul înfloririi (martie, aprilie). Au miros slab aromat și gust amar. În alimentație se folosesc în stare proaspătă. Frunzele – *Folium Bellidis*, care se recoltează înainte de înflorire și Bobocii florali – *Gemmae Bellidis*, care se recoltează înainte de deschidere, având un gust plăcut, acrișor-amar.

Compoziție chimică: ulei esențial, mucilagii, acizi organici, tanin, saponine, substanțe amare, substanțe glicozidice, terpeni, flavonoizi.

Acțiune biologică:

Emolientă și expectorantă – reduce producția de mucozități în inflamațiile căilor respiratorii, prin conținutul în mucilagii.

Antiinflamatoare și febrifugă – reduce inflamațiile și scade febra, datorită conținutului de terpeni și saponine.

Hipoacidifiantă, dezinfectantă și tonică – reduce aciditatea și dezinfectează, prin conținutul în taninuri și uleiul esențial.

De stimulare a metabolismului și de purificare a sângelui, prin acțiunea ușor laxativă, diuretică și dezinfectantă, datorită uleiului esențial.

Spasmolitică, prin substanțele glicozidice, care reduc spasmele musculare.

Recomandări: Preparatele din planta Bănuței se folosesc pe cale internă în: tratamentul **bronșitei, laringitei, virozelor, hiperacidității stomacale, diareei, catarului gastro-intestinal, tumorilor glandelor mamare, bolilor de rinichi și ficat**. Extern preparatele din planta Bănuței reprezintă un remediu excelent în: **acnee, abcese, furuncule și afecțiuni dermatologice**.

Mod de folosire: **Intern – infuzie** din 1-2 lingurițe flori la 200 ml apă, se beau 2-3 ceaiuri pe zi. **Frunzele crude** recoltate înainte de înflorire, dimineața pe rouă se folosesc pentru **salate de primăvară** în scopul purificării organismului. **Bobocii florali** se foloseau cruți sau fierți ca și condiment în salate. **Extern – infuzie dublu concentrată** pentru **spălarea rănilor, dermatozelor** și sub formă de **comprese**. Infuzia se folosește și pentru alungarea insectelor. **Frunzele crude** se mestecă în gură pentru eliminarea inflamațiilor din cavitatea bucală. **Frunzele fierte** se foloseau în medicina tradițională sub formă de **cataplasme** în tratamentul furunculelor, inflamațiilor glandelor mamare și rănilor.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se cunosc contraindicații în cazul folosirii după prospect.

BOLDO

Denumirea științifică:

Peumus boldus,

familia *Monimiaceae*.

Alte denumiri populare:

Boldu, Boldus.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Chile, arbustul Boldo este considerat un endemism local. Localnicii folosesc frunzele, din cele mai vechi timpuri, sub formă de ceai pentru ameliorarea durerilor și pentru îmbunătățirea digestiei.

Ecologie: Arbustul Boldo este originar din America de Sud, Chile, de unde s-a răspândit în Europa, în special în Italia și în Africa de Nord, unde apare mai mult în plantații.

Descriere anatomo-morfologică: Boldo este un arbust ramificat, de 5-6 m înălțime, sempervirescent, cu valoare medicinală tradițională.

Frunzele sunt sesile sau cu pețiol scurt, opuse, ovale, de 5 cm lungime, aspre și casante, de culoare verde-cenușie și emană un miros de camfor când sunt strivite între degete. Marginile frunzelor sunt revolute. Sunt înguste și coriacee. Frunzele au nervuri proeminente și un rând de glande mici pe partea superioară a laminei. Ambele suprafețe ale frunzelor sunt ușor pubescente. Florile sunt grupate în inflorescențe racemoase în vârful ramurilor, de culoare alb-gălbui, campanulate. Fructele sunt mici, lucioase și comestibile.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Frunzele – *Folium Peumi boldus* și Scoarța – *Cortex Peumi boldus*, care sunt puternic aromate. Au miros aromat-amăru și gust camforat asemănător cu lămâia. În America Latină frunzele sunt folosite în alimentație, ca și condiment.

Compoziție chimică: frunzele și scoarța conțin alcaloizi (boldină alcaloidă și izocoridin), flavonoide și antioxidanți. Frunzele conțin ulei esențial bogat în: ascaridol, cineol, camfor, eucaliptol și cimene.

Acțiune biologică:

Digestivă și antispasmodică, prin reglarea poftei de mâncare, stimularea digestiei, stimularea metabolismului lipidic și reducerea spasmelelor gastro-intestinale.

Coleretic-colagogă – prin reglarea fluxului biliar, stimularea activității ficatului leneș și prevenirea formării calculilor biliari.

Diuretică, prin contribuția la eliminarea acidului uric și apei în exces.

Antioxidantă, antiinflamatoare și antibiotică, prin îmbunătățirea stării de sănătate la nivel uro-genital și purificarea sângelui.

Vermifugă și laxativă – contribuind la eliminarea viermilor intestinali.

Galactogogă – prin creșterea secrețiilor lactice în perioada de alăptare.

Recomandări: Preparatele din planta Boldo se recomandă, tradițional, pe cale internă, în: **anorexie, dispepsii gastrice, dischinezie biliară, icter, litiază biliară, gută, răceli, sifilis, gonoree, reumatism.** Comisia Europeană recunoaște valoarea plantei Boldo în tratamentul dispepsiilor digestive.

Mod de folosire. Intern – infuzie din frunze, 1 linguriță la o ceașcă apă, din care se folosesc 2-3 ceaiuri pe zi (maxim 4-5 grame plantă); **decoct**

din scoarță, **tinctură** din frunze sau scoarță. Tratamentele se fac în jur de 20 zile.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu s-au semnalat reacții adverse. În Farmacopeea Europeană a Medicamentului, s-a evaluat că substanțele ascaridole din uleiul esențial prezent în frunzele de Boldo prezintă toxicitate. Supradozajul acestei plante poate avea efecte abortive și nu se recomandă utilizarea de către femeile însărcinate. De asemenea, supradozajul poate să producă halucinații prin deformarea culorilor, halucinații de auz, de sunete ciudate, depresie. În doze mari, poate provoca paralizie. Folosită câteva luni la rând, poate produce apazie motorie. Nu se va folosi de către persoanele cu obstrucție a canalului biliar sau cu probleme hepatice severe. Cei care au calculi biliari vor consulta mai întâi medicul.

BOZUL



Denumire științifică:

Sambucus ebulus L.,
familia *Caprifoliaceae*.

Alte denumiri populare:

Soc-mic, Boji, Scai-mic.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În tradiția populară românească se folosea sucul extras din rizomi și rădăcini de Boz pentru vopsirea părului în negru. Frunzele de Boz se puneau între haine și pe dulap, pentru alungarea moliilor și insectelor din casă. Fructele de Boz pot fi utilizate în vopsirea fibrelor naturale în negru, violet și gri.

Ecologie: Bozul crește în Europa, Asia de vest și nordul Africii. În România este o plantă comună prin locuri umede ruderales, ogoare, pe lângă drumuri.

Descriere anatomo-morfologică: Bozul este o plantă perenă, ierboasă, înaltă de până la 2 m. Are un rizom gros, târător, din care pornesc rădăcinile. Tulpina aeriană este erectă, verde, glabră și în general nerașnă. Frunzele sunt imparipenat-compuse, din 7-11 foliole ovate-

lanceolate, opuse, cu marginile serate, vârful acuminat și la bază cu stipele verzi bine dezvoltate. Florile sunt hermafrodite, actinomorfe și grupate în cime corimbiforme. La maturitate ramurile inflorescenței devin violete sau purpurii. Caliciul formează un tub scurt cu 5 dințișori care sunt persistenți la periferia fructului. Corola cu 5 petale albe la interior și roșietice la exterior, lată de 6-8 mm. Staminele în număr de 5 sunt prevăzute cu antere de culoare purpurie, de mărimea petalelor, cu care alternează. Gineceul este prevăzut cu un ovar format din 3-5 carpele, fiecare formând o lojă cu câte un ovul, stil scurt și gros și stigmat trilobat. Fructul este drupă baciformă, de culoare neagră, sferică, cu 3-5 semințe ovoidale.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Florile – *Flores Ebuli* care se recoltează vara și se usucă la soare. După uscarea, se îndepărtează razele florale. Partea aeriană – *Herba Ebuli*, care se recoltează vara, Rădăcinile și Rizomii – *Radix et Rhizoma Ebuli*, care se recoltează toamna sau primăvara, Fructele – *Fructus Ebuli*, care se recoltează toamna.

Compoziție chimică: Florile de Boz conțin: rutozid, amine, derivați fenolici, glucide, flavone, fitosteroli, acizi grași și triterpene. Rădăcina conține: hemaglutinine, principii amare și saponozide. Fructele conțin: antocianozide, acid tartric, acid malic. Planta conține iridoide, dintre care ebulozidă și secoebulozidă. Are miros caracteristic, asemănător cu cel al florii-soarelui.

Acțiune biologică:

Diuretică, prin eliminarea apei în exces și normalizarea funcției renale.

Depurativă și sudorifică, prin eliminarea toxinelor pe cale renală, digestivă și prin transpirație.

Laxativă și purgativă, în funcție de concentrația de plantă folosită.

Analgezică, antispastică și antialergică, prin calmarea durerilor, a spasmelor musculare și a inflamațiilor alergice.

Recomandări: Produsele pe bază de Boz, în general, combinate cu alte plante se recomandă pe cale internă în: ceaiul de **slăbit, constipație, reumatism, afecțiuni renale, ascită, tuse**, ca **emetic**. **Extern** se recomandă în: dureri de **dinți, înțepături de insecte, răni, umflături**, și ca **insectifug** în locuințe.

Mod de folosire: **Intern** sub formă de **infuzie** din 2 lingurițe flori la 200 ml apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi. Infuzie din frunze în aceeași cantitate.

Extern, decoct din rădăcini și rizomi pentru **comprese, cataplasme și băi locale**. **Decoct** din herba pentru **baie generală**. Ca **insecticid** se folosesc frunzele sau sub formă de decoct.

Mențiuni speciale și contraindicații: Folosirea de fructe de Boz crude poate duce la: vomă, diaree, amețeli, dureri de cap, inconștiență. Este contraindicat persoanelor slăbite, cu colon iritabil, gastrită hiperacidă, persoanelor cu senzație de vomă accentuată. Consumat în exces poate duce la scăderea bruscă în greutatea corporală, deranjament stomacal, deshidratare, stări de iritare a tubului digestiv, colici abdominale. Fructele coapte conțin pigmenți tinctoriali.

BRÂNCUȚA

Denumire științifică:

Sisymbrium officinale (L.) Scop sin.

Erysimum officinale,

familia *Brassicaceae*.

Alte denumiri populare:

Iarba-cântărețului, Frunza-voinicului,
Iarba-voinicului, Muștar-alb, Sâmcuță,
Usturoiță, Micsandă-sălbatică.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Brâncuța a fost considerată în timpul domniei lui Ludovic al XIV-lea un remediu sigur pentru răgușeală și pierderea vocii. Într-o scrisoare adresată lui Nicolas Boileau, Jean Racine îi recomandă ca remediu pentru pierderea vocii sirop de Brâncuță. Semințele erau recomandate împotriva otrăvurilor și a veninului de șerpi. În medicina tibetană, Brâncuța este folosită și astăzi împotriva toxinfecțiilor alimentare.

Ecologie: Brâncuța este originară din Europa, Asia Occidentală și Africa de Nord, de unde s-a extins pe întreg globul. În România se întâlnește în toată țara, în zone ruderaale, necultivate, pe lângă drumuri și căi ferate. Nu are pretenții față de căldură. Îi plac solurile azotoase și uscat-revene.

Descriere anatomo-morfologică: Brâncuța este o plantă anuală sau bianuală, ierboasă, de 30-60 cm înălțime. Are rădăcină fusiformă. Tulpina este erectă și ramificată, frunzoasă, păroasă în special la bază. Frunzele bazale și mijlocii sunt ovat-triunghiulare, penat-sectate, cu 3-9 segmente, pețiolate și păroase. Frunzele superioare sunt îngust-lanceolate, simple sau trifidate, uneori pubescente. Florile sunt de culoare galbenă și grupate în raceme. Caliciul este format din 4 sepale erecte și pubescente, de 1,5-2,5 mm lungime, puțin eliptice. Corola este formată din petale galben-pal, oblanceolate, de 3-4 mm lungime. Androceul este format din 6 stamine cu glande nectarifere, gineceul cu ovar sesil și stigmat în formă de disc. Florile sunt scurt pedicelate, de 1,5 cm lungime și înfloresc din luna mai până în luna septembrie. Fructele sunt silicve pubescente, alipite de axa racemului, cu o lungime de 1-1,5 cm și cu o grosime de 1,5 mm. Semințele sunt netede, ovate, comprimate, de culoare roșiatică-galben-maronie.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană a plantei – *Herba Sisymbrii*, Florile – *Flores Sisymbrii* și Semințele – *Semen Sisymbrii*. Herba se recoltează vara în timpul înfloririi, iar semințele se recoltează toamna.

Compoziție chimică: mucilagii, mirozinază, sinigrozidă, glucozolinati – compuși sulfurați, ulei esențial care conține: isotiocianate și metilpropanenitril, glicozide cardenolidice în semințe, vitamine (acid ascorbic), flavonoide.

Acțiune biologică:

Antimicrobiană pe un număr mare de bacterii și ciuperci patogene, datorită compușilor din uleiul esențial.

Antioxidantă și antimutagenică, prin conținutul în polifenoli și flavone care inhibă atacul oxidativ și acțiunea mutagenică, acțiune dovedită clinic.

Spasmolitică și analgezică, prin relaxarea musculaturii și reducerea contracțiilor provocate de histamină în timpul crizelor la astmatici, acțiune dovedită clinic.

Acțiune ușor antiinflamatorie și emolientă, acțiune dovedită mai mult pe animale.

Antitumorală, prin inhibarea mutațiilor genetice produse de substanțe chimice toxice, acțiune în cercetare.

Recomandări: Produsele pe bază de Brâncuța se recomandă pe cale internă în: **tuse, viroze, faringită, laringită, cistită, litiază vezicală, colici abdominale**. Extern, se recomandă în **erizipel, răgușeală**.

Mod de folosire: Intern sub formă de **infuzie** din herba, 1 linguriță plantă la 200 ml apă, se bea 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere de albine pentru voce și ca expectorant. În laringită se poate prepara un **sirop** din infuzie și miere de albine, 60%. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi. Dozajul zilnic este de 0,5-1 gram, echivalent cu 3-4 cești de infuzie pe zi. **Extern – infuzie** pentru **comprese calde** din plantă, sub formă de **cataplasme, gargară**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Contraindicații nu se cunosc. Planta nu e suficient cercetată. Planta în stare semiproaspătă conține adenzină cu rol anxiolitic care ar putea explica utilizarea brâncuței în cazul răgușelii de origine nervoasă. Supradozajul poate să ducă la: diaree, dureri de cap, vomă și aritmii.

BUSUIOCUL



Denumire științifică:

Ocimum basilicum L.,

familia *Lamiaceae*.

Alte denumiri populare:

Bosâioci, Busuioc-dulce, Vasileac.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Busuiocul, la multe popoare, este considerat o plantă sacră, despre care legenda spune că a crescut pe locul unde a fost găsită Sfânta Cruce de către Împărații Constantin și Elena. Uleiul esențial de Busuioc este ingredient al preparării Sfântului și Marelui Mir. Busuiocul este plantă sfântă la ortodocși și la hinduși și însoțește aproape toate ritualurile religioase. În tradiția populară românească, Busuiocul este plantă aducătoare de noroc; mamele parfumau cămășile băieților și fetelor, punând crenguțe de Busuioc în dulap. De sărbătoarea Sfântului Andrei și în Ajunul Bobotezei, fetele puneau crenguțe de Busuioc sub pernă, pentru a-și visa noaptea viitorul soț. Busuiocul face parte dintre aromele tipice alimentației mediteraneene, fiind folosit în combinație cu roșii, ceapă, usturoi și ulei de măsline. Bucătăria chineză și taiwaneză folosește Busuiocul în stare proaspătă, în special pentru supe, dar

și pentru pui prăjit. În general nu se combină cu alte arome, deoarece Busuiocul are aromă puternică și distinctă.

Ecologie: Busuiocul este originar din Asia tropicală, din India. Este răspândit în Asia, Africa, în regiunile tropicale și subtropicale ale Americii, specie adventivă în Europa de Sud. A fost adus în Europa de la hinduși de către soldații lui Alexandru Macedon. În România, Busuiocul se găsește numai în culturi. Este pretențios față de căldură și umezeală. Preferă sol drenat și fertil, cu pH mediu sau ușor acid. Suportă lumina directă a soarelui. Nu se irigă direct pe frunze.

Descriere anatomo-morfologică: Busuiocul este o plantă de cultură, erbacee, anuală. În sol are o rădăcină firoasă, ramificată. Tulpina ajunge la o înălțime de 20-60 cm. Este dreaptă, tetramuchiata, ramificată la bază, păroasă în partea superioară. Frunzele sunt opuse, ovate, cu vârful ascuțit și marginile întregi sau rar dințate, glabre, lung-pețiolate, lucitoare, la bază atenuate, pe dos cu numeroase glande secretoare. Florile sunt așezate în inflorescențe în formă de spic cu 4-6 pseudoverticile, fiecare cu câte 4-6 flori scurt pedunculat. Florile sunt formate din caliciu bilabiat, persistent, cu labiul superior de 5-6 mm, ciliat pe margini și labiul inferior cu 3-4 dinți, înguști, subulați. Corola este de culoare albă sau roză, cu labiul superior prevăzut cu 4 lobi rotunjiți, și labiul inferior întreg și mai lung decât cel superior. Staminele – în număr de 4 – exerte, cu filamentele lungi care ies din corolă împreună cu stilul gineceului și anterele aproape sferice și sprijinite pe labiul inferior al corolei și ușor curbate în sus. Înfloreste din iunie până în septembrie. Fructele sunt nucule negre, ovoidale, lungi de 1,5-2 mm, grupate câte 4 la baza caliciului persistent. În mediu umed fructele devin mucilaginoase.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană - *Herba Basilici* care se recoltează la începutul înfloririi, la 10-15 cm distanță față de sol. Are miros puternic aromat, gust dulce-acrișor caracteristic.

Compoziție chimică: ulei esențial, minerale de: calciu, magneziu, potasiu; vitamine A și B; saponine, flavonoide, antociani, acid rosmarinic. Uleiul esențial conține: metilcavicol, linalol, alfa-pinen, camfor, eugenol, estragol, sitosterol, anetol, acid oleanolic, citronel.

Acțiune biologică:

Antiinflamatoare pentru căile respiratorii, prin componentele uleiului esențial.

Bactericidă și bacteriostatică pentru bacteriile patogene *Salmonella* și *Mycobacter, Escherichia coli, Staphylococcus aureus*.

Antifungică pentru ciuperci patogene, ca *Aspergillus niger* care acționează la nivel bronho-pulmonar, datorită acidului rosmarinic.

Galactogogă, stimulând secreția glandelor lactogene pentru femeile care alăptează.

Laxativă și antihelmintică prin folosirea sub formă de cure, care vor ajuta la eliminarea și protecția față de viermii intestinali.

Stomahică și carminativă, deoarece stimulează digestia și reglează tulburările gastro-intestinale.

Protectoare cardiovasculară, contribuind la dilatarea vaselor de sânge, scăderea lipidelor din sânge, prevenirea formării cheagurilor și reglarea glucozei din sânge, acțiune experimentată pe animale.

Sedativă și ușor narcotică în funcție de cantitatea folosită, fiind de mare folos persoanele sensibile din punct de vedere emotiv și în cazul durerilor de cap, uneori nemotivate.

Anticancerigenă, prin prevenirea cancerului de colon, acțiune experimentată pe animale și protecția ADN-ului celular de mutații genetice.

De protecție a creierului față de accidente vasculare cerebrale, prin protecția sistemului nervos și a problemelor neuromotorii.

Insecticidă, întrucât alungă insectele din casă.

Recomandări: Preparatele din Busuioc sunt folosite pe cale internă, în: **gripe, răceli, tuse, bronșită, sinuzită, colici intestinale, constipație, paraziți intestinali, infecții urinare, stres, cancer de colon, emotivitate excesivă, creșterea lactației, stimularea poftelor de mâncare, în migrene, cefalee, protecție cardiovasculară.**

Mod de folosire: Intern – infuzie din 1-2 ligurițe plantă la 200 ml apă, se administrează câte 2 ceaiuri pe zi în cure de 3-6 săptămâni. În gastronomie se folosesc ramificațiile proaspete care sunt recoltate numai după ce începe înflorirea. Se poate păstra câteva zile în frigider. Extern – infuzie din plantă sau câteva picături de **ulei esențial** de Busuioc dizolvate în apă, pentru **gargară, comprese locale, în creme și unguente** pentru călcâie și protejarea uscării buzelor. **Uleiul esențial de Busuioc** dizolvat în ulei presat la rece pentru **masaj, măști de față.**

Mențiuni speciale și contraindicații: Preparatele din Busuioc pot fi alergice pentru persoanele predispuse. Se consumă cu prudență de către femeile însărcinate și copiii mici. Uleiul esențial de Busuioc poate irita dermic. Busuiocul este mult cultivat în grădinile țărănești și în glastre pentru mirosul plăcut aromatic în mediul ambiant. Aroma de Busuioc poate alunga muștele și țânțarii.

CAPARISUL

Denumirea științifică:

Cyparis spinosa, sin. *C. aegyptia*,

C. mariana, *C. ovata*,

familia *Capparidaceae*.

Alte denumiri populare:

Tapania, Cappero, Melada, Kaprovec.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Caperele sunt mugurii florali ai subarbustului Caparis și sunt folosite în gastronomia tradițională populară, în zonele unde crește. Ca substituenți ai caperelor se mai folosesc și alți boboci ale unor plante înrudite. Așa sunt bobocii de Năsturel. Caperetele se pot deosebi cu ușurință de alți boboci substituenți după cele 4 sepale asimetrice. Caperetele sunt considerate valoroase în Europa. În Asia sunt folosite ocazional. În America au fost introduse de spanioli și se folosesc la prepararea unor mâncăruri mexicane.

Ecologie: Caparisul este originar din bazinul Mării Mediterane. Crește în zonele stâncoase sau pietroase de pe malul râurilor sau canalelor.

Este o specie xerofită. Preferă zone însorite, sol argilos, uscat și bine drenat. Se cultivă în țări, ca: India, Caucaz, Pakistan, Cipru, Algeria, Italia, Franța. În România, Caparisul se cultivă doar în sere și în cantitate mică.

Descriere anatomo-morfologică: Caparisul este un subarbust căță-rător care ajunge până la 2 m lungime. Rădăcina este lemnoasă, puternică, groasă și lungă. Tulpina este lignificată la bază și erectă, verzuie cu nuanțe de ruginiu, foarte ramificată și spinoasă. Frunzele sunt cărnoase cu marginile întregi, așezate altern, cu formă ovală sau subrotundă, pețiol scurt, lucioase și cu nervuri proeminente. Florile sunt solitare, așezate la axila frunzelor superioare, având un peduncul lung, albe sau roze, de 5-8 cm, puternic mirositoare, cu caliciu din 4 sepale verzi, asimetrice, corola din 4 petale albe, stamine numeroase și violacee. Mugurii floralii se numesc capere și au un colorit verde-măsliniu și sunt de mare valoare în gastro-nomie. Înfloarește în luna mai. Fructele se numesc tot capere, au formă ovală sau oval-alungite, de 2 cm. Sunt verzi și cărnoase, iar la maturitate de culoare roșie. În interior, fructele au semințe maronii.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele – *Fructus Cyparii spinosae*; Bobocii floralii, care se numesc capere – *Gemmae Cyparii spinosae*; Semințele – *Semen Cyparii spinosae*; Rădăcinile – *Radix Cyparii spinosae*; Scoarța – *Cortex Cyparii spinosae* și Frunzele proaspete – *Folium Cyparii spinosae*. Scoarța de pe rădăcini se recoltează când planta este în repaus vegetativ, septembrie-octombrie sau martie, se usucă la soare și se păstrează în saci de hârtie sau bumbac. Bobocii floralii se culeg cu mâna a doua zi dimineața după înflorire, în zile însorite și se folosesc proaspeți.

Compoziție chimică: Fructele conțin o mare cantitate de proteine, carbohidrați, vitamina C, fier, iod, sodiu, grăsimi, saponine, alcaloizi, magneziu, potasiu, fosfor. Peste 50% din acizii grași sunt nesaturați. Bobocii floralii conțin ulei volatil. Semințele conțin: acid oleic și linoleic, proteine. Bobocii floralii sau caperele conțin: uleiuri esențiale, compuși sulfurați: izotiocianați, tiocianați, sulfiți și derivații lor oxidați, acid ascorbic, rutină, bioflavonoidul care se mai numește vitamina P, pectine și grăsimi. Scoarța conține alcaloizii stachidrina și derivatul hidroxilat 3OH stahidrina, în rădăcină și scoarță tioderivați cu efect hepatoprotector în hepatita indusă de CCl₄ și paracetamol.

Acțiune biologică:

Antioxidantă puternică, datorită bioflavonoizilor care se găsesc în număr mare și diverși, atât în mugurii floralii, cât și în fructe.

Antiinflamatoare, analgezică, de reducere a inflamației și durerii datorită substanței chimice numită stachidrină, care este betaina prolinei.

Anticancerigenă, datorită izotiocianatilor, substanțe pe bază de sulf care se eliberează chiar prin simpla mestecare în gură a unui caper, și care inhibă înmulțirea celulelor cancerigene și stopează răspândirea acestora în corp.

De reglare a procesului de coagulare a sângelui, datorită vitaminei K, care influențează și dezvoltarea oaselor la copii.

De slăbire, prin conținutul bogat în fibre.

Antibacteriană, datorită rutinei și quercetinei care previn afecțiunile de origine bacteriană.

Antihelmintică și antihemoroidală.

Depurativă și diuretică, contribuind la îmbunătățirea funcției urinare de eliminare a toxinelor, în special a eliminării acidului uric.

Emenagogă, contribuind la reglarea și provocarea ciclului menstrual atunci când este întârziat.

Expectorantă, de calmare a tusei, de eliminare a secrețiilor bronșice și de reducere a spasmelor musculaturii netede a bronhiilor.

Coleretic-colagogă și hepatoprotectoare, prin glucobrassicina care stimulează drenajul biliar și protejează celula hepatică de substanțele toxice.

Recomandări: Preparatele pe bază de Caparis sunt folosite pe cale internă în: **afecțiuni gastrointestinale, lipsa poftei de mâncare** – mai ales florile, **diaree, gută, diabet, afecțiuni renale, tuse, alergii, angină pectorală, anemie, dureri de cap** – în special semințele, **cancer de prostată, pulmonar și cervical, isterie, nervozitate** – în special decoctul din scoarță. Pe cale externă, preparatele de Caparis sunt folosite în: **reumatism, cuperoză, scabie, dureri de dinți sau gingii** – prin mestecarea în gură câteva minute a rădăcinii.

Mod de folosire: Intern – infuzie sau **decoct** din rădăcini și muguri, câte 2 lingurițe plantă la 250 ml apă. Se consumă câte 2 lingurițe de infuzie sau decoct înainte de mâncare. Caperele, mugurii florali sau fructele se găsesc în comerț sub formă de conserve, sărate și murate în oțet și sunt mult apreciate pentru gustul acrișor și picant. **Extern** – **decoct** din 2 lingurițe rădăcină la 250 ml apă, se fierbe 30 minute, se lasă 2 ore, se filtrează, se aplică sub formă de **comprese** pe locurile dureroase sau cu scabie, ori alte inflamații ale pielii. **Cataplasme** din boboci florali proaspeți pentru albirea tenului și pentru vase dilatate. Comprese cu infuzie de flori în

cosmetică. Bobocii florali se pot folosi proaspeți în bucătărie sau sub formă de murături. Fructele numite capere se găsesc în comerț numai în forma conservată.

Mențiuni speciale și contraindicații: Pacienții supuși unei intervenții chirurgicale nu trebuie să consume capere cu 2-3 săptămâni înainte de operație. Caperele au un nivel crescut de sare (sodiu) și, de aceea, se impune atenție persoanelor care iau medicamente diuretice sau celor cu probleme vasculare, cum ar fi hipertensiunea.

CARDAMOMUL

Denumirea științifică:

Elettaria cardamomum,

familia *Zingiberaceae*.

Alte denumiri populare:

Cardamom verde.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Biblie, Noul Testament întâlnim termenul scris în limba greacă „amomon” care se referă la o plantă aromatică. Această denumire se presupune că ar putea deriva din adjectivul „amomos”, care înseamnă „fără reproș” și că s-ar referi la planta Cardamom. Este o plantă cunoscută în Babilon, cu 700 de ani înaintea lui Hristos. Cafeaua sau ceaiul aromate cu cardamom reprezintă un simbol al ospitalității și generozității arabe. Arabii denumeau Cardamomul planta iubirii, datorită **efectelor afrodisiace**. Vechii indieni o considerau un **remediu pentru slăbire**. Astăzi, Cardamomul este folosit în foarte multe țări la aromarea preparatelor culinare pe bază de curry. În medicina tradițională este folosit ca antidot la veninul de șarpe și de scorpion.

Ecologie: Cardamomul este una dintre cele mai vechi și prețioase mirodenii din lume. Din acest motiv, este și una dintre cele mai scumpe plante, situându-se pe locul 3 după șofran și vanilie. Cardamomul este originar din India de sud și Sri Lanka. Este cultivat în Guatemala, Mexic, Indonezia și alte zone din sudul Asiei. Deși India este cel mai mare producător de Cardamom, doar o mică parte din condiment este exportată, datorită utilizării interne. Cel mai mare exportator de Cardamom este Guatemala. Cardamomul crește foarte bine în zona tropicală, în plantații sau în flora spontană din pădurile tropicale, parțial defrișate, întrucât are nevoie și de umbră. Există mai multe specii înrudite cu Cardamomul și utilizate uneori ca substituenți, dar calitățile lor sunt diferite de ale plantei adevărate de Cardamom – *Elettaria cardamomum*. Dintre speciile asiatice care seamănă cel mai mult cu Cardamomul din punct de vedere calitativ sunt: **Cardamomul de Siam** (*Amomum krervanh*) din Asia de sud-est peninsulară, care este folosit în Thailanda și Cambodgia și **Cardamomul de Java** (*Amomum compactum*) din Indonezia. În Europa, Cardamomul a fost introdus la sfârșitul Evului Mediu.

Descriere anatomo-morfologică: Cardamomul este un arbust peren, din familia Ghimbirului, cu tulpini în formă de teacă, care au înălțime de 2-5 m. În pământ are un rizom tuberos și lung din care pornesc rădăcinile numeroase și lungi. Tulpinile aeriene sunt glabre. Frunzele sunt lanceolate, de culoare verde-închis, de 30-60 cm lungime și 5-15 cm lățime. Frunzele au teacă păroasă, sunt pufoase și cu numeroase celule glandulare. Florile sunt acoperite de teci ca și bracteele. Caliciul are dungi fine și este format din sepale cu vârfurile îndoite în jos. Corola este formată din petale rotunde, încrețite, albe, cu marginile galbene, cu nervuri purpurii. Androceul așezat pe receptacul prezintă o singură stamină fertilă. Fructul este o păstaie cu trei rânduri duble cu câte 6 semințe fiecare. Păstăile au forma triunghiulară, cu colțurile rotunjite, cu o lungime de 6-12 mm și o lățime de 6-10 mm. Varietatea cea mai lungă este cea a păstăilor de culoare neagră, iar varietatea cea mai scurtă este cea a păstăilor de culoare verde. Semințele au suprafața netedă cu diametru de 4 mm, de culoare verde sau brună până la neagră. Semințele rezistă în păstaie mai mult de un an. Scoase din păstăi, fie întregi, fie pudră, semințele își pierd repede calitățile organoleptice. Este bine să fie consumate în maximum 6 luni după scoaterea din păstăi. Păstăile verzi sunt superioare celor maronii și celor albite. Când sunt uscate, suprafața lor este aspră și cutată, cele mai mari și mai negre fiind chiar adânc brăzdate. Textura păstăilor de Cardamom este asemănătoare cu cea a hârtiei aspre.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Semințele – *Semen Elettari* – care au miros aromat plăcut, gust aromatic și iute. Fructele de Cardamom se recoltează în lunile octombrie-decembrie, după 3 ani de la plantare, înainte de a se coace, pentru a se evita desfacerea păstăilor în timpul uscării. Uscarea se face la soare.

