

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Dicționarul plantelor de leac. - Ed. a 2-a, rev. - București:

Editura Călin, 2008

Bibliogr.

ISBN 978-973-7661-08-1

81'374.2:633.81+633.88=135.1

© Editura Călin

Editura Călin este marcă înregistrată

Dicționar realizat de Eugen Mihăescu și colaboratorii

Concepție grafică - Mihnea Trușcă

Tehnoredactare - Călin Mihăescu

Editor - S.C. 5 M Exim SRL - Editura Călin

București, sector 6, Drumul Taberei nr. 120

www.edituracalin.ro | e-mail: edituracalin@gmail.com

A

Căminul înaintat

DICȚIONARUL PLANTELOR DE LEAC

plante medicinale de uz curent
plante medicinale renumite
plante medicinale rare
plante medicinale exotice
alimente medicinale

Agrishul

Denumire științifică: *Fragaria vesca* L. sau *Fragaria ananassa* L.

Denumire populară: pomușor.

Prezentare. Agrishul este un arbust cu o înălțime la maturitate cuprinsă între 60 și 150 cm. Are frunze mici, ovale, cu margine dețușată, de culoare verde închis, cu nervuri proeminente. Florile sunt mici, albe, cu miros plăcut. Fructele sunt mici, roșii, cu gust dulce sau ușor acid. Agrishul este o plantă foarte răspândită în zonele temperate și subtemperate ale Europei, Asiai și Americii de Nord. Este o plantă foarte valoroasă din punct de vedere medicinal și culinar. Fructele de agrish sunt bogate în vitamine, minerale și substanțe active care au efecte benefice asupra sănătății. În plus, agrishul este o plantă foarte frumoasă și poate fi cultivată în grădina sau în casă.

Editura Călin

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Alexandriu-Peulescu Maria și Popescu Horia- *Plantele medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978
2. Bojor Ovidiu & colaborator- *Pledoarie pentru viață lungă*, ed. a II-a, Editura Fiat Lux, București, 2002
3. Bojor Ovidiu, Popescu Octavian- *Fitoterapie tradițională și modernă*, ediția a III-a, Editura Fiat Lux, București, 2003
4. Maica Sofronia - *Tainele leacurilor mănăstirești*, Axel Springer, București, 2000
5. Niță Ibrion Elena - *Plantele, aliment și medicament*, Editura Miracol, București, 2000
6. Niță Ibrion Elena - *Tratat de hrană vie*, Editura Miracol, București, 2000
7. Pârvu Constantin, Godeanu Stoica, Stroe Laurențiu - *Călăuză în lumea plantelor și animalelor*, Editura Ceres, București, 1985
8. Valnet Jean - *Fitoterapia, tratamentul bolilor cu plante*, Editura Garamond, București
9. Bereșiu Ileana, Ciofu Ruxandra, Frumușelu Laurențiu - *Preparate culinare din legume mai puțin folosite*, Editura Ceres, București, 1985.
10. Chirilă Pavel și colectiv - *Medicină naturistă - Mic tratat terapeutic*, Editura Medicală, București, 1987.
11. Coiciu Evdochia, Racz Gabriel - *Plantele medicinale și aromatice*, Editura Academiei, București, 1962.
12. Duchamel Catherine - *Cartea verde a femeii*, partea a treia, Editura Z 2000, București, 2000
13. Gherman Ion - *Medicină alternativă tradițională*, ghid practic, Editura Vestala, București, 2001.
14. Gunter Ernest - *Hrana vie, o speranță pentru fiecare*, Editura Venus, București, 1998.
15. Kirkpatrick Betty - *Home remedies*, Geddes & Grosset, 1999, UK.
16. Pamfilie Tudor - *Boli și leacuri la oameni, vite și păsări, după datinile și credințele poporului român*, Editura Saeculum I.O., București, 1999.
17. Plinius - *Naturalis Historia* - Enciclopedia cunoștințelor din Antichitate, Editura Polirom, Iași, 2003.
18. Popovici Lucia, Moruzi Constanța, Toma Ion - *Atlas botanic*, Editura Didactică și pedagogică, R.A., București, 1993.
19. Saragea M. și colectiv - *Tratat de fiziopatologie*, Editura Academiei, București, 1985.
20. Todor I. - *Mic atlas de plante*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
21. Vasilca-Mozăceni Adrian - *Ghidul plantelor medicinale*, Editura Polirom, Iași, 2003.

