

SĂ NE CUNOAȘTEM PLANTELE MEDICINALE

Ionela DUMITRESCU¹, Maria GHEORGHE²

ionela_iolanda@yahoo.com; maria.ghe16@gmail.com

ABSTRACT: Nature is the most complex technology, the cheapest and available to anyone, and the plants are small plants giving fragrance, beauty and especially LIFE. Regardless of the form in which we prepare, regardless of the plant that we use, beneficial substances, fulfilling their role as primary complex: give life. Romania has an enormous wealth of plants that can help the human body to operate normally, it strengthens, heals him and maintain appropriate

KEYWORDS: disease, effects, herb, medicine, nature.

Există dovezi că acum aproximativ 5000 ani î.e.n., oamenii foloseau pentru a le aduce alinare sau pentru a vindeca diferite răni obținute în lupta pentru asigurarea existenței, buruieni tămăduitoare. Babilonienii aveau grădini de plante medicinale, precum și un dicționar al acestora. Egiptenii foloseau rețete de plante medicinale, atestate în papirusurile descoperite. Hippocrat, cel mai mare medic al antichității, descrie 236 de plante medicinale în lucrarea sa *Corpus Hippocraticum*, iar arabii elaborează primele forme de medicamente sub formă de siropuri, pilule, ape aromatice, cataplasme, din plante medicinale. Geto-dacii foloseau pentru calmarea durerilor și producerea somnului „fumigații de cânepă” – scrie Herodot, părintele istoriei. Scepticii ar putea susține că aceste plante erau folosite pentru că nu exista altceva, alt remediu, dar asta nu înseamnă că ele nu-și făceau efectul, că omul antic nu reușea să le aleagă pe cele benefice și mai ales că rezultatul final a fost perpetuarea speciei umane.

Deși la începuturi omenirea credea că „puterile misterioase” din „buruienile de leac” necesită vrăji și descânțece, evoluția a arătat că de fapt aceste plante conțin numeroase substanțe active, ale căror efect asupra organismului, greu poate fi egalat de chimia modernă. Și mai nou, în plante, pe lângă principiile active, mai coexistă diverse energii. Energia plantelor

¹ Profesor la Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, București

² Profesor la Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, București

medicinale și influența tămăduitoare a acestora asupra omului, sunt elemente încadrate de către scepticii moderni, în rândul „fabulațiilor”. Totuși, cel puțin în parte, electromagnetismul terapeutic al vegetalelor a fost dovedit, începând cu descoperirile soților Kirlian, care la sfârșitul anilor 50 din secolul trecut, au demonstrat că plantele posedă un câmp bioenergetic. Cunoașterea proprietăților terapeutice ale unor plante o datorăm în primul rând **omului**, care a știut să smulgă naturii tot mai multe taine, pentru bunăstarea lui. Denumirile populare, variate și sugestive, cu care au fost botezate speciile de plante, indică interesul pe care oamenii l-au acordat cunoașterii florei medicinale. *„Boala este văzută astăzi ca un dezechilibru, care apare între om și mediul înconjurător, între componentele energetice ale sale sau între sistemele de organizare ale ființei umane. Acest dezacord, care afectează uneori însăși viața, se poate remedia apelând la terapia naturistă care folosește agenții naturali ca: apa, lumina, mișcarea, căldura, frigul, alimentația, plantele. În lume, se înregistrează o revenire spectaculoasă la medicina naturistă, homeopatică și, mai ales, la fitoterapie.*

Fitoterapia utilizează în tratarea afecțiunilor produsele vegetale obținute din plantele medicinale. Produsele de origine vegetală sunt preferate, deoarece sunt ușor asimilate, bine tolerate de organism, nu produc efecte secundare, nu dau reacții adverse nedorite și nu determină obișnuința.” – Aurel Ardelean, doctor în științe biologice.

Nu trebuie să negăm nici existența și rezultatele, spunem noi, superioare, ale homeopatiei, homeopatia fiind o metodă științifică de tratament medical care stimulează tendința naturală de vindecare a organismului, folosind medicamente preparate din substanțe de origine minerală, vegetală și animală prin procedee specifice în laboratoare farmaceutice specializate. Homeopatia ia în considerare totalitatea caracteristicilor individuale ale pacientului, analizând simptomele bolii în contextul stării generale a organismului, ține cont de caracterul particular și de condițiile de ameliorare și agravare a simptomelor bolnavului, de reacțiile la extremele de temperatură, la schimbările vremii, de modificările apetitului și setei, de eventualele tulburări digestive, transpirație, tulburări ale somnului și tulburări psihoemoționale (fobii, frici, emotivitate, iritabilitate). În alegerea unui remediu au o mare importanță simptomele mentale care însoțesc starea de boală, atitudinea pacientului față de boală, anumite dorințe sau aversiuni care se pot manifesta în cadrul bolii și care sunt specifice bolnavului. Totalitatea acestor caracteristici specifice fiecărui

