

# ENCICLOPEDIA PLANTELOR MEDICINALE

100 de plante esențiale pentru sănătate și frumusețe

Planșe botanice  
de Pierre și Délia Vignes

Texte  
de Gérard Debuigne  
și François Couplan



# CELE 100 DE PLANTE VINDECĂTOARE

Afinul .....	197
Albăstreaua .....	59
Alunul .....	57
Arbustul de frăguțe .....	21
Arnica .....	25
Brânca-ursului .....	89
Castanul comestibil .....	47
Castanul sălbatic .....	9
Cătușa .....	33
Cânepea-codrului .....	67
Cerențelul .....	83
Chimenul .....	45
Cicoarea .....	55
Cimbrișorul .....	185
Cimbrul .....	187
Cimbrul de iarnă .....	177
Cireșul .....	151
Ciuboțica-cucului .....	149
Coacăzul negru .....	163
Coada-racului .....	147
Coada-șoricelului .....	7
Condurul-doamnei .....	191
Crețișoara .....	13
Crețușca .....	71
Dafinul .....	107
Dedițelul .....	17

Dumbățul .....	183
Eucaliptul .....	65
Feniculul .....	73
Fragul .....	75
Fumărița .....	77
Ghimpele pădureț .....	171
Ghințura galbenă .....	79
Hameiul .....	93
Iarba-neagră .....	41
Iasomia .....	99
Iedera .....	85
Ienupărul .....	103
Imortela .....	87
Inul .....	111
Isopul .....	97
Levăntică .....	109
Limba-mielului .....	39
Lumânărica .....	199
Macul de câmp .....	139
Măceșul .....	165
Măslinul .....	133
Menta .....	123
Mesteacănul .....	37
Mielăreaua .....	203
Migdalul .....	153
Mirtul .....	127



Morcovul .....	61
Nalba de pădure .....	115
Năprasnicul .....	81
Năsturelul .....	129
Negrilica .....	131
Nucul .....	101
Osul iepurelui .....	135
Ovăzul .....	31
Păpădia .....	181
Prazul .....	15
Pelinul alb .....	27
Pelinul negru .....	29
Pinul de pădure .....	141
Plopul negru .....	145
Podbalul .....	193
Porumbarul .....	155
Psyllium .....	143
Răchitanul .....	113
Rodia .....	157
Roinița (Melisa) .....	121
Rostopasca .....	53
Roșcovul .....	51
Roua-cerului .....	63
Rozmarinul .....	167
Săpunarița .....	175
Sfeca roșie .....	35
Smochinul .....	69
Socul negru .....	173
Sovârful (Oregano) .....	137

Stejarul .....	159
Strugurii-ursului .....	23
Sulfina galbenă .....	119
Sunătoarea .....	95
Tătăneasa .....	179
Teiul .....	189
Traista-ciobanului .....	43
Trifoiștea de baltă .....	125
Turița-mare .....	11
Țintaura .....	49
Ungurașul .....	117
Untișorul .....	161
Urzica .....	195
Urzica moartă albă .....	105
Vătămătoarea .....	19
Verbina .....	201
Vița-de-vie .....	205
Vulturica .....	91
Zmeurul .....	169

**ATENȚIONĂRI ȘI PRECAUȚII  
SPECIALE DE UTILIZARE**

Editura și autorii nu-și asumă nicio răspundere pentru eventualele întrebuițări greșite ale remedialor propuse în lucrarea de față. Plantele prezентate în această enciclopedie nu trebuie consumate nici într-o cantitate mare, nici pe o durată prea îndelungată. Această carte nu se dorește un substitut al unui tratament medical. În niciun caz nu intrerupeți un eventual tratament fără avizul medicului și cereți întotdeauna părerea acestuia înainte de a urma sfaturile expuse în lucrarea de față. Cereți sfatul medicului dumneavoastră sau al farmacistului dacă suferiți de vreo boală cronică înainte de a folosi plante medicinale.



*Achillea millefolium*

FAMILIA ASTERACEAE

## Compuși activi:

Taninuri, flavonoide, lactone sescviterpenice, alcaloizi (printre care achileina), triterpene, poline, cumarine, acid salicilic, esențe aromatice (camfor, linalol, sabinen și proazulene).