- x x x *Faune et flore d' Europe*, 1974, Librairie Grund, Paris
- x x x *Mic dicționar enciclopedic*, ediția a III-a, Editura științifică și enciclopedică, București, 1986
- x x x *Dicționarul explicativ al limbii române*, Editura Academiei, București, 1975
- x x x *Dicționarul explicativ al limbii române*, supliment (DEX - S), Editura Academiei, 1988.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	4
A	5
Afinul, Agrișul, Albăstretele, Aloe, Alunul, Amăreala, Ananasul, Anasonul, Angelica, Angelica de pădure, Anghinarea, Arahidele, Ardeiul iute, Arinul negru, Armurariul, Arnica, Asmățitul.	
B	12
Bamele, Bananierul, Bănuții, Bătrânișul, Bobornicul, Bobul, Bozul, Bradul, Brădișorul, Brânca, Brâncuța, Brândușa de toamnă, Brebenelul, Broccoli, Brusturele, Bujorul de munte, Buretele de stejar, Buruiana de trânji, Busuiocul.	
C	20
Cacao/Arborele de cacao, Cafeaua/Arborele de cafea, Caisul, Calomfirul, Camforul/ Arborele de camfor, Captalanul, Cartoful, Castanul, Castravetele, Căldărușa, Călinul, Cătina albă, Cătușnica, Cănepa, Ceaiul, Ceapa, Cerențelul, Chili/Arborele de chili, Chimenul, Chinina/Arborele de chinină, Cicoarea, Cimbrișorul, Cimbrul de cultură, Cimișirul, Cireșul și Vișinul, Ciuboțița cucului, Ciumăfaia, Ciumăreaua, Coacăzul negru, Coadă calului, Coadă racului, Coadă șoricelului, Coadă zmeului, Coca, Cocotierul, Cola, Colăceii babei, Coriandrul, Cornaciul, Cornul, Cornul secarei, Coroniștea, Crețșorul, Crețușca, Crinul de pădure, Crușănuț, Cucuta, Cucuta de apă, Cuișoarele/Arborele de cuișoare, Curcuma/Curry, Curmalul, Curpenul de pădure.	
D	41
Dafinul, Dalacul, Dedițelul, Degetarul galben, Degetărelele, Degetelul lănos, Dentița, Dovleacul, Dracila, Drobița, Drobul, Drobușorul, Drojdia de bere, Dudul, Dumbrăvnicul.	
E	48
Eucaliptul.	
F	48
Fagul, Fasolea, Feciorica, Feniculul, Feriga, Feriștea, Floarea paștelui, Floarea-soarelui, Fluierătoarea, Foaia grasă, Fragul, Frasinul, Fucusul/Alga fucus, Fumărița.	
G	53
Gălbăjoara, Gălbenelele, Gălbinelele, Gențianele (Ghințura galbenă, Ghințura patată, Ghințura albastră, Ghințura violetă), Ghimberul, Ghimpele, Ghiocelul, Ghizdeul, Ginkgo biloba, Ginsengul, Grape-frutul/Grepfrutul, Grâul, Gutuiul.	
H	59
Hameiul, Hibiscus, Hreanul, Hrișca.	
I	61
Iarba broaștelor, Iarba grasă, Iarba lui Cristofor, Iarba mare, Iarba neagră, Iarba roșie, Iarba șarpelui, Iarba de soaldină, Iedera, Ienupărul, Inul, Ipcărigea, Isopul, Izma broaștei, Izma bună (Menta), Izmușoara de câmp.	
J	67
Jneapănul.	
L	67
Laptele cănelui, Lăcrimioara, Lămâiul, Lăsniciorul, Lemnul cănesc, Lemnul Domnului, Lemnul dulce, Leurda, Leușteanul, Levănțica, Lichenul căinilor, Lichenul de stejar, Liliacul, Limba boului, Limba broaștei, Limba mielului, Linarița, Lingureaua, Lintea, Lumânărica.	
M	74
Macul de câmp, Macul de grădină, Mandarinul, Mango, Mangoldul, Mate, Mazărea, Măceșul, Măcrișul, Măcrișul iepurelui, Măghiranul, Mărarul, Mărgelușele, Mărul, Mărul lunului, Măselarița, Măslinul, Mățăciunea, Mățăgușă, Meiul, Merisorul, Mesteacănul.	