individ în parte, definesc tabloul patologic al acestuia, care este unic și diferit de cel al altor indivizi. Astfel, prescrierea tratamentului homeopatic se face individualizat, fiecare pacient primind un singur remediu la un moment dat, care este cel mai indicat conform stării sale din acel moment. Din aceasta reiese faptul că homeopatia tratează bolnavi și nu boli. Toate aceste daruri neprețuite ale naturii, și în special plantele medicinale, alină de secole suferințele trupului și ale sufletului, continuând să își facă datoria, „*deoarece natura se bazează pe sine însăși, cu mijloacele ei mai modeste dar sigure, și întrece promisiunile mai mari ale speranței*” – Democrit.

Cum se folosesc plantele medicinale?

- Infuzii (ceai)- extragerea substanțelor active prin menținerea plantei în contact cu apa clocotită timp de 15 minute;
- Decocția (fiertura)- planta se amestecă cu apa rece și se fierbe un anumit timp;
- Macerația- menținerea plantei un timp îndelungat, de 6–10 ore în contact cu apa;
- Cataplasma- planta medicinală, mărunțită, amestecată cu apa până formează o pastă – numai pentru uz extern;
- Tincturi- tratarea plantelor medicinale cu alcool;
- Siropuri- amestecuri de plantă medicinală cu apă și zahăr;
- Vinuri și oțeturi medicinale – macerarea de plante medicinale mărunțite, cu vin sau oțet.

Ce se recoltează de la plantele medicinale?

De la plantele medicinale se colectează întreaga plantă (destul de rar) sau doar anumite părți, ca:

- întreaga parte aeriană (Herba);
- partea subterană: rădăcini, rizomi, rizomi cu rădăcinile adventive, tuberculi (Radix, Rhizoma, Rhizoma et radiceis, Tuber);
- scoarța (Cortex);
- frunzele (Folium sau Folia);
- florile (Flores sau Flos);
- fructele (Fructus);
- semințele (Semen).

În ce constă bogăția plantelor medicinale?

– *Antioxidanți naturali*: enzime, vitamine, lipide, proteine și minerale: corpul uman poate sintetiza o parte din antioxidanții necesari luptei cu anumiți compuși care agrează celulele, numiți și radicali liberi. Însă, în condițiile zilelor noastre, când poluarea, stresul și substanțele chimice din alimente sau medicamente sau radiațiile electromagnetice, ne înconjoară din toate părțile, nivelul antioxidanților produși de organism, nu este suficient. De aceea, omul modern este bine să recurgă la substanțe naturale antioxidante din exterior, pe cât posibil direct din sursele de hrană fără adaosuri, dacă vrea să prevină îmbătrânirea timpurie și instalarea unor boli degenerative (cancer, glaucom, cataractă, ateroscleroză, artroze, scleroze, etc.). Din toate aceste motive, se recomandă ca adulții și în special copiii, să consume cât mai des cereale, fructe și legume antioxidante.

– *Apa*: pe lângă rolul nutritiv și trofic, apa se implică în dizolvarea electroliților (ioni de sodiu, potasiu și clor) și în realizarea echilibrului acido-bazic, care reprezintă procese vitale, strict dependente de prezența ei (lipsa sau insuficiența apei conduce la grave perturbări, care pun viața în pericol). Prin implicarea directă în cadrul proceselor de biodegradare, apa își completează virtuțile, prin faptul că ajută organismul să neutralizeze și să se debaraseze de toxine, precum și de alte substanțe atipice (rol depurativ).

– *Clorofila*: moleculele de clorofilă nu numai că ne asigură aerul oxigenat ci prezintă și efecte directe asupra organismului uman, aproape la fel de importante ca vitaminele. Acidul clorofilinic din structura clorofilei, reprezintă o matrice pe baza căreia organismul uman poate construi hemoglobina, îndeplinind astfel un rol antianemic important. Deasemeni, clorofila este cea mai bună sursă naturală de magneziu.

– *Enzime*: multe plante sau numai anumite organe vegetale, mai ales fructele și frunzele, conțin enzime cu acțiune favorabilă asupra aparatului digestiv al omului sau asupra metabolismului. Activitatea enzimatică a fructelor și legumelor se menține atâta timp cât acestea sunt crude și proaspete. Practic, hrana vie înseamnă hrană enzimatică.

