

ENCICLOPEDIA

**PLANTELOR MEDICINALE SPONTANE DIN
ROMÂNIA**

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
INTRODUCERE	7
1.Istoricul utilizării plantelor medicinale din flora spontană.....	7
2.Importanța plantelor medicinale.....	8
NOTIUNI GENERALE DESPRE PLANTELE MEDICINALE	9
1.Principii active	9
2.Din farmacia verde în farmacia casei.....	12
A. Identificarea, recoltarea, uscarea și conservarea plantelor medicinale.....	12
B. Recoltarea plantelor.....	13
Perioada și momentul recoltării....	13
Tehnici generale de recoltare.....	14
Transportarea plantelor proaspăt recoltate	15
Curățarea, selectarea și fasonarea plantelor medicinale	15
C. Uscarea plantelor medicinale	16
D. Conservarea plantelor medicinale....	17
3.Forme farmaceutice sub care se administrează plantele medicinale.....	17
PLANTE MEDICINALE SPONTANE	21
Afinul.....	21
Albăstrele	23
Alunul.....	24
Amăreală ¹	25
Amăreală ²	26
Angelica ¹	27
Angelica ²	29
Anin negru.....	30
Arnica.....	32
Arțar	34
Bănuței	35
Bobornicul	36
Boz	37
Brad.....	38
Brăbănoi	40
Brădișorul.....	41
Brânca ursului	43
Brâncuța	44
Brândușa de toamnă	45
Brebenei	47
Brusturul.....	48
Brusturul dulce.....	50
Buberic	52
Bujorul	54
Bulbucii de munte	55
Bunghisor	56
Busuiocul sălbatic	57
Busuiocul-cerbilor.....	58
Calcea-calului.....	59
Castan comestibil	60
Călinul.....	61
Cătina albă.....	62
Cătina mică	63
Cătina roșie	64
Cătușe.....	65
Cătușnica.....	66
Cânepea-codrului	67
Cârcelul	68
Cârmâzul	69
Cebărea.....	70
Cenușerul	71
Cerențelul	72
Cervana	73
Cetina de negi.....	74
Chimen	75
Cicoare	77
Cimbrișor	78
Cimbru	79
Cinstetul	81
Ciocul-berzei	82
Ciocul-cocoarei	83
Cireșul	84
Ciuboțica cucului	85
Ciuboțica mică	87
Ciuboțica-ursului.....	88
Ciulinul.....	89

Ciumăfaia	90
Ciumărea	91
Ciurol-zânelor.....	92
Clopotul-caprei	93
Coacăzul-negru	94
Coacăzul-roșu	95
Coada-calului	96
Coada-calului mare	97
Coada-racului	98
Coada-șoricelului	99
Colțisorul	100
Coriandrul	101
Cornul	102
Cornaci	103
Cornișorul	104
Crețișoara	105
Crețușca	106
Crinul de pădure	107
Cruciulița	108
Crușătea	109
Crușinul	110
Cucurbețica	112
Cucuta	114
Curpen	115
Cuscrișorul	116
Dalacul	117
Dediței ¹	118
Dediței ²	120
Degetel lânos	121
Dentița	123
Dracila	124
Dragavei	126
Drețe	127
Drobița	128
Drobușorul	129
Dumbățul	130
Dumbravnicul	131
Fagul	132
Feciorica	133
Fereguța dulce	134
Feriga	135
Feriguța de stâncă	137
Floarea-amorului	138
Floarea-cucului	139
Fragul	140
Frasinul	141
Frăsinelul	142
Fumarița	143
Gălbenele	144
Gălbinele	146
Ghimpele	147
Ghințura albastră	148
Ghințura galbenă	150

Ghințura pătată	152
Ghiocelul	153
Ghizdei	154
Goarna-gramofonului	155
Gorunul	157
Grâușorul	159
Hameiul	160
Holera	161
Hreanul	162
Iarba fiarelor	163
Iarba grasă	164
Iarba mare	165
Iarba neagră	167
Iarba roșie	168
Iarba lui Sf. Ion	169
Iarba de șoaldină	170
Iarba șarpelui	171
Iasomia de pădure	172
Iasomia sălbatică	173
Iedera	174
Ienupărul	175
Ipcăriige	177
Izma broaștei	178
Jneapănul	179
Laptele-cucului	180
Lăcrimioara	181
Lăsnicolorul	182
Lemn câinesc	183
Lemn dulce ¹	184
Lemn dulce ²	185
Llemnul Domnului	187
Leurda	188
Lichen de piatră	189
Lichen de stejar	191
Liliacul	192
Limba-boului	194
Limba-câinelui	195
Limba-mielului	196
Limba-șarpelui	197
Linarița	198
Lingurea	199
Lipicioasa	200
Lumânărica	201
Luminoasă	202
Macul de câmp	203
Macul cornut	204
Mac galben	205
Mana-pământului	206
Manna	207
Margareta	208
Măceșul	209
Măceșul de munte	211
Măcrișul	212