Compoziție chimică: uleiuri esențiale care variază în funcție de specie, cineol, terpinil-acetat, linalil-acetat, ulei gras, amidon, lipide, polifenoli.

Acțiune biologică:

De aromatizare a cafelei, activitate care se practică în zonele unde crește arbustul de Cardamom.

Colagogă și hipoacidifiantă, având rol în reducerea acidității gastrice, protejarea mucoasei stomacale și restabilirea fluxului biliar. Experimentele aplicate pe animale au confirmat creșterea secreției biliare și reducerea acidității sucului gastric.

Antivirală, antibacteriană și antimicotică, date în special de uleiurile esențiale, care sunt active față de bacterii ca *Streptococcus mutans* și *Stafilococul aurii* ce pot produce carii dentare, acțiune confirmată științific.

De detoxifiere și purificare a organismului.

Antiobezitate, datorită acțiunii de stimulare a peristaltismului intestinal, care stimulează eliminarea conținutului intestinal și reglează absorbția intestinală.

Analgică și sedativă, prin calmarea sistemului nervos și reducerea durerii.

Hipotensivă și de fluidizare a sângelui, prin scăderea tensiunii arteriale și dizolvarea cheagurilor de sânge.

Imunostimulentă și anticancerigenă, prin activarea celulelor imunitare, cum sunt limfocitele Natural Killer care distrug celulele tumorale sau infectate, prin inhibarea proliferării celulelor cancerigene în cancerul de colon, stomac sau sân, acțiune experimentată clinic.

Afrodisiacă, prin reglarea fiziologiei aparatului reproducător.

Recomandări: Produsele pe bază de Cardamom sunt folosite în: **afecțiuni digestive, gingivită, anorexie, aerofagie, dispepsie digestivă, flatulență, dischinezie biliară, hiperaciditate gastrică, infecții urinare, litiază biliară și renală; afecțiuni respiratorii, faringită, laringită,**

înlăturarea respirației urât mirositoare, alergii respiratorii, astm bronșic și congestie pulmonară, impotență, frigiditate, oboseală.

Mod de folosire: Intern-Preparatele din planta Cardamon se folosesc, ca **aromatizant** al cafelei, fie direct în cafeaua caldă, fie se pun câteva semințe în cutia cu cafea măcinată. În India, Cardamomul este folosit pentru a prepara un **ceai** special numit „*Masala Chai*” sau ceai condimentat. **Infuzie** din o jumătate linguriță Cardamom la o cană apă, se folosesc 1-3 cești de ceai pe zi, după mâncare pentru stimularea digestiei. Sub formă de **Tinctură de Cardamom care se poate prepara în casă** din 100 g de Cardamom măcinat fin, peste care se pun 500 ml de alcool de 50°. Amestecul se lasă la macerat timp de 5-6 zile, agitându-l din când în când. La sfârșitul perioadei, amestecul se filtrează prin tifon și se păstrează în sticlucțe mici, închise la culoare. **Tinctura** se folosește după indicația terapeutului. Se mai poate folosi intern sub formă de **pudră** care se folosește la condimentarea alimentelor după gust. Cardamomul este folosit și ca **supliment alimentar**, cantitatea de Cardamom se ia pe parcursul unei zile în trei reprize, înainte de masă cu 15 minute. **Extern – mestecarea unei păstăi în gură**, după mâncare, pentru curățarea dinților, mirosul plăcut al respirației și stimularea digestiei. **Uleiul esențial** sub formă de **aerosoli**, câte 2 picături de 3 ori pe zi, **inhalatii** cu infuzie sau decoct în care se pune o picătură de ulei esențial.

Mențiuni speciale și contraindicații. Nu s-au semnalat reacții adverse ca urmare a folosirii plantei Cardamom. Folosită totuși în cantități mari, poate produce colici ca urmare a creșterii motilității intestinale.

CATUABA

Denumire științifică:

Erythroxylum catuaba,
familia *Erythroxylaceae*.

Alte denumiri populare:

Copacul-bun, Micul-Catuaba.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Catuaba este o plantă renumită în Brazilia pentru proprietățile afrodisiace la ambele sexe și este menționat în numeroasele cântece populare din timpul carnavalurilor. Indienii înțeleg prin Catuaba arborele care dă putere. Astăzi Arborele Catuaba ocupă un rol important în cultura sud-americană și pentru proprietățile sale tonice. Sub denumirea populară de Catuaba mai există o specie locală Marele-Catuaba cu denumirea științifică *Trichilia catigua*, arbore care ajunge până la 6-10 m. Copacul-bun este denumirea dată de indienii din tribul Jupi care au descoperit acest copac cu sute de ani în urmă.

Ecologie: Catuaba este un arbore mic, de 2-4 m înălțime, care se găsește în jungla amazoniană din nordul Braziliei. Catuaba crește în Brazilia, alături de Lapacho, unul dintre cele mai apreciate ceaiuri.

Descriere anatomo-morfologică: Catuaba are rădăcinile de culoare de la roșu la maro și cu gust amar. Trunchiul este gros și înalt. Scoarța are gust amar, caracteristic. Frunzele sunt ovale cu o lungime până la 5 cm și o lățime în jur de 3,5 cm. Florile sunt mici, galbene și portocalii și așezate în inflorescențe axilare. Fructele sunt drupe, au formă ovală, sunt închise la culoare și nu sunt comestibile.

Produsul fitoterapeutic utilizat: De la Catuaba se folosesc în mod tradițional Frunzele - *Erythroxylis catuaba* și Scoarța - Cortex *Erythroxylis catuaba*, care are gustul amar. Familia *Erythroxylaceae* cuprinde mai multe specii de plante care conțin cocaină, Catuaba face excepție.

Compoziție chimică: substanțe amare, precum catuabina, uleiuri esențiale, grăsimi, rășini, taninuri, fitosteroli, ciclolignani, flavonoizi, yohimbina, minerale în doze considerabile, precum: magneziu, potasiu, calciu; acizi rășinoși, amestecuri aromatice.

Acțiune biologică:

Acțiune tonică a organismului, prin revitalizarea și energizarea organismului, acțiune dată de substanțele active din componentă.

Acțiune afrodisiacă, prin creșterea fluxului sanguin la nivelul organelor genitale, datorită yohimbinei, provocând erecția la bărbați și secreția vaginală la femei.

Acțiune **antivirală** și **antibacteriană** pentru infecția cu *Staphylococcus aureus* și virusul *Hiv* și *E. coli*, confirmate prin studii clinice de laborator.

Vasodilatatoare și tonifiantă asupra vaselor de sânge și inimii, datorită substanței catuabină.

De calmare a durerii.

De protecție împotriva citotoxicității induse de hidroperoxid, acțiune experimentată în laborator pe șoareci. Aceasta se realizează prin inducerea apoptozei celulare în celulele neuroblastomice SH-SY5Y umane.

Protectivă pentru boala Parkinson, Alzheimer și demență care afectează sistemul nervos central și memoria.

Antiinflamare, prin inhibarea procesului inflamator la un număr mare din subiecții supuși experimentării.

Acțiune vasorelaxantă asupra vaselor din creier, stimulând micro-circulația cerebrală și oxigenarea creierului pentru optimizarea memoriei; un studiu comparativ cu *Ginkgo biloba* a arătat că Catuaba este la fel de eficace în realizarea acestor beneficii.

Recomandări: produsele pe bază de Catuaba se recomandă în medicina tradițională locală pe cale internă în: **impotență sexuală, sterilitate, disfuncții sexuale, creșterea libidoului, depresie, întărirea memoriei, nevralgii ale nervului sciatic, insomnie, anxietate, stres, demență mintală, boala Alzheimer, Parkinson, cancer de piele, frigiditate, anxietate.**

Mod de folosire: Intern se folosește scoarța sub formă de **decoct** sau sub formă de extract în **capsule**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Se susține că Catuaba nu produce efecte secundare, este nontoxic, dar cercetările continuă. Studiile și rapoartele sunt insuficiente pentru a stabili efectele secundare ale extractului de Catuaba pentru adulți. Nu există studii științifice suficiente privind potențialele efecte adverse în timpul sarcinii și în timpul alăptării și de aceea nu se recomandă utilizarea. Deoarece Catuaba acționează în mod direct asupra sistemului nervos central s-a constatat că un număr mic de utilizatori pot avea dureri de cap, amețeli și vertij, confuzie și dificultate de focalizare. Ca în cazul oricărui medicament care oferă creșterea performanțelor sexuale sau libidoului, utilizatorii trebuie să știe că o reacție adversă poate să apară la un procent mic de pacienți și se poate manifesta printr-un efect opus celui dorit. De aceea, se recomandă să nu se consume mai mult de 2 până la 3 mg de Catuaba pe zi, în scopul de a ajuta la prevenirea riscului de efecte adverse.

CĂLINUL



Denumirea științifică:

Viburnum opulus L.,

familia *Caprifoliaceae.*

Alte denumiri populare:

Clopoței, Bulgăre-de-zăpadă.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Amerindienii foloseau scoarță de Călin pentru a preveni travaliul fals și a calma durerile uterine după naștere. Empiric, în medicina tradițională românească, fructele de Călin se fierbeau și se dădeau în caz de tuse. În unele zone, fructele erau folosite în scop magic pentru descântat în caz de abcese sau protejarea copiilor de pojar sau varicelă. Legenda spune că arbustul de Călin ar fi răsărit din sângele lui Noe. În timpul construirii corabiei, Noe s-ar fi tăiat la un deget și din sângele căzut pe pământ ar fi răsărit un Călin.

Ecologie: Călinul se întâlnește în Europa și Asia. În România, este un arbust întâlnit frecvent prin tufișuri și păduri umede. Este un arbust

ornamental primăvara prin florile mari, albe, iar toamna prin frunzele și fructele roșii. Preferă un climat răcoros și umed din păduri, mlaștini, precum și soluri bogate. Este rezistent la factorii poluanți (fum, gaze, praf).

Descriere anatomo-morfologică: Călinul este un arbust rămuros care poate ajunge până la 4 m înălțime. Rădăcina este lemnoasă și puternică. Tulpina are scoarță de culoare brun-cenușie, netedă și cu crăpături. Ramurile curbate au adesea vârfulurile uscate de ger. Frunzele sunt simple, opuse și trilobate pe lujerii lungi și lăstari, iar pe lujerii scurți pentalobate, cu lobii acumițați, adânc dințați, uneori întregi la cei laterali. Baza frunzelor este trunchiată sau rotundă. Pe față frunzele sunt verzi, glabre și netede, iar pe dos mai deschise la culoare și pubescente. Au pețiole lungi de 1-2 cm, iar aproape de limb cu 2-4 glande mari. La baza frunzei se găsesc 2 stipele filiforme, întregi sau despicate ori măciucate cele din apropierea inflorescenței. Florile sunt de culoare alb-verzui, pe tipul 5, grupate în inflorescențe cime umbeliforme, cu pediceli glabri și glanduloși, iar în partea superioară prevăzuți cu bracte. Florile marginale ale inflorescenței sunt albe, sterile, mari, cu diametrul de 15-25 cm. Florile din centrul inflorescenței sunt fertile, scurt campanulate, albe sau alb-roșcat, de 4-5 mm. Androceul este format din 5 stamine egale și concrescute cu tubul corolei și antere entorse. Ovarul este inferior, cu 3 loji, dintre care două sunt sterile. Stigmat sesil și trilobat. Înfloreste în mai-iunie. Fructele sunt drupe sferice, de culoare roșie, de circa 7-8 mm, cu un sâmbure roșu și neted.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Scoarța – *Cortex Viburni* care se recoltează primăvara începând din martie până în mai, în funcție de circulația sevei brute care ajută la dezlipirea scoarței de pe lemn.

Compoziție chimică: viburnină (o rezină), arbutină (hidrochinonă), scopoletină și esculetină (cumarine), viopudial, tanin, acid salicilic, astragalină, peonozid, derivați fenolici, săruri minerale, saponine, compuși cardiotonici, triterpene: amirine, acizi oleanolic și ursolic. Fructele conțin glucozide iridoidice printre care: penstemid și patronozid, furcatină, vitaminele B, C, K, P, acizi organici, caroten.

Acțiune biologică:

Tonifiantă și calmantă asupra sistemului nervos.

Antispastică și relaxantă asupra musculaturii scheletice și netede; s-au obținut rezultate asupra relaxării contracțiilor musculaturii intestinale la iepure și rezultate privind relaxarea mușchilor uterini la femeie.

Antiinflamatoare in vitro, prin diminuarea secrețiilor anumitor celule ale sistemului imunitar.

Cardiotonică și hipotensivă prin scopoletină și viopudial.

Antihemoragică și de reglare a funcției uterine, prin atenuarea hemoragiilor, sau în iminență de avort, travaliul fals sau în calmarea durerilor după naștere. S-a dovedit științific acțiunea antihemoragică a scoarței de Călin asupra venelor și capilarelor sanguine, fapt constatat prin reducerea fragilității vasculare.

Recomandări: Preparatele pe bază de Călin se recomandă pe cale internă, în: **stări de oboseală, stres, hipertensiune arterială, insuficiență circulatorie venoasă, arteriopatie cronică obliterantă** a membrilor inferioare, **circulație periferică deficitară** sau mâini și picioare reci, **dismenoree** (menstre dureroase), **amenoree** (absența menstruației), **metroragii** (sângerare uterină în afara menstruației), **colon iritabil, dureri reumatice, constipație spastică, hemoroizi, enurezis, astm bronșic**. Extern se recomandă în: **dureri articulare și reumatice**.

Mod de folosire: Intern – infuzie sau **decoct** din 1 linguriță scoarță mărunțită la 200 ml apă. Se fierbe 3-5 minute. Se lasă 5-10 minute acoperit. Se filtrează. Se beau 2 ceaiuri pe zi. **Tinctură** din scoarță, câte 10-20 picături de 2-3 ori pe zi. **Extern – decoct concentrat** din 3 lingurițe scoarță mărunțită la 250 ml apă, se fierbe 3 minute, se infuzează 5 minute, se filtrează. Se folosește pentru: **comprese** pe articulații, coloană vertebrală, alte zone dureroase, **baie locală, masaj ușor**. În medicina tradițională, fructele se mănâncă după căderea brumei, când de fapt au cele mai puține substanțe toxice. Extractul glicerinat din muguri de Călin reduce simptomele alergice la nivel pulmonar.

Mențiuni speciale și contraindicații: Frunzele, florile și fructele sunt toxice. Intoxicația se manifestă prin vomă, greață, diaree, slăbiciune. Se intervine prin spălături stomacale sau vomismente. Bine dozate se folosesc în industria farmaceutică la prepararea de medicamente antispasmodice. Fructele coapte au proprietăți tinctoriale.

CĂTINA-ALBĂ

Denumirea științifică:

Hippophae rhamnoides L.,
familia *Eleagnaceae*.

Alte denumiri populare:

Cătină-de-râu, Cătină-ghimpoasă,
Dracilă, Ginseng românesc.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Cățina-albă este cunoscută încă din Antichitate prin folosirea la combaterea viermilor intestinali la cai, dezvoltarea musculaturii și frumusețea părului la cai. Primele documente atestă folosirea încă din secolul al VII-lea, la tibetani, a fructelor de Cățina-albă de către persoanele care urcau la mari înălțimi.

Ecologie: Cățina-albă este originară din Asia Centrală, regiunea Caucazului. Crește spontan în Eurasia. În România are un areal destul de mare, începând de la nisipurile și prundișurile de pe litoral până în regiunea montană. Este o specie rezistentă la temperatură, suportă atât temperaturi joase, cât și temperaturi ridicate. Suportă expunerea directă la

soare. Este rezistentă la secetă, dar și la umiditate crescută. Nu are pretenție față de sol. Este pretențioasă la lumină. Nu suportă umbrirea.

Descriere anatomo-morfologică: Cătina-albă este un arbust rămușos și spinos, cu o înălțime de 2-5 m, cu ramuri divergente, de culoare brun-roșcate. Lăstarii de un an cu numeroși peri solzoși sunt cenușii-argintii, iar lăstarii de doi ani prezintă ramificații laterale terminate cu spini. Frunzele sunt liniar-lanceolate, alterne, întregi și foarte scurt pețiolate, lungi de 2-6 cm, pe ambele fețe cu peri argintii, iar la maturitate adesea glabre. Florile mici, gălbui, dioice care apar pe lujerii din anul anterior, înaintea frunzelor. Florile masculine sunt sesile, au receptacul scurt, 2 sepale și 4 stamine cu filamente scurte. Sunt grupate în inflorescențe globuloase. Florile femele sunt scurt pedunculate, receptacul alungit și ovoid, 2 sepale, foarte mici, stil filiform și stigmat cilindric, grupate în raceme scurte. Înfloarește în martie-aprilie. Fructul este drupă falsă, globulos, până la ovoid, de 6-8 mm, de culoare portocalie, cu o sămânță ovoidă.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele mature – *Fructus Hippophae*, care se recoltează din august până în octombrie, eșalonat, până la primul îngheț. Au gust acrișor, astringent.

Compoziție chimică: betacaroten, calciu, magneziu, fosfor, fier, vitaminele: A, B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E, F, P, K, ulei esențial bogat în betacaroten (provitamina A) și licopen, pectină, acizi organici, zeaxantină, fitosteroli, 18 aminoacizi esențiali, acizi grași esențiali, dintre care acidul linoleic și acidul linolenic, proantocianidine (taninuri). Conține aminoacidul triptofan, precursor al serotoninei, acizi grași nesaturați, precursori ai prostaglandinelor, modulatori ai activității hormonale.

Acțiune biologică:

Detoxifiere generală a organismului și întărire a imunității, datorită conținutului bogat în vitamine și minerale.

Antitumorală, prin inhibarea dezvoltării tumorilor, acțiune dovedită de cercetări din Marea Britanie; s-au dovedit efectele anticanceroase asupra celulelor tumorale umane din ficat și din colon.

Antioxidantă și cardiovasculară, contribuind la reducerea efectelor negative ale LDL-ului oxidat, prevenind ateroscleroza, adică depunerea de plăci lipidice pe peretele arterelor, fluidizarea sângelui, reducerea riscului de accident vascular sau embolie pulmonară.

Protectivă a ficatului și pielii, în special uleiul din semințe de Cătina-albă, care poate să protejeze ficatul de acțiunea nocivă a agenților toxici și să accelereze vindecarea arsurilor la nivelul pielii.

Hipoglicemiantă, prin reglarea glucozei din sânge, folosind extract apos din fructe și semințe de Cătina-albă.

Recomandări: Preparatele din fructele de Cătina-albă sunt folosite pe cale internă, în: **hipovitaminoze, anemie, convalescență, ulcer gastric și duodenal, stres, hipertensiune, afecțiuni oftalmologice, tumori, ciroză hepatică, colită, diaree, infecții urinare, alcoolemie.** Extern în: **urticarie, alergii, psorizis, arsuri, degerături, acnee rozacee, cuperoză, antiaging** (tonifiere ten uscat și ridat), **reumatism, gingivită.**

Mod de folosire: intern – fructele proaspete, uscate sau preparate sub formă de **suc, sirop sau dulceață; infuzie** din 1 linguriță **fructe uscate** la o ceașcă de apă, se beau 2-3 ceaiuri pe zi. **Extract natural lichid prin presare la rece**, 4-5 linguri pe zi, **extract integral total** sub formă de **pulbere**, 3-6 capsule pe zi. **Extern – ulei** din semințe de Cătina-albă pentru regenerarea și cicatrizarea pielii și mucoaselor.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu s-au înregistrat.

CĂTINA-MICĂ



Denumirea științifică:

Myricaria germanica (L.) Desv.,
sin. *Tamarix germanica* L.,
familia *Tamaricaceae*.

Alte denumiri populare:

Cătina-roșie, Pelin, Tamarișcă,
Lemn-de-apă.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În tradiția populară, localnicii foloseau frunzele, rădăcinile și scoarța sub formă de opăritură (infuzie) sau tinctură pentru problemele de amăreală în gură care se datorau de obicei disfuncției biliare și în cazuri de hemoragii la femei sau pe cale intestinală. Din scoarță se prepara o vopsea neagră. Datorită taninului, scoarța de Cătina-mică se folosea la argășitul pieilor.

Ecologie: Cătina-mică crește în Europa și în Asia de sud-vest. În România, Cătina-mică se întâlnește prin luncile și pietrișurile râurilor de la poalele munților, reprezentând pionieratul vegetației. Se dezvoltă bine pe terenurile calcaroase.

Descriere anatomo-morfologică: Cătina-mică este un semiarbust care poate ajunge până la 2,5 m înălțime. Rădăcina este lemnoasă, ramificată și bine înfiptă în prundișurile râurilor. Tulpina este ramificată și de culoare roșiatică. Ramurile bătrâne au o măduvă groasă în mijloc, sunt muchiate și de culoare brun-roșiatică. Frunzele solzoase sunt liniar-lanceolate, obtuze, verzi-cenușii, glandulos-punctate, sesile, lungi de 2-5 mm și late de 0,5-1 mm. Florile sunt roz, mai rar albe, mirositoare, pe tipul 5 și grupate într-o inflorescență racemoasă, spiciformă, terminală, simplă sau ramificată. Bracteele mai lungi decât pedicelii, cele inferioare lungi de 7,5 mm și late de 2,5 mm, ovate și lat membranoase la bază și îngustate la vârf. Caliciul este format din sepale verzi, liniar-lanceolate, persistente, aproape de lungi, ca și petalele. Corola din petale lungi de 5 mm și late de 1,8 mm, alungit-lanceolate și cu vârful denticulat, cu o nervură mediană care nu atinge vârful petalei. Androceul format din 10 stamine cu filamente concrescute pe o distanță de 2 mm și antere roșii sau purpurii. Gineceul cu ovar superior, trimer, cu numeroase ovule în interior, stil scurt și stigmat trilobat. Înfloreste în iunie-august. Fructul este o capsulă alungit-piramidală, lungă de 12-13 mm, depășind mult caliciul. Semințele alungit-lineare, de 1 mm, la vârf cu o aristă.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Rădăcina – *Radix Myricari*; Scoarța – *Cortex Myricari*; Frunzele – *Folium Myricari*; Semințele – *Semen Myricari*. Rădăcina și semințele se recoltează toamna, frunzele vara, iar scoarța primăvara de pe ramuri de 2-3 ani.

Compoziție chimică: tanin, vitamina C, acizi organici, celuloză, pectină, zaharuri și proteine. Este puțin studiată din punct de vedere științific.

Acțiune biologică:

Diuretică și coleretic-colagogă, contribuind la eliminarea edemelor și normalizarea fluxului biliar.

Antiinflamatoare, analgezică și antiseptică în boli reumatoidale.

Hemostatică, de calmare a sângerărilor la nivel intestinal și de reducere a fluxului menstrual abundent.

Imunostimulentă prin cantitatea mare de vitamina C.

Protectoare în boli neurovegetative, chiar în Alzheimer, deoarece inhibă agregarea proteinei amiloid beta și o dizolvă.

Acțiune de inhibare a dezvoltării tumorilor și de evoluție a metastazelor.

Recomandări: Preparatele pe bază de Cătină-mică se recomandă pe cale internă, în medicina tradițională în caz de: **dischinezii biliare, afecțiuni hepatice și renale, menoragii, diaree cu sânge**. Extern pentru **dezinfectarea rănilor, leucoreei și ameliorarea durerilor de dinți**.

Mod de folosire. Intern – infuzie din 1 linguriță frunze, pulbere din scoarță, rădăcini sau semințe la 200 ml apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi. **Extern – decoct** din 2 lingurițe plantă, se fierbe 5 minute, se filtrează. Se ține în gură și se fac **spălături orale** de mai multe ori pe zi în cazul durerilor dentare și spălături locale la nivelul rănilor. Este o plantă ornamentală pentru zonele nisipoase și sărăturate.

Mențiuni speciale și contraindicații: Este o plantă tinctorială, se poate obține din scoarță și tulpini o vopsea neagră.

CĂTINA-ROȘIE

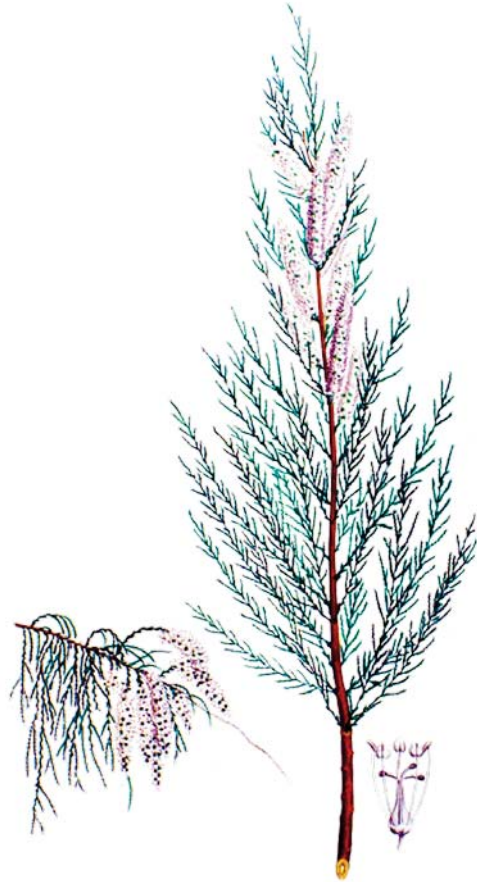
Denumirea științifică:

Tamarix ramosissima Ledeb,

familia *Tamarcicaceae*.

Alte denumiri populare:

Tamarișcă, Cedar, Cedru-de-sare.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Biblie, Cătina-roșie este arbustul care i-a hrănit în pustie, cu mană, pe evrei. Seva care este secretată de scoarță este dulce și abundentă, uneori se adună sub formă de picături la suprafață de unde este colectată de insectele producătoare de mană. În SUA, Cătina-roșie este numită Cedar de sare pentru că are capacitatea de a extrage sarea din sol și de a o depune la suprafață în jurul trunchiului. Seara, sarea absoarbe vapori de apă din atmosferă, iar dimineața se evaporă formând un microclimat special în jurul arbuștilor.

Frumusețea ramurilor contorsionate și parfumul emanat au inspirat pictorii și poeții. În mitologia greacă se spune că planta de Cătăna-roșie l-a ascuns pe zeul Osiris până l-a găsit zeița Isis. Se mai spune că a fost planta preferată a lui Apollo. A fost apreciată și pentru proprietățile tinctoriale în vederea obținerii culorii de roșu-vișiniu și pentru proprietățile tanante.

Ecologie: Originară din Europa și nordul Africii. Crește în Eurasia. În România, Cătina roșie crește prin zăvoaie și aluviunile râurilor, pe soluri nisipoase și sărăturate. Formează pâlcuri pe malul Dunării și Siretului. Rezistentă la uscăciune și la inundații. Suportă praful și fumul. Este sensibilă la ger. Este pretențioasă față de căldură. Este o plantă ornamentală.

Descriere anatomo-morfologică: Cătina-roșie este un arbust ramificat care ajunge până la 3 m înălțime. Rădăcina este lemnoasă și puternică. Lujerii de 2 ani au culoare cenușie-roșcată, cu numeroase lenticile. Frunzele sunt mici, ovate sau deltoid-cordate, alterne, aproape amplexicaule, glaucescente, pe margini erodat rugoase. Flori roz sau albe, slab mirositoare, pentamere, grupate în inflorescențe spiciforme laxe, slab mirositoare. Caliciul din sepale mici, inegale, cu marginile membranoase. Corola din petale obovate, ușor asimetrice, obtuze, persistente în perioada fructificării. Androceul este format din stamine filiforme mai lungi decât corola cu antere roz-deschis. Gineceul este format din ovar prismatic cu numeroase ovule, stile și stigmatate lat-spatulate. În zona noastră înflorește din martie până în septembrie, oferind hrană albinelor chiar când nu sunt alte plante. Fructul este o capsulă piramidal-unghiulară, uniloculară. Semințele sunt mici, cu apendice aristiform cu peri lungi.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Scoarța – *Cortex Tamarixi*, Frunzele – *Folium Tamarixi*, Florile – *Flores Tamarixi*. Scoarța se recoltează primăvara, iar frunzele și florile vara. Mierea din flori de Tamarix este foarte valoroasă. Are culoarea cocolate și aroma de melasă.

Compoziție chimică: tanin în scoarță, esculină în flori, acid galic, derivați ai cvercetolului. Florile conțin nectar și polen cu rol în apicultură.

Acțiune biologică:

Sedativă și antispastică, prin calmarea și stăpânirea stresului, și prin relaxarea contracțiilor mușchilor netezi.

Tonic-digestivă, antianorexică, prin acțiunea de stimulare a secrețiilor digestive și stimularea poftei de mâncare.

Hemostatică, în special scoarța; este vorba despre o acțiune hemostatică locală.

Diuretică și sudorifică, prin acțiunea directă asupra epiteliului renal și asupra glandelor sudoripare stimulând excreția.

Recomandări: În medicina populară, produsele pe bază de Cătină-roșie se recomandă intern, în: **diaree, dischinezie biliară, gută, reumatism, anxietate, tuse spastică și vomismente** la copii, **anemie, menoragii, epistaxis.** Extractele din muguri se recomandă în: **boli ale măduvei osoase, mononucleoză infecțioasă, limfocitoză, a splinei, hepatită, calculi biliari, în anemie și în slăbire excesivă, tulburări de creștere, febră eruptivă, hipercolesterolemie.** Extern, se recomandă în: dureri **reumatice și răni sângerânde.** S-au dovedit prin studii clinice tratarea tulburărilor de **dentiție** și efectul de **coagulare a sângelui.**

Mod de folosire. Intern – infuzie din flori sau frunze, se beau 2-3 ceaiuri pe zi. **Extern – Decoct** din scoarță și ramuri, pentru **baie generală** sau **locală.** **Macerat** de ramuri cu frunze în oțet cu rol de insecticid.

Mențiuni speciale și contraindicații: Contraindicații și reacții adverse nu se cunosc.

CÂNEPA-CODRULUI



Denumirea științifică:
Eupatorium cannabinum L.,
familia *Asteraceae*.

Alte denumiri populare:
Cânepioară, Cânepă-de-apă,
Dumbravnic, Sburătoare,
Smeoaică.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În tradiția populară, Cânepa-codrului era întrebuințată pentru îndulcirea vinului și a altor produse alimentare datorită puterii edulcorante. În medicina populară atât partea aeriană, cât și rădăcina erau considerate medicamente de uz extern pentru răni și reumatism, pete pe față cauzate de ficat.

Ecologie. Plantă originară din Europa de Nord. Pe Glob crește în Europa, în special în partea nordică, în Asia, Africa de Nord. În România vegetează pe lângă ape, locuri umede, liziera pădurilor, în toată țara. Față de temperatură are cerințe medii, dar are pretenții față de lumină și nu suportă umbrirea. Preferă soluri calcaroase.

Descriere anatomo-morfologică: Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 0,50-1,50 m. Rădăcina este tuberizată cilindric. Tulpina este erectă, cilindrică, simplă sau ramificată, pubescentă. Frunzele sunt compuse din 3 sau 5 foliole lanceolate, dințate pe margini, scurt-pețiolate, așezate opus pe tulpină. Florile sunt grupate în inflorescențe racemoase. Florile sunt tubuloase, pedunculate, de culoare roșie, roz sau albe, pe tipul 5, grupate câte 4-6 împreună, prevăzute cu involucri. Înflorește din iulie până în septembrie. Fructul este achenă prevăzută cu papus.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Rizomul și Rădăcinile – *Rhizoma et radix Eupatorii cannabini*, care se recoltează toamna, Partea aeriană – *Herba Eupatorii cannabini*, care se recoltează în lunile iulie-august și Frunzele – *Folium Eupatorii cannabini* care se recoltează înainte de înflorire.

Compoziție chimică: substanțe amare (eupatorină, eupatoriopirină), tanin, ulei esențial, rezine, steviozidă (o substanță dulce), euparină, săruri minerale, glucide, alcaloizi, inulină.

Acțiune biologică:

Coleretic-colagogă, contribuind la echilibrarea fluxului biliar.

Diuretică, prin reducerea edemelor de natură renală.

Laxativă și purgativă în funcție de cantitate.

Antifebrilă, tonică și vomitivă.

Antihelmintică, în combaterea viermilor intestinali, în special pentru nematozi.

Antibiotică, prin acțiunea de distrugere a microbilor.

Recomandări: Preparatele din planta Cânepa-codrului sunt folosite pe cale internă, în: afecțiuni **hepato-biliare și renale, constipatie, tuse, boli de piele, parazitoze intestinale, amenoree**. Extern, preparatele din planta Cânepa-codrului sunt folosite în: **reumatism, răni, dermatite, degerături, inflamații ale pielii, curățarea tenului**.