– *Glucide*: abundă în coaja fructelor și a cerealelor, în rădăcinoase, precum și în verdețuri.

– *Lipide*: predomină în semințele oleaginoase și au un conținut ridicat de acizi grași nesaturați.

– *Minerale*: clor, fier, sodium.

– *Proteine și vitamine*: organismul omului „fabrică” în foarte mică măsură vitamine, în timp ce plantele și microorganismele, posedă capacitatea de a biosintetiza, uneori în cantități mari, astfel de substanțe.

În România există aproximativ 3600 de specii de plante cu proprietăți medicinale confirmate, dintre care cca 400 prezintă valoare oficială ridicată. În continuare, vom prezenta câteva dintre aceste minuni ale naturii:

Afinul – arbust mic cu fructe negre-albăstrui; factori curativi: frunzele și fructele. Afecțiuni pentru care se recomandă: diaree, diabet, infecții urinare, reumatism.

Alunul – arbust de pădure; factori curativi: frunze și fructe. Afecțiuni pentru care se recomandă: anemie, diabet, boli pulmonare, creștere.

Anghinarea – plantă erbacee perenă, care înflorește vara; factori curativi: frunze. Afecțiuni pentru care se recomandă: boli de ficat și rinichi, diabet, hipertensiune, atero-scleroza.

Arnica – plantă ce crește în zone de munte, având o floare galbenă-aurie; factorul curativ: florile. Afecțiunile pentru care se recomandă: bronșite, pansament antiseptic, cicatrizant.

Brusturul – plantă erbacee ce crește oriunde; se folosește rădăcina, care conține insulină și săruri de potasiu, fiind utilizată pentru scăderea zahărului din sânge, reducerea calculilor biliari și tratarea exemelor.

Cătina – este un arbust ramificat și spinos ce crește la deal, munte, câmpie și pe malul apelor; fructele conțin foarte multă vitamina C, betacaroten, vitaminele B1 și B2. Sunt utilizate ca tonifiant general, pentru anemie, boli de ficat dar mai ales pentru vitaminizarea organismului.

Chimenul – este o plantă ierboasă care crește prin fânețele muntoase; fructele de chimen sunt bogate în uleiuri volatile utilizate în infecții stomacale și mărirea diurezei. Deasemeni este recunoscut efectul curativ pentru „spălarea plămânilor și bronhiilor” al semințelor de chimen negru.

Cicoarea – este o plantă erbacee, perenă, cu flori albastre; se utilizează rădăcina, partea aeriană, frunzele și uneori florile. Principiile active care intră în compoziția cicorii, stimulează digestia, curăță ficatul și splina, detoxifică organismul, scad colesterolul și glicemia, calmează ușor sistemul nervos, au efect ușor laxativ, stimulează, dar și inhibă pofta de mâncare. Proprietățile depurative ale acestei plante sunt remarcabile, Jean Valnet subliniind faptul că cicoarea = sânge curat.

Ciuboțica – cucului – este o plantă răspândită prin fânețe și pășuni, cu flori galbene; de la ciuboțica-cucului se pot folosi în scop terapeutic florile, frunzele și rădăcinile. Rădăcinile și rizomii de ciuboțica-cucului conțin saponozide triterpenice de tipul primulinei, acid primulinic, precum și amidon, zaharuri, ulei volatil. Florile conțin saponozide și flavonoizi. În frunze s-a găsit o cantitate mare de vitamina C și carotenoizi. Este recomandată în caz de bronșite, pneumonie, astm bronșic, tuse, gripă, disfuncții gastro-intestinale, cefalee, migrene, nevralgii, tulburări nervoase, insomnie, boli cardiace; combate nevrozele cardiace, previne formarea calculilor vezicali. În uz extern: echimoze, contuzii, ulcerații ale pielii.

Coadă calului – o plantă care crește în locuri argiloase și umede; se utilizează planta întreagă, fără rădăcină; bolile tratate cu coada calului: inflamații gingivale, leucoree (scurgere albă vaginală), ulcerații cutanate, anemie, convalescență, artrite, hipermenoree (menstre abundente), dismenoree, enterocolite, colici gasterice, diaree, calculoză renală.