Măcrișul-iepurelui	213
Mălinul	214
Mărul pădureț	215
Mărărașul	216
Măselaria	217
Mătăciunea	219
Măträguna	220
Mătreata-bradului	222
Mături	223
Meiul păsăresc	224
Menta	225
Merișorul	227
Mesteacăn	229
Mixandre sălbaticice	231
Molidul	232
Morcovul	234
Moșmonoul	235
Murul	236
Mușetel	237
Muștarul alb	239
Muștarul negru	240
Mutătoare ¹	241
Mutătoare ²	242
Mutulică	243
Nalba	244
Nalba creață	245
Nalba de pădure	246
Nalba mare	247
Nalba de măruntă	249
Nalba mică	250
Năprasnicul	251
Năsturelul	252
Năvalnicul	253
Nemțișor de câmp	254
Norocelul	255
Nucul	256
Nufărul alb	258
Nufărul galben	259
Obligeana	260
Omagul	262
Osul-iepurelui	264
Papura	265
Parachernița	266
Păducel	267
Pălămidă	269
Păpădia	270
Păpălăul	272
Păstârnacul	273
Pătlagina	274
Pătrunjelul de câmp	276
Pecetea lui Solomon	277
Pedicuța	278
Pelinita	279
Pelinul	280
Perișorul	281
Piciorul cocoșului	282
Pinul	283
Piperul-băltii	285
Pirul	286
Plopul negru	287
Pochivnic	289
Podbalul	290
Poroinicul	291
Porumbarul	292
Priboiul	293
Pufulița	294
Pufulița de colină	295
Pufulița de munte	296
Pufulița de zăvoi	297
Răchiteanul	298
Răcușorul	299
Răscoage	300
Roiba	301
Roinița	302
Rostopasca	303
Roua cerului	304
Ruscuța de primăvară	305
Ruta	306
Salba moale	307
Salcâmul	308
Salcia	309
Sănișoara	310
Săpunarița	311
Sângerul	312
Sânziene	313
Sânziene albe	314
Scaiul măgăresc	315
Scaiul dracului	316
Scaiul vânăt	317
Scara Domnului	318
Scânteauța	319
Sclipeți	320
Scorușul de munte	321
Scumpia	322
Silnicul	323
Silurul	324
Siminocul	325
Slăbănozug	326
Smirdarul	327
Socul	328
Sorbestrea	329
Sovârvul	330
Sparanghel	332
Spânzul	334
Splinița	335
Sporici	336

Stânjenel galben	337
Stejarul	338
Strașnic	339
Stirigoaia	340
Strugurii ursului.....	341
Stupinița	342
Sulfina	343
Sulimanul	344
Sunătoare	345
Susaiul păduret	347
Șopârlîta albă.....	348
Ștevia	349
Ștevia stânelor	350
Știrul	351
Talpa-gâștei	352
Talpa-mâței.....	354
Tătăneasa	355
Teiul	356
Teiul alb.....	358
Toporași	360
Traista-ciobanului.....	361
Trandafirul de câmp	362
Trei-frați-pătați	363
Trepădătoare	364
Trestia.....	365
Trifoi alb tărâtor	366
Trifoi roșu.....	367
Trifoiaștea	368
Troscotul.....	369
Tulichina.....	370
Turița mare	371
Tintaura	372
Ulmul	373
Unghia-ciutei	374
Ungurașul	375
Untul pământului	376
Urechelnîța	377
Urzica	378
Urzica mică.....	380
Urzica moartă albă.....	381
Urzica moartă roșie	382
Usturoița	383
Valeriana	384
Vătămătoare.....	386
Vâscul	387
Ventrilica	389
Verigariul	390
Vetricice	391
Vindecea	392
Vinerița	393
Viorele	394
Volbură	395
Vulturica	396

Zada	397
Zămoșita	398
Zârna	399
Zbuvăcusta	400
Zburătoare de mlaștină.....	401
Zmeurul	402

PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN DIFERITE AFECȚIUNI

Plante medicinale cu acțiune împotriva tulburărilor de metabolism	403
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului digestiv	403
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni cardiovasculare	405
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului respirator	405
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului excretor	406
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului locomotor	407
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale ochiului	407
Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale pielii.....	408
Plante medicinale cu acțiune asupra sistemului nervos	408

GLOSAR

CLASIFICAREA BOTANICĂ A SPECIILOR DE PLANTE DESCRISE

INDEX DE DENUMIRI ȘTIINȚIFICE

INDEX DE PLANTE MEDICINALE TOXICE

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

NOTIUNI GENERALE DESPRE PLANTELE MEDICINALE

1. PRINCIPIII ACTIVE

În România, dintre plantele care au proprietăți medicinale, numai, aproximativ, 300 se recoltează și se valorifică, unele ca materii prime pentru fabrici de medicamente, farmacii, pentru uz intern, altele pentru valorificare în străinătate. Și totuși o mare parte din valoarea pe care natura ne-o oferă, an de an, se pierde din lipsa de cunoștințe sau din dezinteres. De aceea, se impune tot mai mult răspândirea tot mai largă a mijloacelor de cunoaștere și a tehniciilor de recoltare, cât și simplificarea procedeeelor de prezentare a cunoștințelor necesare despre plantele medicinale.