Mielăreaua, Mierea ursului, Migdalul, Mirtul, Mojdreanu, Morcovul de grădină, Morcovul sălbatic, Moșmonul, Murul, Mușchiul de munte, Mușțelul, Mușțelul roman, ReMuștarul alb, Muștarul negru, Muțătoarea, Mutulica.

N.....90

Nalba mare, Nalba neagră, Napul, Năpraznicul, Năsturelul, Năutul, Negrilica, Nemțșorul de câmp, Nucul, Nufărul alb, Nufărul galben, Nu-mă-uita.

O.....95

Obligeana, Ochiul lupului, Odoleanul/Valeriana, Omagul, Oreșnița, Orezul, Orzul, Osul iepurelui, Ovăzul.

P.....99

Papaia, Patisonul, Păducelul, Păpădia, Păpălăul, Părul, Păstărnacul, Păștița, Pătlagina, Pătlăgica roșie, Pătlăgica vânăta, Pătrunjelul, Pecetea lui Solomon, Pelinul, Pepelele galben, Pepelele verde, Piciorul lupului, Piersicul, Pinul, Piperul de baltă, Piperul negru, Piretrul, Pirul, Plesnitoarea, Plopul negru, Pochivnicul, Podbalul, Popâlnicul iepuresc, Portocalul, Porumbarul, Porumbul, Prazul, Prunul, Pufulița.

R.....112

Răchita roșie, Răchitanul, Răculețul, Reventul, Ricinul, Ridichea, Rodiul/Rodia, Rodul pământului, Rogozul, Roiba, Roinița, Rostopasca, Roua cerului, Rozmarinul, Ruscua de primăvară.

S.....118

Salata verde, Salba moale, Salcâmul, Salcâmul japonez, Salvia, Saschiul, Sănișoara, Săpunarița, Sânzienele, Scaiul dracului, Scaiul ghimpos, Scaiul măgăresc, Scaiul vânat, Scara Domnului, Scănteiuța, Schinduful, Schinelul, Scilipeții, Scorțșoara/Arborele de scorțșoară/Scorțșorul, Scorușul de munte, Scumpia, Secara, Sfecla roșie, Silurul, Siminocul, Slăbănogul, Smochinul, Socul, Soia, Sorbestreaua, Sovârvul, Spanacul, Sparanghelul, Spânzul, Splinuța, Sporiciul, Stejarul, Stirigoaia, Ștrugurii ursului, Stuful, Sulfina, Sunătoarea, Susanul.

Ș.....135

Șofranul, Ștevia.

T.....137

Talpa găstei, Talpa măței, Tarhonul, Tămâita, Tătâneasa, Teiul, Toporașii, Traista, ciobanului, Trandafirul, Trei frați pătați, Trifoștea de baltă, Trifoiul roșu, Troscotul, Troscotul de baltă, Tuia/Arborele-vieții, Tulichina, Turița mare, Turta.

Ț.....144

Țelina, Țintaura.

U.....145

Ulmul, Ungurașul, Untșorul, Untul vacii, Urechelnița, Urzica, Urzica moartă, Usturoiul.

V.....149

Vanilia, Varza creată, Vătămătoarea, Văscul, Ventrilica, Verigariul, Vinarița, Vindeceaua, Vinerița, Vinnanțul, Vița de vie, Vițelarul, Volbura, Vulturica.