Coadă șoricelului – este o plantă care crește pe marginea drumurilor; se utilizează florile albe și planta cu frunze; a fost numită „regina plantelor medicinale” deoarece conține foarte multe substanțe cu proprietăți medicinale, fiind utilizată în tratarea unor afecțiuni diverse; este recomandată ca remediu natural în tratarea și vindecarea: bolilor aparatului urinar, a constipației, cancerului genital, durerilor menstruale, osteoporozei, oboselii, gastritei, gingivitei, anorexiei, hemoroizilor, lipsei menstruației, enterocolitei, durerilor renale, chisturilor ovariene, viermilor intestinali, mâncărimilor vaginale, inflamațiilor ovarelor, stărilor de nervozitate. Coadă șoricelului are un efect remarcabil asupra formării globulelor roșii la nivelul măduvei osoase. Ceaiul de coada șoricelului este valoros în tratamentul congestiilor cerebrale.

Fasolea – plantă de cultură, leguminoasă; boaba de fasole este foarte bogată în proteine, fibre și minerale; păstaia verde conține vitaminele A, C și mult calciu. Este utilizată pentru afecțiuni ale rinichilor.

Gălbenelele – sunt plante anuale, bogat ramificate, cu flori galbene care emană un miros balsamic puternic; factorul activ este floarea, folosită pentru afecțiuni gastrice, ulcer; dar cea mai importantă este utilizarea sub formă de creme, deoarece asigură o cicatrizare rapidă a oricărei răni.

Ghințura – este o plantă care crește în regiunile de deal și montane; ghințura galbenă a fost declarată monument al naturii, din cauza rarității sale; ghințura albastră (gențiana) are o rădăcină sub formă de rizom,

folosită pentru anemie, anorexie de origini diferite, boli hepatice, ciroză hepatică, convalescență, depresii, digestii lente sau dificile, dischinezii biliare, dispepsii, febră cronică, gripă, gută, incontinență urinară, intoxicații, leucopenie (scade numărul globulelor albe), nevroze, oboseală cronică, parazitoze digestive, reumatism.

Hameiul – plantă perenă care crește în înălțime agățându-se de ce apucă. Demult, în satele de câmpie, hameiul făcea parte din jocurile copiilor. Primăvara, când răsar din pământ, tulpinile acoperite cu perișori firavi și încârligați par să aibă un singur țel: să găsească un suport cât mai apropiat, pe care să se cațere tot mai sus, spre lumină. Iar dacă atunci când ating o înălțime de aproape un metru, în apropierea lor se înfige o prăjină de lemn, planta reacționează fără întârziere: se întinde spre suport din toate puterile, făcând prin aer acrobații. Dar spectacolul este abia la început. Dacă suportul se mută în partea opusă, planta se reorientează în spațiu, se răsucesce și în câteva ore se încolăcește pe arac. Un simț al orientării atât de prodigios nu putea să nu nască povești. Oare hameiul este o plantă cu ochi? Așa se explică de ce în vechime, oamenii credeau că hameiul este păzit de zâne și spiriduși, că hipnotizează și te face să dormi? S-ar putea. Din multiplele însușiri medicinale ale plantei cea mai importantă este puterea ei de a induce somnul și echilibrul senzorial. Florile feminine, sub formă de conuri, au un miros puternic, aromat și un gust amar-astringent, acestea fiind baza ceaiurilor și tincturilor medicinale.

Ienupărul – cunoscut și ca jneapăn, crește în locuri stâncoase de munte, fiind un arbust cu frunze țepoase și bobite negru-albăstrui. Ienupărul este un arbust cu o forță miraculoasă de a sintetiza un complex de principii active eficiente în tratarea a peste o sută de afecțiuni. Conținutul chimic al fructelor mature asigură proprietățile terapeutice specifice. Uleiul eteric de ienupăr, un lichid gălbui, cu miros dulceag, balsamic și ușor camforat, este considerat un panaceu pentru toate bolile: pulmonare, digestive, cardiovasculară, reumatism și tulburări nervoase.

Izma bună – menta, este o plantă erbacee cu miros plăcut și gust răcoritor, ale cărei frunze conțin un ulei volatil bogat în mentol și tanin, cu acțiuni de calmare a spasmelor.

Lumânărica – este o plantă erbacee, bianuală, care crește în zonele însorite, de preferință pe pământ pietros și care preferă văile de munte și malurile pâraielor. În al doilea an, la tulpina floriferă, cilindrică și dreaptă, înaltă până la 2 m, cresc flori galbene, care au un conținut mare

de saponine, ceea ce le face foarte eficace în afecțiunile bronhice dar și în bolile aparatului digestiv.