Plantele cu efect favorabil asupra organismului omului sau cu efect inhibant asupra unor agenți patogeni își datorează valoarea terapeutică anumitor substanțe. În cazul fiecărei specii de plantă medicinală trebuie cunoscut acea substanță sau acele substanțe care le asigură valoarea și care se numesc **principii active**. Din ansamblul substanțelor ce se găsesc într-o specie numai unele prezintă interes farmaceutic.

La enumerarea substanțelor conținute de către o specie de plantă medicinală se apelează frecvent la toți compușii identificați în planta respectivă. Astfel, la o asemenea înșiruire se nominalizează o serie întreagă de compuși chimici: „planta conține aminoacizi, grăsimi, zaharuri, amidon, mucilagii, potasiu, etc.”, texte cu care nu se spune nimic fiindcă nu există nici o plantă care să nu conțină substanțe din grupele menționate. Situația se schimbă doar atunci, când substanța cu pricina se găsește într-un procent semnificativ mai mare în comparație cu alte plante. Cantitățile însemnante de mucilagii din nalbă sau podbal conferă acestor substanțe interes terapeutic. Din întreaga compozиție chimică a unei specii prezintă interes terapeutic numai substanțele biologic active.

Valoarea produsului vegetal este condiționată de conținutul în principii active. Acestea sunt:

a) Vitamine.

Vitaminele sunt substanțe organice complexe, indispensabile desfășurării normale a proceselor vitale. Organismul uman are realmente nevoie de un aport zilnic din toate cele 13 vitamine absolut necesare; acestea sunt: A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D - D₁ - D₃, E, H, K - K₁ - K₂, PP, acid pantotenic, acid folic.

Vitaminele constituie principiile cele mai importante care sunt sintetizate în frunze (în special). Plantele medicinale nu oferă cantități prea mari din vitamine, dar înaltul lor grad de asimilabilitate, faptul că se absorb împreună cu celelalte principii active (care vin să completeze efectul terapeutic urmărit) le conferă acestora o importanță deosebită. De exemplu:

- ♦ măceșul (în fructe) este bogat în vitamine C, A, B₁, B₂, P, K, acid nicotinic, dar și alte substanțe cu valoare terapeutică cum ar fi: tanin, acid malic, acid citric, pectine, zaharuri.

- ◆ urzica este bogată în vitamine C, K, A, B₂; mai conține substanțe azotoase, clorofilă, mucilagii.

b) Glicozide (heterozide)

Glicozidele sau heterozidele sunt compuși alcătuși dintr-o componentă glucidică și o componentă neglucidică, denumită aglicon, a cărei structură chimică poate fi foarte diferită. Agliconul conferă glicozidelor proprietăți fizice, chimice și farmacologice specifice, condiționând în cea mai mare măsură utilizarea lor ca substanțe terapeutice. Din grupul glicozidelor fac parte:

- b₁. **Cardiotonice.** Acest tip de glicozide este răspândit în frunzele plantelor din familiile *Apocynaceae*, *Liliaceae* și *Scrophulariaceae*. Au acțiune favorabilă asupra cordului bolnav, diminuând pulsul, regularizând ritmul și bătăile inimii; acționează uneori și ca diuretic.
- b₂. **Antracenozide.** Compușii din această categorie se găsesc în rădăcinile mai multor plante, dar, în special, în scoarța și frunzele de *Rhamnus frangula* (crușin). Din această categorie fac parte frangulina și senozida. Acțiunea lor este purgativă sau laxativă ori laxativ - purgativă.
- b₃. **Saponozide.** Saponozidele sunt răspândite îndeosebi la reprezentanții familiilor *Dioscoreaceae*, *Amarylidaceae*, *Liliaceae*, *Scrophulariaceae*. Din acest grup fac parte saponinele: tigonina, gitonina, digitonina, holoturina, etc. Saponinele au acțiune expectorantă, hemolizantă și în unele cazuri depurativă.
- b₄. **Flavonozide.** Compușii din această categorie se găsesc în florile și rădăcinile unor plante din familiile *Scrophulariaceae*, *Compositae*, *Leguminosae*, *Rosaceae*, fiind cunoscuți circa 50 derivați flavonici ce se găsesc liberi sau sub formă de glicozide. Flavonele formează cristale incolore. Ele au acțiune, predominant, diuretică.
- b₅. **Taninuri.** Taninurile sunt substanțe prezente la numeroase specii de plante superioare și localizate în sucul vacuolar al celulelor corticale, frunzelor și fructelor. Taninurile se prezintă sub formă unor soluții concentrate, refrigerante. Proportia în care se găsesc ele variază în limite foarte mari, de exemplu: în scoarța de *Quercus* sp. 10 – 20%, la *Salix* sp. 9 – 13%, la *Tilia* sp. 15 – 20%, etc. Taninurile sunt astringente și au rol hemostatic.
- b₆. **Tioglicozide.** Tioglicozidele, un alt grup de glicozizi, prezintă caracteristici de activare locală a circulației sângei.

c) Alcaloizi.