- Inflorescențele terminale sunt un **tonic amar, aperitiv și digestiv**. Sunt recomandate de Comisia E din Germania în caz de lipsă a poftei de mâncare, de tulburări digestive, de exemplu, balonări, eructație, flatulență și dureri abdominale.

E din Germania în caz de lipsă a poftei de mâncare, de tulburări digestive, de exemplu, balonări, eructație, flatulență și dureri abdominale.

- Ajută, ca și frunzele, la reglarea ciclului menstrual și **alină durerile menstruale**. Coadă-șoricelului este recomandată în băi de șezut contra durerilor pelviene ale femeilor.

## CALITĂȚI PRINCIPALE

- ★ La cicatrizarea rănilor
- ★ În tulburările menstruale
- ★ Pentru digestie
- ★ Tonic și amar

## PĂRȚI UTILIZATE

- ★ Inflorescențele terminale, frunzele

**R**enumele medicinal al cozii-șoricelului datează cu siguranță încă din perioada preistorică. Polen provenit de la coada-șoricelului – și de la multe alte plante medicinale – a fost descoperit în concentrație mare în peștera Shanidar, din Irak, unde se află un mormânt neanderthalian. Probabil că această plantă făcea parte încă de pe atunci din farmacopeea rudimentară a oamenilor de Neanderthal, acum mai bine de 50 000 de ani. Mult mai târziu, Dioscoride afirma despre coada-șoricelului că este „de o eficiență fără pereche împotriva plăgilor deschise, ulcerelor vechi sau recente“. La rândul său, Hipocrat o recomanda în băi contra hemoroizilor săngerânci. Tratarea hemoragiilor, fie ele interne sau externe, a rămas mult timp principala indicație a cozii-șoricelului. Cazin și Teissier, în secolul al XIX-lea, o recomandau și în cazul bolilor sistemului venos (varice) și al spasmelor uterine.

## Cicatrizantă și calmantă

- Datorită proprietății lor astrigente, frunzele sunt recomandate pentru **cicatrizarea plăgilor de orice natură**, a zgârieturilor, a crăpăturilor pielii. Antiinflamatoare, ele calmează și mâncărurile.
- Sunt folosite, de asemenea, pentru **a reduce o menstruație prea abundentă**, hemoroizii și expectoratiile cu sânge.

## CUM SE FOLOSEȘTE

• **UZ INTERN:** 30-50 g de inflorescențe terminale la un litru de apă cloicotită. Se consumă 2-3 cești pe zi în cazul problemelor digestive sau al durerilor menstruale.

• **UZ EXTERN:** Sucul plantei bine spălate, aplicat pe o tăietură recentă, oprește hemoragia și grăbește cicatrizarea.

**Decocă:** 60 g de inflorescențe terminale la un litru de apă. Excelent pentru spălarea plăgilor sau pentru îmbibarea compreselor contra hemoroizilor.

**Vin:** Se fierb 40-50 g de plantă într-un litru de vin. Acesta este un puternic dezinfecțant și cicatrizant în cazul degerăturilor și al crăpăturilor sau al plesniturilor pielii, dar și un pansament eficient în cazul ulcerelor cutanate.

**ALTE UTILIZĂRI:** Lăstarii tineri de coada-șoricelului pot îmbogăți salatele. Frunzele pot fi tocate mărunt și folosite drept condiment, asemenea pătrunjelului, sau fierte în apă și apoi trase rapid prin unt la tigaie, așa cum se obișnuia în Anglia. Pe vremuri, coada-șoricelului se punea pentru aromă în berea fabricată din orz sau grâu. Inflorescențele parfumează și azi anumite deserturi.

**ȘTIAȚI CĂ...?** Lui Ahile, eroul războiului troian în mitologia greacă, i se datorează denumirea în latină a cozii-șoricelului, *Achillea*. Aceasta ar fi folosit frunzele plantei pentru a-i vindeca rănilor lui Telephus, regele misienilor.