Y.....155

Yucca

Z.....155

Zămoșita, Zmeurul, Zorelele.

Explicarea unor termeni mai puțin cunoscuți.....157

Bibliografie selectivă.....158

Cuvânt înainte

Plantele medicinale sunt monumente și minuni ale naturii. Reîntoarcerea oamenilor spre tratamentele medicinale, spre practicile și terapiile naturiste nu e, nicidecum, răsfăț, modă, moft sau tradiționalism cu orice preț, ci o necesitate și un incontestabil temei. Care temei nu poate fi altul decât sănătatea, în pace și în armonie, deplină și strălucitoare, cu natura.

Se spune, desigur, că medicamentul tratează repede și eficient și că planta medicinală nu poate fi decât un adjuvant sau o terapie de întreținere, deși istoria oamenilor ne arată, parcă, altceva, și anume că aceștia au străbătut-o biziundu-se și pe puterea mică-mare a plantelor tămăduitoare, pe leacurile izvorâte generos din încă prea puțin pătrunsele lor taine.

Plantele medicinale au secrete și compuși pe care poate, noi, oamenii, nu le vom dezvălui niciodată în toată complexitatea lor. Medicamentele sunt făcute de mâna omului, în timp ce plantele au harul divin. O diferență care spune totul și încă ceva în plus: că nu existăm și că nu vom exista decât prin natură. Între hotarele mierii și ale laptelui, între adânc de mare și vârf de munte, există o lume pe care trebuie, desigur, să ne-o apropiem. Vorbim aici despre lumea vegetală - pe care este atât de necesar s-o înțelegem și pe care trebuie s-o cercetăm, întru binele și echilibrul nostru. Cu încredere și la modul practic, așa cum deja încercăm să regăsim, neobosiți și adesea pasionați, lumea faunei, lumea animală.

Desigur, beneficiile vor fi neprețuite, iar prezentul dicționar încearcă să ne ajute în acest demers, vital - să-i zicem, deschizându-ne o ușă spre miracolele de lângă noi.

A

Afinul

Denumirea științifică: *Vaccinium myrtillus*.

Denumiri populare: pomușoare, coacăze, afine, afine de munte.

Prezentare. Afinul este un arbust bogat ramificat, ramurile sale având, în permanență, culoarea verde. Face parte din familia ericaceelor. Se prezintă ca un arbust scund, înălțimea sa fiind de numai 50 cm. Frunzele sunt oval-alungite, iar florile au culoarea roz-palid, dezvoltându-se în mai-iunie. Fructele sunt de culoare neagră, sau ceva mai deschis - spre grenă, cu o nuanță de albastriu-metalizat. Afinul crește pe munte, de la circa 800 de metri în sus, până spre golurile alpine.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și fructele. Din frunze se face infuzie, iar din fructe se prepară decoct sau se macerează. Mai nou, valoarea medicinală au și rădăcinile de afin, din care se prepară un decoct. Alt preparat obținut din afin este tinctura.

Substanțe active importante care se găsesc în fructele, dar mai ales în frunzele de afin: tanin, mirtilină, neomirtilină. Datorită mirtilinei și neomirtilinei, afinul poate fi considerat o sursă excepțională de insulină - insulina vegetală. Taninul se găsește nu numai în frunze, ci și în fructe. Fructele conțin pectine, zaharuri, provitamină A, acizi, vitamina C.

Întrebuițări. În tratamente naturiste, dar și pentru consum în gospodărie. Pentru tratamente se utilizează mai ales frunzele, dar nu sunt de neglijat nici fructele. Acrișoare, afinele sunt plăcute la gust, și pot fi consumate ca orice fruct. Frunzele de afin se remarcă printr-o importantă acțiune bacteriostatică și sunt considerate a fi principalul agent terapeutic din structura acestei plante. Atât frunzele, cât și fructele de afin au acțiune astringentă și contribuie la reducerea zahărului din sânge (diabet). De altfel, afinul este cunoscut ca un însoțitor benefic în tratamentele privind diabetul. Afinul este, totodată, și un activ agent anti-diareic, diuretic, dezinfectant intern, antihemoragic. Specialiștii afirmă că tratamentul cu ceaiuri de afin contribuie la creșterea acuității vizuale, mai ales pe timp de noapte. Preparatele din această plantă au efecte pozitive și în enterocolite, gută, afecțiuni reumatice, tulburări ale circulației sângelui, coronarită, sechele de infarct, faringite, stomatite. Produsul principal pentru tratament este ceaiul, ceaiul de frunze, tolosit - la nevoie - și în combinație cu alte plante medicinale. S-au observat efecte pozitive și în utilizarea afinului sub formă de unguent, în micoze.