Măceșul – crește sub forma unor tufe la deal și la câmpie, având tulpina plină de țepi și o multitudine de flori roz care se transformă în roiuri de boboșe roșii, fructele de măceș conținând cantități mari de vitamine și de minerale, printre care ar trebui să notăm în special vitamina C (în măceș este de 50 ori mai multă vitamină C, decât în lămâi și portocale, care după cum se știe sunt sursele majore ale acestei vitamine). În plus, boabele roșii ale acestei plante pot îmbogăți organismul cu elementele vitale necesare, cum ar fi fierul, fosforul, cromul, potasiu, magneziu, carotenul, riboflavina, rutina și manganul, antioxidanți și taninuri. Proprietățile utile ale fructelor, rădăcinilor și semințelor, pot ajuta la o varietate a răceleii, avitaminoza de sezon și chiar ateroscleroza; dacă aveți o rană și locul afectat nu se vindecă, în acest caz, poate fi util, de asemenea, măceșul. Proprietățile benefice ale plantei nu numai vor vindeca rana, dar și vor avea un excelent efect anti-inflamator.

Mușețelul – este o plantă comună care crește în locuri însorite, având flori mici, albe, cu o puternică acțiune antispasmică, anestezică, antiseptică și antiinflamatoare; ceaiul de mușețel este recomandat în cazul durerilor de cap, de dinți, alungă insomnia, închide rănilor, ameliorează afecțiunile vasculare și reumatismul.

Nalba – este o plantă robustă cu tulpină groasă și frunze lobate, pufoase. Ea crește în stare sălbatică, adesea pe terenurile virane. Florile ei aspectuoase, mov, albe, roșii sunt străbătute de vene stacojii. Fructul nalbei este un cerc de nuci mici, fiecare conținând o singură sămânță. Din punct de vedere medicinal au importanță frunzele și rădăcina. Toate aceste părți ale plantei au acțiune antiinflamatorie, decongestivă, emolientă, expectorantă, antidiareică, antialgică, imunomodulatoare, fiind recomandate în afecțiunile aparatului respirator și ale aparatului digestiv.

Odoleanul – plantă medicinală care crește din zona de câmpie până în cea alpină. Florile sunt de culoare roz sau albă cu miros plăcut, asemănător cu cel de vanilie. Este cunoscută și sub numele de valeriană. Preparatele medicinale din rizomii și rădăcinile valerianei au o acțiune calmantă asupra sistemului nervos; este eficace în cazuri de anxietate, neurastenii, nevroză, insomnie, isterie, hiperexcitabilitate psihică și senzorială, epilepsie, astm, diabet, tahicardie, aritmie extrasistolice, palpitații, bufeuri, anorexie, dismenoree, manifestări neurovegetative, paraziți intestinali, indigestie, dureri de cap.

Osul iepurelui – Semiarbustul crește în regiunile cu pajiști uscate, dealuri, câmpii și pășuni dar și la marginea pădurilor sau zonele submontane; această plantă perenă poate crește înaltă de 70 cm, are rădăcina foarte robustă și lungă, de consistență tare, tulpina stufoasă cu multe ramuri spinose, rezistente, prevăzute cu numeroși perișori foarte deși. Mai ales în partea de sus a ramurilor sunt distribuite frunzele micuțe de culoare verde, lungi de 2,5 cm și late de 1 cm, iar florile au forme interesante cu petale în nuanțe de roșu-aprins. Fructele plantei sunt mici și alungite și conțin semințe negre. Rădăcina acestei plante conține amidon, taninuri, ulei esențial, substanțe glucozide, care o fac să fie considerată un diuretic general de înaltă clasă. Osul-iepurelui este o plantă de leac pentru tratamentul hidropiziei, reumatismului și gutei, dar mai ales pentru afecțiunile căilor urinare.

Păducelul – Arborele are 3 până la 7 metri înălțime, ramurile sunt terminate cu spini puternici, iar frunzele sale sunt de un verde deschis, adânc crestate și nu foarte mari. Crește începând cu zonele joase de câmpie, unde fructele ajung la maturitate în primele zile ale lui septembrie, și până în ariile submontane, unde fructele de păducel se coc înainte de căderea primelor brume, culoarea roșie a acestora împrăștiind explozii de vitalitate. Efecte medicinale au fructele, dar și florile, cu care sunt adesea asociate în tratamente, ele conținând vitaminele B și C, acizi citric și tartric. Este numită „stăpânul inimii”, deoarece pielea, vasele de sânge și circulația sunt activate de către principiile active din păducel, care are efecte benefice și asupra inimii și a sistemului circulator.