## Descriere

Este o plantă vivace de 20-70 cm înălțime, foarte răspândită pe pajisetă, pârloaje și la marginea drumurilor. Crește în Europa, Asia și America de Nord, unde este naturalizată. Tulpina dreaptă, rigidă și aproape lemnăsoară are numeroase frunze divizate în segmente foarte subțiri, ceea ce îi poate da aspectul unei buruieni înălcite. Florile albe, uneori roz la munte, sunt, de fapt, niște capitule mici regurate în corimbe. Prin frecare, acestea degajă un parfum placut de camfor, puternic și suav în același timp.





## *Æsculus hippocastanum*

FAMILIA SAPINDACEAE

### Compuși activi:

Taninuri, esculozidă (o cumarină). Semințe: mult amidon, lipide, flavonoide și saponozide triterpenice, printre care escina. Tegumentul semințelor: proantocianidoli.



**C**lusius, grădinarul împăratului Maximilian la Viena, a fost cel care a plantat în Europa primul castan sălbatic, adus de la Constantinopole, înainte ca Bachelier să-l introducă în Franța, în 1615. În secolul al XVII-lea, scoarța și fructele castanului erau considerate febrifuge de către mulți autori care le recomandau ca înlocuitoare valide ale chininei. Sub Napoleon I, în timpul blocadei continentale, când medicii au fost siliți să folosească leacuri indigene, castanul sălbatic a devenit tot mai apreciat. și totuși, chinina a rămas preferată, mai scumpă, dar și mai sigură. Mai târziu, proprietatea febrifugă a castanului sălbatic a fost umbrată de acțiunea sa universal recunoscută asupra tulburărilor circulatorii.

### Picioare grele, varice, hemoroizi...

- Castanul sălbatic (semințe) este recomandat în **tratarea afecțiunilor venoase cronice** precum varicile și picioarele grele.
- **Combat retenția de apă.**
- În cazul hemoroizilor, **calmează durerea** și acționează asupra pereților varicoși.



### Descriere

Un arbore frumos, originar din pădurile din Balcani și din Turcia, care împodobește maiestuos parcurile, promenadele și curțile școlilor. Are muguri mari, vâscosi, frunze palmate frumoase, compuse din cinci-săpte foliole, panicule dese de flori albe cu pete roșii sau galbene. Fructele verzi și spinoase conțin semințele maronii licioase, cu o parte mai deschisă la culoare, care sunt, de fapt, castanele sălbatici.

• Își dovedește calitățile în stările congestive ale bazinei mic, **inclusiv în cele care afectează prostata**.

• Medicamentele pe bază de scoarță de castan sălbatic se folosesc în cazul **echimozelor** și în cel al problemelor cauzate de **fragilitatea vaselor capilare de sub piele**.

**ALTE UTILIZĂRI:** Castanele sălbatici sunt foarte nutritive și pot fi consumate cu condiția eliminării saponozidelor toxice din acestea. În acest scop, indienii din America de Nord fierbeau îndelung semințele diverselor specii locale de castan.

### CUM SE FOLOSEȘTE

- **UZ INTERN:** Dat fiind gustul aspru și neplăcut al castanului sălbatic, sunt preferate pentru consum **capsulele sau comprimatele** pe bază de extract uscat. Se folosesc în cazul tulburărilor venoase.

**Vin din coajă:** Se macerează 30-60 g de coji într-un litru de vin alb. Se bea un pahar ca aperitiv, înainte de fiecare masă. Cum toate aceste preparate au un gust neplăcut, unii reprezentanți ai medicinei empirice recomandă fără să glumească purtarea în buzunar a unei castane sălbatici.

- **UZ EXTERN:** **Decocă de coji:** 50 g la un litru. Este un antiseptic în cazul plăgilor. De asemenea, este folosit în loțiuni sau spălături contra hemoroizilor și în irigații contra congestiilor pelviene la femei.

**ȘTIATI CĂ...?** Denumirea „castanul-calului“ pe care o mai are castanul sălbatic provine de la utilizarea sa tradițională în Turcia, apoi în Europa, unde constituia o hrana tonică pentru caii bolnavi de tignafes.



Castanul veritabil are flori albe (niciiodată roz).