Din fructele de afin, cu zahăr, alcool și alți ingrediente, inclusiv miere, se prepară o băutură alcoolică de casă - afinată. De asemenea, tot pe bază de alcool și afine se prepară lichiorul de afine. Cei inventivi prepară chiar și vin de afine. În ceea ce privește utilizarea fructului de afin în bucătărie, au fost identificate cel puțin 10 rețete alimentare pe bază de fructe de afin.

Afecțiunea în care afinul are o mare importanță medicinală este, desigur, diabetul. De asemenea, trebuie reținută și influența afinului în sporirea acuității vizuale, mai ales când lumina este redusă sau chiar noaptea.

În condițiile vieții moderne, valoarea economică a afinelor crește, fiind considerate un aliment ecologic.

Agrișul

Denumire științifică: *Ribes uva-crispa* sau *Ribes grossularia*.

Denumire populară: pomușoare.

Prezentare. Agrișul este un arbust cu o înălțime, la maturitate, cuprinsă între 60 și 150 cm. Aparține familiei saxifragaceelor. Ramurile sale sunt spinosae, iar frunzele, păroase, au formă lobată. Florile, de culoare verzuie sau roșcată, de mici dimensiuni, apar la baza frunzelor în lunile aprilie și mai. Fructele, cunoscute sub numele de agrișe, sunt comestibile, gustul fiind dulce-acrișor. Reduse ca dimensiune, agrișele au formă ovoidală sau chiar sferică. Culoarea lor poate fi verzuie, gălbuie sau chiar roșietică. Recoltarea agrișelor se face pe tot parcursul verii. Agrișul crește în zona montană și subalpină, prin tufărișuri și păduri. Apare și sub formă cultivată, agrișele

fiind prelucrate, cu succes, în industria alimentară. Agrișele au și o mare valoare medicinală, fiind bogate în săruri minerale și vitamine. În practica naturistă, și nu numai, se face cură de agrișe, ajungându-se să se consume, în curele de detoxicare, până la 1 kg de agrișe pe zi.

Substanțe active importante: vitaminele A, B1, B2, C și P, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, acizi - mai ales acidul citric, dar și acidul malic sau tartric, pectine.

Intrebuințări. Agrișele sunt fructe mult căutate de naturiști. Datorită conținutului lor, foarte bogat în vitamine și săruri minerale, sunt recomandate în alimentația copiilor, fiind socotite „fructul vacanțelor de vară” petrecute la munte (agrișele sunt un excelent tonic-aperitiv, dar și un bun digestiv). În practica medicinală curentă, agrișele sunt utilizate datorită calităților lor laxative și depurative. Au efecte, de asemenea, și în suferințele reumatice, în gută, în afecțiunile cardiace. Totodată, sunt un bun regulator al activității digestive și hepatice, precum și un diuretic natural și eficient. Agrișele sunt recomandate, cu încredere, și în curele de slăbire.

Albăstrelele

Denumirea științifică: *Centaurea cyanus*.

Denumiri populare: măturică, vinețea, floarea paiului, floarea grâului, tătișă vânăta, iarba frigurilor.