Mod de folosire: Pe cale **internă**, planta Cânepa-codrului se poate folosi, dar cu mare prudență, sub formă de **infuzie** din 1 linguriță herba, infuzare 2 minute și se filtrează. Se folosește 1 ceai pe zi. Cură de 1 săptămână. **Extern** sub formă de **decoct** din 2 lingurițe herba sau partea subpământeană la 200 ml apă, se fierbe 10 minute, se filtrează, se aplică sub formă de **comprese** sau **cataplasme** pe locuri dureroase, se **spală rănilor** sau se **curăță tenul**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Este considerată de către medicina modernă o plantă toxică datorită lactonelor terpenice și, de aceea, se recomandă a nu se folosi pe cale internă sau a se folosi sub supravegherea medicului sau terapeutului. În doze mari, este emetică și iritantă pentru mucoasa gastrică. Reacții adverse s-au semnalat la exces de plantă, ca: tremurături, vomă, diaree. Se combat prin: spălături stomacale, purgative și cărbune activ.

CÂRMÂZUL

Denumirea științifică:

Phytolaca americana L.,
familia *Phytolaccaceae*.

Alte denumiri populare:

Spanac-american, Plantă cu
cerneală roșie, Rădăcina-cancerului,
Strugurei, Rumeneală, Struguri-de-
munte, Rumeioară.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Sfânta Biblie, Domnul a vorbit cu Moise despre curățire, amintind și de cărmâz: „preotul să poruncească să se ia, pentru cel ce trebuie curățit, două păsări vii și curate, lemn de cedru, cărmâz și isop“ (V.T., Levisticul 1/4); pentru curățirea casei: „Să se curețe casa cu lemn de cedru, cu isop și cărmâz“ (V.T., Levisticul 1/52). Despre curățirea păcatelor se arată în Cartea Isaia: „De vor fi păcatele voastre ca cărmâzul, se vor face albe ca zăpada“ (V.T., Isaia 1). În Cântarea Cântărilor se vorbește despre Cărmâz ca și colorant natural de înfrumusețare: „Buzele tale sunt ca un fir de cărmâz, și gura ta este drăguță“ (V.T., Cântarea cântărilor 4/3). În tradiția populară, din timpuri străvechi, fructele de Cărmâz erau folosite pentru înfrumusețarea femeii, fie ca și colorant pentru înroșirea buzelor sau vopsea pentru obraji. Colorantul din fructe de Cărmâz era folosit și pentru intensificarea culorii roșii a vinului și pentru vopsirea naturală a fibrelor din lână, bumbac sau in.

Ecologie: Cărmâzul este o plantă originară din America de Nord. Este adusă în Europa în anul 1650. În România se poate întâlni spontan, în sudul țării, unde crește pe soluri bogate în săruri minerale, în locuri umbroase, zona subspontană, la margini de păduri. Se întâlnește și în culturi pentru valoarea sa ornamentală, medicinală sau tinctorială. Are o toleranță largă față de temperatură și pH-ul solului. Cere soluri fertilizate.

Descriere anatomo-morfologică: Cărmâzul este plantă perenă, ierbacee. Rădăcina este napiformă. Tulpina, înaltă de 1-3 m, este ramificată și glabră. Frunzele sunt simple, ovat-lanceolate, acuminate, atenuate în pețiol, cu marginile întregi, glabre și pețiolate. Florile purpurii la maturitate sunt grupate în raceme lungi, aproape drepte, hermafrodite, cu periantul dialipetal, alb-verzui, mai târziu roșu cu tepale oblongi. Androceul este format din 10 stamine mai scurte decât tepalele și cu filamente subțiri, iar gineceul din 10 carpele unite. Înfloarește din iulie până în septembrie. Fructul este bacă multiplă, de culoare roșie-închis până la negru la coacere deplină, cu 10 coaste și semințe negre, lucitoare. Cărmâzul este o plantă tinctorială.

Produsul utilizat fitoterapeutic: Rădăcina – *Radix Phytolaceae*, Frunzele – *Folium Phytolaceae*, Fructele uscate – *Fructus Phytolaceae*. Rădăcina se recoltează toamna, iar frunzele din iunie până în septembrie.

Compoziție chimică: triterpene, fitolacacină (un alcaloid), acid oleanolic, vitamina C, vitamina PP, complexul de vitamine B, ulei esențial, saponine, rezine, lectine, histamine, betacyani (pigmentul roșu), vitamine. Rădăcinile și fructele conțin fitolacatoxină, care prin hidroliză dă fitolacagină. Din plantă a fost izolată o proteină antivirală.

Acțiune biologică:

Ușor emetică și purgativă, în funcție de cantitatea folosită; prin faptul că dă o senzație de vomă persistentă nu se recomandă a fi folosită.

Antitusivă.

Antireumatică.

Hipotensivă, prin reglarea presiunii sângelui.

Antiinflamatoare, prin fitolacacină, în preparate precis dozate.

Antitumorală, în special tinctura din rădăcină proaspătă.

Acțiune antihepatotoxică care a fost demonstrată prin utilizarea sucului din fructe.

Antiemetică și imunostimulentă care a fost confirmată prin utilizarea rădăcinii.

Recomandări: Preparatele din planta Cârmâz sunt folosite pe cale internă în: **constipații, hipertensiune arterială, infecții ale căilor respiratorii, tumori, parazitoze intestinale, crampe musculare**, dar numai precis dozate sub îndrumarea medicului. **Extern** se poate folosi în: **hemoragii cutanate, reumatism, scabie, mastoză. Medicina populară** recomandă fructele pentru calmarea durerilor în **reumatism și în ulcere ale pielii**, iar rădăcina în: **dismenoree, dispepsii, faringită, oreion, sifilis, scabie, conjunctivită. Homeopatic** s-a confirmat utilizarea preparatelor din Cârmâz în: **inflamații ale mucoaselor tractului respirator, ale glandelor mamare, în febră și reumatism.**

Mod de folosire: intern – decoct din $\frac{1}{4}$ linguriță rădăcină la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute, se filtrează și se bea în 3 reprize. **Tinctură** din rădăcină de Cârmâz, câte 10 picături de 3 ori pe zi. **Pudră** din plantă, administrată după prospect. Doza zilnică să nu depășească 60-100 mg plantă. **Extern – decoct** din 1 linguriță rădăcină la 250 ml apă, se fierbe 10 minute, se filtrează, se fac **comprese, spălături locale, cataplasme**. Din fructe se extrage un colorant roșu care nu e toxic și se folosește la colorarea vinului, prăjiturilor sau altor produse alimentare.

Mențiuni speciale și contraindicații: În general, Cârmâzul este considerată o plantă toxică datorită conținutului în fitolacatoxină, saponine și lectine. Toxicitatea se reduce prin fierbere. Depășirea dozei în utilizarea pe cale internă poate să dea reacții adverse, ca: vomă, diaree, tulburări vizuale, hipotensiune, sete severă, somnolență, tahicardie, narcoză. Injec-tată în venă determină stare depresivă. De aceea, se recomandă a fi folosită pe cale internă numai la indicația medicului sau terapeutului. Nu se recomandă la copii și femei gravide. Folosirea pe cale externă nu prezintă riscuri. Până la 10 fructe folosite pe cale internă de către un adult, în general, nu se produce nici o reacție adversă.

COLȚII-BABEI



Denumirea științifică:

Tribulus terrestris,
familia *Zygophyllaceae*.

Alte denumiri populare:

Crucea-de-Malta,
Vița-care-înțeapă.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Grecia antică, India și China Colții-babei era folosită în medicina tradițională, în special pentru întinerire și ca afrodisiac. Planta este folosită din cele mai vechi timpuri în cazurile de impotență sexuală la bărbați și infertilitate la femei. Planta este folosită în medicina populară și pentru creșterea masei și forței musculare.

Ecologie: Colții-babei este o plantă originară din regiunea tropicală. Crește în Asia Occidentală, India, Africa și Australia, chiar și în zonă de deșert cu sol sărac în săruri minerale. În Europa de sud-est, Colții-babei crește în regiunile temperat-calde, în zone de stepă, pe pășuni, pajiști, pe teren nisipos, nisipos-pietros. În România crește o varietate a acestei specii, *Tribulus terrestris orientalis* care diferă foarte puțin din punct de vedere morfologic la alcătuirea fructului. Aceasta crește în sudul țării, pe câmpuri și pe terenuri nisipoase. **Descriere anatomo-morfologică:** Colții-babei este o plantă anuală, ierboasă, cu tulpini înalte de 10-60 cm, netede, simple sau ramificate. Frunzele sunt scurt pețiolate, alterne, paripenat-compuse,

din 5-8 perechi de foliole eliptice sau ovate. Florile sunt solitare, de culoare galbenă și așezate axilar sau la bifurcarea ramurilor. Sunt formate din 5 sepale patente, ovale sau lanceolate, de 2,5-3 mm, caduce. Petalele obovat-alungite sunt galbene și lungi de 4-5 mm. Staminele în număr de 10 sunt mai scurte decât petalele. Gineceul este format din ovar cu 5 carpele care formează 5 loje, fiecare cu 3-5 ovule, stil lung și stigmat piramidal. Înfloarește în lunile mai-septembrie. Fructele sunt nucule pentagonale, păroase, cu 3 ramificații, fiecare cu câte 2 țepi lungi, puternici și divergenți. Semințe ovale, brune și lungi de 2,5-3 mm. La specia *Tribulus terrestris* var. *orientalis* fructulețele au pe dos o creastă verde, verucos tuberculată, iar spinii dreupți depășesc grosimea fructulețelor aproape de 2 ori.

Produsul utilizat fitoterapeutic: Fructele – *Fructus Tribulii*, Frunzele – *Folium Tribulii*, Florile – *Flores Tribulii* și Semințele – *Semen Tribulii*.

Compoziție chimică: Planta conține în tulpină: flavonoli, saponine steroidale, alcaloizi, glicozide steroidale, saponine; frunzele conțin: 79% apă; lipide, proteine, acid ascorbic, oxalați, tribulozid, pigmenți; florile conțin: steroli, pigmenți, polizaharide și sapogenine; semințele conțin alcaloizi (harmin).

Acțiune biologică:

Acțiune afrodisiacă, de stimulare a vigoriei sexuale atât la bărbați, cât și la femei, prin reglarea metabolismului hormonului testosteron și vitalitatea celulelor sexuale; prin stimularea hormonului luteinizant produs de glanda hipofiză, care controlează activitatea testiculelor în producerea hormonilor masculini și prin stimularea producerii de hormoni estrogeni care ajută la reglarea libidoului la femei.

Tonic nutritivă pentru musculatură, contribuind la creșterea masei musculare, pentru a face față efortului intens la sportivi și în cazuri de hipotrofie musculară și de îmbunătățire a forței și rezistenței. În Bulgaria, guvernul a susținut echipe de cercetători care au confirmat o creștere cu 72% a nivelului de LH și cu 41% a testosteronului și o dezvoltare musculară semnificativă, numai după o administrare a plantei 3 săptămâni. Aceste date s-au concretizat prin câștigarea medaliei de aur la olimpiada de halterofili bulgari în urmă cu câțiva ani, uimind întreaga lume.

Acțiune cardi tonică și vasodilatatoare, prin întărirea inimii, îmbunătățirea circulației periferice și oxigenării celulare.

Imunostimulentă și antitumorală, contribuind la stagnarea evoluției tumorilor și prevenirea formării de metastaze, datorită saponinelor.

Studiile efectuate cu extracte din componentele active ale plantei (saponine – dioscină, protodioscină și diosgenină) au revelat efecte anticanceroase. Astfel, planta nu numai că împiedică creșterea tumorii, dar poate să și vindece anumite tumori, în special în cazurile de cancer ale prostatei, hepatice, renale și de sân. Efectul se datorează stimulării sistemului imun, cât și unui efect specific antitumoral exercitat de aceste substanțe, dar și prin echilibrarea hormonală (atât la bărbați, cât și la femei), care au o predispoziție de a dezvolta cancer dependente de hormoni cum sunt cel de sân și de prostată. Studii experimentale au arătat efectul citotoxic, de distrugere celulară, de către saponine asupra celulelor carcinomului renal, precum și de inhibare a creșterii celulelor tumorale și de inducere a apoptozei celulare, în cazul tumorilor renale și hepatice.

Acțiune de protecție hepatică prin folosirea colesterolului în sinteza de hormoni și prin scăderea colesterolului rău, LDL.

Antiagregantă plachetar, hipotensivă, hipocolesterolemiantă, prin scăderea riscului de producere a trombozelor vasculare, echilibrarea tensiunii arteriale și reducerea colesterolului rău.

Antianginoasă, prin scăderea frecvenței și duratei crizelor de angină pectorală.

Antibiotică, antivirală, antibacteriană și antifungică, prin acțiunea de distrugere a florei microbiene patogene; poate să distrugă și *Candida albicans*.

Litotritică, diuretică și antiinflamatoare, contribuind la dizolvarea calculilor urinari, eliminarea lor și prevenirea inflamațiilor căilor urinare.

Antistres prin creșterea rezistenței la stres atât fizic, cât și psihic, prin întărirea încrederii în sine și crearea stării interioare de bine.

Antioxidantă, prin creșterea SOD (superoxidismutazei), enzimă cu rol de eliminare a radicalilor liberi; astfel, planta intervine în procesul antiîmbătrânire. Antihelmintică, de combatere a viermilor intestinali.

Recomandări: Produsele pe bază de Colții-babei sunt recomandate pe cale internă în: tulburări sexuale și de **infertilitate** atât la bărbați, cât și la femei, **impotență și frigiditate**, în eliminarea **sindromului premenstrual și menstrual, hipotonie musculară**, dezvoltarea musculaturii de performanță la sportivi, protecția inimii de crize de **angină pectorală, hipertensiune, dislipidemie, depresii**, afecțiuni renale: **litiază renală, cistită, incontinență urinară, retenție urinară**; afecțiuni de prostată - **cancer de prostată, hepatic, renal, de sân; diabet zaharat, parazitoze**, dezvoltării **memoriei**, diminuarea **anxietății și agresivității**; în **depresii**

și afecțiuni cu substrat nervos (**afecțiuni funcționale**), **cefalee, amețeli, dar și în iritații, urticarii.**

Mod de folosire: intern sub formă de **extract total** – 1 g de 4 ori pe zi sau pulbere preparată la râșniță, 1 linguriță rasă de 3 ori pe zi înainte de masă. **Infuzie** sau **decoct**, din 1 linguriță frunze, flori, care se ia înainte de masă; **tinctură** sau **macerat** din fructe sau semințe, în dozele arătate în prospect.

Mențiuni speciale și contraindicații: Folosind dozele menționate din planta Colții-babei, nu s-au dovedit reacții adverse sau toxicitate. Cu toate acestea, trebuie respectat modul de folosire. Planta nu se administrează femeilor care au exces de testosteron.

FLOAREA-PATIMEI



Denumirea științifică:

Passiflora incarnata,
familia *Passifloraceae*.

Alte denumiri populare:

Floarea-pasiunii,
Coroana-lui-Isus.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Floarea-patimilor, în mod greșit denumită „Floarea-pasiunii“, ne amintește de patimile Mântuitorului Isus Hristos. Cele 10 petale reprezintă pe cei 10 apostoli credincioși, exceptând pe Iuda trădătorul și pe Petru. Filamentele corolei, în număr de 72, se crede că ar corespunde cu numărul de spini ai coroanei purtate de Hristos. Forma ascuțită a frunzelor ar corespunde cu lancea cu care a fost străpuns Iisus. Ceaiul din tulpini tinere cu frunze este consumat cu scop de purificare divină și care se referă la lumina dăruită oamenilor de Hristos.

Ecologie: Planta „Floarea-patimilor“ este originară din zona tropicală a Americii. Crește foarte bine în zonele tropicale umede ale Americii de Sud și Centrală. Planta, fiind foarte ornamentală, s-a răspândit rapid în foarte multe țări. În Europa, prima țară în care apare este Spania, cu 400 de ani în urmă. Se dezvoltă numai în zonele cu expunere la soare sau parțial umbrite. Are nevoie de umiditate moderată, sol bogat în humus și pH-ul neutru. În România este plantă de apartament, pe pervaze însorite.

Descriere anatomo-morfologică: Floarea-patimilor este un arbust cățărător care se sprijină cu ajutorul unor cârcei subțiri și puternici care sunt senzitivi. Tulpina este volubilă și lemnoasă, are o înălțime de 3-10 m. Frunzele trilobate sunt alterne, lucioase, serate pe margini, ușor pubescente și au pețiol lung. Iarna cad frunzele. Florile androgine, mari, de cca 4-5 cm, solitare și parfumate. Florile sunt formate din: 10 sepale de culoare albă, o corolă secundară din filamente violete sau roz care se deschide sub formă de raze, 5 stamine cu anterele mari, portocalii, pistilul cu ovar și stigmat gros. Înfloarește vara. Fructele sunt mari și cu multe semințe, de mărimea unui ou de porumbel și zbârcite la maturitate.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Ramurile tinere, subțiri cu sau fără frunze – *Herba Passiflorae*, Frunzele – *Folium Passiflorae* care se recoltează la sfârșitul verii, Fructele – *Fructus Passiflorae* care sunt comestibile, cu pulpa galbenă, gelatinoase și foarte bogate în vitamina C.

Compoziție chimică: flavone: isoshaftoside; compuși fenolici, heterozide cyanogene, maltol, ulei esențial, alcaloizi (harmină, harmon, harmol), glicozide, cumarine, steroli, acid pasifloric, pectină, acizi grași esențiali – leucină, fenilalanină, prolină; quercetin, serotonină, stigmasteroli, acid citric, kamferol, apigenină.

Acțiune biologică:

Sedativă, prin inhibiție asupra sistemului nervos central, acțiune dată de maltol, etil-maltol și flavonoizi.

Antispastică, de reducere a spasmelor care apar la nivelul mușchilor netezi abdominali, renali, cardiac.

Hipotensivă, prin echilibrarea nervoasă a ritmului cardiac.

Somniferă, prin inducerea unui somn ușor cu vise clare, fără coșmaruri și cu respirație normală.

Anxiolitică, în cazul dependenței de droguri, fiind de ajutor în depășirea simptomelor psihologice ale stării de sevraj și în comportament

violent, acțiune experimentată clinic. Folosind electroencefalograma s-a determinat efectul sedativ al extractului de *Passiflora* la om. La animale s-a determinat creșterea pragului de durere, mărirea duratei somnului și efectul anticonvulsivant.

Antidepresivă, prin conținutul de inhibitori tip aminoaminei-oxidază, care au rol analog cu medicamentele antidepresive, atenție însă la interacțiuni.

De rezolvare a infertilității masculine la persoanele mari consumatoare de tutun și alcool, prin activarea spermatozoizilor și creșterea libidoului.

De reducere a tensiunii psihice și de armonizare a stării psihemoționale, prin inducerea stării de liniște și calm.

Antistres, în cazurile în care stresul produce dereglări organice.

Recomandări: Preparatele din planta Floarea-patimilor sunt folosite pe cale internă, în: **insomnie, anxietate, stres, atac de panică, iritabilitate nervoasă, nevralgii, gastrită hiperacidă, colită, colon iritabil, emoții mari, palpitații, Parkinson, astm bronșic, dismenoree, menorigie, apoplexie, epilepsie**. Extern, în: **dureri musculare, infertilitate masculină, dureri menstruale, sindrom premenstrual**.

Mod de folosire: Intern – infuzie din frunze și tulpini tinere care se bea seara pentru somn bun și de 3 ori pe zi în cazul stresului și nervozității; **tinctură** din ramuri și frunze, câte 25 de picături de 3 ori pe zi, **extract integral** sub formă de **pulbere** sau **lichid**. **Extern – infuzie** sub formă de **comprese** sau **băi locale pentru reducerea durerilor**. Tratamentul cu Floarea-patimilor durează până la o lună.

Mențiuni speciale și contraindicații: Să nu se confunde speciile de *Passiflora* spontane cu varietățile cultivate pentru fructele „pasiunii“. În comerț se găsește fructul-pasiunii sub denumirea de grenadille sau maracuja care este produs de o altă specie de *Passiflora*, *P. edulis*. Fructele sunt comestibile, fiind bogate în vitamine, minerale și antioxidanți. Dozele prea mari de *Passiflora* pot duce la cefalee, grețuri, confuzie mintală. Nu se administrează femeilor însărcinate, femeilor care alăptează și copiilor sub 12 ani. Atenție mare la persoanele care iau medicamente sedative de sinteză pentru că interacționează.

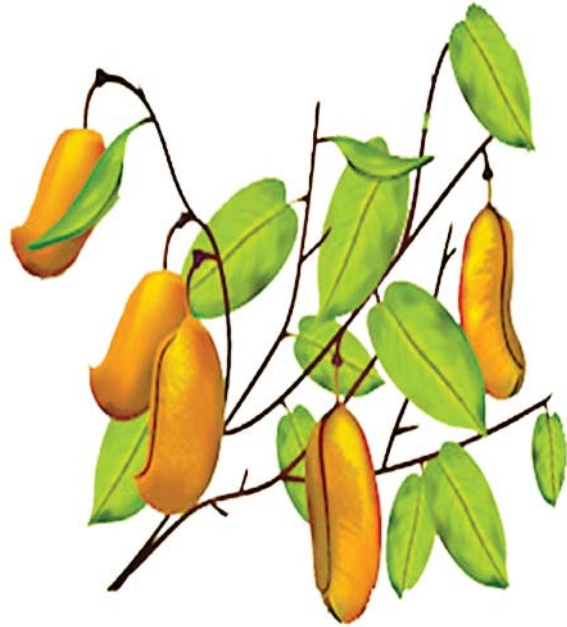
GRIFFONIA

Denumirea științifică:

Griffonia simplicifolia,
familia *Fabaceae*.

Alte denumiri populare:

Kajya.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În zonele unde crește această plantă este considerată un panaceu universal. Se folosește tradițional pentru ridicarea stării de spirit și cu rol de afrodisiac, prin mestecarea în gură de scoarță proaspătă. În Africa, frunzele, tulpinile și semințele se consumă în bucătărie, ca aliment.

Ecologie: Arbustul Griffonia este originar din Africa. Crește în savanele ierboase din Africa Centrală și Africa de Vest, în special Ghana, Coasta de Fildeș, Benin și Togo.

Descriere anatomo-morfologic: Griffonia este un arbust robust, veșnic verde, agățător (liană), prevăzut cu cârcei. Crește până la 3 metri înălțime. Frunzele sunt verzi, glabre, alterne. Florile sunt verzui. Înfloreste din august până în octombrie și ajunge la maturitate în decembrie-februarie. Fructele sunt păstăi negre în interiorul cărora se află semințele.

Produsul utilizat fitoterapeutic: Semințele – *Semen Griffoniae*, care conțin 5-hidroxitriptofan; Frunzele – *Folium Griffoniae*, Rădăcinile – *Radix Griffoniae*, Scoarța – *Cortex Griffoniae*.

Compoziție chimică: Griffonia este o plantă cunoscută pentru conținutul în aminoacidul esențial triptofan din semințe, din care organismul prepară 5-hidroxitriptofan care se transformă la nivelul creierului în serotonină, un neurotransmițător al sistemului nervos. Frunzele conțin ulei esențial și cumarină. Semințele conțin acetil-glucozamină. Alte componente: polifenoli, lecitină.

Acțiune biologică:

De reglare a stării de spirit, a somnului și a durerii, datorită conținutului în precursorul serotoninei, un neurotransmițător al sistemului nervos care determină reducerea durerilor musculare cronice și difuze, inducerea unui somn liniștit și ridicarea stării morale.

Acțiune antistres și antidepresivă, prin neurotransmițătorul serotonină care tonifică sistemul nervos, induce calm, încredere în sine și capacitate de comunicare.

De senzație a stării de sațietate, prin administrare de 5-HTP sub formă de extract din semințe de Griffonia, ceea ce duce la scăderea masei corporale la persoanele supraponderale, de reglare a apetitului și de combatere a poftei pentru dulce care apare de obicei la amiază.

Acțiune tonifiantă a inimii și a vaselor de sânge.

Afrodisiacă – sub formă de scoarță proaspătă mestecată în gură.

Antianemică – prin reglarea numărului globulelor din sânge, în special sub formă de pudră din rădăcini.

De slăbire în cazul persoanelor care se supraalimentează din cauza stresului, întrucât stresul stârnește foamea la persoanele supraponderale, ceea ce duce la îngrășare.

Antifumat, 5-hidroxitriptofanul contribuind la tonificarea sistemului nervos în stările de sevraj și înlăturarea stării de frică.

Antiseptică și laxativă – prin folosirea mai ales a decoctului din tulpini.

Recomandări: Preparatele din planta Griffonia sunt folositoare pe cale internă în: **depresie, insomnie, anxietate, stres, nervozitate, epilepsie, boala Alzheimer, boala Parkinson, hipertensiune arterială, bufeuri de menopauză, dureri de cap cronice, rigiditate de articulații și mușchi.** Planta ajută persoanele care doresc să renunțe la **dependențe:**

droguri, alcool, tutun, poftă exagerată de dulciuri, în cura de slăbire pentru reglarea poftei de mâncare, pentru reducerea apneei în somn.

Mod de folosire: Intern – sub formă de **capsule** care conțin 5-hidroxitriptofan fie singur, fie în combinație cu alte extracte naturale. Doza zilnică maximă de 5-hidroxitriptofan să nu depășească 1200 mg pe zi. Doza medie este de 500 mg pe zi. Cura durează 2 luni; **Scoarța proaspătă** de pe tulpini mestecată în gură; **Pudră** din rădăcini; **Decoct** din tulpini; **Frunzele** de Griffonia se folosesc pentru prepararea vinului de Palmier; **Suc** din frunze și semințe pentru tonifierea organismului. **Extern** – **pudră** din **scoarță**, care se aplică pe răni și plăgi sifilistice. **Decoct** din **scoarță, rădăcini** sau **frunze** pentru dezinfectarea rănilor care supurează.

Mențiuni speciale și contraindicații: Preparatele din Griffonia care conțin 5-hidroxitriptofan nu se administrează împreună cu alte antidepresive. Pe stomacul gol pot să dea greață; de aceea, se administrează împreună cu fructe sau alimente. Se administrează cu prudență bolnavilor de ulcer, boala Crohn, colită și colon iritabil.

HRIȘCA



Denumirea științifică:

Fagopyrum esculentum Mnh.
Meth., sin. *F. sagittatum* Gilib.,
familia *Polygonaceae*.

Alte denumiri populare:

Grâu-negru, Iarbă-roșie-tătărească.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Hrișca apare în Biblie la Parabola semănătorului care, după ce își pregătește ogorul, el știe ce va semăna – „Oare atunci când îl mărunțește, nu va semăna puțin mac sau chimen, iar după aceea va semăna grâu și orz și mei și hrișcă în hotarele sale“ (V.T., Isaia 28/25). În țara noastră, în trecut, în unele regiuni ale țării, hrișca se folosea pentru prepararea pâinii, în vopsitorie pentru a obține un colorant albastru.

Ecologie: Hrișca este originară din Siberia de Sud, China de Nord și stepele Turkestanului. Este introdusă în Europa de către turci și tătari. S-a răspândit foarte repede în multe țări, fiind o plantă foarte folositoare și puțin pretențioasă la fertilitatea solului. Totuși nu suportă zonele cu temperaturi ridicate. În Japonia, Hrișca este o plantă de mare valoare și

intră în componența foarte multor preparate culinare. Coreea se remarcă prin evidențierea celor mai bune rețete de paste făinoase preparate din Hrișcă. În România, Hrișca se cultivă foarte puțin și este o plantă puțin cunoscută ca valoare alimentară și medicinală cu toate că țara noastră ar constitui un mediu bun de cultură. Crește pe toate tipurile de sol. Preferă altitudinea la peste 1000 m. Hrișca a constituit o sursă de bază a hranei geto-dacilor. Hrișca este o plantă care de multe ori este confundată cu cerealele datorită pâinii care se prepară din ea, care de fapt este superioară pâinii din cereale pentru că conține mai puține glucide, mai mulți aminoacizi esențiali și nu conține gluten.

Descriere anatomo-morfologică: Rădăcina este fusiformă. Tulpina este înaltă de 30-60 cm, erectă și glabră. Frunzele sunt cordate, cu vârful ascuțit și cu lobi de la bază obtuși. Frunzele superioare sunt sesile, iar cele inferioare pețiolate. Florile sunt dispuse în raceme spiciforme, cu pedunculi, la baza frunzelor. Perigonul floral este unit la bază și format din 5 lacinii de culoare roșiatică sau albă. Staminele – în număr de 8 – sunt dispuse în două cicluri. La baza fiecărei stamine se găsește câte o glandă nectariferă. Gineceul are 3 stile cu stigmat capitate. Înflorește în august-septembrie. Fructul este o achenă trigon cu o lungime de circa 5 cm, care prezintă muchii ascuțite și netede. Semințele de hrișcă au endosperm făinos, sunt aromate și au un gust ușor dulce.

Produsul utilizat fitoterapeutic: Tulpinile cu frunze proaspete sau uscate care se recoltează în timpul înfloririi și se usucă la întuneric – *Herba Fagopyrii*; Semințele – *Semen Fagopyrii*.

Compoziție chimică: Semințele conțin în jur de 70-80% amidon, 18% proteine, conținut mare de aminoacizi esențiali ca: lizină, arginină, triptofan, colină, treonină și metionină; gluteină și globulină, 2% lipide, amilază și amilopectină, vitaminele B complex (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇), vitaminele E și K, P, inozitol, rutină și quercetină, minerale de magneziu, mangan, crom și cupru, fier, potasiu, zinc, fosfor, bor, seleniu. Se remarcă conținutul mare în magneziu. Nu conțin gluten, o proteină prezentă în cereale care are o fracțiune numită gliadină care dă intoleranță alimentară la unele persoane. Este săracă în grăsimi și bogată în fibre insolubile.

Acțiune biologică:

De metabolizare a grăsimilor și colesterolului, datorită conținutului de inozitol care dă protecție împotriva litiazei biliare la persoanele predispușe.

Antioxidantă, de protecție vasculară și anticancerigenă prin conținutul în rutină și quercetină; hrișca are o combinație specială de substanțe care protejează celulele de îmbătrânirea prematură.

Antianemică, prin conținutul în vitamina B₆, care participă la formarea hemoglobinei.

Hipoglicemiantă, prin mecanismele secundare de reglare a insulinei datorită inozitolului din componență;

Antidepresivă, ajutând la creșterea secreției neuromediatorului dopamină;

Mineralizantă, prin conținutul în săruri minerale, în special în magneziu;

Acțiune de reglarea presiunii sângelui, de întărire a pereților vaselor de sânge, de scădere a permeabilității capilare. Rutozidul obținut din rutină este un bioflavonoid care crește rezistența capilarelor și reglează permeabilitatea. Colina din componență este principiul activ cu rol de reglare a tensiunii arteriale;

Digestivă, Hrișca fiind considerată de unii cercetători un aliment **probiotic** pentru că favorizează producerea de bifidobacterii și alte bacterii bune cu rol digestiv.

Antimutagenică și antitumorală, prin compușii fenolici, vitaminele și oligoelementele conținute; rezultate clinice s-au înregistrat la formele colono-rectale, gastrice, esofagiene și pulmonare.

Recomandări: Preparatele de Hrișcă sunt recomandate pe cale internă în: **boala celiacă** (enteropatia glutenică) deoarece Hrișca nu conține gluten ca și cerealele, în **afecțiuni cardiace** în general, și **hipertensiune arterială** în special, **ateroscleroză**, **edeme** de orice natură, **fragilitate vasculară**, **erizipel**, afecțiuni **hepatice**, **anemie**, **întărirea sistemului imunitar**, **hipercolesterolemie**, **depresie nervoasă**, **astenie**, **insomnie**, prevenirea **accidentelor vasculare**, **diabet**. Extern preparatele de Hrișcă sunt recomandate în: **hemoragii ale retinei**, revigorarea fluxului de **lapte matern** și **dermatite**.

Mod de folosire: Hrișca este considerată un aliment și medicament valoros datorită conținutului în substanțe biologic-active. Poate să fie o alternativă la persoanele care au intoleranță la cereale, dar și la cei cu diabet. **Intern** – **infuzie** sau **decoct** din 1-2 lingurițe frunze și tulpini de Hrișcă la 200 ml apă. Frunzele proaspete pot fi preparate ca și spanacul. Semințele se prepară prin fierbere ca orezul, prăjire sau sub formă de pulbere. **Extern** – **infuzie** sau **decoct**, dublu concentrate din herba sau

semințe pentru **comprese**; partea rămasă de la infuzie sau decoct se poate aplica ca și **cataplasme**.