Alcaloizii sunt substanțe cu caracter bazic, răspândite, în special, la dicotiledonate. Aceștia constituie un grup foarte heterogen din punct de vedere chimic. Deși sunt substanțe toxice, în doze mici se folosesc în terapia unor afecțiuni, având o acțiune calmantă, anestezică și curativă. Din multitudinea de alcaloizi se pot enumera: atropina din frunzele de *Atropa belladonna* (mătrăgună), papaverina din semințele de *Papaver rhoeas* (macul de câmp), cumarina din *Melilotus officinalis* (sulfină), umbeliferina din florile de *Matricaria chamomilla* (mușetel).

d) Holozide.

Dintre cele mai importante holozide pot fi enumerate:

- d₁. **Gume.** Gumele sunt poliglucide complexe, care prin hidroliză dau galactoză, manoză, glucoză, ramnoză, xiloză și alte monoze. Ele au proprietatea de a reține apă, formând cleiuri, soluții mucilaginoase și geluri. Se întâlnesc la semințele plantelor din familiile *Leguminosae*, *Liliaceae* și în tuberculii plantelor din familia *Araceae*, sub formă de substanțe de rezervă. Gumele au proprietăți emoliente.

- d₂. **Mucilagii.** Mucilagile se găsesc în scoarțele unor copaci, în cotledoanele multor semințe unde au rol de a reține apă, preîntâmpinând procesul de deshidratare. Mucilagile au diverse roluri.
- d₃. **Pectine.** Pectinele sunt polizaharide de natură necelulozică, ce se găsesc în structura peretelui celular al plantelor, mai ales în fructe (aproximativ 30%), în bulbi și fibre vegetale. Pectinele sunt substanțe hidrofile, care prin îmbibare cu apă se transformă în mucilagii. În fructele coapte pectinele se combină cu apă, glucide, acizi în diferite concentrații și dau naștere la geluri. Pectinele intră în compoziția membranei celulare, dar se pot acumula și în vacuole. Aceste substanțe au acțiune coagulantă.
- d₄. **Celuloză.** Celuloza este un polizaharid, componentul principal al membranei celulei vegetale. Conținutul de celuloză variază considerabil la diferite tipuri de celule: astfel în țesutul lemnos este în proporție de 40-50%, pentru ca în celulele endospermului să ajungă la 1%, iar în stratul suberos al pereților secundari să lipsească. În plante, celuloza este asociată cu alte substanțe: lignina, pectina, hemiceluloza, diferite rășini, lipide, glicozide, taninuri, etc. Celuloza are importanță pentru activitatea tubului digestiv.
- d₅. **Amidon.** Amidonul reprezintă rezerva de polizaharide cea mai însemnată din plantele verzi. Amidonul, rezultat în urma procesului de fotosinteză, se depozitează în semințe, bulbi și tuberculi, sub formă de granule de mărimi, structură și aspect caracteristice pentru diferite specii vegetale. Granulele de amidon conțin pe lângă polioze și apă, fosfați, lipide, acizi grași, etc. Amidonul are rol energetic.

e) Uleiuri eterice.

Uleiurile eterice se află sub forma unor picături refrigerante, volatile. Se întâlnesc, de exemplu, în celulele petatelor de *Rosa canina* (măceș), în perii secretori de la plantele familiei *Labiateae*. Pereții celulelor în care se găsesc uleiuri eterice sunt, de obicei, suberizați, fiind astfel impermeabili. Uleiurile eterice, după elaborarea lor în citoplasmă, traversează peretele și se acumulează într-o veziculă subcuticulară de unde se evaporă în atmosferă. Aceste substanțe sunt importante pentru efectul lor antimicrobian și antiseptic.

f) Rășini.

Rășinile provin din oxidarea și polimerizarea uleiurilor eterice. Sunt substanțe vâscoase, cu o compoziție complexă, fiind un amestec de terpene și acizi rezinici. Se găsesc în citoplasmă sub forma unor picături fine, strălucitoare, care difuzează în spații intercelulare sau se depozitează în cavități și canale rezinifere.

g) Antocianii.

Antocianii sunt pigmenti răspândiți în flori, fructe, frunze, rădăcini care își schimbă culoarea în funcție de pH-ul celular. Cei mai cunoscuți antocianii sunt: peonina, malvina, cianina, rutinul, etc. Rolul lor este insuficient cunoscut.

h) Fitoncide.

Fitoncidele sunt substanțe volatile, similar antibioticelor, sintetizate de unele plante superioare (îndeosebi plantele din familiile *Liliaceae*, *Cruciferae*) și au proprietăți bacteriostatice, antibactericide și antifungice.

i) Substanțe amare.