Prezentare. Albăstrelele sunt plante erbacee din familia compozitelor, înalte de până la un metru - înălțimea lor fiind, în mod obișnuit, de 50 - 60 cm. La maturitate, tulpina albăstrelelor este păioasă, lemnificată, păroasă, ramificată. În vârful tulpinii se dezvoltă capitule cu flori în nuanțe de albastru-violet, purpurii, roze și chiar albe - mai exact spus niște măciulii care sunt asemenea unei explozii de petale, ce se pot închide seara și deschide dimineața. Albăstrelele smâlcuiesc fânețele, lanurile de grâu și secară, taluzurile drumurilor. Preferă locurile uscate și însorite, chiar și atunci când condițiile de viață sunt dificile. Înfloresc din iunie și până în septembrie. În mod obișnuit, de la albăstrele se recoltează înflorescența (sau chiar numai petalele), dar poate fi utilizată și planta întreagă.

Substanțe active importante: centaurina, pelargonină, cianină, tanin.

Intrebuințări. Albăstrelele se folosesc, în principal, în tratamente privind iritațiile oculare, adică în conjunctivite, în inflamații ale pleoapelor. Preparatele din albăstrele se folosesc și ca diuretic. Acționează, cu bune rezultate, și împotriva diareei, a reumatismului, a afecțiunilor renale sau ale vezicii urinare. O aplicație cu albăstrele poate reduce și pofta de mâncare.

Potrivit specialiștilor, produsul terapeutic pe bază de albăstrele acționează pe trei direcții: calmant, diuretic, astringent. Celelalte efecte în plan terapeutic se obțin, sau se pot potența, în combinație cu alte plante medicinale.

În mod obișnuit, albăstrelele sunt utilizate în tratamentele legate de inflamațiile ochilor.

Aloea

Denumire științifică: *Aloe vulgaris*.

Prezentare. Aloea este o plantă exotică decorativă ce aparține familiei liliaceelor. Are frunze foarte groase, consistente, cărnoase. Florile, dispuse în formă de spic, sunt galbene sau roșii. Aloea provine din zona mediteraneană. Datorită condițiilor climatice, în România se găsește numai cultivată.

Importanță pentru practica medicinală au frunzele, din care se extrage suc de aloa. Acest suc se găsește și în alte părți ale plantei, dar în cantități mai mici. Pentru aplicații medicinale se prepară: pulbere, pilule laxative, granule. Sucul se poate utiliza, însă, și în stare proaspătă.

Substanțe active importante: doi compuși specifici - barbaloină și emodină.

Intrebuințări. Aloea prezintă interes pentru femei, având acțiune pozitivă în caz de insuficiență menstruală. Este utilizată și în afecțiuni precum congestiile cerebrale sau migrenele. Ca plantă medicinală, aloea se remarcă, totodată, prin efectele sale tonifiante, vermifuge, stomachice, dar mai ales ca un bun purgativ.

Datorită toxicității sale mari (poate fi mortală!), aloea nu se va utiliza decât sub îndrumarea specialistului.

Alunul

Denumirea științifică: *Corylus avellana*.

Prezentare. Alunul este un arbust din familia betulaceelor. Poate crește până la cinci metri înălțime. Florile sunt sub formă de mătșori, iar frunzele, aproape ovale, au un pețiol de unu-doi centimetri. Fructele, adică alunele, seamănă întrucâtva cu ghinda sau chiar cu jirul și se grupează câte două - patru la un loc. Alunul înfloarește devreme, în martie. Crește prin pădurile de fag, de ulm, de stejar, în amestec cu arborii de bază sau la margine, sub formă de tufișuri. Poate fi întâlnit și pe pajiști. Aria de răspândire - de la câmpie până la munte, frecvent în zona dealurilor.

Valoare terapeutică au nu numai alunele, ci și frunzele și, mai nou, coaja sau ramurile arbuștilor tineri. Importanți în terapie sunt și mătșorii de alun. Din părțile cu valoare medicinală ale alunului se prepară infuzie, decoct și suc.

Substanțe active importante: azotați, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A și B, materii grase. Alunele de pădure sunt, datorită acestei compoziții de excepție, puternic nutritive și cu valoare energetică mare.

Intrebuințări. Alunele sunt considerate un leac foarte bun împotriva anemiei hemolitice, în timp ce extractul de frunze și coji sau de ramuri tinere este considerat eficient în periflebite. Cu proprietăți astringente, florile de alun (mătșorii) pot fi utilizate în prepararea ceaiurilor sudorifice.