Mențiuni speciale și contraindicații: La folosirea de cantități mari de Hrișcă sub formă de plante verzi pot apărea fenomene de fotosensibilizare la unele persoane datorită conținutului în fagopirină care se manifestă prin pete roșii pe piele, senzația de arsură și durere, dar care dispar în câteva zile. Semințele sau făina de Hrișcă se păstrează câteva luni, în flacoane ermetic închise, ferite de lumină și în lipsa umezelii.

IARBĂ-DE-DINȚI



Denumirea științifică:

Ammi visnaga,
sin. *Daucus visnaga* L. sau
Apium visnaga Grantz.,
familia *Apiaceae*.

Alte denumiri populare:

Mărar-sălbatic, Khella.

Semnificația spirituală și obiceiuri populare: Denumirea plantei Iarbă-de-dinți a fost dată de localnici datorită utilității de curățare a dinților, semințele mari împreună cu razele fiind folosite ca scobitori. Pentru egipteni, Iarba-de-dinți sub formă de fiertură era considerată un remediu de curățare a rinichilor și căilor urinare. În Evul Mediu, medicii arabi recomandau pulberea de fructe pentru pigmentarea normală a pielii, iar după administrarea plantei, expunerea la soare a zonelor depigmentate.

Ecologie: Iarba-de-dinți este o plantă originară din Maroc și Egipt. Crește în nordul Africii, Asia, în partea centrală și sudică a Europei. Este

rezistentă la secetă, dar pentru a avea un miros mai pronunțat necesită irigații. Este sensibilă la frig.

Descriere anatomo-morfologică: Iarbă-de-dinți este o plantă anuală ierbacee. Poate să ajungă la o înălțime de 80 cm, chiar și până la 1 m. Frunzele sunt mari, compus-penate, de culoare verde-deschis pe partea superioară și verde-gri pe partea inferioară. Florile de culoare albă sunt grupate în inflorescențe umbeliforme și emană un parfum specific. Razele inflorescențelor erau folosite pentru curățarea dinților datorită gustului aromat. Fructele sunt diachene formate din două mericarpe ovoide de culoare brun-cenușiu, recurbate, netede și glabre. Fiecare mericarp prezintă 5 coaste filiforme și 6 valecule.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele – *Fructus Visnagnii* și Semintele – *Semen Visnagnii*.

Compoziție chimică: Ulei esențial, flavonoide, lipide, proteine, piranocumarinice (samidina, visnadina, dehidrosamidina), furanocumarine (xantotoxina, amidina), furanocrome (kelina, kelenina, kelol, visnagina, visamiol, amiol).

Acțiune biologică:

Acțiune spasmolitică la nivelul miocardului, ajutând la îmbunătățirea circulației coronariene, a circulației la nivelul bronhiilor și tubului digestiv, a căilor biliare și renale, prin conținutul în kelină și visnadină.

Acțiune de reglare a pigmentului din piele, deoarece furanocumarinele din fructele de Iarbă-de-dinți reacționează cu ADN-ul epidermei și prin activarea enzimei tirozinază, melanocitele sunt stimulate să producă melanină.

De reglare a înmulțirii celulelor din epidermă în afecțiuni precum psoriazisul, deoarece sub acțiunea derivatului de furanocumarină din fructele de Iarbă-de-dinți și în prezența radiațiilor UV-a se echilibrează rata de multiplicare a celulelor epidermei, acțiune explicată prin intercalarea furanocumarinei în lanțul ADN și oprirea mitozei. Pe de altă parte celulele T-8 supresoare realizează un efect imunosupresor adițional.

Acțiune diuretică, prin reglarea echilibrului hidric.

Antihelmintică, de combatere a viermilor intestinali.

Recomandări: Preparatele pe bază de Iarbă-de-dinți se recomandă pe cale internă în: tratamentul **anginei pectorale și miocarditei**, afecțiunilor **respiratorii (tuse convulsivă, astm bronșic, bronșită), litiază**

biliară și renală, afecțiuni intestinale, ateroscleroză. Cercetările din ultimul timp au arătat efectul acestei plante în vindecarea afecțiunilor de **vitiligo și psoriazis.**

Mod de folosire: Tradițional Iarba-de-dinți se folosește **intern** sub formă de **infuzie** din fructe măcinate, 1 linguriță la 200 ml apă, se infuzează 10 minute, se bea 2-3 ceaiuri pe zi. **Tinctură** din semințe, câte 30 picături, de 3 ori pe zi, în cure repetate. **Medicina modernă** recomandă folosirea de produse standardizate din Iarbă-de-dinți care se găsesc sub formă de comprimate și drajeuri.

Mențiuni speciale și contraindicații: Iarba-de-dinți se folosește cu multă precauție, respectând dozele, sub îndrumarea medicului sau terapeutului. Dacă se depășesc dozele menționate pot să apară efecte secundare, ca: amețeli, dureri de cap, insomnii, greață, lipsa poftei de mâncare, reacții alergice, icter. La administrarea îndelungată pot să crească transaminazele. Pe parcursul tratamentului cu produse din Iarba-de-dinți nu se utilizează creme fotoprotectoare pe zonele afectate de vitiligo sau psoriazis.

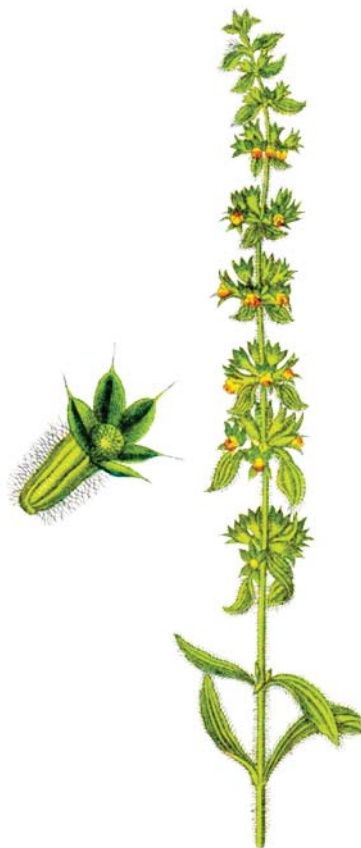
IARBĂ-DE-FIER

Denumirea științifică:

Sideritis scardica, familia *Lamiaceae*.

Alte denumiri populare:

Ceai Pazlak, Ceai Mursalski, Ceaiul-păstorului, Ceaiul Muntele - grecesc, Buruiană - mirositoare, Viagră - bulgărească.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Planta este considerată un endemism pentru că crește numai în anumite zone. Planta este cunoscută din Antichitate, iar în timpul războaielor era folosită pentru tratarea rănilor cauzate de arme, de unde și denumirea de Iarbă-de-fier. În greacă, „sideritis“ poate fi tradus literar ca „cel care este sau care are fier“. Localnicii servesc musafirilor ceaiul de Iarba-de-fier după un anumit ritual. Ei consideră că ceaiul este de calitate și are aroma necesară numai dacă plantele sunt recoltate la maturitatea deplină și sunt păstrate în vase de sticlă bine închise. Prepararea ceaiului nu se face cu apă dură. Pentru

anihilarea durtății, localnicii lasă apa 24 ore la temperatura camerei, după care consideră că sărurile s-au depus la fundul vasului, devine apă moale și pot să o folosească la prepararea ceaiului. Modul de preparare: într-un ceainic încălzit se pun câteva plante cu tulpini și florile sub formă de inflorescențe, peste plante se pune apa fierbinte și se lasă la infuzat 3-5 minute după care se folosește. Alteori se prepară un decoct de 5 minute, după care se lasă la infuzat alte 5 minute. Localnicii folosesc plantele rămase după preparare și a doua zi când adaugă apă moale, iar la primul clocot iau ceainicul de pe foc. Dacă în timpul infuzării sau decoctului se formează spumă la suprafață se consideră că au greșit rețeta. Nu folosesc strecurătoare metalică. Se adaugă după gust: zahăr, miere, rom sau coniac, bucăți de lămâie.

Ecologie: Iarba-de-fier este o plantă de origine mediteraneană care crește în Balcani, peninsula Iberică, Europa Centrală. Preferă solurile calcaroase, bine drenate. Planta crește în mod natural în munții Pirinei și Rodopi, la o altitudine cuprinsă între 1200-2200 metri, printre stânci calcaroase și terenuri carstice, în zone bine însorite. Iarba-de-fier a fost aclimatizată și în România în cadrul Stațiunii de Cercetare și Dezvoltare, Buzău.

Descriere anatomo-morfologică: Planta atinge o înălțime de 20-40 centimetri și un diametru al ramificațiilor de până la 50 cm. Are rădăcină fasciculată, cu sistem radicular bine dezvoltat. Tulpina este ușor lemnificată, ceea ce îi permite să reziste la temperaturi scăzute în timpul iernii. Tulpina este ramificată și cu o creștere preponderent orizontală. Lăstarii au lungimi între 8 și 16 cm. Frunzele sunt obovate ușor cărnoase, păroase, de culoare gri-cenușie, cu o lungime de 7-8 cm și o lățime de 2,5 cm. Perișorii de pe frunze au rol de protecție, dar și de secreție a aromelor. În culturi, perișorii pot să aibă rol negativ, în sensul că contribuie la lipirea frunzelor de sol, iar ceaiul se depreciază. De aceea, este foarte important alegerea solului potrivit. Florile sunt grupate în inflorescențe, au culoare galbenă și degajă un miros care seamănă între miere și lămâie. Înfloresțe în iunie-iulie. Majoritatea plantelor înfloresc în al doilea an de viață. Unele plante pot să dezvolte tije florale și în primul an de viață, dar semințele nu sunt viabile decât cele formate în al doilea an de viață.

Organul fitoterapeutic utilizat: Toată planta la maturitate deplină – *Herba Scardiae*.

Compoziție chimică: uleiuri eterice, glucozide flavonoidice, teină, fitosteroli, taninuri multe la maturitatea plantei, săruri minerale de fier, cupru, cobalt, calciu, zinc, seleniu, potasiu, magneziu.

Acțiune biologică:

De stimulare a activității sexuale masculine, prin creșterea libidoului și îmbunătățirea capacității de reproducere, datorită conținutului în teină și fitosteroli asemănători cu hormonii steroizi; nu dă reacții secundare ca viagra sintetică, în cazul căreia creșterea potenței se realizează prin vasodilatație locală în detrimentul scăderii irigației sanguine la nivelul inimii.

Acțiune revigorantă fizic și intelectual.

De eliminare a toxinelor și metalelor grele pe cale renală. Se combină ușor cu proteinele de origine animală și formează complexul teotanin-proteic, care acționează ca antidot împotriva sărurilor metalelor grele.

Acțiune litotritică, adică de spargere a pietrelor de la rinichi, în special cele pe bază de urați.

De prevenție a cancerului, acțiune confirmată de o echipă din Elveția, pe baza puterii antioxidante. O altă echipă sub conducerea Dr. Nicolo K. Porov, în anul 2000 la Universitatea din Plovdiv, Bulgaria, Laboratorul de Biologie Celulară a experimentat tratamentul pentru cancer de prostată pe baza substanțelor glicozide flavonoidice din Iarbă-de-fier.

Acțiune antiinflamatoare la maturitatea plantei, prin conținutul de teotanine, care se manifestă mai ales la nivelul stomacului și intestinelor.

De normalizare a circulației cerebrale, în vederea înlăturării stării de vertij în urechi.

De îmbunătățire a stării de spirit, prin inducerea unei bune dispoziții, sporind gândurile pozitive și eliminând gândurile depresive, prin stimularea sistemului nervos central.

Dezinfectantă și antiseptică datorită conținutului de uleiuri eterice.

De mineralizare a organismului, prin conținutul de **fier** cu rol în formarea hemoglobinei, **cupru** care ajută depășirea stării de **anemie**, **cobalt** pentru combaterea sterilității, **seleniu** cu rol în imunitate și protecție cardiacă, **calciu** pentru tonifierea mușchiului cardiac și prevenirea osteoporozei, **magneziu** pentru transmisia neuromusculară, **sodiu**, element vital în transportul substanțelor prin membrana celulară, **potasiu** pentru caracterul diuretic, **zinc**, un antioxidant important în problemele de prostată.

De protecție a ochiului, prevenind cataracta și degenerescenta maculară.

De stimulare a imunității naturale, prin conținutul în bioflavonoide și minerale care ajută la prevenția și tratamentul bolilor respiratorii, renale, cardiace, de ficat și prostată.

Recomandări: Preparatele din planta Iarba-de-fier sunt folosite pe cale internă, în: **astenie fizică și intelectuală, litiază renală, dezinfectarea sângelui, tumori benigne și maligne, impotență masculină, disfuncții sexuale, afecțiuni inflamatorii și infecțioase, alergii, gripe și viroze, depresii, anemie, îmbunătățirea digestiei, atonie digestivă, anorexie, indigestii, inflamarea gingiilor, enterocolite, diaree, afecțiuni renale, menoragie, hipermenoree, dischinezie biliară, migrenă biliară, gastrită hipoacidă, vertijului în urechi, constipație, insomnie sau stare de somnolență pe parcursul zilei, helmintiaze, candidoze, trichineloză, astm bronșic.**

Mod de folosire: Intern – decoct, într-un litru de apă care fierbe se adaugă 3 linguri de plantă, se continuă fierberea 2-3 minute, se lasă la infuzat 15 minute. Se filtrează, se adaugă scorțișoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea pe parcursul zilei.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu s-au semnalat reacții secundare, dar se impune atenție la cantitatea folosită de către bolnavii care iau medicamente anticoagulante.

IARBA-NEAGRĂ

Denumire științifică:

Calluna vulgaris,
familia *Ericaceae*.

Alte denumiri populare:

Mărtăloagă.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Iarbă-neagră este o plantă mai puțin cunoscută și folosită în România. Face parte din remediile florale ale lui Bach, cu rol de sporire a concentrației și de eliminare a neliniștii. În trecut, se fabrica o bere care se aromatiza cu ramuri de Iarbă-neagră în loc de hamei. Din ramuri se confecționau saltele, acoperișuri de case asemănătoare celor de stuf, coșuri, mături, frânghii, iar din rădăcini se confecționau un fel de fluier. Este o plantă tinctorială din care se poate extrage un colorant galben foarte frumos.

Ecologie: Iarbă-neagră crește în Europa, Asia, America de Nord și Africa de Nord. Este o plantă foarte acidofilă, preferând solurile podzolice, ocupând zone întinse în rariștile de pădure, în special de conifere, dar se dezvoltă și pe soluri nisipoase și pietroase acide și sărace în azot. Este o plantă indicatoare de pH al solului. Preferă zonele însorite, dar suportă și semiumbra. Nu tolerează căldura mare. Este o plantă ornamentală care se cultivă în grădini și în ghivece.

Descriere anatomo-morfologică: Iarba-neagră este un arbust pitic târâtor, peren, cu tulpini târâtoare și ramuri ascendente care ajung până la 30-80 cm înălțime. Frunzele sunt sesile, opuse, liniar-lanceolate, ușor cordate la bază. Florile sunt dispuse în raceme spiciforme. Caliciul este format din 4 tepale persistente, de culoare roz-violet. Corola este formată tot din 4 tepale de aceeași culoare cu caliciul și este campanulată. Androceul este format din 8 stamine, fiecare având la bază o glandă nectariferă. Gineceul prezintă ovar superior. Înfloarește în lunile iulie-septembrie. Fructul este o capsulă cu 4 valve acoperită cu peri albi. Semințele sunt mici de 0,1 mm, de culoare brună.

Produsul fitoterapeutic utilizat: partea aeriană a plantei iarba-neagră – *Herba Callunae*, care se recoltează în timpul înfloritului.

Compoziție chimică: ulei esențial, ericolină, acizi organici, flavonoizi (leucocianidină, camferol), săruri minerale, arbutozid.

Acțiune biologică:

Antiseptică și antiinflamatoare a căilor urinare, prin conținutul în arbutozidă.

Diuretică, prin flavone care provoacă vasodilatație renală mărind diureza.

Tonifierea mușchilor cardiaci, prin flavonoizi care ajută la creșterea puterii de contracție și îmbunătățirea irigației la nivelul inimii.

Cicatrizantă, contribuind la vindecarea rapidă a rănilor.

Febrifugă și sedativă, contribuind la reducerea febrei și calmarea stărilor nervoase în special în infecții ale căilor respiratorii.

Recomandări: Preparatele din planta iarba-neagră sunt folositoare pe cale internă, în: **litiază renală, cistită, laringită, faringită, tuse, colici abdominale, reumatism, gută, celulită, slăbire, diaree, hemoragii, dezinfectarea rănilor, degerături, leucoree, prostatite.**

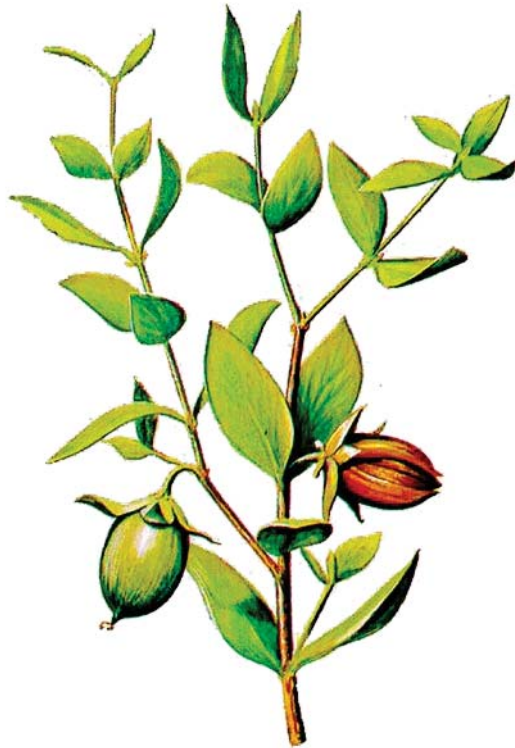
Mod de folosire: **Intern – infuzie** din 1 linguriță plantă uscată la 200 ml apă, se bea un ceai pe zi; **decoct** scurt de 10 minute din 1 linguriță plantă la 250 ml apă, care se bea în cursul zilei. **Extern – decoct** din 2 lingurițe plantă la 250 ml apă pentru dezinfectarea rănilor, aplicarea sub formă de **comprese** pe zonele cu celulită, **gargară, spălături vaginale; cataplasme** pentru degerături.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se cunosc.

JOJOBA

Denumirea științifică:
Simmondsia chinensis,
familia *Simmondsiaceae*.

Alte denumiri populare:
Ceară de Jojoba, Jojoba gold.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Arbustul Jojoba a fost utilizat mult pentru combaterea și prevenirea procesului de sporire a suprafeței de deșert. Frunzele arbustului servesc ca hrană pentru multe specii de animale care trăiesc în deșert. Semințele de Jojoba în cantități mari sunt toxice pentru mamifere, întrucât nu pot digera ceara de Jojoba. Numai șoarecii din deșertul Sonora poate digera ceara din nuca de Jojoba.

Ecologie: Arbustul Jojoba este originar din Sonora și Mojave, deșertul din Arizona, California și Mexic. Plantațiile de Jojoba se găsesc în deșerturi și semideșerturi din Argentina, Australia, Israel, Palestina, Peru. Este a doua plantă spontană – după palmier – în Deșertul Sonora, ca importanță economică.

Descriere anatomo-morfologică: Jojoba este un arbust veșnic verde. Are o înălțime de 2-4 m și o coroană densă. Frunzele sunt lungi de 2-4 cm și late de 1,5-3 cm, de culoare verde-gri și acoperite la suprafață cu o substanță lipicioasă. Frunzele sunt în perechi, iar durata lor de 2-3 perioade de vegetație depinde de umezeala solului. Florile sunt axilare, unisexuate, rar pot fi întâlnite și hermafrodite. Sunt grupate în inflorescențe sub formă de panicule sau umbele. Florile femeiești sunt solitare și de culoare verde-pal. Florile bărbătești sunt mici, fără sepale, 5-6 petale de culoare galben-verzui și mai înalte decât florile femeiești. Fructul este o capsulă triunghiulară, care conține 1-3 semințe, cele mai frecvente capsule sunt cele cu o sămânță. Semințele sunt de culoare cafenie și conțin ulei și ceară de Jojoba, în jur de 54%. Arbustul produce mult polen, până la 1 kg, la care unii oameni sunt alergici.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Semințele – *Semen Jojoba*, din care se obține Uleiul de Jojoba, care este deosebit de alte uleiuri vegetale, fiind o ceară lichidă. Are miros și gust plăcut, caracteristic. Uleiul de Jojoba este un lichid uleios, de culoare galben-deschis și transparent.

Compoziție chimică: Uleiul de Jojoba conține: vitaminele A, B, E, acizi grași (gadoleic, erucic, nervonic), polifenoli, tanin. Uleiul de Jojoba este un amestec de esteri din ceară lichidă cu lanț lung monosaturat, diferiți de trigliceride, substanțe care se găsesc în majoritatea celorlalte tipuri de semințe din care se obțin uleiuri.

Acțiune biologică:

De protecție a barierei hidrolipidice a pielii, cu rol în menținerea echilibrului hidric și lipidic al pielii.

De hidratare și antiiritantă cosmetic, acțiune prin care se asigură hidratarea tenului și nu produce iritație la nici un tip de ten.

De nutriție și emolient al tenului, acțiune care hrănește tenul și îi dă elasticitate și fermitate.

De echilibrare a secreției de sebum, asigurându-se reglarea glandelor sebacee din piele atât în cazul tenurilor seboreice, cât și în cazul tenurilor uscate, dar și în cazul glandelor sebacee de la rădăcina firului de păr.

Laxativă, prin ceara de Jojoba care nu este digerabilă și ajută la eliminarea conținutului intestinal.

Antioxidantă, prin protecția tenului de acțiunea dăunătoare a radicalilor liberi.

Antibacteriană și antimicotică, inclusiv asupra Stafilococului Auriu și ciupercii *Candida albicans* care mor când vin în contact cu uleiul de Jojoba; acțiunea se manifestă și asupra mucegaiurilor.

Recomandări: Preparatele din Uleiul de Jojoba sunt recomandate pe cale externă, pentru: îngrijirea oricărui tip de ten, a părului și unghiilor. Se recomandă în cazul tenurilor **deshidratate și devitalizate**; în cazul **pielii sensibile și delicate** pentru menținerea **supleței și elasticității**; pentru **atenuarea ridurilor și prevenirea îmbătrânirii rapide**; **regenerarea pielii** iritate; **hrănirea și echilibrarea hidrică** a scalpului, **însănătoșirea părului casant, uscat și deteriorat**.

Mod de folosire: Extern – aplicat direct pe față zilnic pentru **demachiere, hidratare, nutriție**, pentru protecție după **bărbierit și epilare**; aplicat seara pe **cuticulele** unghiilor; sub formă de **mască pe păr** înainte de spălare cu 2-3 ore, o dată pe săptămână, **masaj** la rădăcina părului pentru reglarea sebumului.

Mențiuni speciale și contraindicații: Uleiul de Jojoba se combină cu alte uleiuri, dar se urmărește evitarea sinergiei sau contraindicațiilor. Nu se combină cu ulei de chimen în cazul tenurilor acneice. Nu se combină cu ulei de ricin, avocado sau cocos pentru mască de păr. Nu se combină cu ulei de grapefruit sau vanilie pentru masaj corporal și nici cu ulei de trandafir pentru masaj facial.

LEMNUL-DOMNULUI



Denumirea științifică:

Artemisia obrotanum L.,

familia *Asteraceae*.

Alte denumiri populare:

Iarba-lui-Dumnezeu, Lămâiță,

Lemn-domnesc, Lemnuș,

Pelin-de-grădină, Pelin-domnesc,

Țâpruș.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Lemnul-Domnului este o plantă cunoscută în popor încă din Antichitate, la greci și la romani. Denumirea de *Artemisia* vine de la *Artemis*, zeiță la grecii antici. În țara noastră, a fost adus de către romani după cucerirea Daciei. Lemnul-Domnului, după cum arată numele, este o plantă investită în popor cu putere sacră. Medicii și terapeuții care recomandau terapeutic această plantă au observat o îmbunătățire a stării de spirit la pacienții lor. Persoanele care folosesc această plantă relatează o stare interioară mai bună, de liniște, mintea le este mai curată și eliberată de gânduri negative, se pot ruga mai bine, dorm mai bine și, astfel, sunt mai aproape de Dumnezeu.

Ecologie: Lemnul-Domnului este originar din regiunea mediteraneană a Europei. În România este plantă cultivată și subsontană, pe soluri nisipoase și pietroase, permeabile, mai ales în sudul țării. Este o plantă pretențioasă la căldură și lumină.

Descriere anatomo-morfologică: Lemnul-Domnului este un subarbust cu miros aromat puternic, de lămâie care ajunge la înălțimea de 30-100 cm. Rădăcina este pivotantă, bine ramificată. Tulpina este erectă, ramificată, puternic mirositoare, partea de jos este lemnoasă, iar partea de sus ierboasă. Frunzele sunt foarte divizate, cu lacinii liniare, pe fața inferioară fin-păroase. Receptaculul este glabru. Florile de culoare galbenă sunt grupate în inflorescențe mici-calatidii, așezate la subsuoara unor bractee lungi. Involucrul este format din foliole păroase. Înflorește în lunile august-septembrie. Fructele sunt achene mici.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană a plantei – *Herba Abrotani*, care se recoltează în perioada de înflorire. Emană miros de lămâie.

Compoziție chimică: ulei volatil care conține eucaliptol; cumarine: izofraxidinozoda, umbeliferona, sacopaletole; un alcaloid cristalizabil-abrotina, substanțe amare, flavone.

Acțiune biologică:

Digestivă, stimulează secrețiile gastrice și intestinale, îmbunătățind digestia.

Analgezică ușor, cu rol în calmarea durerilor.

Coleretică puternică, datorită izofraxidinozidei, de stimulare a secreției de bilă de către celulele ficatului.

Colagogă medie, de evacuare a bilei, prin contracția vezicii biliare și a canalelor biliare.

Antiinflamatoare, mai ales la nivelul tubului digestiv și a vezicii biliare.

Antiseptică urinar.

Antihelmintică, mai ales fructele, prin alungarea paraziților prin substanțele aromate.

Tonică și expectorantă.

Recomandări: Preparatele din planta Lemnul-Domnului sunt folosite pe cale internă, în: afecțiuni **hepato-biliare: dischinezie biliară, colici biliare, hepatite; boli de stomac, de vezică urinară (cistită),**

gripe, viroze, bronșite. Extern pentru **dureri de dinți, miros neplăcut în gură, dureri de picioare.**

Mod de folosire: Intern, sub formă de **infuzie** din 1 linguriță plantă la 200 ml apă, se beau 2 ceaiuri pe zi în cure de 2 săptămâni. **Extern, decoct** din 2 ligurițe plantă la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute. Se lasă 10 minute acoperit și se filtrează. Se ține în gură 2-3 minute și se aruncă, se face **gargară**, se adaugă la **baia locală** de picioare. **Fumigații** din planta uscată pentru alungarea insectelor și șerpilor. Este un bun repelent împotriva moliilor.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se folosește de către femeile însărcinate pentru că poate produce avort având în compoziția chimică o substanță neurotoxică – tujon.

LIMBA-CERBULUI

Denumire științifică:

Phyllitis scolopendrium L.,
sin. *Scolopendrium vulgare* Sm. In Mem.,
familia *Polygonaceae*.

Alte denumiri populare:

Năvalnic, Iarbă-de-urechi, Feriguță,
Limba-boului, Limba-vacii, Limba-oii,
Limba-vecinei, Limbariță,
Razele-soarelui.



Semnificație spirituală: Rădăcina plantei în trecut era considerată oficială și se prepara din ea un magiun.

Ecologie: Răspândită în Europa, Asia, Africa de nord, America de nord. În România crește în regiunile muntoase, pe coaste stâncoase și calcaroase, în zone umbroase.

Descriere anatomico-morfologică: Limba-cerbului este o plantă perenă, ierboasă. Rădăcinile sunt firoase și subțiri. Tulpina subpământeană este un rizom drept. Frunzele pornesc din rizom și formează o rozetă, lungi de 20-60 cm, lat-lanceolate, drepte pe margini, la bază puțin cordate, formând două urechiușe, pe partea inferioară cu spori așezați în rânduri paralele, care se deschid la maturitate, în lunile iulie-octombrie.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Frunzele – *Folium Phyllitis scolopendrae*, care se recoltează în lunile iulie-august.

Compoziție chimică: planta este insuficient cercetată, dar era folosită în medicina tradițională, din cele mai vechi timpuri. Frunzele conțin mucilagii și tanin.

Acțiune biologică:

Diuretică, de eliminare a excesului de apă din organism.

Coleretică, de eliminare a bilei în duoden și de stimulare a digestiei grăsimilor.

Astringentă și cicatrizantă, de grăbire a strângerii și refacerii epitelilor lezate.

Calmantă, prin reducerea stării de nervozitate.

Recomandări: Preparatele din Limba-cerbului sunt folositoare pe cale internă internă în: **tuse, boli pulmonare, blocaje biliare, litiază biliară, diaree, hernie, afecțiuni de splină**. Extern, pentru: **răni**, reducerea **seboreei** la nivelul scalpului în cazuri de păr gras.

Mod de folosire. Intern – infuzie sau **decoct** din 1 linguriță frunze mărunțite la 200 ml apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi. Empiric se prepara o **tinctură** din frunze în alcool și se folosea câte 1 liguriță dimineața, în caz de hernie. **Extern – infuzie** din 1 linguriță rizom la 200 ml apă pentru **comprese, cataplasme** pe răni, pentru **limpezirea scalpului**, aplicare de **cataplasme** din frunze proaspete pe răni.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se administrează de către femeile însărcinate și nici în perioada alăptării.

MĂSELARIȚA

Denumire științifică:

Hyosciamus niger L.,

familia *Solanaceae*.

Alte denumiri populare:

Buruiană-de dinți, Mătrăgună,

Nebunariță, Sunătoare.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În Evul Mediu planta Măselarița se folosea în magie. Se extrăgea un ulei verde din plantă care se ungea pe tot corpul. Toxinele din ulei pătrundeau prin piele în circuitul sanguin și persoana intra în transă hipnotică și halucinantă. În mitologia greacă se atribuia Zeului Apollo meritul de a descoperi această plantă pe care i-a oferit-o lui Esculap și care era consumată de pretesele de la templul lui Apollo pentru a intra în transă și a profetiza. Măselarița este amintită de Dioscoride ca fiind o plantă folosită de daci. Semințele de Măselariță se introduceau în cariile dinților și măselelor pentru calmarea durerii, de unde și denumirea de buruiană de dinți.

Ecologie: Măselarița este răspândită în Europa și Asia. În România este specie sporadică întâlnită de la câmpie la munte, în etajul subalpin, pe terenuri ruderales, pășuni fertile, locuri necultivate, pe soluri bine drenate. Nu suportă stagnarea apei la suprafață.

Descriere anatomo-morfologică: Măselarița este o plantă ierboasă, glandulos-viloasă, înaltă de până la 1 m, cu un miros neplăcut care dispare după uscare. Rădăcina este pivotantă, îngroșată napiform din care pornesc multe ramificații subțiri, dar puternice. Tulpina erectă, cilindrică, simplă sau ramificată, în partea superioară este pubescentă. Frunzele bazale sunt lung pețiolate, păroase pe nervuri, ovate sau eliptice, pe margini penat-dințate sau fidate. Frunzele tulpinale sunt sesile, subamplexicaule, alungit-ovate sau fidate, păroase pe nervuri. Florile sunt sesile și grupate în vârful tulpinii sau ramurilor. Au bractei sesile, alungite, întregi sau 1-2 dințate de fiecare parte. Caliciul este tubulos, campanulat, terminat cu 5 dinți, păros. Corola este formată din 5 petale unite, de culoare galben-murdar, cu nervuri violacee. Corola infundibuliformă prezintă la gât o colorație violetă cu vinișoare roșietice-violacee, păroasă în exterior. Androceul format din 5 stamine, 3 mai lungi și 2 mai scurte, cu antere violete. Gineceul cu ovar ovoid, puțin comprimat, cu stil păros și stigmat capitat. Înfloarește în lunile iunie-august. Fructul este o capsulă pixidă (capsulă care se deschide printr-un căpăcel), cu multe semințe negre.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Frunzele – *Folium Hyoscyami*, care se recoltează în lunile iunie-august și care se pot folosi cu rol calmant și analgezic. Celelalte organe se folosesc la fabricarea medicamentelor precis dozate.