Substanțele amare formează o grupă în care pot fi încadrate substanțe de diferite structuri datorită unei singure proprietăți organoleptice comune, și anume: gustul lor este amar

și în diluțiile mari. Se întâlnesc frecvent la plantele din familia *Compositae*. Produsele amare pot fi: amare pure, amare mucilaginoase și amare aromatice, acestea din urmă conținând și ulei volatil. Substanțele amare au acțiune tonic-amară, ca stomachic și stimulează pofta de mâncare.

j) Acizi organici.

Acizii organici sunt compuși care conțin una sau mai multe grupări carboxilice. Sunt larg răspândiți în regnul vegetal, găsindu-se atât în stare liberă, cât și sub formă de săruri sau esteri.

2. DIN FARMACIA VERDE ÎN FARMACIA CASEI

Este cunoscut faptul că, de la locul de origine al plantei până la produsul vegetal folosit, trebuie parcursă mai multe etape, fiecare având o deosebită importanță:

- A. cunoașterea (identificarea) plantelor medicinale și a zonelor lor de răspândire,
- B. recoltarea plantelor medicinale care presupune mai multe faze:
 - a. perioada și momentul recoltării,
 - b. tehnici generale de recoltare,
 - c. transportarea plantelor proaspăt recoltate,
 - d. curățirea, selectarea și fasonarea plantelor medicinale
- C. uscarea plantelor medicinale,
- D. conservarea (păstrarea) plantelor medicinale.

A. IDENTIFICAREA PLANTELOR MEDICINALE ȘI A ZONELOR LOR DE RĂSPÂNDIRE

Clima temperată și relieful variat sunt condițiile care au favorizat o dezvoltare armonoasă a vegetației în România. Pe un teritoriu relativ redus, cresc numeroase specii de plante foarte diferite, iar prezența lor atrage atenția în tot locul.

Aceste împrejurări au făcut ca poporul român, trăind și muncind în mijlocul unei nături generoase, să devină de-a lungul timpului un mare iubitor, cunoșător și cultivator de plante. Grație cunoștințelor botanice empirice, limba română dispune de un mare tezaur de nume de plante, măiestrit și sugestiv alese, adesea derivând din caracterele botanice și proprietățile utilitare, ceea ce însușirea ușoară și temeinică a unor noțiuni despre plante.

Datorită unor asemănări care există între specii mai mult sau mai puțin apropiate, este posibilă confundarea lor cu plante lipsite de valoare terapeutică. Recoltarea altelor plante în locul celei căutate este uneori dăunătoare, alteori zadarnică. Substituirea cu o plantă toxică poate să ducă la otrăviri.

Recoltarea unor plante nu se poate face an după an din aceleași locuri. În scurtă vreme se ajunge la dispariția lor din zonă. Așa sunt: coada șoricelului (*Achillea millefolium* L.), crușinul (*Rhamnus frangula* L.), iarba mare (*Inula helenium* L.), mătrăguna (*Atropa belladonna* L.), sunătoarea (*Hypericum perforatum* L.). Se recomandă ca, după un an de recoltare, să li se lase un an pentru refacere.

Plantele nu sunt răspândite toate în aceleași locuri, nu cresc toate într-o singură zonă. La loc deschis, în câmpii, sunt răspândite anumite specii, care au nevoie mare de lumină și de căldură, dar nu necesită prea multă umedeță, iar în zonele de munte tot plante iubitoare de lumină, dar rezistente la frig și cu viață mai scurtă. Pe dealuri și, mai ales, la adăpostul văilor și pădurilor,

cresc plantele care se mulțumesc cu mai puțină lumină, dar au nevoie de multă umezeală. Alte specii cresc pe locuri virane, în margini de drumuri și de căi ferate, în apropierea locuințelor, pe ruine, etc. Trebuie bine cunoscute plantele medicinale, dar și locurile în care este mai bogat răspândită fiecare specie.

Este necesar să se cunoască bine și partea din plantă care trebuie recoltată. De exemplu, nu trebuie recoltată planta întreagă, atunci când este nevoie numai de frunze, flori sau fructe. Este dăunătoare distrugerea plantei fără nici un scop și nu trebuie, nu sunt utile părțile de plantă care nu au valoare medicinală. Astfel, de la pătlagină se recoltează frunza, denumită în latinește *Plantaginis folium*, după numele plantei și după partea recoltată, de la soc florile - *Sambuci flores* și fructele - *Sambuci fructus* și așa mai departe.

B. RECOLTAREA PLANTELOR

a. Perioada și momentul recoltării. Perioada de timp cea mai potrivită pentru recoltarea unei plante este de mare însemnatate. Este necesar să se cunoască în ce epocă, la care vârstă din timpul creșterii și dezvoltării, părțile care trebuie recolțate sunt mai bogate în principii active, adică în substanțele care le dă acțiunea și valoarea terapeutică.