Consumul alunelor este foarte important nu numai în terapii, ci și în menținerea unei stări generale bune. În mod obișnuit, alunele sunt asimilate repede și aproape în totalitate de organism, fiind foarte hrănitoare. Pentru practica gastronomică naturistă au fost puse la punct peste 20 de rețete pe bază de alune.

Ca plantă medicinală, alunul se remarcă și prin puterea sa depurativă (de curățire a organismului), precum și ca fortifiant.

Amăreala

Denumirea științifică: *Polygala amara*; *Polygala vulgaris*.

Denumire populară: șopârliță.

Prezentare. Amăreala este o erbacee de mici dimensiuni - maximum 20 cm - cu flori ce pot fi albe, violet, albastre, cel mai adesea albastre. Modestă plantă cunoscută sub numele de amăreală aparține de familia poligalaceelor. Rizomul este scurt, iar partea aeriană a acestei plante se prezintă sub formă de tufă. Înfloarește la sfârșitul primăverii și aproape toată vara. Amăreala crește prin fânețe, pe marginea drumurilor, pe terenuri ținelenite. Fructul este o capsulă.

În cazul amărelii, valoare medicinală are toată planta, gustul ei fiind, după cum îi spune și numele, puternic amar. Uneori se folosesc doar florile, probabil datorită concentrației mai mari de substanțe active. În practica medicinală se utilizează, de obicei, sub formă de decoct, mai nou și sub formă de extract.

Substanțe active importante: poligalina - aceasta fiind substanța care dă gustul amar, apoi saponine, glicozide, alcoolul specific numit poligalită.

Intrebuințări. Preparatele de amăreală au o puternică acțiune tonifiantă, determinând o mai bună funcționare a aparatului respirator, a stomacului, a sistemului nervos. Amăreala este recunoscută ca un agent activ în afecțiunile pulmonare, provocând o secreție bronșică masivă care e, totodată, fluidifiantă și expectorantă. În cantități mari, preparatele de amăreală provoacă purgație și contribuie la buna desfășurare a menstruației.

Principalul domeniu de aplicație rămâne, însă, sistemul respirator, amăreala făcând parte din terapiile privind pneumonia, tuberculoza pulmonară, tusea convulsivă, bronșita. În tratamentele cu amăreală se recomandă a se folosi, întotdeauna, și un bandaj gastric, deoarece poate irita tractul digestiv.

Ananasul

Denumire științifică: *Ananas sativus*.

Prezentare. Ananasul este o plantă tropicală originară din America. Marele navigator Cristofor Columb a văzut ananasi în Guadelupa, în 1493. Surprinzător pentru cei din regiunile mai reci ale planetei, ananasul este o erbacee. Este o plantă perenă, aparținând familiei bromeliaceelor. Are frunze lungi și o tulpină scurtă ce poartă, în vârf, o înflorescență sub formă de spic. Fructul de ananas, așa cum îl știm noi de la piață este, de fapt, o combinație (o aglutinare) de fructe produse de mai multe flori alăturate.

Ananasul este inclus în rândul plantelor medicinale datorită calităților fructului său, din care se extrage un suc foarte plăcut.

Substanțe active importante: fructele de ananas conțin bromelină, acid cinamic, pectine, polizaharide, vitamina C. Din punct de vedere medicinal, bromelina este cel mai prețios compus. În compoziția ananasului nu se întâlnesc grăsimi, iar în ceea ce privește mineralele și vitaminele, acestea sunt în cantități foarte reduse.

Întrebuițări. Datorită bromelinei, fructul de ananas este foarte util în asigurarea unei bune funcționări a tractului gastro-intestinal, sucul de ananas putând chiar înlocui sucul gastric. Din acest motiv, ananasul este recomandat la desert. Dacă este bine preparat și păstrat, sucul de ananas revigorează activitatea digestivă și face poftă de mâncare. La nivelul tractului digestiv, sucul de ananas este și un bun pansament gastric. În terapii externe, sucul de ananas își dovedește eficiența în tratarea unor răni sau arsuri.