Păpădia – este o plantă vivace cu o rădăcină cărnoasă, frunze lunguiete, așezate în formă de rozetă, din mijlocul rozetei apărând tulpina floriferă, goală la interior, roșietică la bază, purtând la partea superioară un capitul floral de culoare galbenă. Întreaga plantă conține un suc lăptos (latex) de culoare albă. Crește pretutindeni din regiunea de șes până în cea muntoasă, prin fânețe, locuri necultivate, la marginea drumurilor. Frunzele conțin vitaminele A, B, C și D. În verdele crud al ierbii aceste pete de culoare galbenă sunt o încântare pentru ochi, un blestem pentru grădinari, dar un miracol pentru sănătate. Mineralele pe care le conține dizolvă grăsimea de pe vasele sanguine, de pe orice organ intern; are un puternic efect de tratare a bolilor ficatului, distruge celulele canceroase, elimină stresul și îi ajută pe reumatici să nu mai aibă dureri.

Pătăgina – plantă erbacee perenă, înaltă de 10–40 cm, cu frunze ovale, tulpini florifere drepte, inflorescențe de tip spic, cu floricele mici, gălbui.

Frunzele sunt factor activ pentru bronșite cronice, astm bronșic, hipertensiune arterială.

Pelinul – plantă perenă care crește sub formă de tufe atingând înălțimea de 1 metru. Se găsește pe soluri bogate în calcar, crește în livezi, pajiști, pășuni, lângă ziduri, grămezi de pietriș, pe marginea liniei ferate, în apropierea malului mării. Are frunzele verzi cenușii acoperite cu perișori argintii și face flori de forma unor margarete de culoare galbenă. Datorită conținutului ridicat în principii amare, pelinul era pus în cerneala cu care călugării scriau în Evul Mediu, pentru ca șoarecii să nu roadă înscrisurile. Planta stimulează pofta de mâncare și are efect tonic asupra stomacului. În cantități mici, ceaiul de pelin are efect de liniștire și depurant al sângelui. Calitățile antiseptice ale pelinului pot fi folosite cu foarte bune rezultate și în tratarea rănilor purulente.

Roinița – este o plantă înaltă de aproape un metru, cu flori albe-liliachii și cu frunzele de un verde deschis. Dar ceea ce o distinge este mireasma pe care o răspundește și care seamănă cu lămâia. Este una din cele mai folosite plante medicinale din lume (germanii au un cult pentru ea). Zeci de studii făcute pe tot mapamondul pun în evidență extraordinara ei valoare terapeutică, cu efecte multiple, fiind un excelent calmant nervos, recomandată contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. Tonifică stomacul și înlesnește digestia.

Rostopasca – este o plantă perenă cu o florică mică, galbenă, cu patru petale, dar cu o forță uriașă; romanii o numiseră „darul cerului”, spunând că are o forță la fel de mare cu cea a soarelui. Este „doctorul” ficatului iar utilizarea externă a dat rezultate spectaculoase în tratarea cancerului de piele.

Salvia – este o plantă medicinală care crește pe câmpii, povârnișuri, pășuni, iar cea de grădină putând fi cultivată și în grădini, în locuri însorite, aceasta din urmă având cele mai puternice calități curative; crește între 30–70 cm, sub formă de tufiș, are flori de culoare violetă, grupate în ciorchini, iar frunzele au o sclipire argintie, cu perișori fini și albicioși, fiind puternic aromate; se folosesc atât frunzele, cât și florile (culese numai în zile însorite, deoarece doar în plin soare, planta dezvoltă uleiurile eterice). Romanii spuneau: „pentru ce să moară omul, când în grădină crește salvia?” Principiile active ale plantei sunt uleiurile volatile (găsite în frunze), care cuprind: camfor, tuiona, borneol, cineol, terpene, substanțe

estrogene, vitaminele A, C și B1 și minerale Calciu, Magneziu, Potasiu, Fosfor, Cupru. Calitățile și acțiunile acestei plante sunt: tonică și revigorantă, diuretică, ușor hipotensivă, antisudorifică, estrogenică, calmantă, astringentă, antiseptică, antiinflamatoare, digestivă, ajută la eliminarea gazelor din intestine, stimulează pofta de mâncare, participă la distrugerea microorganismelor, reduce inflamațiile. Carol cel Mare, spunea că „salvia deșteaptă nu numai simțurile și spiritul, ci și mintea, pe care o „scapă” de oboseală, o liniștește și o luminează. Că face uitate durerile de cap, neliniștea și frica. Că „redă glasul celui ce l-a pierdut” și că purifică și tămăduiește gura, cu toate ale ei, de ulceratii sau infecții, precum și toate suferințele gâtului”.