Este necesar să se cunoască mai întâi în ce lună a anului poate să înceapă recoltarea fiecărei plante, adică așa-zisul calendar al recoltatorului. Se urmărește apoi, din timp în timp, apropierea epocii potrivite pentru recoltare, mai ales, că dintr-o parte în alta a țării și de la un an la altul sunt diferențe climatice care grăbesc sau întârzie viața plantelor.

De cele mai multe ori trebuie să se cunoască și momentul din zi, în care urmează să se facă recoltarea. Unele plante se recoltează în zori pe rouă, ca să nu li se scuture fructele; dacă nu se poate în zori, se vor recolta noaptea la lumina lunii. Altele se pot recolta numai după ce se ridică roua.

Nici starea timpului nu este indiferentă pentru stabilirea momentului de începere a recoltării. Plantele medicinale nu se recoltează pe timp de ploaie. Mai mult, unele dintre ele se recoltează pe timp uscat și însorit, altele pe timp uscat și noros, dar cald, altele pe timp noros și răcoros. Recoltarea plantelor aromatică necesită trecerea unui interval de timp de una sau două zile însorite după ploaie, pentru ca vremea să fie uscată, dar cel mai bun pentru recoltarea lor este timpul cald și noros.

Rădăcinile (Radix), rizomii (Rhizoma), bulbii (Bulbus) și tuberculii (Tuber), adică părțile subterane ale plantelor medicinale, se recoltează primăvara timpuriu, înainte de formarea mugurilor sau părților aeriene, deci în perioada de repaus. Înainte de recoltarea acestor organe trebuie să se acorde multă atenție și siguranță identificării speciei, deoarece acum se pot ivi cele mai multe confuzii.

Părțile aeriene (Herba) se recoltează, de obicei, cu puțin înainte de înflorirea completă sau în timpul înfloririi. Momentul optim de recoltare al plantei în acest caz este foarte diferit în funcție de specie, altitudine și zona geografică unde crește planta.

Mugurii foliați (Gemmae sau Turionea) se recoltează primăvara devreme, înainte de desfacerea lor, când planta își intensifică activitatea ei de vegetație.

Scoarța sau coaja (Cortex) tulpinilor, ramurilor sau rădăcinilor se recoltează, în special, primăvara, la începutul vegetației, când seva începe să circule, deoarece, pe de o parte, scoarța conține o cantitate suficientă de principii active și, pe de altă parte, se poate ușor desprinde de partea lemoasă a organului vegetativ.

Frunzele (Folium) se recoltează după ce au ajuns la maximum de dezvoltare. În cazul plantelor ierboase, recoltarea cea mai bună corespunde epocii de înflorire a lor. Mai trebuie

PLANTE MEDICINALE SPONTANE

AFINUL

Vaccinium myrtillus L. - Fam. *Ericaceae*

Ecologie. Răspândire.

Afinul este o specie montană, de la limita inferioară a pădurilor de molid până în zona alpină (2 250m). Crește atât la umbră, semiumbră, cât și la soare, în tăieturi sau doborături de pădure, pajiști sărace, îndeosebi pe versanții mai umbriți și umezi, fiind indicator pentru soluri puternic acide, dar cu umiditate ridicată. Se întâlnește în întregul lanț carpatic, în toate județele de munte.

Descrierea plantei.

Arbust înalt de 10-50 (60)cm, foarte ramificat, are tulpina verde cu muchii evidente, frunzele sunt ovale cu vârf ascuțit, marginea mărunt dințată, florile, de culoare roz, sunt la subsuoara frunzelor. Fructele sunt sferice, negre-albăstrui, brumate și au gust dulce-acrișor.



Organul utilizat.

De la această plantă se folosesc frunzele – *Myrtilli folium* – și fructele – *Myrtilli fructus* – care se recoltează în perioada iulie-septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Pentru frunze se rup ramurile fără flori. Se aşează în coșuri, fără a le îndesa. Frunzele presate sau lovite se înnegresc în timpul uscării. Se recomandă ca uscarea să înceapă imediat. În acest scop, ramurile culese se agață sau se întind în locuri umbrite și bine aerisite. Când frunzele sunt uscate, dar ramurile încă nu sunt complet uscate se trece la separarea frunzelor de ramuri prin batere sau prin strujire și apoi prin vânturare.

Produsul obținut este format din frunze uscate, subțiri, cu ambele fețe verzi, fără miros, cu gust slab astringent.

Fructele coapte se recoltează cu mâna. Se separă apoi impuritățile în vase cu apă, când fructele cad la fund, iar impuritățile se adună de pe suprafața apei cu o sită. Separarea se va face foarte repede pentru ca sucul fructelor să nu treacă în apă. Fructele

umede se întind la soare până se zvântă, apoi se trec în camere încălzite și lipsite de praf, unde se întind în straturi subțiri, pe rame cu plasă de sârmă galvanizată.

Fructele se consideră uscate când ajung la consistența stafidei. Vânturate, fructele care s-au uscat sună.

Principii active.