## Agrimonia eupatoria

FAMILIA ROSACEAE

### Compuși activi:

Taninuri (printre care catechine) și flavonoide (printre care luteolina). Catehinele au efect astringent și antibacterian, în timp ce flavonoidele sunt antiinflamatoare.



**I**n Antichitate, turiței-mari i se atribuiau proprietăți variate: contra cataractei, icterului, mușcăturilor de șarpe. Dioscoride o folosea în tratarea ulcerului. Ulterior, turiță-mare a intrat în compozitia „apei de împușcătură“. Datorită proprietății sale astringente, dată de conținutul de tanin, dr. Reutter le-o recomanda tuberculoșilor contra expectorațiilor cu sânge.

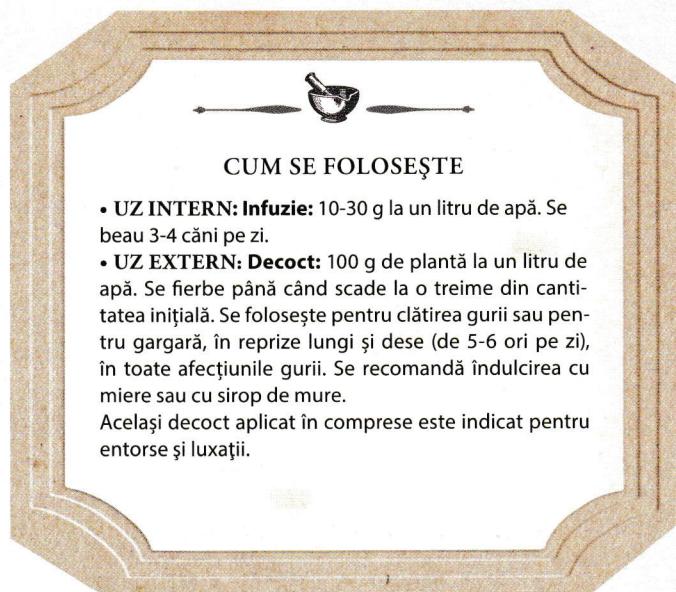
### Leacul cântăreților

- Turiță-mare se folosește și astăzi pentru **scăderea nivelului de zahăr din urină și pentru potolirea setei diabeticiilor**, stimulând în același timp funcțiile digestive.
- Grație taninului pe care-l conține, planta este și un **antidiareic remarcabil**, folosit cu succes în tulburările digestive însotite de diaree, în enterită și în afecțiunile cronice ale ficatului. Atenție! În același timp, taninurile pot duce la constipație.
- Turiță-mare are **efekte benefice valoroase** împotriva **afecțiunilor gâtului și ale gurii**. Eficientă contra durerilor în gât, răgușelii, anginei simple, înregistrează rezultate remarcabile în special în **tratarea faringitelor cronice** (pierdere vocii) la cântăreți sau la persoanele care vorbesc în



public. De asemenea, este renumită contra inflamațiilor și ulcerăriilor bucale (afte, gingivite cauzate de frecarea unei proteze dentare sau a unui aparat dental de ortodonție etc.).

**ALTĂ SPECIE:** O specie care crește prin desIŞuri și prin păduri, având toate părțile mai mari, turiță-mare parfumată (*Agrimonia procera*) degajă, atunci când este frecată între degete, un parfum subtil, provenit din esență pe care o conține. Are utilizări identice.



### Descriere

O plantă înaltă de aproximativ 40 cm, care crește pe lângă mărăcinișuri, pe lângă drumuri, la marginea pădurilor și în locurile umbroase. Este răspândită în Europa, în Asia Mică și în nordul Africii. Tulipina, groasă la bază, se îngustează pe măsură ce se înalță, este acoperită cu peri, de cele mai multe ori este de culoare roșiată și are frunze divizate în segmente dințate. Pe partea inferioară, frunzele sunt verzi-albicioase. Florile cu cinci petale galbene sunt dispuse în panicule verticale. Acestea dau fructe mici și alungite, mărginite de un fel de cărlige mici care se prind în blana animalelor, ceea ce favorizează diseminarea plantei.