Spânzul – este o plantă erbacee, cu două frunze la bază, late și flori sub formă de inflorescență, cu petale foarte mici și multe stamine, care crește între stânci. Deși planta este foarte toxică ea este și miraculoasă, fiind un antitumoral foarte puternic. Curele cu pulbere de spânz se vor desfășura doar sub atenta supraveghere a medicului. Deasemeni s-a constatat că este singurul remediu care *vindecă* E.coli, eradicând această bacterie.

Sulfina – este o plantă bienală, întâlnită în livezi, fânețe, culturi din zona de câmpie până în zona alpină. Tulpina sulfinei poate atinge o înălțime de 2 metri.. Frunzele au marginea dințată, florile sunt de dimensiuni reduse, au culoare galbenă și sunt așezate în formă de spic. Gustul sulfinei este amar. În scop fitoterapeutic se utilizează inflorescențele fără frunze, sau tulpini cu ramuri înflorite și frunze, în cazuri de tromboze, varice, astm bronșic, tulburări gastrointestinale, afecțiuni ale aparatului respirator, migrene, cefalee, nevralgii, stări de iritabilitate, insomnii, colici renale, retenții urinare, enterite, dizenterii, tulburări de menopauză, boli hepatobiliare, hipertensiune arterială, flebită.

Sunătoarea – este o plantă erbacee, perenă, care crește de la câmpie până în regiunea subcarpatică, dar cu precădere la deal. Are tulpina dreaptă, lemnoasă în partea inferioară, crește până la 20–100 cm înălțime și prezintă numeroase ramuri sterile. Frunzele sunt ovale, câte două opuse și privite în transparență (înspre lumină), se observă prezența unor puncte negre situate predominant spre marginea frunzelor și a unor puncte străvezii dispuse uniform pe toată suprafața frunzei. Florile de culoare galbenă sunt grupate în inflorescențe, au câte cinci petale punctate cu negru. Principiul activ cel mai important al sunătoarei este o substanță de culoare roșu-brună, numită hipericină, cu rol cicatrizant și antiseptic; tratează răceala și bolile

de stomac, te ajută să dormi mai bine, să ai un somn sănătos și odihnitor, este leac eficient în dischinezii biliare și un antidepresiv bine cunoscut.

Talpa găștei – este o plantă ierboasă, perenă, puternică, înaltă de circa un metru – un metru și jumătate. Frunzele sale sunt lungi, crestate într-un fel care aduce aminte de talpa unei găște. Crește spontan în zonele de câmpie și de deal, pe la margini de pădure, înflorind în iunie-iulie, fiind mare iubitoare de soare și de lumină. Florile sale sunt aglomerate la sub-suoara frunzelor, culoarea lor roz-liliachie dând un aspect inconfundabil tulpinilor. A fost numită „planta inimii” pentru efectul său benefic asupra bolilor cardiovasculare dar și în unele tulburări hormonale și stări emoționale.

Tătăneasa – este o plantă ierboasă care crește la 1–1,2 metri, în locuri umede, pe lângă șanțuri, în vii; tulpina este păroasă, frunzele sunt ovale la bază și ascuțite pe măsură ce se lungesc, iar florile sunt clopoței roz sau roșu-violaceu. Rădăcina este foarte bogată în alantoină, o substanță cu proprietăți antitumorale și anticancerigene, ale cărei principii vindecătoare au fost dovedite prin experiențe de laborator. S-a stabilit faptul că principiile active ale tătănesei favorizează cicatrizarea și regenerarea rapidă a pielii și a mucoaselor, sudarea rapidă a fracturilor, remisia tumorilor maligne și benigne.

Traista ciobanului – este o plantă cunoscută încă din cele mai vechi timpuri pentru calitațiile ei medicale. Plantă de talie mică ajungând la înălțimea de 20 cm, frunzele sunt micuțe sub formă de inimă, florile sunt de culoarea albă. În tratamente medicale se folosește planta înflorită care are un conținut bogat în: săruri de potasiu, acid protocatehic, acetolină, și hisopină, conferind rezultate de excepție în hemoragii uterine, restabilind presiunea sângelui și fiind un hemostatic imediat.

Trei frați pătați – plantă perenă care crește prin fânețe de munte.