Frunzele de afin conțin flavone, acizi organici, tanin, mirtilină – o substanță specifică, iar fructele au în plus zaharuri, caroten, pectine și vitaminele C și B.

ACTIONE farmacologică. Recomandări.

Produsele de afin se recomandă celor ce suferă de diabet, având proprietatea de a scădea glicemia (zahărul din sânge), acțiune care s-ar datora mirtilinei, numită și insulină vegetală.

Prezența taninurilor dă produsului proprietăți antiseptice și antidiareice în infecțiile intestinale, mai ales în gastroenterite, contribuind la ameliorarea proceselor de fermentație și putrefacție.

Flavonelor li se atribuie importante și variate proprietăți farmacologice. Prin potențialul lor de vitamină P și acțiunea trofică, acest preparat protejează pereții vaselor sanguine. Datorită acțiunii diuretice și ușor coronaro-dilatatoare înlănuște reglarea cardiovasculară. Pentru aceste calități, preparatul este indicat în arterite ale membrelor inferioare, ateroscleroză cerebrală și tulburări de circulație encefalică, în hipertensiune arterială, sechele după infarct miocardic, coronarite, maladii vasculare ale diabeticilor. S-a demonstrat acțiunea antiinflamatorie și efectul protector împotriva radiațiilor. Totodată au proprietăți bacteriostatice, utilizându-se ca antiseptic urinar și ușor diuretic. Se mai recomandă în gută și reumatism. Un alt efect ar fi acțiunea antiemetica, care se manifestă prin dispariția vomelor la copii, în special.

Sub formă de băi, decoctul concentrat de fructe de afin, posedă acțiune astringentă și dezinfectantă și la nivelul mucoasei bucale.

Mod de administrare.

Infuzia de frunze de afin se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă cloicotită. Se lasă la infuzat 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi, neîndulcite în cazul diabeticilor.

Decocul de fructe de afin poate fi obținut în două moduri:

- linguriță de fructe uscate se fierb cu 300 ml apă timp de o jumătate de oră, după care se strecoară și se bea călduță,
- peste o lingură și jumătate de fructe uscate se toarnă 300ml apă fiartă și răcită. Fructele se lasă la macerat 8 ore, apoi se strecoară și se bea întreaga cantitate de lichid în cursul unei zile.

În următorul tabel sunt redate datele de interes despre planta descrisă:

Denumire științifică și populară			
Vaccinium myrtillus		afin	
Alte denumiri populare ale plantei	Acțiune farmacologică		Organ utilizat
afene de munte, afine negre, afinghi, asine, coacăză, cucuzie, pomușoare	hipoglicemiant, antiseptic, antidiareic, trofic, diuretic, coronarodilatator, antiinflamator, bacteriostatic, antiemetic, astringent, dezinfectant	frunze, fructe	infuzie, decoct

ALBĂSTRELE

Centaurea cyanus L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Buruiană de cultură, tipică pentru semănilorile de grâu și secară, uneori crește și pe marginea drumurilor și prin locurile uscate și pietroase în regiunile de câmpie și deal.

Descrierea plantei.

Este o plantă ierboasă, anuală, dreaptă, înaltă de 0,5-1 m, cu frunze liniare de 8-9cm și înguste, cu perișori mătăsoși, flori terminale de culoare albastră.



Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

De la albăstrele se folosesc inflorescențele – *Cyani flores* – care se recoltează în perioada iulie-august prin rupere cu mâna. Se usucă în locuri aerisite, în strat subțire.

Produsul obținut este constituit din flori uscate, de culoare albastru-închis, fără miros.

Principii active.

Principiile active ale albăstrelelor sunt constituite din principii amare, tanin, mucilagii, săruri de potasiu.

ACTIONE FARMACOLOGICĂ. Recomandări.

Se administrează intern sub formă de infuzie. Acest ceai, un adevarat medicament natural, este indicat în boli de rinichi și de vezică (datorită proprietăților diuretice), dereglați ale funcțiilor digestive, diaree (acțiune astringentă, antiinflamatoare).

Mod de administrare.

Pentru a obține o infuzie de flori de albăstrele, se opăresc o linguriță și jumătate de drog cu 100 ml apă cloicotă și se lasă să infuzeze 20 minute. Apoi se strecoară și lichidul se bea îndulcit. Se consumă 3 căni de infuzie de flori de albăstrele pe zi.

În cazul afecțiunilor renale și vezicale se bea câte 25 ml de infuzie cu 20 – 25 minute înainte de masă.

Cosmetică.

Florile de albăstrele se mai folosesc și sub formă de comprese odihnitoare pentru ochi, în tratamentul pleoapelor ridate și ca tonifiant al mușchilor lăsați.

În următorul tabel sunt redate datele de interes despre planta descrisă:

Denumire științifică și populară		Organ utilizat	Mod de administrare
Alte denumiri populare ale plantei	Acțiune farmacologică		
floarea grâului, clopoțel, corobatică albastră, vinețele, floarea paiului, ghioc, droc, floare vânăță	tonic amar, antiinflamator, ușor diuretic, astringent, antidiareic, calmant și antiseptic ocular	inflorescență	infuzie

ALUNUL

Corylus avellana L. – Fam. Betulaceae

Ecologie. Răspândire.