Compoziție chimică: **Părțile aeriene** ale plantei conțin alcaloizi, dintre care cei mai importanți sunt hyosciamina și scopolamina; ulei esențial, substanțe antibiotice, vitamina C, săruri minerale. Rădăcina conține cuschigrină.

Acțiune biologică:

Calmantă și analgezică, sub formă de frunze sau muguri, pentru calmarea, reducerea durerii și în insomnie, dar numai sub supravegherea medicului sau terapeutului.

Acțiune narcotică, antispasmodică și hipnotică, datorită în special conținutului de hiosciamină și scopolamină.

Acțiune parasimpatologică de excitare a sistemului nervos central, cu dilatarea bronhiilor, reducerea secrețiilor și inhibarea peristaltismului intestinal.

Recomandări: Produsele pe bază de Măselarița sunt folositoare în stările de excitație motorie caracteristică bolii **Parkinson, nevralgie de**

trigemen, nevroze, nevrite, alinație mintală, epilepsie, convulsii, reumatism, dar numai sub supravegherea terapeutului sau medicului.

Mod de folosire: **Intern**, în doze mici sub formă de **infuzie** din 1 linguriță frunze uscate la 1 ceașcă apă, este calmantă, în doze mari este toxică. **Extern – decoct** din 1 linguriță plantă la 300 ml apă, se fierbe 5-10 minute, se filtrează imediat, se folosește sub formă de **spălături locale** pentru calmarea durerilor de dinți. Se administrează numai în doze precise preparate în unități farmaceutice. Sub formă de **medicamente** se folosește în chirurgie pentru calmarea stărilor de excitație motorie; sub formă de **cașete** cu 0,050-0,10 g, pe zi, **țigări antiastmatice**, **tinctură** foarte atent dozată.

Mențiuni speciale și contraindicații: Toată planta este toxică. Se folosește sub formă de preparate farmaceutice. Intoxicația se manifestă prin uscarea gurii, accelerarea bătăilor inimii, scăderea tensiunii arteriale, încetinirea respirației, creșterea pupilei, amețeli, agitație, halucinații. Se intervine cu cărbune activ și vomitive.

MĂSLINUL



Denumirea științifică:
Olea europaea Sweet Garden,
familia *Oleaceae*.

Alte denumiri populare:
Lemn-sfânt.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Măslinul este unul din cei mai valoroși arbori biblici, iar uleiul de măline constituie ingredientul de bază în prepararea Marelui și Sfântului Mir. Măslinul a fost considerat din cele mai vechi timpuri un simbol al înțelepciunii, fericirii, păcii și gloriei. Este amintit în Vechiul Testament, Genesa: „și porumbelul s-a întors la Noe spre seară având în cioc o ramură verde de măslin. Atunci a cunoscut Noe că apele se scurseseră de pe fața pământului“ (V.T., Facerea, 8/11) și tot în Vechiul Testament aflăm că „măslinul este o plantă de valoare, ale cărei fructe sunt carne, iar frunzele sunt leacuri“. Există o legendă care spune că zeița Atena, zeița înțelepciunii, aflată în dispută cu Poseidon, zeul mărilor, a lovit cu sulița în pământ din care a ieșit un măslin. Locuitorii orașului au preferat măslinul în locul apelor sărate ale lui Poseidon și astfel orașul a fost numit de Zeus, Atena. În Antichitate, uleiul

de măslina era folosit la arderea în candelă, la ungerea sacră a regilor, conducătorilor de războaie și a preoților. În vremea lui Iisus Hristos existau păduri compacte de Măslini, la nord de Gaza, pe ținuturile Șaronului și Hebronului și în Grădina Ghetsimani unde se ruga adesea Mântuitorul sub Măslini și de unde a și fost arestat. Aici se întâlnea cu ucenicii Săi și aici le-a descoperit marea taină: „Și șezând El pe Muntele Măslinilor s-au apropiat de El ucenicii, doar între ei, și i-au zis: Spune-ne când vor fi acestea, și care este semnul venirii Tale și sfârșitul veacului?” (N.T., Matei, 24/3). Se crede că din lemn de Măslin a fost cioplită crucea pe care s-a răstignit Iisus și că din lemn de Măslin au fost ciopliți stâlpii și ușile templului lui Solomon. În Grecia uleiul de măslina devenise un element valoros de comerț și un simbol de mare prețuire; cine se încumeta să taie un arbore de Măslin era pedepsit aspru, chiar cu moartea. Astăzi uleiul de măslina este la loc de mare cinste, ca aliment, medicament și simbol al evoluției spirituale.

Ecologie: Originea Măslinului se pune în legătură cu bazinul Mării Mediteraneene sau cu zonele tropicale ale Asiei și Africii. Este un arbore cultivat încă din secolul III înainte de Hristos, mai ales în zone ca Palestina și Grecia. Are o longevitate care poate depăși vârsta de 1000 ani. Crește pe soluri calcaroase și drenate. Este pretențios față de lumină; preferă acțiunea directă a razelor solare. Este pretențios și față de temperatură. Preferă zonele cu veri călduroase și ierni blânde. În stare naturală suportă bine uscăciunea. În țara noastră se cultivă în ghivece și în sere. Cere teren fertilizat. Cele mai mari cultivatoare de Măslini sunt: Spania, Italia și Grecia.

Descriere anatomico-morfologică: Măslinul este un arbust sau arbore cu o înălțime care diferă de la 1-1,5 m la 10-12 m. Trunchiul este răsucit și cu multe scobituri. Formele spontane aveau ghimpi pe ramuri, care lipsesc la cele cultivate. Frunzele sunt persistente, adică veșnic verzi, așezate opus pe ramuri, de culoare verde-argintiu pe fața inferioară și verde-albăstrui pe fața superioară. Perișorii argintii de pe fața inferioară au rol de reducere a transpirației, oferind protecție pe timp de secetă. Frunzele au formă lanceolată, scurt-pețiolate, lucioase și coriacee. Florile sunt albe-verzui, hermafrodite și puternic mirositoare. Formează inflorescențe axilare în formă de raceme paniculate. O floare este alcătuită din caliciul cu 4 elemente, corola cu 4 lobi de culoare albă, 2 stamine poziționate opus de o parte și alta a ovarului. Există 2 categorii de flori: flori pistilate care sunt prevăzute cu pistil mare și stamine fertile și flori staminate la care staminele sunt funcționale dar pistilul devine steril. Există totdeauna un număr mai mare de flori pistilate decât staminate. Fructele

sunt drupe de formă ovală cu o singură sămânță, de culoare verde înainte de maturitate și negre la maturitatea deplină. Fructele folosite pentru extracția de ulei se recoltează la începutul iernii, când sunt mature.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele – *Fructus Oleee*, care se recoltează în noiembrie-decembrie, când au cea mai mare cantitate de ulei. Fructele recoltate au un gust foarte amar și acid și de aceea se pun la fermentație sau în saramură; Frunzele – *Folium Oleee*, care se recoltează în martie-aprilie, înainte de apariția mugurilor floralii; Scoarța – *Cortex Oleee*, care se recoltează în perioada de repaus al arborelui; Uleiul de măsline, care este un lichid galben cu nuanțe verzui, gust iute, miros caracteristic și reacție acidă; unele păreri susțin că uleiul de cea mai bună calitate se obține din fructele verzi recoltate înainte de maturitate.

Compoziție chimică: Fructele verzi conțin 15% ulei, iar cele coapte conțin 58% ulei. Fructele și frunzele conțin: polifenoli, flavonoide, antociani, acizi fenolici, acid oleic, acid oleanolic, acid citric, săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor, fier, cupru, mangan, magneziu, proteine, vitamine; A, B₁, B₂, C, E, acizi grași mononesaturați sau polinesaturați, alfa-tocoferol, fibre.

Acțiune biologică:

Antimicrobiană, dovedindu-se științific capacitatea extractelor din frunze de Măslin de a fi active in vitro asupra mai multor microorganisme patogene, printre care, de remarcat sunt: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Candida albicans*, virusul care provoacă SIDA.

Antioxidantă și protectoare antimutagenic, prin capacitatea extractelor de frunze de Măslin de protecție a mucoasei gastrice, de inhibare a celulelor cancerigene care produc cancerul de sân, vezică urinară și leucemie, acțiuni confirmate prin cercetări științifice.

De protecție cardiovasculară, prin scăderea tensiunii arteriale, reglarea nivelului de glucoză și colesterol, reducând riscul de ateroscleroză.

De îmbunătățire a activității hepatice și biliare prin caracterul coleretic-colagog, de stimulare a producerii de bilă și a capacității de eliminare a bilei în duoden.

De normalizare a tensiunii arteriale, prin conținutul în oleuropeină – compus activ din frunzele de Măslin cu rol antioxidant, antibacterian și imunomodulator care se află în cantitatea cea mai mare în uleiul de măsline obținut din prima presare la rece.

Antiinflamatoare, de reducere a inflamației și durerii la nivelul articulațiilor prin conținutul în hydroxytyrosol a frunzelor și fructelor de Măslin.

Antioxidantă tegumentar prin conținutul în vitaminele A, C și E, cu rol de protecție a pielii față de razele dăunătoare ale soarelui.

De normalizare a colesterolului și de protecție împotriva bolilor coronariene, prin scăderea colesterolului total, protecția HDL-ului și scăderea LDL-ului, prin principiul activ – hydroxytyrosol din fructe, acidul oleic mononesaturat din fructe și acizii polinesaturați.

Antitoxică și emolientă prin formarea unei pelicule protectoare la nivelul mucoasei digestive care împiedică absorbția toxinelor, fiind un antidot împotriva intoxicațiilor cu ciuperci și a altor substanțe toxice și un protector în cazul iritațiilor gastrice sau intestinale.

Laxativă și antihelmintică, contribuind la refacerea tranzitului intestinal și eliminarea viermilor paraziți.

De întinerire și creștere a vitalității organismului prin capacitatea uleiului de a activa vitaminele liposolubile: A, D, E, K, acțiune descoperită recent în urma cercetărilor clinice.

Antiacneică prin curățirea și restabilirea pH-lui la nivelul tenului.

De hidratare și hrănire a tenului uscat și ridat, de prevenire a îmbătrânirii, prin refacerea echilibrului hidric, regenerarea celulară și refacerea structurii tenului.

De scădere a nivelului de zahăr din sânge, prin echilibrarea acțiunii hepatice și tonifierea pancreasului.

De cicatrizare și reducere a durerilor la nivelul pielii, în caz de arsuri și la nivelul gingiilor, în caz de inflamații și infecții microbiene.

De tonifiere a părului, prin împiedicarea căderii, întărirea rădăcinii și eliminarea mătreței.

Recomandări: Preparatele din arborele de Măslin sunt folosite pe cale internă, în: **dischinezie biliară, litiază biliară, hepatite, steatoză hepatică, gastrită, ulcer gastro-duodenal, hipertensiune arterială, artrită, osteoartrită, parazitoze intestinale**, prevenirea **cancerului de colon, anemie, laringită, gingivită, paradontoză, constipație**. Pe cale externă se folosește în caz de: **acnee, unghii slabe, căderea părului, păr uscat și degradat, îngrijirea tenului**.

Mod de folosire: Intern – sub formă de **infuzie** din 1 linguriță frunze la o ceașcă apă, se beau 1-3 cești de ceai pe zi; **decoct** sau **tinctură** din frunze; în gastronomie **fructe conservate**, verzi sau negre, **uleiul de măslină extravirgin** obținut din prima extracție, câte 2 lingurițe ulei dimineța pe stomacul gol, în cure de 8 săptămâni pentru a stimula vezica biliară sau în alimentație pentru salate. **Extern, ulei de măslină** pentru

sănătatea părului sub formă de **frecții** la rădăcina părului și **aplicații** pe tot capul, zilnic, timp de 10 zile; **infuzie** din frunze pentru **limpezirea părului** după fiecare spălare până la dispariția mătreței; ulei de măsline aplicat la **rădăcina unghiilor** pentru hidratarea cuticulei și întărirea unghiilor; **mască de față** cu ulei de măsline pentru îndepărtarea petelor de pe piele, **demachierea tenului**, tratarea pielii uscate și obosite, de 2 ori pe săptămână; ulei de măsline sub formă de **balsam pentru buze**; **aplicații locale** pe abcese, furuncule, panarițiu; sub formă de **picături în urechi** cu ulei cald, în caz de: otite, hipoacuzie, acufene; **cataplasme** cu ulei de măsline și flori de sunătoare în ulcere cutanate și varicoase.

Mențiuni speciale și contraindicații: În Țara Sfântă, Grădina Ghetsimani situată la baza muntelui Măslinilor din Ierusalim există Măslini foarte mari care se spune că ar fi de pe vremea vieții Domnului nostru Iisus Hristos. Uleiul de măsline este sensibil la căldură, lumină și aer, fapt pentru care își pierde calitățile în condiții de păstrare necorespunzătoare. De aceea, cel mai bun ulei este cel păstrat în cutii metalice, fiind protejat de razele ultraviolete și ceilalți factori nocivi. Aciditatea mai mare de 0,8% duce la reducerea capacității antioxidante. Există 3 categorii de ulei de măsline: **extravirgin**, obținut din prima extracție și cu o aciditate sub 0,8%; **ulei virgin** obținut din a doua presare, cu o aciditate sub 2%, **rafinat**, la care se aplică un tratament chimic pentru neutralizarea acizilor și corectarea gustului.

MĂTRĂGUNA

Denumirea științifică:

Atropa belladonna L.,

familia *Solanaceae*.

Alte denumiri populare:

Doamna-mare, Cireașa-codrului, Doamna-pădurilor, Împărăteasa-buruienilor, Floarea-codrului, Floarea-iubirii.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Mătrăguna (Mandragora) este întâlnită în Cântarea Cântărilor, în discursul exuberant al iubitei: „Din mandragore, iată ies mireme și poame-n crengi ne-așteaptă pe la porți“ (V.T., Cântarea Cântărilor, 7/13). Cunoscându-se faima acestei plante din cele mai vechi timpuri, pentru proprietățile afrodisiace, apare într-un capitol biblic în legătură cu nașterea lui Iosif. „Iar la vremea seceratului grâului, s-a dus Ruben și a găsit în țarină mandragore și le-a adus Liei, mama sa“. Începe o ceartă aprinsă între Lia și Rahela. Cu aceasta Lia „cumpără“ pe Iacob de la Rahela. În cele din urmă se naște Iosif, dar ca dar dumnezeiesc din pântecul Rahelei. (V.T., Facerea, 30/14-16, 54). Mătrăguna este denumită științific de Linné care se inspiră din mitologia greacă, de la zeița destinului Atropos. În Evul Mediu se credea că Mătrăguna este planta „vrăjitoarelor“ și că poate transporta oamenii în zbor.

Ecologie: Originară din Europa, Asia de Vest și America de Nord. Mătrăguna se întâlnește în toată Europa, în Alpii de sud-est și în Caucaz. În România este comună în zonele umbroase și umede din Carpați, în luminișurile pădurilor de fag. Este pretențioasă față de temperatură. Cere temperaturi ridicate de peste 25° în timpul vegetației. Suportă greu gerurile timpurii de toamnă și târzii de primăvară. Iarna suportă temperaturile scăzute numai dacă este protejată de stratul de zăpadă. Preferă semiumbra și umiditatea crescută în atmosferă și în sol.

Descriere anatomo-morfologică: Mătrăguna este o plantă perenă, ierboasă, foarte toxică, care ajunge la o înălțime de 50-150 cm. Rădăcina este pivotantă, din care se dezvoltă în al doilea an un rizom cilindric, brun-cenușiu, cu rădăcini lungi de 40-50 cm. Tulpina erectă, verde sau roșcat-violacee, ramificată și glandulos-păroasă în partea superioară. Frunzele mari sunt ovate sau eliptice, alterne la bază și opuse la vârf, cu marginea întregă și pețiol scurt. Florile violete sau brun-purpuriu sunt solitare, nutante, la subsuoara frunzelor, cu pedicel. Caliciul format din 5 sepale glandulos-pubescente este persistent. Corola este campanulat-tubuloasă și gamosepală. Androceul din stamine cu filamente păroase la bază și antere mari. Gineceul este prevăzut cu stil mai lung decât staminele și stigmat discoidal. Înfloarește în lunile iunie-august. Fructul este o bacă sferică, verde la început și neagră la maturitate, de mărimea unei cireșe, foarte zemoasă și foarte otrăvitoare. Semințele sunt brune, ovale și rugoase.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Rădăcinile și Rizomii – *Radix et rhizoma Belladonnae*, Frunzele – *Folium Belladonnae*. Rădăcinile și rizomii se recoltează toamna, iar frunzele în lunile iunie-iulie. Prin uscare, alcaloidul principal – hiosciamina se transformă în atropină.

Compoziție chimică: Frunzele conțin alcaloizi totali care se exprimă în hiosciamină. Dintre alcaloizi fac parte: priolidina, higrina, belaradina, hiosciamină (levogiră), atropină (racemică), atropamina sau apoatropina, beladonina, esterii ai scopololului, acid crizatropic sau scopoletol, asparagină, colină, vitamina C, substanțe minerale etc. Rădăcinile conțin alcaloizi asemănători cu cei din frunze; în rădăcina proaspătă predomină hiosciamina, belaradina sau cuschigrina; amidon, scopoletol, mucilagii, substanțe minerale.

Acțiune biologică:

Acțiune antispastică, în special pe calea gastro-intestinală.

Acțiune de inhibare a terminațiilor nervoase parasimpatice.

De stimulare a sistemului nervos central, cu accelerarea ritmului cardiac, dilatarea bronhiilor, dilatarea pupilei.

De inhibare a secrețiilor, cu uscarea mucoasei bucale și reducerea a secreției de acid gastric.

Recomandări: Preparatele din planta Mătrăgună sunt folositoare pe cale internă, numai sub formă de produse farmaceutice foarte bine dozate, în: boala **Parkinson, hiperaciditate gastrică, ulcer gastric și duodenal** ca pansamente gastrice, **enterocolite cronice și acute, crize de astm, în oftalmologie, encefalită, ulcere varicoase, fisuri anale și ale sânilor, nevralgii.** Extern în: **dureri reumatice, nevralgii.**

Mod de folosire. Intern sub formă de **tinctură**, câte 6-8 picături pe zi, diluate cu apă, timp de 3-4 săptămâni pentru rezolvarea hiperacidității și ulcerului; comprimate, țigări antiastmatice, preparate în industria farmaceutică. Extern, în medicina tradițională se foloseau **infuzie și decoct** din rădăcini și frunze pentru **comprese și masaje** în dureri reumatice, nevralgii.

Mențiuni speciale și contraindicații: Toată planta este toxică. La om intoxicația se manifestă prin: înroșirea feței, urticarie, respirație accelerată, sete, mărirea pupilei, uscarea gurii, răgușeală, agitație, halucinații, delir și chiar moartea la cantități mari. O doză de 2-3 fructe de Mătrăgună poate să intoxice grav un copil. O doză de 10-20 fructe poate să intoxice grav un om. În caz de intoxicație se intervine cu cărbune activ, spălături stomacale, purgative, ca sare amară (sulfat de sodiu). Ca neutralizant se poate folosi iodură de potasiu.

MÂNA-MAICII-DOMNULUI



Denumirea științifică:

Lonicera caprifolium L.,
familia *Caprifoliaceae*.

Alte denumiri populare:

Palma-Maicii-Domnului,
Caprifoi, Caprifoiul-
parfumat.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În tradiția poporului român, mai multe plante au în denumirea populară pe Maica-Domnului, plante care, în general, au puteri tămăduitoare asupra sufletului și trupului. Un proverb românesc spune „cum să moară omul, dacă are Palma-Maicii-Domnului în grădină”. Legenda spune că atunci când Maica-Domnului era în brațe cu pruncul Iisus și căuta un adăpost care să o apere de Irod, planta care s-a oferit să o apere și să o protejeze a fost Mâna-Maicii-Domnului. De aceea, Maica-Domnului a binecuvântat-o și i-a oferit puteri vindecătoare.

Ecologie: Mâna-Maicii-Domnului este o plantă originară din Asia. Crește în Europa, zona mediteraneană, în Asia de Vest și Sud-Vest și în zona Africa de Nord. În România, arbustul este cultivat prin grădini și parcuri ca

plantă decorativă și prin mirosul puternic aromat. Crește subspontan în Banat și în insulele Dunării.

Descriere anatomico-morfologică: Mâna-Maicii-Domnului este un arbust cu tulpini volubile, de 1-4 m înălțime, glabre. Frunzele sunt scurt pețiolate, eliptice sau obovate, întregi, lungi de 4-10 cm, pe față de culoare verde-închis, iar pe dos glauce, cele de la nodurile superioare în forma unor discuri eliptice sau circulare, străbătute de tulpină sau de ramuri. Florile sunt grupate câte 6 așezate la subsuoara celei mai de sus perechi de frunze, uneori și la a doua pereche de frunze. Caliciul este persistent și cu câte 5 dinți obtuzi. Corola este bilabiata, de culoare albă sau gălbuie, cu tubul egal cu limbul sau mai lung, la exterior cu peri glanduloși și cu nuanțe roșietice sau purpurii, iar la interior glabră. Androceul este format din 5 stamine egale cu limbul corolei. Gineceul este format din ovar inferior, 2-3 locular și cu mai multe ovule în fiecare lojă; stil alungit și stigmat capitat. Înfloarește în mai-iunie. Fructul este o bacă cu puține semințe, prin avortarea ovulelor, elipsoidală, de cca 8 mm, de culoare roșu-portocaliu. Semințele sunt elipsoidale, lungi de cca 4 mm și încrețite.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Florile – *Flores Lonicerii* care se recoltează înaintea deschiderii bobocilor; Frunzele – *Folium Lonicerii*, care se recoltează înainte și în timpul înfloririi; Rădăcina – *Radix Lonicerii*, care se recoltează toamna.

Compoziție chimică: saponine, iridoide monoterpene, luteolină.

Acțiune biologică:

Antiinflamatoare, contribuind în special la ameliorarea inflamațiilor căilor respiratorii și renale.

Antimicrobiană, acționează pe o gamă mare de microbi, dintre care *Salmonella*, *Streptococcus sp.* În cazul bacilului *Mycobacterium tuberculosis* prezent în expectorație și care este contagios, după un tratament de numai 3 săptămâni cu planta *Lonicera caprifolium* s-a demonstrat că acest bacil încetează de a fi contagios.

Hipoglicemiantă, ajutând la reglarea zahărului din sânge, sporind arderile.

Hipotensivă și anticoagulantă, mai ales preparatele din rădăcină care fluidizează sângele, reduce colesterolul și tonifică inima.

Purificatoare a sângelui, pe cale diuretică, diaforetică și laxativă, contribuind la dezintoxicarea sângelui.

Recomandări: Preparatele din planta Mâna-Maicii-Domnului sunt folosite pe cale internă, în: **infecții virale, bronșită, laringită, tuse, hipertensiune, hiperglicemie, hipercolesterolemie.** Extern, în: **răni, dermatoze, pete de bătrânețe.**

Mod de folosire: Intern – infuzie din ramuri cu flori și frunze, 1 linguriță plantă la 1 ceașcă apă, se beau 2-3 ceaiuri pe zi, în cazul inflamațiilor; **Extern:** infuzie pentru **gargară, comprese** pe ochi și în zonele cu pete maronii, **decoct** scurt de 10 minute din rădăcină pentru **comprese, cataplasme** în caz de dureri articulare. **Uleiul esențial** este folosit în industria parfumurilor și în aromoterapie pentru ridicarea stării de spirit și tristețe.

Mențiuni speciale și contraindicații: Se vor folosi cu precauție preparatele în cazul persoanelor alergice, femeilor însărcinate și celor care alăptează. Este o plantă insuficient cercetată. Nu se asociază cu medicamente care măresc timpul de coagulare a sângelui. Supradozarea poate duce la iritații ale tractului gastro-intestinal, ale rinichilor. La consumul de la 10 fructe în sus apare senzația de greață, tahicardie sau febră.

MUȘCHI-DE-CHINA

Denumirea științifică:

Huperzia serrata,

familia *Lycopodiaceae*.

Alte denumiri populare:

Mușchi-chinezesc.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În tradiția populară chineză Mușchiul-de-China se folosește din cele mai vechi timpuri pentru a întreține sănătatea sistemului nervos, în special a dezvoltării capacității intelectuale și de prevenire a degradării memoriei.

Ecologie: Este o specie originară din India. Crește spontan în Asia, în zonele subtropicale și temperate, la altitudini de 900-3500 m. Planta se cultivă în China.

Descriere anatomo-morfologică: Mușchiul-de-China este o specie de mușchi care seamănă cu specia de mușchi care crește în țara noastră, numit *Lycopodium* sp., făcând parte din aceeași familie – *Lycopodiaceae*.

Plantele sunt cu tulpini târâtoare la bază și erecte în partea superioară. Prezintă până la 6 ramuri, de 15-40 cm înălțime. Au frunzele fertile de aceeași dimensiune cu frunzele sterile. Frunzele sunt lanceolate, cu margini neregulate, lungi de 1,2-3,5 mm, înguste la bază dând impresia unui pețiol. Sporangii cu spori se găsesc la baza frunzelor fertile.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană a plantei – *Herba Huperziae*.

Compoziție chimică: Huperzina a, fenoli, flavone, triterpene; alcaloizi asemănători cu cei din specia *Lycopodium*. Substanța activă cea mai importantă conținută în Mușchiul-de-China este huperzină.

Acțiune biologică:

De îmbunătățire a conexiunilor neuronale cerebrale, prin stimularea sintezei de acetilcolină care se realizează prin inhibarea unei enzime numite acetilcolinesterază sau colinesterază, enzimă care limitează cantitatea de acetilcolină. Acetilcolina este un neurotransmițător care are rol în susținerea activității sistemului nervos central și în susținerea activității sistemului nervos periferic (activează mușchii).

Acțiune cu rol în plasticitatea creierului, prin reorganizarea căilor neuronale în creier, adică de dezvoltare de noi conexiuni neuronale care permit acumularea de noi informații.

Acțiune de neurogeneză, proces prin care se formează noi celule în creier, în zona hipocampusului, datorită substanței active numită huperzină, extrasă din planta Mușchi-chinezesc. Această acțiune de creștere și reparare a neuronilor infirmă teoria existentă până nu demult, potrivit căreia în creierul adultului nu se pot regenera celulele nervoase (neuronii).

De stimulare a memoriei pe termen lung și pe termen scurt, chiar a inteligenței prin stimularea activității de adaptare a celulelor neuronale formate în hipocampus la activitatea fiziologică specifică.

De îmbunătățire a funcției cognitive la tineri prin stimularea capacității de învățare, dezvoltarea memoriei, a activității de analiză și sinteză a creierului.

De îmbunătățire a stării de spirit, de creștere a capacității de memorare și de prevenire a declinului memoriei odată cu îmbătrânirea.

Recomandări: Preparatele din planta Mușchi-de-China sunt folosite pe cale internă, în: stimularea funcției **cognitive** în activitatea de

învățare la tineri, prevenirea scăderii **memoriei la bătrâni**, **dezvoltare a memoriei**, menținerea sănătății neuronale și prevenirea distrugerii tecilor de mielină în **boala Alzheimer, Parkinson, Demență vasculară** (care este cea mai frecventă afecțiune a vârstnicilor).

Mod de folosire: Intern – sub formă de **capsule**, doza de 50 mg, până la 100 mg/zi. Să nu se depășească 200 mg/zi.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se folosește pe termen lung întrucât poate să blocheze căile naturale ale organismului de sinteză a acetilcolinei. Depășirea dozei de 200 mg pe zi poate să producă reacții adverse ca: greață, vărsături, tremurături, amețeli. Huperzina poate să interacționeze cu alte medicamente, fapt pentru care se ia la câteva ore interval față de administrarea unor medicamente. Nu sunt cercetări suficiente în medicina modernă care să pună în evidență utilizarea acestei plante din cele mai vechi timpuri în medicina tradițională.

MUTĂTOAREA



Denumirea științifică:

Bryonia alba L.,

familia *Cucurbitaceae*.

Alte denumiri populare:

Cucurbățea, Cățărătoare,

Napul-diavolului,

Poamă-sălbatică, Tâlhărea,

Împărăteasă, Cireașa-câinelui,

Suitoare.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În secolul al XIV-lea, în medicina populară, Mutătoarea se folosea pentru combaterea leprei, o boală incurabilă. Se mai folosea pentru combaterea scabiei, sub formă de untură de porc în care se prăjea rădăcina. Rădăcina proaspătă se aplica direct pe locul unde era mușcătura de șarpe sau micoze cutanate pentru vindecare.

Ecologie: Este originară din Europa și nordul Iranului. În România, Mutătoarea este o plantă care se poate găsi prin tufișuri sau pe garduri,

locuri ruderales, în toată țara. Preferă soluri revene și cu umiditate. Nu are pretenții față de pH-ul solului. Este o plantă ornamentală.

Descriere anatomo-morfologică: Mutătoarea este o plantă căță-rătoare, aspră la pipăit, perenă, ierboasă, cu flori unisexuate, monoică. Rădăcina este pivotantă, cărnoasă, napiformă, de culoare galben-pal, cu miros neplăcut și gust iute. Tulpina este lungă de până la 2-4 m și ramificată, păroasă. Frunzele sunt palmat-lobate cu lobul mijlociu mai lung, cu marginile dințate, cu peri scurți și scurt pețiolate. Florile femeiești și bărbătești sunt așezate pe aceeași plantă, sub formă de raceme subumbeliforme, albe-verzui. Florile femeiești sunt formate din caliciu campanulat cu dinții mai scurți decât corola care este și ea campanulată cu 5 dinți profunzi, gineceu format din ovar trilocular, un stil și 3 stigmatе galbene, glabre. Florile bărbătești sunt formate din 5 stamine cu anterele unite în 3 fascicule. Înfloresc în lunile iulie-august. Fructele sunt bace care la maturitate sunt negre.

Produsul fitoterapeutic utilizat: rădăcina – *Radix Bryoniae*, care se recoltează toamna sau primăvara. Toate organele sunt toxice, inclusiv rădăcina.

Compoziție chimică: heterozide (brionină, brionidină), alcaloizi (brionicină), triterpene tetraciclice (cucurbitocină, elaterină), rășini, substanțe amare, tanin, uleiuri esențiale, aminoacizi (citrulină, acid glutamic, etilasparagină), substanțe minerale, substanțe toxice necunoscute.

Acțiune biologică:

Laxativă și purgativă, în funcție de doză.

Revulsivă, uneori chiar iritantă și veziculantă.

Citostatică și antitumorală, prin conținutul de cucurbitacină, acțiune confirmată clinic.

Recomandări: Preparatele din planta Mutătoare sunt folositoare în: afecțiuni **tumorale** sub îndrumarea medicului sau terapeutului; în **constipație, reumatism, dureri de cap, combaterea cheliei**.

Mod de folosire: **Intern** sub formă de **decoct** din 1 g rădăcină uscată sub formă de pulbere. Se fierbe 5-10 minute, se lasă acoperit 10 minute, după care se filtrează bine. Se beau 1-2 ceaiuri pe zi. **Tinctură** 10% în alcool de 70° care se macerează 2 săptămâni. Se folosesc câte 10 picături pe zi, nu mai mult de 7 zile. **Extern** rădăcina proaspătă aplicată pe locul du-

reros, puțin timp, sub formă de **catapasmă** sau **decoct** sub formă de **compresă**. **Oțet** din rădăcină, 3%, care se macerează 8 zile, se folosește sub formă de comprese.

Mențiuni speciale și contraindicații: Mutătoarea este o plantă foarte toxică și, de aceea, se va utiliza numai sub supravegherea unui specialist. Acțiunea internă și externă nu este suficient cercetată din punct de vedere științific. Precauție la aplicarea chiar și pe cale externă pentru că poate fi iritantă și veziculantă. O doză de 40 g fructe poate fi mortală. Substanțele active din rădăcină pot avea acțiune paralizantă asupra centrilor nervoși, delir. Semnul caracteristic al intoxicației este diareea cu sânge. Păsările și porcii care consumă fructele se otrăvesc. Poate produce avort spontan.

OMAGUL

Denumire științifică:

Aconitum tauricum Wulf.,
familia *Ranunculaceae*.

Alte denumiri populare:

Iarba-rea, Iarba-coifului,
Iarba-fierului, Iarba-viermilor,
Iarba-bubii, Mărul-lupului,
Năpșor, Omac.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Omagul este cunoscut încă din Antichitate. Era folosită de daci pentru otrăvirea săgeților și mai târziu de păstorii de oi pentru otrăvirea lupilor înfometaji.