Legenda spune „că erau trei frați frumoși ca rupeți din soare, fii de împărat, care au plecat să omoare balaurul care teroriza împărăția. Când să ucidă balaurul, acesta le-a spus să nu o facă căci vor pătimi, dar vitejii tineri l-au omorât. Imediat s-au umplut de bube hidoase, frumusețea lor dispărând. Disperați s-au rugat Domnului să le curme suferința, iar acesta a ascultat dorința lor și i-a transformat într-o mică floare, cu miros suav care vindecă boli de piele”. Datorită rutinei și saponinelor pe care le conține, această micuță dar benefică plantă, curăță sângele, fluidifică și elimină secrețiile bronhice și are rezultate în prevenirea și tratarea alergiilor.

Țintaura – este o mică plantă de munte și deal, care crește maxim 30cm, cu frunze cu codițe scurte și flori în ciorchine roșii-roz. Delicatețea acestor flori este antagonistă cu amărăciunea gustului, dar în perfect acord cu acțiunea terapeutică puternică pe care o are: este una din cele mai puternice ierburi detoxifiante din flora medicinală românească, despovă-rând organismul de toate otrăvurile; deasemeni crește pofta de mâncare, regenerează sângele la cei anemici și nu în ultimul rând, scade febra.

Urzica – este o plantă perenă care crește oriunde, având frunze înțepă-toare și o floare buchetată. Frunzele conțin vitamine (A, B,C, E, K), fibre, proteine, dar și minerale (calciu, fier, magneziu, fosfor și potasiu), clorofilă și substanțe azotoase. În vechime, bolnavii de reumatism erau biciuiți cu urzică proaspăt recoltată fapt ce activa circulația sângelui, eliberând în același timp histamină. Frunzele de urzică sunt folosite pentru detoxifierea organismului, vitaminizarea lui, opresc hemoragiile și dizolvă nisipul din rinichi.

Vâscul – este o plantă ce parazitează arborii având aspectul unor tufe rămuroase, drepte sau aplecate în jos. Tulpina este scurtă, cilindrică și groasă, ramificată din 2 în 2, îngroșată la noduri, de unde se rupe foarte ușor, de culoare galben-verzui, uneori galben-cenușie. Frunzele sunt opuse cu marginile întregi, lipsite de pețioali, de culoare verzuie-galbenă, groase și pielose la pipăit, ovale, mai late la vârf decât la bază, cu vârful rotunjit, fără peri, având pe partea inferioară 4–5 nervuri vizibile. Fructele sunt de forma rotundă, la început de culoare verde, apoi albă, așezate câte 2–3 la un loc, prezentând 2 semințe acoperite cu o substanță cleioasă. Coacerea lor se termină în luna decembrie. O plantă trăiește cca 70 ani. Înflorește în lunile martie-aprilie. Vâscul parazitează de preferință plopii, salcia, mesteacănul, perii, merii, scorușii, păducelul, prunul, cireșul, salcâmul, arțarul, castanul, teiul, în general toate foioasele, coniferele și foarte rar frasinul, carpenul și arinul. Cel mai valoros vâsc este cel crescut pe măr. În ordine descrescătoare urmează cel crescut pe păr, brad, mesteacăn, trandafir și frasin. Potrivit tradiției, la Sărbătorile de iarnă, de Crăciun și Anul Nou, vâscul, planta parazit, veșnic verde, trebuie pus deasupra ușii de la intrare pentru că aduce noroc, spor în casă, sănătate, atrage îngerii și pune bolile pe fugă și asta se întâmplă cu cât are mai multe bobite care se coc. Sărutul cuplurilor sub vâsc este simbolul prieteniei și statorniciei dar și al păcii și bucuriei. În medicină, vâscul este recunoscut pentru echilibrarea tensiunii arteriale, pentru boli ale sistemului nervos și pentru ameliorarea unor afecțiuni respiratorii.

Bibliografie:

- [1] Ardelean, Aurel, *Flora medicinală a României*, Editura ALL, București, 2008.
- [2] Bojor, Ovidiu, *Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z*, Editura Fiat Lux, București, 2003.
- [3] Cioca Virginia, *Plante etnobotanice din România – între adevăr și pericol*, Editura Ceres, București, 2011.
- [4] Constantinescu, Corneliu, *Plante medicinale în apărarea sănătății*, RECOOP, 1975.
- [5] Grigore, Gheorghe, *Plante medicinale de la A la Z – tratamente fitoterapeutice*, Editura Ștefan, București, 2008.
- [6] Pârvu, Constantin, *Universul Plantelor*, Editura Asab, București, 2006.
- [7] Temelie, Mihaela, *Plante medicinale spontane din România*, Editura Vladimed-Rovimed, București, 2005.