Alunul este frecvent întâlnit din zona de câmpie până în cea montană, în toată țara. Crește în păduri, la margini și tăieturi de păduri, tufărișuri (adesea pure), zăvoaie, islazuri.

Descrierea plantei.

Arbust cu înălțime de până la 6 m, alunul are florile grupate în inflorescențe numite amenți, iar fructele – alune.

Organul utilizat.

De la alun se recoltează frunzele – *Coryli folium* – în perioada aprilie-august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face prin ruperea lor cu codiță. Se aleg numai frunze întregi, sănătoase.

Frunzele recoltate se transportă imediat la locurile de uscare. Se întind la umbră, în poduri calde, cu aerisire bună și acoperite cu tablă sau în încăperi calde și în şoproane, în straturi subțiri. Se întorc zilnic, cu atenție, spre a nu le sfărâma.

Produsul uscat obținut este constituit din frunze de culoare verde-închis, cu gust amar, fără miros.

Principii active.

Frunzele de alun conțin tanin, flavone, ulei volatil.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele de alun se folosesc, extern, în tratamentul ulcerațiilor, hemoroizilor, în periflebite sub formă de băi locale și comprese cu infuzie concentrată. Intern, frunzele alunului se utilizează, sub formă de infuzie, ca febrifug, în malarie și alte boli care au ca simptom febra (gripă, răceli, etc.), în tratamentul diareei.

Uleiul volatil rezultat în urma antrenării cu vaporii de apă (inhalație) posedă un efect vasoconstrictor, fiind utilizat în hemoragii nazale. Frunzele mai prezintă proprietăți antiedematoase, antiinflamatorii și cicatrizante.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de frunze de alun mărunțite la 200 ml apă. Se infuzează timp de 10 minute. Se beau 2 – 3 cani pe zi.

Infuzia concentrată se obține din patru lingurițe de drog la 200 ml apă.

În următorul tabel sunt redate datele de interes despre planta descrisă:

Denumire științifică și populară		Organ utilizat	Mod de administrare
Corylus avellana	alun		
alte denumiri populare ale plantei	Acțiune farmacologică		
alunel, fundici, rânză, tufă	vasoconstrictor, febrifug, antiedematos, antiinflamator	frunze	infuzie

AMĂREALA¹

Polygala amara L. – Fam. *Polygalaceae*

Ecologie. Răspândire.

Amăreală este o specie de plante care crește prin pășuni și locuri ierboase, însorite, din zonele alpine și subalpine.

Descrierea plantei.

Numită și iarbă grasă, amăreală este o plantă ierboasă, perenă, de talie mică, cu înălțime de 15-20 cm. În pământ prezintă un rizom ramificat, de culoare brun-gălbui la exterior și alburiu la interior. Primăvara ieșe din rizom numeroase tulipini, care în mare parte din lungimea lor sunt întinse pe pământ. Frunzele sunt glabre. Există frunze bazale, cu formă eliptică-ovală, care sunt dispuse în rozetă. Frunzele de pe tulpină sunt mai mari, mai alungite și mai înguste. Florile mici, de culoare albastră sau violetă, sunt grupate în inflorescențe. Întreaga plantă este amară.



Organul utilizat.

De la amăreală se folosește partea aeriană – *Polygalae amarae herba* – care se recoltează în timpul înfloritului, adică în perioada iunie-august.

Recoltare. Uscare.

Se taie cu cuțitul sau cosorul partea aeriană a plantei, aproape de nivelul solului. Se usucă la umbră în strat subțire, de preferat în poduri acoperite cu tablă.

Principii active.

Amăreală conține saponine, principii amare, ulei eteric, mucilagii, tanin, săruri minerale.

ACTIONE farmacologică. Recomandări.

Polygalae amarae herba se folosește ca tonic amar și expectorant. Produsul este indicat în tratamentul tusei de diferite etiologii, catarului bronhic, astmului, în bronșita cronică, având proprietăți emoliente, antigripal, sudorific și antiinflamator în combaterea reumatismului.

Mod de administrare.

Se prepară o infuzie dintr-o lingură de drog bine mărunțit la 200 ml apă clocoțită. Se lasă să infuzeze 15 minute. Se bea fracționat în 5 – 6 reprezente pe zi.

În următorul tabel sunt redate datele de interes despre planta descrisă:

Denumire științifică și populară			
<i>Polygala amara</i>	amăreală ¹	Organ utilizat	Mod de administrare
Alte denumiri populare ale plantei	ACTIONE farmacologică		
iarbă grasă, iarbă lăptoasă, olioioasă, seceruici, șerpărită, șopârlită, tămâioară	tonic amar, expectorant, antitusiv, emolient, antigripal, sudorific, antiinflamator	partea aeriană	infuzie