Ecologie: Omagul este o plantă răspândită în Europa. În România este frecventă în munții Carpați, etajul alpin și subalpin, în locuri ierboase și stâncoase. Este adaptată la temperaturi joase, pe soluri bogate în ioni de calciu și cu pH moderat.

Descriere anatomo-morfologică: Omagul este o plantă perenă, ierboasă care ajunge până la înălțimea de 1 m. În pământ are un tubercul napiform, lung până la 8 cm și lat de 2-3 cm. Tulpina este erectă și groasă. Frunzele sunt palmat-divizate, cu lobi divizați și crestați, alterne, câte una

la fiecare nod, glabre, pețiolate. Florile de culoare albastră-violacee sunt grupate într-un racem dens, păros, la vârful tulpinii. Flori zigomorfe cu tepale libere, cea superioară în formă de coif, cu vârful rotunjit și treptat ascuțit, care protejează 2 glande nectarifere în formă de pinteni. Filamente lat-aripate, atenuate, glabre sau păroase. Carpele glabre, stil lung de 3-4 mm. Înflorește din iulie până în septembrie. Fructele sunt folicule glabre. Semințele păroase, fără creste laterale.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Tuberculii – *Tubera Aconiti*, Frunzele – *Folium Aconiti*, Herba – *Herba Aconiti*. Tuberculii se recoltează din iulie până în septembrie. Dacă se recoltează în perioada înfloririi se iau ambii tuberculi, iar dacă se recoltează după înflorire se ia numai tuberculul nou. Frunzele și herba se recoltează în timpul înfloririi. Toate organele sunt toxice.

Compoziție chimică: alcaloizi: aconitina, aconina, napelina, napelolina, neolina, benzilaconina; acizi aconitic, citric, malic, tartric, palmitic, linoleic; glicozide: adonitoxina, adonidozidul care conține cumarină și vernadină; saponine, ulei esențial, fitosteroli, săruri minerale.

Acțiune biologică:

Antinevralgică, anticongestivă, stimulentă a respirației.

Hipotermizantă, în stări gripale.

Anestezică local.

Recomandări: Produsele preparate din Omag se foloseau în medicina populară, intern în: **gripe, congestii pulmonare, tuse, pneumonii, laringită, nevralgii de trigemen, sciatică, ticuri nervoase ale feței.** Extern se foloseau în **reumatism.**

Mod de folosire: În medicina populară – **intern, tinctură** din 5 g tubercul de Omag la 1000 ml alcool de 40-50°. Tinctura se macera 12 zile, agitându-se zilnic. Se luau câte 5-10 picături, de 3 ori pe zi. Doza maximă era de 40 picături în 24 ore. **Sirop** din 1 g tinctură la 100 ml sirop de zahăr. Preparatele se administrează sub supravegherea medicului în doze precise. Aconitina pură se află numai sub formă de medicamente care se folosesc la indicația medicului.

Mențiuni speciale și contraindicații. Aconitina este cel mai toxic alcaloid cunoscut. Acționează asupra centrului nervos respirator și termoreglator. Toate organele plantei sunt toxice. Cea mai mare toxicitate a plantei este în timpul înfloririi. După recoltarea rizomilor se spală foarte bine mâinile, iar apa cu care s-au spălat rizomii se îngroapă în pământ.

PĂTLAGINA-INDIANĂ

Denumirea științifică:

Plantago ovata, sin. *P. psyllium*,
sin. *P. ispaghula*,
familia *Plantaginaceae*.

Alte denumiri populare:

Psyllium, Floarea-calului,
Picioarul-englezului.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În India *Plantago ovata* are denumirea populară de isabgol, cuvânt persan care înseamnă Urechea-calului, datorită asemănării seminței de Pătlagină-indiană cu urechea calului. În Egiptul antic, cu 10 secole înainte de Hristos, Pătlagina-indiană era folosită pentru proprietățile laxative.

Ecologie: Pătlagina psyllium este originară din India și Iran. Crește în nordul Africii, sudul Europei, mai ales în Spania și în Franța. Astăzi s-a aclimatizat în multe țări.

Descriere anatomo-morfologică: Plantă anuală, cu o înălțime de 35-40 cm. Rădăcina prezintă o îngroșare sub formă de rizom și este foarte bine dezvoltată. Frunzele sunt liniar-lanceolate, pețiolate și cu vârful

ascuțit. Tulpinile florifere pornesc de la bază, sunt subțiri și drepte. Florile sunt în număr mare, mici, de culoare albă și formează o inflorescență sub formă de spic. Floarea are învelișul floral format din 4 sepal și 4 petale, androceul din 4 stamine. Fructul este capsulă biloculară. Semințele sunt închise în capsule care se deschid la maturitate. Semințele au formă ovală, fără gust și miros.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Semințele – *Semen Plantaginis ovatae*, de la care se folosește coaja sau tărâța de *Psyllium* care este învelișul mucilaginos din jurul seminței. O plantă produce până la 15.000 de semințe.

Compoziție chimică: Semințele de Pătlagină-indiană conțin fibre vegetale în cantitate mare, solubile și insolubile, formate din hemiceluloze care sunt carbohidrați complecși ce se găsesc și în cerealele integrale, mucilagii, proteine; zaharuri, substanțe flavonoide, aminoacizi, alcaloizi, taninuri, hidrocarburi, vitamina B₁, colină, acid linoleic, iridoide, fitosteroli.

Acțiune biologică:

De reducere a senzației de foame, pentru cei care doresc să slăbească, deoarece semințele în contact cu apa se pot mări de 15-20 de ori, dând senzația de sațietate.

Hipocolesterolemiantă, în special prin modificarea metabolismului la nivelul ficatului, dar și prin reducerea absorbției grăsimilor și colesterolului la nivel intestinal și sporirea eliminării acestora. Studiile clinice pe animale au arătat o reducere semnificativă a colesterolului după o administrare de numai 4 săptămâni în alimentație de semințe psyllium. La oameni, studiile au demonstrat o creștere a colesterolului bun HDL și o scădere a colesterolului rău LDL.

Cardiovasculară, demonstrându-se clinic pe oameni o scădere a hipertensiunii și o reducere a greutatei corporale, după introducerea în alimentație a semințelor de Pătlagină-indiană, timp de o jumătate de an.

De dezintoxicare a organismului, deoarece semințele de psyllium conțin cantități mari de fibre vegetale solubile și insolubile care odată cu absorbția apei absorb și toxinele, sub forma unui muciliagiu, eliminându-le.

De normalizare a digestiei, prin reglarea tranzitului intestinal, obținându-se rezultate bune atât în diaree, cât și în constipație.

Laxativă, prin reglarea procesului de eliminare a conținutului intestinal, mai ales în constipatii cronice sau când este nevoie de evacuarea blândă a conținutului intestinal.

Antidiareică, prin absorbția conținutului mare de lichid în intestin, datorită mucilagiilor, în cazul diareei.

Antiinflamatoare, obținându-se rezultate pe șobolani în urma folosirii semințelor timp de 3 luni. S-a confirmat reducerea semnificativă la nivelul colonului a inflamațiilor.

Hipoglicemiantă, prin reducerea absorbției de carbohidrați.

Recomandări: Semințele de Pătlagină-indiană se folosesc pe cale internă în: **dezintoxicarea colonului**, în **constipație și diaree**, **colon iritabil**, **cancer de colon**, **hemoroizi**, **hiperglicemie**, **hipertensiune**, **diabet**, **hipercolesterolemie**, **cure de slăbire**.

Mod de folosire: **Intern**, macerat din 1 **linguriță** de **semințe psyllium** la 100 ml apă care se lasă la macerat un sfert de oră, se bea înainte de masă cu o jumătate de oră, dimineața sau seara. De la 1 linguriță semințe pe zi, doza poate fi crescută treptat la 4 lingurițe pe zi. Doza zilnică este 10-30 grame, maxim 40 grame. Alături de administrarea semințelor se consumă apă cât mai multă. **Capsule** cu extract din semințe care se consumă cu multă apă.

Mențiuni speciale și contraindicații: Semințele în stare crudă pot produce disconfort intestinal. Semințele de *Psyllium* sunt interzise femeilor însărcinate deoarece pot produce contracții ovariene. Nu se folosesc în caz de ocluzie intestinală. Semințele consumate fără apă produc mucilagii la nivelul esofagului, putând produce sufocare. Semințele de Pătlagină-indiană nu se iau împreună cu alte medicamente pentru a nu le diminua efectul, ci la un interval de minim o jumătate de oră.

PELIȚA



Denumire științifică:

Artemisia annua, familia
Asteraceae.

Alte denumiri populare:

Mătura-Maicii-Domnului,
Pelin-dulce, Pelin-de-câmp,
Pelin-păsăresc, Pelinița-neagră,
Pelin-negru.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Denumirea științifică a plantei vine de la zeița greacă Artemis care este considerată protectoarea femeilor. În China, această plantă era folosită contra malariei. Frunzele erau folosite ca antibiotic natural. În tradiția poporului român este o plantă cunoscută din cele mai vechi timpuri pentru valoarea medicinală și valoarea ei magică. Plinius cel Bătrân vorbește despre calitățile magice ale Peliniței; purtată în zona inimii, îi apăra pe oameni de otravă și de animale sălbatice. Se mai folosea pentru descântece contra epilepsiei. În unele mănăstiri catolice, din Peliniță înflorită se împletea o cunună de flori care era dusă la biserică de sărbătoarea Înălțarea la Cer a Maicii Domnului. Prin ingerarea de Peliniță se putea induce starea de transă sau vise, stare prin care se putea prezice viitorul. Din Peliniță înflorită se confecționau măhuri cu care se făcea curățenie, dar și în scop de a alunga insectele sau de a ține duhurile rele la distanță.

Ecologie: Pelinița este o plantă originară din Asia de sud-est și China. Este răspândită în Europa Centrală, Balcani, Asia de Vest și Siberia. Pelinița crește ca plantă perenă în zonele cu climă temperată, în locurile cu mult soare și pe soluri bogate, pe lângă marginea drumului, fânețe și pârlouge.

Descriere anatomo-morfologică: Pelinița este o plantă perenă, în totalitate glabră, cu o înălțime de 50-150 cm. Tulpinile sunt erecte, de culoare maronie sau violet-maronie, foarte ramificate. Frunzele tulpinale sunt lat-triunghiulare, de 2-3 ori penat-sectate, cu lacinii îngust lanceolate, regulat pectinat-dințate sau pectinat-penat-fidate, cu nervura mediană accentuată și marginile laciniiilor îngroșate. Bracteele ramurilor superioare sunt simplu-penate, cu bracteole trifoliolate sau simplu-liniar lanceolate. Florile sunt mici, de 2-2,5 diametru, de culoare galben-verzui, grupate în inflorescențe sub formă de panicule alungite cu numeroase antodii globuloase nutante, mici de 2-3 mm în diametru, pedicelate, cu 1-2 bracteole, cu peduncul, formând pe ramuri raceme mici. Foliiolele involucrele externe sunt lanceolate, cele interne sunt biseriale și obovate, membranoase. Florile discului au corola globuloasă, iar cele marginale au corola foarte redusă. Staminele au stigmat exert. Înflorește în iunie-august. Fructul este o achenă de culoare maro, cu diametrul de 0,6 mm. Așa cum arată denumirea populară, Pelinița este o specie din familia Pelinului. Se deosebește de Pelin prin faptul că are tulpinile și frunzele închise la culoare (de aceea i se mai spune și Pelin-negru) și lipsite de perișori.

Organul fitoterapeutic utilizat: Toată planta – *Herba Artemisae*, cu miros specific aromat, gust amăru. Se recoltează vârfurile înflorite, prin tăiere în perioada iulie-octombrie.

Compoziția chimică: artemisinină, artemetină, fridelină, stigmasteroli; ulei esențial care conține: artemisia-ketone, beta-cariofilenă, camfor 44%, germacren, compuși citotoxici pentru distrugerea celulelor canceroase.

Acțiune biologică:

De stimulare a fertilității feminine, prin terpeni care au caracter emenagog, de reglare a ovulației, de prevenție a menstruelor dureroase cu pierderi de sânge și stări depresive.

De reglare a fluxului biliar, datorită acțiunii coleretic-colagoge și de prevenție a durerilor de cap cu senzație de vomă.

De normalizare a digestiei, prin reglarea secreției de sucuri digestive și de reglare a peristaltismului intestinal.

De stimulare a poftei de mâncare, prin creșterea secrețiilor digestive.

De stimulare a contracțiilor musculaturii digestive prin acțiunea asupra unor centri nervoși care coordonează contracțiile musculaturii netede a tubului digestiv în vederea activării digestiei, pentru prevenirea mirosului urât al gurii și în caz de halenă.

De normalizare a circulației cerebrale în vederea înlăturării stării de vertij în urechi.

De tonifiere psihică și bună dispoziție, de prevenție a stărilor depressive, mai ales când sunt însoțite de inapetență, sedentarism, de somn greu cu vise, coșmaruri și trezire greoaie.

De prevenire a răului de călătorie cu mașina, avionul sau vaporul, prin reglarea circulației periferice și reglarea pe cale nervoasă a stării de greață și vomă.

De prevenire și eliminare a viermilor paraziți intestinali (ascari, oxiuri, lambri) prin acțiunea substanței active numită artemisinină.

De prevenire și de scădere în intensitate a crizelor de astm bronșic, prin puterea antioxidantă, antiinflamatoare și acțiunea directă asupra centrilor nervoși centrali, datorită uleiurilor esențiale din Peliniță.

De tonifiere nervoasă locală, prin îmbunătățirea transmisiei impulsurilor nervoase în caz de paralizii și dureri reumatice.

De prevenție și combatere a infecțiilor ginecologice cu *Candida albicans* și *Trichomonas vaginalis*, prin acțiunea antiinflamatorie și de calmare a senzației de mâncărime și usturime locală, cât și de reducere a secrețiilor abundente.

De prevenție și de combatere a tumorilor benigne și maligne. Studiile clinice arată că substanța activă din Pelinul-dulce, artemisinină, poate distruge celulele canceroase în proporție de 25-30%. Când este însoțit de un supliment cu fier, eficacitatea produsului crește de câteva ori. Aceasta se datorează faptului că celulele canceroase au tendința de a acumula fier, iar substanțele active din Peliniță acționează asupra lor.

Recomandări: Preparatele din planta Peliniță sunt folositoare pe cale internă, în: **sterilitate feminină, anexită, metroanexită, menoragie, hipermenoree, amenoree, dischinezie biliară, migrenă biliară, gastrită hipoacidă, constipație, anorexie, atonie digestivă, vertij în urechi, insomnie sau stare de somnolență diurnă, helmintiaze, astm bronșic, tumori benigne și maligne, reumatism.** Preparatele din planta Peliniță sunt folositoare pe cale externă, în: **candidoză ginecologică,**

trichomonază, reumatism, paralizii, inapetență, scabie, psoriazis, eczeme, lupus eritematos.

Mod de folosire: Intern – sub formă de **infuzie** din 1 linguriță plantă la 200 ml apă fiartă. Se beau 3 ceaiuri pe zi în cură de 4 săptămâni, pauză de 1 săptămână și cura se reia. Ceaiul se ia înainte de mâncare în caz de parazitoze intestinale, anorexie, vomă, greață. În alte afecțiuni se poate bea și după mâncare. **Extern** - sub formă de **baie locală** fierbinte în anexită, metroanexită și amenoree; **baie generală** cu Peliniță, de 2 ori pe săptămână în caz de reumatism și paralizie; **Spălături locale cu irigatorul**, în cură de 7 zile, în caz de candidoză, trichomonază, reglarea compoziției biologice a secreției vaginale, vaginită. Se poate folosi și sub formă de **tinctură** sau **sirop**. În modul de folosire ca tratament, infuzia, tinctura și siropul de Peliniță pot alterna. Pelinița se poate folosi în stare uscată sau în stare proaspătă, sub formă de **cataplasme**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Supradozarea poate duce la tremurături ale membrilor, convulsii și halucinații. Nu se folosește timp îndelungat pentru că poate da dependență. De aceea, se recomandă în cure de 4 săptămâni cu pauze de 1-2 săptămâni. Nu se administrează gravidelor pentru că poate produce avort. Nu se folosește nici de femeile care alăptează pentru că substanțele active pot pătrunde în laptele matern. Revista Life Science a publicat un studiu prin care confirmă distrugerea celulelor tumorale până la 98%, dacă Pelinița se ia împreună cu Fier. Planta a fost testată pe 55 persoane cu cancer. Cele mai bune rezultate au fost confirmate pe: cancerul de sân, de prostată, tumori cerebrale și tumori de rinichi. Se cercetează acțiunea plantei în cancerul de pancreas.

PICIORUL-COCOȘULUI



Denumire științifică:

Ranunculus acris L.,
sin. *R. acris*, **familia**
Ranunculaceae.

Alte denumiri populare:

Floare-broștească, Leuștean,
Ochiul-broaștei,
Talpa-cocoșului.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Piciorul-cocoșului este o plantă cunoscută în medicina populară încă din Antichitate ca fiind un remediu foarte bun împotriva malariei (frigurile de baltă).

Ecologie: Piciorul-cocoșului crește în Europa, Asia, America de Nord și Africa de nord. În România este plantă comună prin pajiști și fânețe umede, șanțuri, turbării, pe locuri umede, de la câmpie până în etajul alpin.

Descriere morfologică: Planta Piciorul-cocoșului este o specie perenă, ierboasă, înaltă de 30-80 cm. Rădăcina este firoasă. Tulpina subpământeană este un rizom. Tulpina aeriană este erectă, ramificată și hirsută. Frunzele bazale sunt lung-pețiolate, palmat-sectate. Segmentele sunt trifide și adânc dințate. Frunzele tulpinale inferioare scurt-pețiolate, iar frunzele tulpinale superioare sesile, sectate până la bază. Florile mici de cca 15-

20 mm sunt grupate în inflorescențe cimoase. Peduncul păros. Sepale ovate sau eliptice păroase. Petale obovate, galbene-aurii, mai lungi decât sepalele și cu o glandă nectariferă la bază, acoperită cu solzi. Stamina numeroase, cu antere galbene. Carpele numeroase. Înflorește din luna mai până în luna septembrie. Fructela nucule sunt așezate pe un receptacul glabru.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană a plantei – *Herba Ranunculi*. **Compoziție chimică:** lactone (anemonină, ranunculină, protoanemonină), flavonoide, tanin, rezine, săruri minerale. În stare proaspătă toxicitatea plantei este foarte mare; prin uscare, toxicitatea se reduce mult.

Acțiune biologică:

Toxică, iritantă și vezicantă prin lactone (anemonină, ranunculină, protoanemonină), pe cale internă.

Antispastică și rubefiantă, prin flavonoide, pe cale externă.

Recomandări: Produsele pe bază de Piciorul-cocoșului, în medicina populară se foloseau pe cale internă în boli ale aparatului respirator (**bronșită, tuse convulsivă**). Astăzi nu se recomandă pentru utilizare internă datorită toxicității date de lactone. Extern se folosește în tratamentul **nevralgiilor** locale (de trigemen, sciatic, intercostale), **reumatismului, artritei, gutei și în dermatoze**.

Mod de folosire: **Intern** nu se folosește datorită toxicității. **Extern** se folosește sub formă de **cataplasme** din planta proaspătă mărunțită și amestecată cu sare care se aplică pe locul dureros. Nu se ține pe piele mai mult de 10-15 minute pentru a nu produce iritații. **Decoct** din planta uscată cu care **se spală** zonele cu dermatoză sau se fac **compres**e care se aplică pe piele maxim 30 minute. **Suc proaspăt** se poate aplica pe zonele cu dermatoze sau pe zonele dureroase sub formă de masaj scurt, 5-10 minute.

Mențiuni speciale și contraindicații: Din familia *Ranunculaceae* face parte și *Ranunculus repens* care este o plantă stoloniferă; de la nodurile stolonilor pornesc rădăcini adventive, iar în sus noi plante. O altă specie este *Ranunculus bulbosus*, lipsită de stoloni și cu un bulb în zona coletului. Toate speciile *Ranunculus* în stare proaspătă sunt toxice. Uscate în fânul furajer pentru animalele erbivore își pierd din toxicitate, dar totuși nu sunt preferate de acestea. Administrate intern de către oameni sunt toxice. Toxicitatea se manifestă prin dureri abdominale, greață, vomă, palpitații cardiace și contracții involuntare a mușchilor striati și netezi. Prin acțiunea asupra mușchilor mimici schimbă expresia feței, dând imaginea unui zâmbet forțat (râs sardonice). În caz de intoxicație se recomandă cât mai mult lapte și ceaiuri din plante bogate în mucilagii.

ROUA-CERULUI



Denumirea științifică:

Drosera rotundifolia L.,

familia *Droseraceae.*

Alte denumiri populare:

Iarba-fiarelor, Iarba-fierului,

Roua-soarelui.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Este o plantă la care, în popor, i se atribuiuau proprietăți de a fi tare ca fierul, cei care o consumă. Planta secretă un lichid lipicios, asemănător unei picături de rouă, care strălucește în lumina soarelui, de unde și denumirea populară. Legenda spune că picăturile secretate de plantă ar fi lacrimile unei fete frumoase care nu și-a împlinit dragostea cu băiatul dorit. În trecut, femeile curățau vasele de lut prin opărire cu infuzie de Roua-cerului, deoarece fermentii din frunze dizolvă substanțele proteice, chiar și de la porii vasului.

Ecologie: Planta Roua-cerului crește în Europa, Asia și America de Nord. În România este o plantă rară, singura plantă carnivoră, care crește în zonele de turbării unde predomină mușchiul *Sphagnum sp.*, plantă caracteristică acidității.

Descriere anatomo-morfologică: Roua-cerului este o plantă carnivoră, perenă, ierboasă. Rădăcina este firoasă și rizomul fusiform vertical, care se reînnoiește anual. Frunzele sunt întinse orizontal și formează o rozetă bazală, lung-pețiolate, cu limbul rotund, pe fața superioară acoperite cu peri capitați, iar pe margini cu numeroși peri glandulari lung pedicelați, care au în vârf un lichid. Aceste glande sunt senzitive și secretă sucuri digestive (enzime proteolitice) cu ajutorul cărora planta prinde, omoară și digeră insectele. Pețiolul este glabru. Tulpini florifere, scapiforme, în număr de 1-3 cresc din mijlocul rozetei, înalte de 10-25 (30) cm. Florile sunt grupate în vârful tulpinii într-o inflorescență cimă scorpioidă multifloră. Caliciul este 5-fidat, tubulos și campanulat. Corola este formată din 5 petale alungit-ovovate, lungă de 4-6 mm, de culoare albă. Androceu din 5 stamine cu antere extrorse. Gineceul este format din ovar superior, de obicei tricarpelar și stigmat bilobate. Înfloarește în lunile iunie-august. Fructul este o capsulă oblongă, netedă, lungă de 5-6 mm în caliciul persistent și care se deschide prin 3-5 valve. Semințele sunt numeroase, fusiforme, netede, galben-deschise, de cca 1-3 mm lungime.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană a plantei – *Herba Droserae*, care se recoltează în lunile iunie-iulie și se usucă la umbră sau la întuneric.

Compoziție chimică: acizi organici: malic, ascorbic, benzoic, galic, citric; flavone: cverceto; enzime proteolitice, tanin, substanțe naftochinonice: plumbagonă, ramentonă, ramentocetonă, carboxioxinaftochinonă.

Acțiune biologică:

Antispastică bronșic și intestinal, în special în tuse spastică și convulsivă, datorită conținutului în carboxioxinaftochinonă și plumbalgină.

Antibiotică, în special pe pneumococi, contribuind la vindecarea pneumoniilor pulmonare.

Antibacteriană la nivel dentar și la nivelul țesuturilor de susținere a dentiției, în paradontiție.

Antiaterosclerotică, prin acțiunea spasmolitică care se răsfrângea asupra capilarelor.

Anticancerigenă, prin conținutul în plumbagonă, care in vitro la oameni a determinat inhibarea proliferației celulelor tumorale și inducerea apoptozei celulare (moartea programată a celulelor tumorale). In vitro la animale, extractele de Roua-cerului în cantitate mare au determinat creșterea duratei de viață și îmbunătățirea componentelor sângelui.

Recomandări. Produsele pe bază de Roua-cerului sunt folosite intern în: **tuse spastică și convulsivă, astm bronșic, bronșiectazie, colici intestinale, tumori.** Extern sucul proaspăt din plantă se folosea ca remediu împotriva **negilor.**

Mod de folosire: Intern – infuzie din 1 linguriță plantă la 200 ml apă, se infuzează 15 minute, se folosesc 2 ceaiuri pe zi. **Tinctură**, câte 10 picături de 3 ori pe zi pentru copii și 25-30 picături de 3 ori pe zi pentru adulți. Cura cu planta Roua-cerului durează 1 lună. **Extern – suc proaspăt** din plantă se aplică direct pe negi, de 2 ori pe zi. **Infuzie** din plantă pentru **spălături bucale** în caz de carii dentare și paradontoză.

Mențiuni speciale și contraindicații: Planta își capturează hrana care constă în insecte mici cu ajutorul perișorilor lipicioși, apoi o digeră cu ajutorul secrețiilor elaborate de perișori, rămânând numai învelișul chitinos. La dozele menționate nu se cunosc reacții adverse și toxicitate. În România, este o plantă protejată, nu se recomandă a se recolta.

SCORUȘUL-NEGRU

Denumirea științifică:

Aronia melanocarpa,

familia *Rosaceae*.

Alte denumiri populare:

Aronia.



Ecologie: Scorușul-negru este originar din America de Nord, unde crește spontan. În Europa a fost adus la sfârșitul sec. al XIX-lea de către ruși pentru culturi, de unde s-a extins în mai multe țări. Sunt arbuști rezistenți la factorii de mediu și la atacul de boli și dăunători. Nu e pretențios la soluri și suportă poluarea. Preferă locuri deschise și luminoase. În România se cultivă ornamental, este foarte decorativ, mai ales toamna când frunzele devin roșii, iar fructele negre.

Descriere anatomo-morfologică: Arbust peren fructifer care poate să trăiască în medie 20 ani, dar poate să fructifice până la 35 ani. Ajunge la o înălțime de 1,5 m și un diametru de 1,5 m, datorită multor ramificații. Frunzele sunt simple, alterne, eliptice, ovate sau obovate, lungi de 3-6 cm,

pețiolate și cu marginea dințată. Sunt de culoare verde-închis și lucitoare, glanduloase pe partea superioară și verde-deschis, fără perișori pe partea inferioară. Toamna frunzele devin roșu-aprins. Florile sunt grupate în inflorescențe corimbiforme, de culoare albă, parfumate și înfloresc în lunile aprilie-mai. Florile sunt autofertile și fructifică chiar în lipsa polenizării. Florile au 5 sepale glabre, 5 petale albe și numeroase stamine cu antere roz. Este specie meliferă. Fructele sunt poame cu 1-5 semințe, negre-violet la coacere, de 12 mm, gust acrișor și astringent. Fructele atârnă de pediceli în grupuri de până la 30. Sunt două tipuri de Aronia melanocarpa: unul cu fructe negre și altul cu fructe roșu-închis spre maro. Cel mai productiv este soiul de Aronia Nero. Arbustul are înălțime între 1,5-3 m, iar fructele au diametrul de 10-12 mm.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Fructele – *Fructus Aroniae*, în stare proaspătă recoltate la maturitatea deplină în luna august, sau sub formă de sucuri naturale extrase din fructe prin metoda presării. Fructele nu se scutură, rămân pe crengi până la îngheț. La temperatură de 18-20° C și umiditatea 80% fructele se pot păstra 2 săptămâni, iar la temperatura sub 5° C și ferit de lumină se pot păstra 2 luni.

Compoziție chimică: Antociani, proantocianine în cantitate foarte mare (de 10 ori mai mare decât în merișor), vitaminele C, E, P, niacină, riboflavină, acid folic, rezveratrol, acid chinic, microelemente (potasiu, iod, fosfor), carotenoizi, acizi organici, zaharuri, taninuri.

Acțiune biologică:

Antioxidantă, fructele de Aronia conțin foarte mulți antioxidanți, de 15 ori mai mulți decât în afine. Testul ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) arată că nivelul de antioxidanți determinați în fructe de Aronia a fost de 16062 pentru 100 g fructe, fiind una dintre cele mai mari valori determinate în comparație cu alte fructe și legume.

Acțiune de protecție și de combatere a radiațiilor, contribuind la reducerea efectelor negative asupra organismului, în cazul folosirii în exces a telefonului mobil, calculatorului sau televizorului.

Antistres, prin întărirea rezistenței organismului față de factorii de stres din mediu, prin conținutul în polifenoli.

De normalizare a evoluției sarcinii și de protecție a fătului, prin conținutul în acid folic.

Hipotensivă și de reglare în general a tensiunii arteriale.

Hipoglicemiantă, prin conținutul în inulină vegetală.

Recomandări: Preparatele din Aronia sunt folositoare pe cale internă, în: **avitaminoze, hipertensiune arterială, hiperglicemie, diabet zaharat insulino-nondependent**, de protecție în procesul de **senescență, stres, purificarea sângelui** de toxine și de protecție față de **radiații**.

Mod de folosire: Intern – fructele – *Fructus Aroniae*, în stare **proaspătă**, sub formă de **suc, sirop, vin medicinal, oțet aromat, nectar, dulceață**; în stare de **fructe uscate** sau **congelate**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Prin consumul de fructe sub diferite forme nu se cunosc contraindicații.

SOIA



Denumirea științifică:

Glycine hispida (Munch) Maxim.
In Bull. Acad. Petersb.,
sin. *Soja hispida* Metch.,
familia Fabaceae.

Alte denumiri populare:

Fasole-japoneză.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Primele scrieri legate de prezența acestei plante sunt înregistrate în China, acum 1500-1050 înainte de Hristos. Produsele din Soia sunt folosite mult pe perioada postului, întrucât pot să înlocuiască proteinele și grăsimile din carne. Vegetarienii consideră prezența plantei Soia în bucătărie o necesitate. În trecut oamenii foloseau Soia nemodificată genetic; astăzi majoritatea produselor preparate sunt din Soia modificată genetic.

Ecologie: Soia este originară din China și Japonia, unde se cultivă de acum 4000 de ani. În Europa, s-a introdus în sec. al XVIII-lea. Astăzi cultura s-a extins pe toate continentele. În România se cultivă mai ales în sudul țării.

Descriere anatomo-morfologică: Soia este plantă anuală, erectă, înaltă de 30-100 cm. Rădăcina este pivotantă, foarte ramificată și cu no-

dozități. Tulpina este 5-muchiata, ramificată și densviloasă. Frunzele sunt mari, păroase, lung pețiolate și cu 3 lobi, uneori cu 4-5 lobi, foliolele sunt ovate. Au stipele reduse. Florile sunt grupate în raceme axilare, cu 3-9 flori mici și scurt pedicelate. Caliciul este campanulat, vilos, cu dinți de lungimea tubului. Corola este violetă sau albă, puțin mai lungă decât caliciul, petala de sus mai lungă decât petalele laterale și cea de jos. Stamina monadelfe. Înflorește în lunile iulie-august. Fructul este o păstăie de culoare galbenă, dreaptă sau puțin curbată și păroasă, de 3-5 cm lungime și 1 cm lățime cu 1-5 semințe ovale, de 4-10 mm lungime și 2-7 mm lățime.

Produsul fitoterapeutic utilizat: *Semințele – Semen Glycine.*

Compoziție chimică: polifenoli, fitoestrogeni (izoflavone), acizi grași saturați și nesaturați, fosfolipide (lecitină), vitaminele: E, A, B₁, B₂, C, D; fitosteroli, saponozide, protide asemănătoare cu cele din carne, aminoacizi esențiali (lizină, glutamină, triptofan, valină, leucină, metionină, histidină, izoleucină, fenilalanină), acid fitic, enzime, lectine.

Acțiune biologică:

Antitumorală, demonstrată științific în cancerul de sân, uter și prostată, în Asia unde consumul de Soia este mare, acțiune care are legătură cu fitoestrogenii din Soia care au o compoziție aproape similară cu hormonii estrogeni; dintre substanțele cu rol antitumoral mai fac parte: lecitina, acizii grași Omega 3. Excesul de hormoni estrogeni poate provoca aceste tipuri de cancer.

Protectoare asupra inimii și vaselor de sânge, prin capacitatea de a fluidiza sângele, scăderea colesterolului și trigliceridelor, împiedicând formarea plăcilor de aterom.

De ameliorare a simptomelor menopauzei, prin conținutul în fitoestrogeni care reduc din intensitate bufeurile, iritabilitatea, apariția osteoporozei.

De protecție a memoriei prin conținutul în fosfolipide – lecitină care protejează învelișul neuronal și îmbunătățește circulația informației la nivelul sinapselor.

Hipercolesterolemiantă, prin conținutul în fibre solubile care intervin în metabolizarea și absorbția colesterolului.

De protecție a densității osoase și de prevenire a osteoporozei, datorită conținutului în minerale naturale: calciu, magneziu, fosfor și fitoestrogeni.

Recomandări: Preparatele din Soia sunt folositoare pe cale internă, în: **hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, simptome de menopauză, osteoporoză, cancer de sân, uter, prostată.**

Mod de folosire: Intern – semințele – *Semen Glycine hispidae*, care se folosesc preparate în bucătărie, în general **fierte**, pentru că în stare crudă conțin acidul fitic care împiedică absorbția mineralelor de: Fe, Ca, Mg; **extract integral din boabe** de Soia în **capsule** sau **comprimate** pentru necesarul de lecitină și excesul de grăsime în sânge. Soia se mai poate folosi sub formă de: **Lapte de Soia** din boabe integrale și nu din pudră de Soia cum se mai practică, **Făină de Soia** și **Germeți de Soia**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Consumul de Soia se face cu precauție mai ales în cazul de cancer hormono-dependent. Excesul de Soia poate duce la încetinirea activității tiroidei sau chiar cancer, datorită genisteinei, o flavonoidă. Nu se va folosi în cantitate mare de către femeile gravide, cele care alăptează și de către copii sub 3 ani. Unii din germeții de Soia din comerț sunt obținuți din specia de Fasole *Vigna radiata*. Acidul fistic din componență poate să blocheze asimilația la nivelul intestinelor, a mineralelor.

STÂNJENELUL-ALBASTRU

Denumirea științifică:

Iris germanica L.,
familia *Iridaceae*.

Alte denumiri populare:

Crin-albastru, Spetează,
Coda-cocoșului.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În mitologia greacă, Iris era zeița mesageră a iubirii, fapt pentru care se oferă buchete de Iris perechilor care se iubesc. În limbajul floral, Iris se traduce prin comunicare. Irisul albastru în tradiția populară este simbolul înțelepciunii, credinței și iubirii.

Ecologie: Stânjenelul-albastru este originar din Europa și Africa de Nord. În România este o specie cultivată în grădini ca plantă ornamentală, medicinală sau cosmetică. Este o plantă heliofilă. Suportă iernile geroase. Crește pe toate tipurile de sol, dar bine drenate.

Descriere anatomo-morfologică: Stânjenelul este o plantă ierboasă, perenă. În pământ are un rizom gros, brun, orizontal, adesea ramificat din care pornesc tulpinile cu flori și frunzele. Rizomul prezintă părți îngroșate și strangulații din care pornesc rădăcinile adventive. Tulpina florală este cilindrică, poate ajunge până la 1 m înălțime. Frunzele sunt sesile, lanceolate, pornesc din rizom în număr de câte 4 sau 6, lungi de 50-70 cm, cu nervuri paralele. Florile formează inflorescențe pauciflore, monocaziale. Florile sunt cu hipsofile membranoase. Perigonul este format din 6 lacinii late, gamopetal la bază, cu 3 lacinii externe arcuit reflecte și 3 lacinii interne erect conivente și mai scurte. Androceul este format din 3 stamine albe sau mov, cu antere lungi alipite de lobii stigmatului. Înflorește în lunile mai-iunie. Fructul este o capsulă triloculară, multispermă.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Rizomii – *Rhizoma Iridis germanici*, care se recoltează toamna sau primăvara, în al doilea sau al treilea an de viață. Are miros aromat și gust dulceag.

Compoziție chimică: vitamina C, iridin, tridozid – un heterozid flavonic, tanin, rezine, mucilagii, ulei volatil.

Acțiune biologică:

Diuretică, prin acțiunea asupra epiteliului renal de a secreta și excreta urina.

Antispastică, expectorantă, prin înlăturarea spasmelor în timpul tusei spastice, favorizează expectorația și curățirea bronhiilor.

Cicatrizantă, ajutând la vindecarea și regenerarea epitelilor pielii și mucoaselor.

Recomandări: Preparatele din planta Stânjenel sunt folositoare pe cale internă, în: **tuse, pneumonie, astm bronșic, tuberculoză, cefalee, constipație, dismenoree**. Extern, în: **răni, nevralgii dentare, arsuri, micoze ale pielii, hemoroizi**.

Mod de folosire: Intern – **infuzie** sau **decoct** din 2 lingurițe pulbere din rizomi de Stânjenel la 300 ml apă, se filtrează și se bea în cursul zilei. Extern, **decoct** sau **infuzie** sub formă de: **gargară, comprese, băi locale și măști cosmetice** pentru întreținerea mâinilor.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se administrează femeilor însărcinate și în perioada de alăptare și nici în cazul ulcerului stomacal sau duodenal. Prin supradozare poate accentua inflamațiile și poate să producă senzație de vomă și greață.

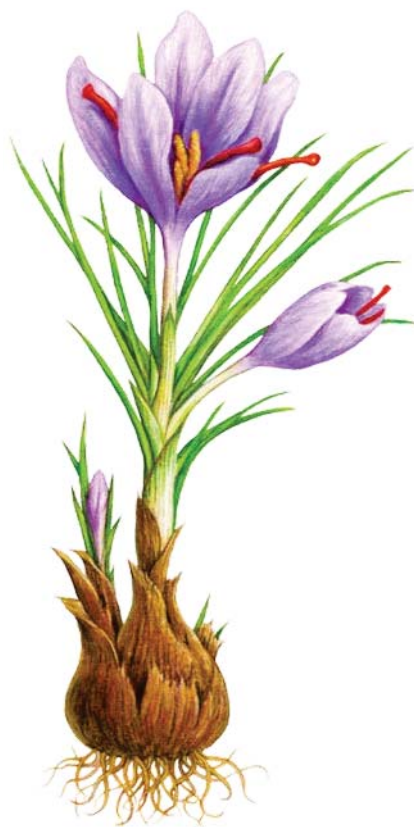
ȘOFRANUL

Denumirea științifică:

Crocus sativus L., familia *Iridaceae*.

Alte denumiri populare:

Brândușă, Șofran-de-grădină, Șofran-galben, Aurul-roșu.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Șofranul este folosit la prepararea Sfântului și Marelui Mir. Șofranul este considerat un simbol al luminii și de aceea hainele conducătorilor erau vopsite cu stigmatul acestei plante, în galben ca soarele. Șofranul era considerată cea mai valoroasă plantă tinctorială alimentară; pentru obținerea unui kilogram de șofran sunt necesare în jur de 130.000 de plante de la care se recoltează doar stigmatul florilor. În Spania este o sărbătoare specială în cinstea încheierii recoltării Șofranului, în ultima duminică a lunii octombrie. Legenda spune că regina Egiptului, Cleopatra, folosea pentru întreținerea frumuseții, măști cosmetice cu Șofran. Fenicienii aduceau ofrandă zeiței

Astarte prăjituri cu Șofran. În mumiile egiptene au fost găsite fragmente de Șofran. Apare și în scrierile lui Homer, Plinius cel Bătrân, Hipocrat. Șofranul este menționat într-un papirus egiptean cu denumirea de „asstar“, de origine arabă, în anul 1550 înainte de Hristos.

Ecologie: Se presupune că Șofranul este originar din Orientul Mijlociu, din Persia. Se cultivă astăzi în multe țări, Spania și Iranul fiind considerate cele mai mari producătoare. Șofranul preferă zone calde și însorite, la altitudini mari. De asemenea, necesită sol bogat și bine aerat. În țara noastră, șofranul apare ca plantă ornamentală, rară, de grădină.

Descriere anatomo-morfologică: Șofranul este o plantă ierboasă, perenă, cu o înălțime de 10-30 cm. În pământ are un bulb globulos acoperit de resturile reticulate ale tecii; bulbul este o tulpină subpământeană din care pornesc rădăcinile firease. Frunzele sunt numeroase, erecte sau patente, ciliate pe margini și pe nervuri și cresc odată cu florile. Frunzele depășesc uneori florile. Spat format din 1-2 foliole membranoase. Tulpina aeriană poartă în vârf o floare formată din perigon tubulos cu 6 tepale obtuze, alungit-eliptice, de culoare violet-deschis; tepalele externe sunt mai lungi decât tepalele interne. Staminele în număr de 3 sunt mai scurte decât tepalele și au filamentele albe și anterele galbene. Gineceul este format din ovar inferior, trilocular, stil foarte lung, de 10 cm, de culoare portocalie și linii purpurii, iar în vârf 3 stigmathe de culoare portocalie-roșie, cu marginile întregi sau ușor crenate, de lungimea perigonului. Înfloarește din luna septembrie până în noiembrie, timp în care are loc și recoltarea florilor. În lunile mai-iunie planta intră în repaus vegetativ, perioadă în care se scot bulbii pentru divizare în scopul înmulțirii. Fructul este o capsulă triloculară, polispermă, de culoare albă. Pentru a se produce semințe este necesară polenizarea artificială.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Stigmathele și Stilele florilor – *Stigmata Crocus sativae*, care se recoltează toamna după ce se ridică roua, se separă din flori și se usucă în ziua respectivă la temperaturi de 40-60° C și se condiționează în flacoane de sticlă sau porțelan, ermetic închise și ferite de lumină. După 10 zile se pot folosi, timp în care se definitivează aroma.

Compoziție chimică: ulei esențial, carotenoizi, cineol care imprimă mirosul caracteristic stigmatelor, picrocrocina, picrocrocetina, 5-hidroxi-triptofan, protocrocina – o substanță de natură glucidică, safranal, sativol, oftalină, potasiu, acid formic. Crocina este substanța tinctorială care – prin hidroliză – dă glucoză și crocetină care este foarte solubilă în mediu alcalin.

Acțiune biologică:

Aromatizantă și colorantă în gastronomie, prin cineol, crocetină și ulei esențial.

Stomahică, antispasmodică și analgezică – prin reducerea acidității stomacale, a spasmelor și reglarea digestiei.

Antitusivă și antiastmatic, prin calmarea tusei și reducerea spasmelor de la nivelul bronhiolilor respiratorii.

Reglatoare a tensiunii arteriale prin conținutul în potasiu și de **prevenție față de ateroscleroză** prin crocetină.

De protejare a memoriei și a sistemului nervos central de stresul oxidativ prin două substanțe antioxidante din stigmat: crocin și crocetin.

Afrodisiacă prin protocrocină care poate intensifica stările de euforie, de fericire în timpul actului sexual.

Antidepresivă prin conținutul de 5-hidroxitriptofan din care se formează serotonina ce îmbunătățește starea de spirit și reduce depresia.

De calmare a crampelor menstruale prin scăderea nivelului de cortizol și stres și creșterea nivelului de estrogeni.

De îmbunătățire a activității celulelor vizuale, datorită carotenozilor care previn degenerescența maculei și cataracta și reglează acidul gras din membrana celulelor vizuale.

Antimutagenică prin crocin și șafran care inhibă creșterea tumorilor și previn acțiunile mutagenice.

Recomandări: Preparatele din planta Șofran sunt folositoare pe cale internă, în: stimularea **digestiei**, reglarea **menstrelor**, sindrom **premenstrual**, **depresie**, **hemoroizi**, protecție pentru **boala Alzheimer** și **Parkinson**, **impotență**, **disfuncții erectile**, **condimentarea și colorarea în galben** a supelor, sosurilor, prăjiturilor și pâinii. Extern în: **conjunctivite**, **flegmoane**, **în dureri dentare**.

Mod de folosire: **Intern** – sub formă de **pulbere** care se presară direct pe mâncare sau intră în componența mâncării gătite sau pâinii. Cantitatea maximă folosită nu trebuie să depășească 2 grame pe zi. **Extern** – **infuzie** sau **decoct** pentru **măști cosmetice**, **comprese și gargară**.

Mențiuni speciale și contraindicații: Dacă se depășește cantitatea maximă de Șofran pe zi pot să apară tulburări de digestie (vărsături, diaree, colici abdominale) sau de comportament. Femeile gravide nu vor folosi Șofran pentru că poate produce metroragie sau chiar avort la cantități mai mari de 10 grame pe zi. Nu se va folosi de către persoanele cu depresie avansată pentru că poate da violență și agresivitate.

TRANDAFIRUL-DE-MUNTE



Denumirea științifică:

Rosa pendulina, familia *Rosaceae*.

Alte denumiri populare:

Rug-de-munte, Rug-sălbatic,
Trandafir-sălbatic, Mărăcine.

Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Trandafirul-de-munte, în mitologia greacă reprezintă sângele lui Adonis și simbolizează iubirea, suferința, sacrificiul și renașterea. Obiceiurile rituale cu Trandafirul-de-munte, din Antichitate au fost preluate și de creștinism, ca simbol al imaginii lui Hristos. În România, Trandafirul-de-munte era folosit la ritualuri de înmormântare ca simbol al renașterii după moarte; se practică și astăzi, dar cu ruda sa cu multe petale, adică Trandafirul cultivat. Ca floare ritualică, trandafirul apare în poezia lui Eminescu, în Crăiasa din povești „Dându-și trestia-ntr-o parte,/ Sta copila lin plecată,/ Trandafiri aruncă roșii/ Peste unda fermecată“.

Ecologie: Crește în Europa. În România este o specie alpină și subalpină care crește prin păduri, coaste abrupte, stâncării, chei, defileuri, grohotișuri. Se dezvoltă pe soluri acide.

Descriere anatomo-morfologică: Trandafirul-de-munte este un arbust înalt de 0,75 cm – 2 m. Tulpinile prezintă ramuri scurte, orizontale

sau pendente, în partea superioară lipsite de spini sau foarte dispers-ghimpate; în partea inferioară se găsesc ghimpți tari, aciculari, aproape drepți, lungi de 2-6 mm. Frunzele imparipenat-compuse din 7-9 (11) foliole alungit eliptice sau ovale, lungi de 3-4 cm și late de 1,5-4 cm, pe margini serate, cu dinți glanduloși, ascuțite la vârf, pe față glabre, pe dos des păroase, pețiolate și cu stipele înguste, cu urechiușe late, ovate și divergente. Flori solitare, rar câte 2-4, cu pediceli mai lungi decât receptaculul, cu glande stipitate, uneori cu sete aciculare, rar glabri. Pedicelii sunt prevăzuți cu bractee scurte și lanceolate. Receptaculul este globulos, elipsoid sau ovoidal, în partea superioară prelungit într-un gât; sepalele în număr de 5, de lungimea petalelor sau mai lungi, cu margini întregi, erecte și persistente; petale, în număr de 5, cordiforme, lungi de 2-2,5 cm, roze sau purpurii; stamine numeroase, stilele și stigmatetele formează un capitul, așezat pe un disc îngust; fructe – pseudofructe care provin din receptaculul globulos, de culoare roșie-portocalie, lucioase, în interior cu numeroase semințe care sunt adevăratele fructe – achene, cu peri aspri. Înflorește din luna iunie.

Produsul fitoterapeutic utilizat. Pseudofructele – *Fructus Cynosbati pendulinae* care se recoltează toamna până la primul îngheț. Se usucă numai la temperaturi de 85-100°C. La temperaturi sub 50°C enzima ascorbinază poate produce oxidarea acidului ascorbic.

Compoziție chimică: vitamina C naturală, principalul component care, la specia *R. pendulina*, se află în cantități mult mai mari, până de 9 ori față de specia *R. canina*. Cea mai mare cantitate de vitamina C determinată prin cercetări științifice a fost de 9000 mg/100 g fructe. Mai conține și alte vitamine, ca: B, P, K, E (tocoferol), provitamina A; lecitină; minerale: potasiu, calciu, magneziu, fier; acizi organici, flavonoizi, antociani, ulei esențial.

Acțiune biologică:

De tonifiere generală a organismului, prin cantitatea mare de vitamina C naturală și celelalte vitamine importante și minerale necesare echilibrului tisular.

Antioxidantă, prin conținutul în principalele vitamine antioxidante (C, A, E).

De dezintoxicare și eliminare a toxinelor, prin caracterul diuretic, depurativ și antiinflamator.

Coleretic-colagogă, prin activitatea de fluidizare a bilei, de stimulare a contracției vezicii biliare și canalelor biliare pentru golirea bilei în intestin, cu rol important în metabolizarea grăsimilor.

Antilitiazică, prin activitatea de dizolvare și eliminare a calculilor biliari și renali.

Antihelmintică, prin acțiune vermifugă și vermicidă a viermilor paraziți intestinali.

De reglare metabolică, prin participarea la foarte multe reacții enzimatică, la sinteza unor hormoni (cortico-suprarenale, noradrenalinei), a colagenului, și a matricei osoase.

De stimulare a circulației sanguine periferice, cu rol în activitatea cerebrală, neuropatia nervoasă, neuropatia diabetică.

De înfrumusețare a tenului, prin repararea fragilității vasculare, scăderea permeabilității celulare, hidratarea și hrănirea tenurilor deshidratate și ridate, de prevenire sau chiar de tratare a tenurilor cuperozice.

Recomandări: Preparatele pe bază de Trandafir-de-munte sunt folosite intern în: **restabilirea circulației periferice** și ameliorarea afecțiunilor legate de aceasta: **cardiopatie ischemică, stresul**, scăderea **memoriei, neuropatie diabetică, cataractă, calculoză biliară și renală, dischinezie biliară**, prevenirea **osteoporozei, întârzierea îmbătrânirii** prin îmbunătățirea capacității antioxidante de eliminare a radicalilor liberi. Extern, pentru: corectarea **fragilității vasculare, a permeabilității celulare, hidratarea pielii și prevenirea ridurilor**, de corectare a **cuperozei și acneei rozacee**.

Mod de folosire. Intern – infuzie din 1-2 lingurițe pseudofructe de Măceș măcinate la 200 ml apă. Se infuzează 30 minute. Se filtrează și se bea călduț, câte 3 ceaiuri pe zi, în tratament de 6 săptămâni, care se poate repeta de 4 ori pe an. Pentru eliminarea viermilor paraziți se bea dimineața pe stomacul gol un ceai neîndulcit. **Sirop** preparat din extract de măceșe cu zahăr sau miere de albine. **Extern: decoct** 1 lingură din pseudofructe măcinate la 250 ml apă, se fierbe 15 minute, se lasă acoperit 30 minute. Se folosește pentru **comprese** pe ochi, ten înroșit sau cuperozic, se adaugă la **baia locală** de picioare.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu se cunosc reacții adverse și nici toxicitate ca urmare a folosirii preparatelor din măceșe.

TURMERICUL

Denumirea științifică:

Curcuma longa, familia *Zingiberaceae*.

Alte denumiri populare:

Curcumă, Șofran-indian.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: În medicina tradițională chineză se crede că Turmericul poate activa glanda pineală, denumită și al treilea ochi sau ochiul minții. În multe tradiții asiatice se crede că atunci când glanda pineală este deschisă la maximum se eliberează niște substanțe biochimice, denumite și molecula spiritului, care joacă rolul de catalizator pentru inducerea stării de intuiție, conștiință, chiar și iluminare. Blocarea glandei pineale poate induce anumite stări, ca: confuzie, afectarea percepției realității, depresie, anxietate, paranoie, pesimism, gelozie sau invidie.

Ecologie: Turmericul este originar din sudul Indiei și Indonezia unde se cultivă de peste 500 de ani. Culturi multe se găsesc în sudul Asiei. Este înrudit cu Ghimbirul. În bucătăria indiană este considerat un condiment.

Descriere anatomo-morfologică: Turmericul este o plantă erbacee, perenă și erectă. În pământ, are un rizom de forma unor tuberculi și a unor degete. Rizomii au o coajă maro la exterior și un miez portocaliu la interior. Frunzele sunt ovat-lanceolare și pot ajunge până la 1 metru lungime. Frunzele se îngustează în pețiol asemănător cu o teacă. Florile sunt alb-gălbui sau galbene și formează o inflorescență în vârful tulpinii cu aspect de con, de 10-15 cm lungime. Caliciul este în formă de pâlnie cu 3 lobi, iar corola este tubulară. Fructul este o capsulă globulară care nu produce semințe viabile, fapt pentru care se înmulțesc prin rizomi. Florile sunt protejate de învelișul bracteel care este albicios, uneori cu tentă roșiatică și este format din câte 2 bractee verzi-pal, de 5-6 cm lungime. În vârful inflorescenței, bracteele de culoare albă sau alb-roz dau impresia unei flori mari cu multe petale.

Organul fitoterapeutic utilizat: Rizomii – *rhizoma Curcumii*, care se opăresc sau se fierb, după care se usucă la soare sau în uscătoare, apoi se prepară pudra care are un gust iute, amăru, aromatic.

Compoziție chimică: Rizomii conțin ulei esențial bogat în: monoterpene, alfa- și beta-turmerone, curcumol, curcuminoizi ce includ curcumină (colorant galben); săruri minerale, peptide solubile în apă, polizaharide.

Acțiune biologică:

Antihepatotoxică, fiind confirmate proprietățile turmericului de a stimula ficatul în eliminarea toxinelor.

Coleretic-colagogă, de a redresa fluxul biliar.

Antiinflamatoare, antibacteriană, antivirală, un condiment care ameliorează inflamațiile intestinale, precum boala Crohn și colita ulceroasă, încetinește și ameliorează simptomele poliartritei reumatoide.

Antioxidantă, prin înlăturarea formațiunilor peroxidice din ficat.

Antitumorală, prin inhibarea dezvoltării tumorilor canceroase și a metastazelor.

De îmbunătățire a circulației sângelui, de prevenire a formării trombilor vasculari, de purificare a sângelui și de prevenire a infarctului cardiac.

De sporire a mobilității articulațiilor și de înlăturare a tumefacțiilor.

De protecție față de bolile neurodegenerative, precum boala Alzheimer, deoarece Turmericul protejează neuronii de îmbătrânire și inhibă agregarea proteinei amiloid B și o dizolvă.

De protecție a inimii, prin scăderea tensiunii arteriale, scăderea colesterolului și dilatarea vaselor sanguine.

Antidiabetică, prin reducerea rezistenței la insulină, reglarea glicemiei din sânge și a bolilor asociate diabetului.

Recomandări: Preparatele din planta Turmeric sunt folositoare pe cale internă, și acceptate de Comisia Europeană în: **dispepsii digestive și hepatice** și în pierderea **apetitului** de mâncare. **Medicina tradițională** recomandă Turmericul în: **diaree, flatulență, parazitoze, colici, febră, răceli, bronșite, infecții ale rinichilor, cistită, dureri de cap, amenoree, hemoragii nazale, boli reumatismale**. Se recomandă în dieta vegană datorită conținutului de **fier, vitamina E, mangan, potasiu și vitamina B₆**. **Curcuminoizii** se metabolizează de organism foarte bine în prezența **piperinei** din Piperul negru.

Mod de folosire: Intern – infuzie din 1 linguriță rasă de rizom uscat sau 1 felie de rizom proaspăt de 10 g la 200 ml apă clocotită, se lasă acoperit circa 15 minute, se beau 1-2 ceaiuri pe zi, înainte sau între mese; **pulbere**, câte 1 g de 3 ori pe zi, dizolvată în suc de fructe sau legume, între mese; **tinctură**, câte 10-15 picături de 3 ori pe zi, timp de 7 zile; **capsule** cu extracte integrale; **ulei esențial** de Turmeric, câte 1 picătură timp de 7 zile; sub formă **proaspătă**, tăiat în **felii, bucăți** sau **ras** preparat cu piper și ulei; în **formă uscată**, sub formă de **decoct**. **Extern – ulei esențial** de Turmeric, câte 2 picături de 3 ori pe zi diluat în ulei vegetal, sub formă de **masaj** sau **frecții**, timp de 7 zile.

Mențiuni speciale și contraindicații: Nu s-au semnalat riscuri la folosirea în cantitatea recomandată. Pot apărea dureri de stomac la supradozare sau la utilizarea timp îndelungat. Nu se va folosi de persoanele cu canalele biliare blocate și nici de femeile însărcinate. Depozitarea este obligatorie în condiții fără lumină. Specia *Curcuma xanthorrhiza* este aprobată și ea ca specie medicinală în afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare și în pierderea apetitului. Îi sunt recunoscute proprietățile coleretice și antitumorale care au fost confirmate pe animale. Curcumina este un compus biologic-activ care se absoarbe la nivelul intestinului mult mai bine în prezența piperinei din piper și a uleiului care o solubilizează. Deci, pentru ca Ghimbirul să fie absorbit de organismul nostru mai bine se gătește în bucătărie cu piper și cu ulei.

UNTIȘORUL



Denumirea științifică:

Ficaria verna Huds.
sin. *Ranunculus ficaria* L.,
Ficaria ranunculoides
Munch. Meth.,
familia *Ranunculaceae*.

Alte denumiri populare:

Grâușor, Brânza-vacii,
Salată-de-câmp, Untul-vacii,
Salata-mieilor, Salata-cucului,
Salata-rândunelului.

Semnificație spirituală: În tradiția populară existau în diferite zone ale țării obiceiuri legate de această plantă. Femeile se duceau în câmp cu pâine și sare, recoltau Untișorul și în locul lui în pământ puneau pâine și sare. Plantele aduse acasă le dădeau ca hrană vacilor cu lapte cu scopul ca laptele să fie mai bun, iar untul preparat să fie mai galben. În localitatea Desești – Maramureș, localnicii practică în fiecare an un obicei frumos păstrat din cele mai vechi timpuri. Femeile cinstite și credincioase culeg plante cu flori de primăvară, printre care și Untișorul, în special ranunculaceae, în sărbătoarea de Izvorul Tămăduirii și le duc la biserica unde se desfășoară o slujbă de sfințire a plantelor pentru animale. Apoi femeile aduc acasă coșul frumos împodobit cu plante sfințite și le dau la animale pentru protecția și calitatea laptelui. Într-o altă zonă din vestul țării este o legendă prin care un fecior de împărat s-a prefăcut într-o plantă de Untișor care răsare imediat după topirea zăpezii, în așteptarea frumoasei fete de împărat care dispăruse din grădină și cu care dorea să se căsătorească. În trecut, partea aeriană până la înflorire se folosea în medicina populară contra scorbutului, hemoroizilor și bolilor de piele.

Ecologie: Este răspândit în Europa, Caucaz, Siberia de Vest și Asia Centrală. În România, Untișorul este o plantă comună prin grădini, livezi, tufișuri, de la câmpie până în zona montană, pe soluri umede.

Descriere anatomo-morfologică: Untișorul este o plantă ierboasă, perenă, glabră, cu o înălțime de 15-30 cm. Rădăcinile sunt cărnoase și îngroșate sub formă de tuberculi de culoare brun-deschis. Tulpina aeriană simplă sau ramificată și acoperită în partea inferioară cu tecile pielose ale frunzelor și cu fibre radicale tuberizate. Frunzele sunt întregi, cărnoase, lucioase, rotunde sau triunghiular-cordate, lung pețiolate cele inferioare și scurt pețiolate cele superioare. La subsuoara frunzelor, se dezvoltă muguri mici ovoizi (bulbili), cu rol de înmulțire vegetativă a plantei. Florile sunt solitare, actinomorfe și formate din 3 sepale galben-verzui, 8-12 petale galbene, lucioase, alungit-eliptice, lungi de 10-18 mm și late de 4-7 mm, la bază cu glande nectarifere acoperite cu solzi. Androceul este format din numeroase stamine. Gineceul este format din numeroase carpele cu stigmat sesil. Înfloarește în lunile martie-mai. Fructele sunt nucule invers ovate, la bază îngust-alungite, iar la partea superioară umflate, cu cioc foarte scurt ascuțit sau obtuz. Embrionul este format dintr-un singur cotiledon.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Frunzele – *Folium Ficariae*, Rădăcinile – *Radix Ficariae*. Frunzele se recoltează primăvara înainte de înflorire. Rădăcinile se recoltează primăvara înainte de înflorire sau toamna târziu când plantele nu au flori. După ce apar florile, planta devine toxică.

Compoziție chimică: acizi organici, săruri minerale, multă vitamina C, iar după înflorire apare anemonina, proteoanemonina, ficarina și acidul ficaric care sunt substanțe toxice.

Acțiune biologică:

Expectorantă și fluidizantă a secrețiilor bronșice.

De ameliorare a circulației venoase.

Imunostimulantă și vitaminizantă, în sezonul de primăvară.

Antiseptică și cicatrizantă, în afecțiuni ale pielii.

Recomandări: Intern în **gripe, viroze, tuse, astenie de primăvară, varice, hemoroizi**. Extern în **boli de piele**.

Mod de folosire: Intern – **infuzie** din 2 lingurițe frunze proaspete sau uscate la 200 ml apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi. **Decoct** din 2 lingurițe rădăcini la 200 ml apă. Se fierbe 15 minute. Se beau 2 ceaiuri pe zi. În

alimentație sub formă de **salate de primăvară** cu rol regenerativ al organismului. Din **mugurii** de la axila frunzelor se prepară o murătură valoroasă. Se păstrează cu sare o zi, apoi se conservă cu oțet natural. **Extern - unguente** cu extract din frunze sau rădăcini care se aplică pe piele în afecțiuni dermatologice.

Mențiuni speciale și contraindicații: Planta Untișorului are o acțiune toxică, iritantă după apariția florilor datorită substanțelor toxice care apar după înflorire. De aceea, frunzele și rădăcinile folosite în medicina tradițională și în alimentație se recoltează înainte de înflorire.

UNTUL-PĂMÂNTULUI

Denumirea științifică:

Tamus communis, L.,

familia *Dioscoreaceae.*

Alte denumiri populare:

Viță-neagră, Iarba-femeilor-bătute,

Napi-de-pădure, Fluierătoare,

Untișorul pământului.



Semnificație spirituală: În mitologia greacă se credea că una dintre cele 8 nimfe se îngrijește de 3 plante dintre care făcea parte și Untul-pământului, alături de: vița-de-vie sălbatică și algele marine. Lăstarii tineri și frunzele de Untul-pământului se foloseau în alimentație, cu toate că sunt toxice. Planta este preferată de români și de greci, în special de cei din insula Creta.

Ecologie. Crește în Europa, Asia, Africa, Insulele Canare. În România crește în zona subcarpatică, în păduri de foioase și la marginea pădurilor, în locuri umbroase și pietroase.

Descriere anatomo-morfologică: Untul-pământului este o plantă dioică, perenă, ierbacee. Rădăcina este groasă, cilindrică, alungită, tube-

riformă, uneori ramificată. Tulpina este volubilă și înaltă de 2-4 m. Frunzele alterne, pețiolate, adânc cordat-ovate, cu marginile drepte și vârful acuminat. Florile masculine sunt gălbui-verzui, grupate într-un racem alungit, cu 6 stamine și stigmat atrofiat; cele femele în racem scurt pauciflor, cu stilul scurt columnar, cu 3 stimate, uneori și cu stamine reduse la staminodii. Înfloarește în mai-iunie. Fructul este o bacă, globuloasă, roșie, toxică. Semințele globuloase, brun-roșcate, cu diametrul de 3,5-4 mm.

Produsul fitoterapeutic utilizat. Rădăcinile – *Radix Tami*, care se recoltează toamna, și care sunt în interior de culoare albă-untie.

Compoziție chimică: alcaloizi, saponozide, glicozide, taninuri, mucilagii, o substanță asemănătoare histaminei, diosgenol, oxalat de calciu, săruri minerale; semințele conțin licopină și licoxantină.

Acțiune biologică:

Antiinflamatoare, antireumatică și analgezică.

Diuretică și purgativă pe cale internă.

Tonic-venoasă, prin aspectul revulsiv de a intensifica circulația periferică locală.

Recomandări. Produsele pe bază de Untul-pământului sunt folosite în medicina tradițională, extern în: afecțiuni **reumatice, gută, osteoporoză, sinuzită, contuzii, dureri reumatice, traumatisme, hematoame, degerături, dermatoze, acnee, lombosciatică, spondiloză.**

Mod de folosire: Extern – macerat la rece din 1 liguriță rădăcină mărunțită la 500 ml apă rece, se lasă 4 ore la macerat, se folosește sub formă de **spălături locale; tinctură** pentru **fricționarea** zonelor dure-roase sau sub formă de **comprese; unguent** din rădăcină, care se aplică pe zonele dureroase. **Rădăcina proaspătă** se poate folosi sub formă de **cataplasme.**

Mențiuni speciale și contraindicații: Fructul este toxic, dar și partea aeriană are o anumită toxicitate. Planta nu e suficient cercetată și, de aceea, se recomandă a nu se folosi pe cale internă. Pentru persoanele care sunt sensibile din cauza efectului revulsiv se recomandă aplicații cu unguente din gălbenele sau ulei de măsline înainte de aplicarea preparatelor din Untul-pământului. Planta se aplică la început un timp scurt de 2-3 minute, apoi se crește timpul de menținere pe piele, urmărind să nu apară iritații sau arsuri.

VULTURICA

Denumirea științifică:

Hieracium pilosella L., familia **Asteraceae**.

Alte denumiri populare:

Ochiul-șarpelui, Urechea-șoarecelui.



Semnificație spirituală și obiceiuri populare: Planta proaspătă conține un suc de culoare albă, care devine cafeniu și vâscos în contact cu aerul și care în medicina tradițională se punea în ochi pentru limpezirea vederii și reducerea inflamațiilor oculare.

Ecologie: Originară din Eurasia. În Evul Mediu planta era folosită la tratarea tusei, a furunculelor și abceselor. În România crește pe locurile însorite din zona montană și pe pajiști uscate în zona de deal. Preferă locuri azotofile. Se poate introduce în culturi.

Descriere anatomo-morfologică: Vulturica este o plantă ierbacee, perenă, de 10-30 cm înălțime. În pământ are un rizom orizontal din care pornesc tulpini stolonifere care pot prinde rădăcini. Toată planta este

acoperită cu peri. Frunzele sunt lanceolate, obovate și formează o rozetă la baza tulpinii și acoperite cu peri fini albicioși. Tulpina florală este păroasă și lipsită de frunze. Florile sunt grupate într-o inflorescență numită capitul. Prezintă involucru lung, de obicei abundent păros. Florile sunt de culoare galbenă, cele marginale pe partea externă prezintă striatii roșii. Petalele sunt bifurcate la vârf. Înfloreste din mai până în septembrie. Este polimorfă.

Produsul fitoterapeutic utilizat: Partea aeriană – *Herba Hieracii piloseli*, care se recoltează pe toată perioada înfloririi, Rădăcina – *Radix Hieraci piloseli*, care se recoltează în septembrie – octombrie.

Compoziție chimică: acizi fenolici, acizi organici: cafeic și clorogenic; cumarine; flavonoide: luteolină, chempherol, apigenină; fitosteroli, inulină, triterpenoide, umbeliferonă, tanin, săruri minerale.

Acțiune biologică:

Diuretică, acțiune de eliminare a apei în exces, prin creșterea fluxului urinar, demonstrată atât la șobolani cât și la oameni, prin folosirea în special a extractelor alcoolice.

Antiseptică și antiinflamatoare, prin distrugerea florei microbiene patogene și reducerea inflamațiilor.

Antibacteriană, acțiune demonstrată științific pe bacterii care produc boli la nivelul pielii, cum sunt: *Staphylococcus aureus* care produce furuncule și *Propionibacterium acnes* care se întâlnește în acnee.

Antifungică, acțiune demonstrată științific pe ciuperci care produc candidoze ginecologice și digestive, cum sunt genul *Aspergillus* care provoacă aspergiloze și micoze la nivelul pielii sau unghiilor.

Hemostatică, prin oprirea sângerărilor la nivel pulmonar, stomacal și intestinal.

Antioxidantă și anticancerigenă, prin izolarea unui derivat – izoetină care acționează asupra celulelor canceroase pulmonare și asupra melanoamelor, intoxicându-le și inhibând dezvoltarea celulelor tumorale.

Astringentă, de strângere a țesuturilor, contribuie la normalizarea conținutului intestinal și eliminarea scaunelor diareice.

De slăbire și hipotensivă, prin eliminarea apei în exces și a sării din alimentație, care duce la scăderea în greutate și la scăderea tensiunii arteriale.

Recomandări: Preparatele din planta Vulturică sunt folosite pe cale internă, în: **edeme, retenție de apă, inflamații renale, calculi**

urinari, bronșită, astm bronșic, hipertensiune arterială, gastrite cu aciditate scăzută, hepatite, albuminurie, ascită, hematurie, diaree, oligurie, zona Zoster. Extern în: **inflamații bucale, dureri de gât, furuncule, hemoroizi, răni.**

Mod de folosire: Intern - infuzie din 1 linguriță plantă la o ceașcă apă, se beau 2-3 cești de ceai pe zi, în cure de 4-6 săptămâni; **tinctură**, câte 30 picături de 3 ori pe zi, **extract integral** sub formă de **capsule**, câte 3 capsule pe zi. **Extern - decoct** din 2 lingurițe plantă la 200 ml apă, se fierbe 10 minute, se folosește sub formă de **gargară, spălături locale.**

Mențiuni speciale și contraindicații: Este plantă protejată în Franța. În România se găsește suficientă în zonele de deal și de munte, dar este foarte puțin folosită actual. Nu se cunosc reacții secundare.

YOHIMBE



Denumirea științifică:
Pausinystalla yohimba,
sin. *Coryanthae yohimbe*,
familia *Rubiaceae*.

Alte denumiri populare:
Copacul-iubirii, Iohimbe-
superpotent.

Ecologie: Yohimbe este originar din junglele Africii de Vest unde se poate găsi și astăzi ca plantă spontană. Crește în Camerun, Congo, Zair și Gabon.

Descriere anatomo-morfologică: Este un arbore care ajunge până la 30 m înălțime. Are coaja de culoare brun-roșiatică. Frunzele sunt alungite sau eliptice, persistente. Florile sunt mici și grupate în raceme de culoare galbenă.

Produsul utilizat fitoterapeutic: Scoarța – *Cortex Yohimbe*. Are gustul amar, picant și nu are miros.

Compoziție chimică: Yohimbină – substanță activă care funcționează ca inhibitor al MAO, alcaloizi (izoyohimbină, aloyombină, coriantidină etc.), tanin.

Acțiune biologică:

Afrodisiacă, prin stimularea erecției și reducerea disfuncțiilor sexuale, care se realizează prin vasodilatație care mărește fluxul sanguin în penis și producerea erecției.

Vasodilatatoare, simpatolitică (alfa-blocantă).

De inhibare a producerii de noradrenalină, având efect asupra sistemului nervos simpatic.

Acțiune de slăbire sau de reducere în greutate prin eliberarea de acizi grași din celule pentru a produce energie, ca urmare a activității noradrenalinei.

Febrifugă ca urmare a inhibării noradrenalinei, hormon care ridică temperatura corpului.

De anestezie locală.

Recomandări: Produsele pe bază de Yohimbe se folosesc pe cale internă în: **impotență sexuală masculină, disfuncții sexuale, libidou scăzut, hipotensiune ortostatică, scăderea febrei, în boli de inimă, în slăbire.** Eficiența Yohimbului la **femeile hipoactive sexual** a fost demonstrată experimental.

Mod de folosire: Intern sub formă de **preparate precis dozate.** Yohimbina se poate folosi la indicația medicului în doze de 10-30 mg/zi. Pentru gură uscată se folosește 6 mg de 3 ori pe zi. Pentru disfuncții erectile se folosesc 10 mg de 3 ori pe zi.

Mențiuni speciale și contraindicații: Are acțiuni de reducere a efectelor medicamentelor antidepresive. Crește secreția salivară la pacienții care se tratează cu medicamente psihotropice (neuroleptice). Interferează cu antihipertensivele. Crește efectul morfinei. Doza nu trebuie să depășească 40 mg/zi pentru că produce reacții adverse ca: creșterea tensiunii arteriale, palpitații, cefalee, anxietate, halucinații, insuficiență renală, convulsii, chiar moarte. Yohimbe este considerat un supliment periculos.

Indexul denumirilor științifice

Aconitum tauricum
Ammi visnaga
Aronia melanocarpa
Artemisia annua
Artemisia obrotanum
Atropa belladonna
Bellis perennis
Boswellia carteri
Bryonia alba
Calluna vulgaris
Cinnamomum zeylanicum
Crocus sativus
Curcuma longa
Cyparis spinosa
Drosera rotundifolia
Elettaria cardamomum
Erythroxyllum catuaba
Eugenia caryophyllata
Eupatorium cannabinum
Fagopyrum esculentum
Ficaria verna
Ginkgo biloba
Griffonia simplicifolia
Glycine hispida
Hieracium pilosella

Hippophae rhamnoides
Huperzia serrata
Hyosciamus niger
Iris germanica
Lonicera caprifolium
Myricaria germanica
Ocimum basilicum
Olea europaea
Passiflora incarnata
Pausinystalla yohimba
Peumus boldus
Phyllitis scolopendrium
Phytolaca americana
Plantago ovata
Ranunculus acer
Ribes uva-crispa
Rosa pendulina
Sambucus ebulus
Sideritis scardica
Simmondsia chinensis
Sisymbrium officinale
Tamarix ramosissima
Tamus communis
Tribulus terrestris
Viburnum opulus

Indexul afecțiunilor și plantelor din lucrare

Acnee: Bănuței, Cătină-albă, Măslin, Trandafirul-de-munte, Untul-pământului.

Accidente vasculare: Hrișcă.

Afecțiuni dermatologice (răni, abcese, furuncule, dermatoze): Bănuței, Boz, Cărmâz, Cătină-albă, Cănepa-codrului, Hrișcă, Iarba-neagră, Jojoba, Limba-cerbului, Măslin, Mâna-Maicii-Domnului, Peliniță, Piciorul-cocoșului, Stânjenel-albastru, Trandafirul-de-munte, Untișor, Untul-pământului.

Afecțiuni oftalmologice (conjunctivită): Cătină-albă, Cătină-mică, Cătină-roșie, Cănepa-codrului, Cărmâz, Hrișcă, Mătrăgună, Șofran.

Afecțiuni respiratorii: Tămâie, Bănuței, Boldo, Boz, Brâncuță, Busuioc, Cardamom, Cărmâz, Iarba-de-dinți, Iarba-de-fier, Iarba-neagră, Lemnul-Domnului, Limba-cerbului, Mâna-Maicii-Domnului, Omag, Piciorul-cocoșului, Roua-cerului, Stânjenel-albastru, Turmeric, Untișor, Vulturică.

Afecțiuni splină: Limba-cerbului.

Alergie: Cardamom, Caparis, Cătină-albă, Colții-babei, Iarba-de-fier.

Alopecie: Mutătoare.

Alzheimer: Cuișoare, Catuaba, Cătină-mică, Griffonia, Mușchi-de-China, Șofran.

Amenoree: Călin, Cănepa-codrului, Peliniță.

Anorexie: Boldo, Busuioc, Caparis, Cardamom, Iarba-de-fier, Turmeric.

Anemie: Agriș, Cătină-albă, Cătină-roșie, Griffonia, Hrișcă, Iarba-de-fier, Măslin, Turmeric.

Angină pectorală: Iarba-de-dinți.

Anorexie: Boldo, Busuioc, Caparis, Cardamom, Peliniță.

Antiîmbătrânire: Arborele-vieții, Cătină-albă, Jojoba, Scorușul-negru, Trandafirul-de-munte.

Anxietate: Catuaba, Cătină-roșie, Floarea-patimilor, Colții-babei, Griffonia, Hrișcă.

Arterite: Arborele-vieții.

Artrită: Agriș, Cuișoare, Scortșoară, Tămâie, Griffonia, Iarba-neagră, Măslin, Piciorul-cocoșului.

Astenie: Iarba-de-fier, Scorușul-negru, Trandafirul-de-munte.

- Astm bronșic:** Cardamom, Floarea-patimilor, Iarba-de-fier, Iarba-neagră, Mătrăgună, Peliniță, Roua-cerului, Stânjenel-albastru, Vulturică.
- Atac de panică:** Floarea-patimilor.
- Ateroscleroză:** Iarba-de-dinți.
- Balonări:** Cuișoare, Scorțișoară, Turmeric.
- Boală celiacă:** Hrișcă.
- Blocaje energetice:** Tămâie, Iarba-de-fier.
- Cancer colon:** Busuioc, Măslin, Psyllium.
- Cancer hepatic:** Colții-babei.
- Cancer piele:** Catuaba.
- Cancer sân:** Catuaba, Soia.
- Cancer prostată:** Cuișoare, Caparis, Colții-babei, Soia.
- Cancer pulmonar:** Cuișoare, Caparis.
- Cancer renal:** Colții-babei.
- Candidoză:** Agriș, Scorțișoară, Iarba-de-fier, Peliniță.
- Cardiovasculare:** Busuioc, Călin, Iarba-neagră.
- Cataractă:** Trandafirul-de-munte.
- Cefalee:** Cuișoare, Tămâie, Busuioc, Caparis, Colții-babei, Mutătoare, Stânjenel-albastru, Turmeric.
- Circulație periferică slabă:** Trandafirul-de-munte, Turmeric.
- Ciroză:** Agriș, Cătină-albă.
- Colită:** Floarea-patimilor, Iarba-de-fier.
- Colon iritabil:** Călin, Floarea-patimilor, Cătină-albă, Psyllium.
- Constipație:** Boz, Busuioc, Călin, Cânepa-codrului, Cărmâz, Griffonia, Iarba-de-fier, Măslin, Mutătoare, Psyllium, Peliniță, Stânjenel-albastru.
- Cuperoză:** Caparis, Cătină-albă, Trandafirul-de-munte.
- Degenerescență maculară:** Arborele vieții.
- Demență senilă:** Arborele-vieții, Catuaba, Măselariță, Mușchi-de-China.
- Dependențe:** Tămâie, Cătină-albă, Griffonia.
- Depresie:** Tămâie, Catuaba, Colții-babei, Griffonia, Hrișca, Iarba-de-fier, Peliniță, Șofran.
- Dezintoxicare:** Iarba-de-fier, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium, Trandafirul-de-munte.
- Diabet zaharat:** Colții-babei, Hrișcă, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium, Scorușul-negru, Trandafirul-de-munte.
- Diaree:** Cătină-albă, Cătină-mică, Iarba-de-fier, Limba-cerbului, Psyllium, Turmeric.
- Dischinezie biliară:** Boldo, Cardamom, Cătină-mică, Cătină-roșie, Lemnul-Domnului, Limba-cerbului, Măslin, Peliniță, Trandafirul-de-munte.

- Dismenoree:** Călin, Cărmâz, Floarea-patimilor, Colții-babei, Stânjenel-albastru, Șofran.
- Dispepsii digestive:** Boldo, Cardamom, Cărmâz, Hrișcă, Iarba-de-fier, Peliniță, Șofran, Turmeric.
- Dureri de dinți:** Boz, Cătină-mică, Cătină-roșie, Cuișoare, Caparis, Iarba-de-dinți, Iarba-de-fier, Lemnul-Domnului, Stânjenel-albastru, Șofran.
- Emotivitate excesivă:** Busuioc, Floarea-patimilor.
- Enurezis:** Călin.
- Epilepsie:** Floarea-patimilor, Griffonia, Măselariță.
- Epistaxis:** Cătină-roșie, Turmeric.
- Erizipel:** Brâncuță.
- Febră:** Cărmâz.
- Frigiditate:** Cardamom, Colții-babei.
- Galactogoge:** Busuioc.
- Gingivită:** Cătină-albă, Măslin.
- Gută:** Agriș, Boldo, Caparis, Cătină-roșie, Piciorul-cocoșului, Untul-pământului.
- Hemoragie:** Cătină-roșie, Cărmâz, Iarba-neagră.
- Hemoroizi:** Arborele-vieții, Călin, Psyllium, Stânjenel-albastru, Șofran, Untișor, Vulturică.
- Hepatită:** Agriș, Cătină-mică, Cătină-roșie, Cânepa-codrului, Lemnul-Domnului, Măslin, Turmeric, Vulturică.
- Hernie:** Limba-cerbului.
- Hiperaciditate gastrică:** Bănuței, Cardamom, Floarea-patimilor.
- Hipoaciditate gastrică:** Iarba-de-fier, Măslin, Mătrăgună, Peliniță, Vulturică.
- Hipercolesterolemie:** Cătină-roșie, Cătină-albă, Colții-babei, Hrișcă, Ignama-sălbatică, Măslin, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium, Soia.
- Hipertensiune arterială:** Agriș, Călin, Cătină-albă, Cărmâz, Colții-babei, Griffonia, Hrișcă, Măslin, Mâna-Maicii-Domnului, Psyllium, Scoruș-negru, Soia, Vulturică.
- Hipotensiune arterială:** Yohimbe.
- Hipermenoree:** Iarba-de-fier, Peliniță.
- Impotență:** Colții-babei, Iarba-de-fier, Șofran, Yohimbe.
- Indigestie:** Cuișoare, Scorțișoară, Iarba-de-fier.
- Infecție urinară:** Scorțișoară, Tămâie, Bănuței, Boz, Brâncuță, Busuioc, Cardamom, Caparis, Cătină-mică, Cânepa-codrului, Colții-babei, Iarba-de-fier, Iarba-neagră, Lemnul-Domnului, Turmeric, Vulturică.
- Infecții ginecologice:** Iarba-neagră, Peliniță.

- Infertilitate:** Agriș, Floarea-patimilor, Colții-babei, Peliniță.
- Îngrășare:** Cătină-roșie.
- Insomnie:** Tămâie, Catuaba, Floarea-patimilor, Griffonia, Iarba-de-fier, Iarba-neagră, Peliniță.
- Insectifug:** Boz, Busuioc, Cătină-roșie.
- Înțepături de insecte:** Boz.
- Laringită:** Bănuței, Brâncuță, Măslin, Omag, Vulturică.
- Leucemie:** Cuișoare, Cătină-roșie.
- Litiază biliară:** Boldo, Cardamom, Cătină-roșie, Iarba-de-dinți, Limba-cerbului, Măslin, Trandafirul-de-munte.
- Litiază urinară:** Tămâie, Brâncuță, Colții-babei, Iarba-de-dinți, Iarba-de-fier, Iarba-neagră, Trandafirul-de-munte, Vulturică.
- Lupus eritematos:** Peliniță.
- Mastoză chistică:** Bănuței, Tămâie, Cărmâz.
- Memorie:** Arborele-vieții, Catuaba, Colții-babei, Mușchi-de-China, Șofran, Trandafirul-de-munte.
- Menoragie:** Cătină-mică, Cătină-roșie, Floarea-patimilor, Peliniță.
- Menopauză:** Griffonia, Soia.
- Metroragie:** Călin.
- Migrenă:** Busuioc, Griffonia, Iarba-de-fier, Mutătoare, Pelinița, Turmeric.
- Negi:** Roua-cerului.
- Nevralgie:** Scorțișoară, Tămâie, Caparis, Catuaba, Floarea-patimilor, Măselariță, Omag, Piciorul-cocoșului.
- Osteoporoză:** Agriș, Tămâie, Ignama-sălbatică, Măslin, Soia, Untul-pământului.
- Parodontoză:** Măslin.
- Paralizii:** Peliniță.
- Parazitoze:** Agriș, Cuișoare, Scorțișoară, Busuioc, Cărmâz, Colții-babei, Iarba-de-fier, Lemnul-Domnului, Măslin, Turmeric.
- Parkinson:** Catuaba, Floarea-patimilor, Griffonia, Măselariță, Mătrăgună, Mușchi-de-China, Șofran.
- Păr și unghii:** Agriș, Tămâie, Jojoba, Limba-cerbului, Măslin.
- Proteinurie:** Vulturică.
- Psoriazis:** Cătină-albă, Iarba-de-dinți, Peliniță.
- Respirație urât mirositoare:** Cardamom, Cuișoare, Scorțișoară.
- Retenție urinară:** Colții-babei, Vulturică.
- Retinopatie diabetică:** Arborele-vieții.

Reumatism: Agriș, Cuișoare, Boldo, Boz, Caparis, Călin, Cătină-albă, Cătină-roșie, Cânepa-codrului, Cărmâz, Iarba-neagră, Măselariță, Mutătoare, Omag, Peliniță, Piciorul-cocoșului, Turmeric, Untul-pământului.

Scabie: Cărmâz, Peliniță.

Sindromul Raymond: Arborele-vieții.

Sinuzită: Untul-pământului.

Slăbire: Agriș, Boz, Cătină-albă, Floarea-patimilor, Psyllium, Yohimbe.

Steatoză hepatică: Măslin.

Stres: Cuișoare, Tămâie, Busuioc, Caparis, Cardamom, Catuaba, Călin, Griffonia, Iarba-neagră, Limba-cerbului, Trandafirul-de-munte.

Sughiț: Scorțișoară, Cardamom.

Ticuri nervoase: Omag.

Tromboză: Cuișoare.

Tulburări de dentiție: Cătină-roșie.

Tumori: Cătină-albă, Cătină-mică, Cărmâz, Hrișcă, Iarba-de-fier, Măslin, Mutătoare, Peliniță, Roua-cerului.

Tuse: Brâncuță, Busuioc, Caparis, Cătină-roșie, Cânepa-codrului, Iarba-neagră.

Ulcer gastric și duodenal: Scorțișoară, Cănepă-albă, Măslin, Mătrăgună.

Varice: Mătrăgună, Untișor.

Vertij și acufene: Arborele-vieții, Iarba-de-fier, Peliniță.

Vomă: Cuișoare, Scorțișoară, Cătină-roșie.

Vitiligo: Iarba-de-dinți.

Zona Zoster: Vulturică.

Dicționar de termeni medicali utilizați în lucrare

Acnee rozacee – afecțiune cronică a pielii, caracterizată prin pete roșii, coșuri și linii roșii apărute în jurul nasului; specialiștii consideră că această afecțiune a pielii are mai degrabă cauze genetice.

Acufene – percepția unor senzații auditive anormale (vâjâituri, țuit, zumzăit etc.) și pot afecta o singură ureche sau ambele.

Aerofagie – înghițirea unei mari cantități de aer.

Albuminurie – proteinurie, **prezența în urină a albuminei; apare în cazul unor afecțiuni ale rinichilor.**

Alzheimer – boală neurologică cronică, cu evoluție progresivă, caracterizată printr-o alterare ireversibilă a intelctului care ajunge la o stare demențială, cauzată de o diminuare a numărului de neuroni, cu atrofiere cerebrală și prezența „plăcilor senile”.

Analgezic – substanță activă din plante capabilă să atenueze durerea prin acțiune centrală.

Anorexie – lipsa poftei de mâncare.

Antibiotic – substanță naturală sau de sinteză folosită pentru a trata o infecție sau suprainfecție provocată de microbi.

Antimutagen – substanță activă din plante care fie reduce producerea spontană de mutații, fie previne sau produce regresia acțiunii unui mutagen.

Antioxidant – plantă sau produs din plantă care blochează procesele de oxidare și producerea de radicali liberi, prin care se îmbunătățește oxigenarea țesuturilor și se combate îmbătrânirea lor, previne și tratează bolile cronice degenerative, inclusiv cancerul.

Apoplexie – pierderea bruscă a cunoștinței și sensibilității.

Arteriopatie obliterantă – ateroscleroza arterelor care irigă membrele inferioare, și care se manifestă clinic în funcție de gradul de stenoză, numărul și tipul vaselor afectate.

Atac de panică – anxietate intensă, care constă în asocierea unei senzații de frică intensă asociată cu simptome vegetative. Debutul este brusc și

poate fi diagnosticat clinic după unele simptome care se exprimă la maxim în mai puțin de 10 minute: accelerarea ritmului cardiac, respirații rapide și scurte, tremurături, sentimentul de pierdere a controlului.

Carminativ – care previne formarea gazelor intestinale sau provoacă expulzarea acestora.

Citostatic – substanță activă din plante care împiedică înmulțirea celulelor tumorale.

Colagog – substanță activă din plante care stimulează eliminarea bilei din ficat și vezica biliară spre intestin.

Coleretic – substanță activă din plante care stimulează producerea bilei de către ficat.

Colon iritabil – boala caracterizată prin tulburări ale motilității intestinului gros, tulburări de tranzit intestinal și prezența gazelor intestinale.

Cuperoză – afecțiune a tenului caracterizată prin inflamația glandelor cutanate, tenul devenind sensibil, cu vinișoare roșii, vizibile în stadii inițiale, și poate evolua spre cuperoză rosacee.

Degenerescentă maculară – boală caracterizată prin distrugerea progresivă a maculei. Factorii favorizanți sunt miopia și vârsta. Se manifestă printr-o scădere a vederii centrale care împiedică mai ales cititul, pe când vederea periferică rămâne normală.

Diaforetic – substanță activă din plante care crește transpirația.

Dischinezie biliară – alterare funcțională a mecanismului de eliberare a bilei.

Dislipidemie – anomalie a metabolismului lipidic (hipercolesterolemie, hipertrigliceridemie, hiperlipidemie, hipolipidemie).

Dismenoree – menstruație dureroasă.

Emenagog – substanță activă din plante care provoacă menstruația.

Emetic – substanță activă din plante cu caracter vomitiv.

Emolient – substanță activă din plante care înmoaie pielea sau mucoasele, împiedicând acțiunea produșilor iritanți asupra acestora.

Enurezis – emisiune involuntară de urină, la copilul cu vârsta de peste trei ani, în timpul somnului.

Erizipel – boală infecțioasă care se manifestă prin erupție cutanată roșiatică.

Expectorant – substanță activă din plante care contribuie la sedarea tusei prin fluidificarea mucusului bronșic și prin favorizarea eliminării lui.

Galactogog – substanță activă din plante care stimulează și crește secreția lactată.

- Gută** – boală provocată de depunerea acidului uric la articulații și manifestată prin reacție inflamatorie, însoțită de dureri violente.
- Hematurie** – prezența sângelui sau a hematiilor în urină.
- Hemostatic** – care are însușirea de a opri o hemoragie.
- Litotritic** – substanță activă care provoacă sfărâmarea calculilor din vezică.
- Mastoză** – afecțiune benignă neinflamatorie a sânului.
- Menoragie** – menstruație abundentă.
- Metroragie** – eliminare de sânge provenit din uter, în afara ciclului menstrual; hemoragie uterină.
- Neuroplasticitatea creierului** – modul în care se reorganizează căile neuronale din creier în procesul de învățare.
- Neurogeneză** – crearea de noi celule nervoase în hipocamp.
- Osteoporoză** – stare patologică caracterizată prin scăderea densității osoase, determinată de procesul demineralizării oaselor.
- Parkinson** – boală neurologică cronică ce se caracterizează prin tremurături și limitarea mobilității.
- Sindromul Raymond** – manifestări neuropsihice: amnezie recentă, tulburări de comportament, lipsa coordonării gesturilor și ideilor.
- Spasmolitic** – antispastic, care suprimă spasmul.
- Tromboză** – formarea unui cheag (trombus) în vasele sanguine sau în cavitățile cardiace (tromboflebita).
- Vertij** – senzație de tulburări de echilibru.
- Vitiligo** – afecțiune a pielii care se manifestă printr-o pierdere localizată a pigmentației; se caracterizează prin pete plane albe, ce pot fi de dimensiuni mici sau pete mari diseminate, cu localizare.

Dicționar de termeni botanici utilizați în lucrare

Anatrop – despre ovule care au corpul răsturnat la 180 grade (ex. la *Dioscorea villosa*).

Androgine – hermafrodit, bisexual (ex. Floarea *Passiflora*).

Antodiu – calatidiu, inflorescență sub forma unui disc, pe care sunt dispuse florile sesile (ex. la Bănuței).

Bractee – frunzulițe modificate, erbacee sau membranoase, verzi sau alte culori, care se află la baza florilor sau a inflorescenței, când uneori se numesc involucru.

Conivente – care converg sau se arcuiesc unul spre altul fără a se uni (ex. petalele la *Iris*).

Coriacee – cu aspect de piele, lucioase (ex. frunze la *Boldo*, Măslin).

Deltoid – în forma literei grecești delta, triunghiulară (despre frunze, ex. Cătină-roșie, Plop).

Dioice – plante cu flori unisexuate, la care florile masculine se află pe o plantă, iar cele femele pe altă plantă (ex. florile la Untul-pământului).

Elongate – prelungite (ex. petalele la Roua-cerului).

Extrorse – deschise în afară (ex. antere cu sacii polenici orientați spre exteriorul florii la Roua-cerului).

Fidate – despre frunze la care inciziile ajung până la jumătatea limbului (ex. frunzele la Măselariță).

Hipsofile – frunză membranoasă sau bractee din regiunea florii sau a inflorescenței (ex. bractee la *Iris*).

Monadelfe – stamine unite într-un singur grup (ex. la Soia).

Monocaziu – inflorescență simpodială simplă în care de pe o axă primară care se termină cu o floare pornește, subterminal, o singură ramificație laterală terminată la rândul ei cu o floare, ramificația continuând unilateral. Se mai numește și cimă unipară (ex. inflorescența de la *Iris*).

Oblongi – care sunt mai lungi decât late, cu marginile relativ paralele și cu vârful obtuz (ex. tepale *Passiflora*).

Patente – larg deschise, răsfirate (ex. frunzele la Brândușă, petalele la Colții-babei).

Pauciflore – despre inflorescențe cu flori puține (ex. la *Dioscorea* sp.).

- Perigon** – înveliș floral simplu, nediferențiat în caliciu și corolă. Elementele componente se numesc tepale (ex. tepalele la Iris, Șofran).
- Racem** – inflorescență monopodială formată din axa principală pe care se dezvoltă axele secundare, toate terminate cu flori; florile apropiate de vârf sunt cele mai tinere.
- Reflecte** – orientat în afară și în jos (ex. despre petale la Iris).
- Revolute** – cu marginile răsucite (ex. Frunzele la Boldo).
- Spat** – bractee care protejează învelișul floral (ex. la floarea de Șofran).
- Staminodie** – stamină sterilă, lipsită de antere (ex. Dioscorea villosa).
- Stipele** – frunzișoare situate la baza pețiolului sau a limbului frunzelor, uneori transformate în cârcei sau spini, cu rol de protecție.
- Viloase** – tulpini sau frunze acoperite cu peri lungi, moi și deși (ex. la Soia, Măselariță).

Bibliografie selectivă

- Ardelean A., Mohan Gh.** – Botanică sistematică, Edit. „Vasile Goldiș“, University Press, Arad, 2006.
- Bojor Ov., Pop Maria** – Fitoterapia în folosul tuturor, Edit. Medicală, București, 2010.
- Bojor Ov., Popescu Oct.** – Fitoterapia tradițională și modernă, ed. a V-a, Edit. Fiat Lux, București, 2009.
- Bojor Ov., Răducanu D.** – Plante și miresme biblice, Edit. Fiat Lux, București, 2007.
- Cristea V.** – Religie și ecologie, Edit. Saga, Cluj-Napoca, 2007.
- Marchiș I.** – Nodul dacic, Edit. Eikon, București, 2014.
- Minker C.** – 200 de plante care ne vor binele, Edit. Rao, București, 2015.
- Pârvu C.** – Enciclopedia plantelor, vol. I-IV, Edit. Tehnică, București, 2002 – 2005.
- Pop Maria, Olos E.** – Remedii din farmacia naturii, vol. I, Edit. Cybela, Baia-Mare, 2001, vol. II, Edit. Fiat Lux, București, 2004.
- Pop Maria, Pop Oana** – Valoarea medicinală a plantelor tinctoriale și vopsitul ecologic, Edit. Universității de Nord, Baia-Mare, 2007.
- Pop Maria și colab.** – Terapia cu plante medicinale, vol. I, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2016.
- Restian A.** – Bazele medicinei de familie, ed. a III-a, Edit. Medicală, București, 2009.
- Sconța M.P.** – Determinarea activității antioxidante la Aronia melanocarpa, Teză doctorat, Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară, Cluj-Napoca, 2012.
- Temelie M.** – Enciclopedia plantelor medicinale spontane din România, Edit. Rovimed Publishers, Bacău, 2006.
- Vaczy C.** – Dicționar botanic, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1990.
- Zorița Maria Sconța** – Extracția, purificarea, caracterizarea și testarea in vitro a fracțiilor bogate în antociani obținute din Aronia melanocarpa și Vaccinium sp. Lucrare de doctorat, Cluj-Napoca, 2014.
- Biblia sau Sfânta Scriptură**, versiune redactată și adnotată de Bartolomeu Valeriu Anania, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2001.
- Flora României**, vol. I-XIII, Edit. Academiei Române, București, 1952-1976.
- Dicționar de medicină**, Edit. Univers Enciclopedic, București, 2006.
- PDR for Herbal Medicine**, Editura Thomson, Lake Forest, Illinois, 2007.

Norman R. Farnsworth, Olayiwola Akerele, Audrey S. Bingel, Djaja D. Soejarto, Zhengang Guo, Medicinal plants in therapy, The National Center for Biotechnology Information, 2009.

Nature's medicinal bounty: don't throw it away, World Health Organization, Geneva, Switzerland, 1993.

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.1996.2.365?journalCode=acm>