Mulți specialiști includ curele de ananas în programele de slăbit, precum și în cele de combatere a celulei. Pentru eficiență terapeutică se recomandă consumarea sucului de ananas în stare proaspătă, adică imediat ce a fost stors din fruct. Cercetările științifice au pus în evidență faptul că sucul proaspăt de ananas are și efecte antiinflamatoare, dar mai ales anticancerigene. Mai nou, s-a descoperit că și tulpina de ananas are virtuți medicinale, conținând o enzimă ce blochează creșterea nivelului de insulină din sânge și transformarea zaharidelor în glucide.

Specialiștii recomandă utilizarea ananasului în terapiile pentru combaterea celulei.

Anasonul

Denumirea științifică: *Pimpinella anisum*.

Denumiri populare: chimen dulce, chimion dulce, bădean, aniș, anison.

Prezentare. Anasonul este o plantă anuală aromatică, aparținând familiei umbeliferelor. Are înălțimea de 40 - 70 cm, deci este de dimensiuni reduse. Frunzele sunt puține și rare. Florile, mici și albe, au formă de umbelă. Este o plantă cultivată de om. La recoltare se culeg semințele (fructele). Specialiștii naturiști apreciază că în cazul anasonului sunt utile nu numai semințele, ci și frunzele, bulbul și rădăcinile.

Preparatul principal pentru terapii medicinale este infuzia.

Substanțe active importante: ulei volatil, substanțe grase. Prin prelucrare, din semințele de anason se obțin următoarele produse semnificative: uleiuri eterice - în proporție de 2 - 3 %, și substanțe grase - în proporție de 18 - 20%. Semințele de anason sunt bogate în vitamine, tot complexul de vitamine B, dar și în vitamina A, precum și în calciu și fosfor. Acești compuși se găsesc și în alte părți ale plantei, dar în concentrații mai reduse.

Întrebuițări. Utilizat în terapia unor boli importante, anasonul este un bun stabilizator și regulator al pancreasului, având și proprietăți antispastice și carminative. Totodată, anasonul stimulează pofta de mâncare, reglează secrețiile pancreatice și intestinale, reglează activitatea intestinală, stimulează lactația la femeile care alăptează, calmează bronsitele și poate fi utilizat chiar și în combaterea viermilor intestinali. De asemenea, anasonul poate fi folosit sub formă de infuzie în combaterea colicilor la sugari (circa 30 de boabe la jumătate de litru de apă). Specialiștii fac o precizare privind utilizarea aceste infuzii: se folosește doar câteva ore deoarece devine toxică.

Potrivit specialiștilor, nici anasonul și nici extractele din această plantă nu se vor utiliza în cazul ulcerelor gastrice, gastritelor, ulcerului duodenal, enterocolitelor.

Anasonul este folosit, destul de mult, și în industria băuturilor, pentru aroma sa plăcută și pentru corectarea gustului, precum și în bucătărie.

Ca plantă medicinală, anasonul se remarcă în primul rând prin faptul că revigorează activitatea pancreasului.

Angelica

Denumire științifică: *Angelica archangelica*.

Denumire populară: angelină, iarba îngerilor, bucinis.

Prezentare. Angelica este o plantă erbacee aromatică. Face parte din familia umbeliferelor. La maturitate poate avea înălțimi cuprinse între 50 cm și 1, 5 metri. Frunzele acestei plante sunt mari, penate, iar florile alb-verzii. Folositoare în aplicații medicinale este planta în întregul ei, dar rădăcina și semințele au cea mai mare valoare medicinală. Din aceste părți se prepară infuzie, tinctură, praf de rădăcină, vin tonic,

cremă.

Substanțe active importante: terpeni, rășini.

Întrebuițări. Două domenii sunt de mare importanță în ceea ce privește utilizarea medicinală a acestei plante: apără de boli contagioase și este un antidot străvechi împotriva otrăvirilor cu beladonă (mătrăgună), cucută, brândușă de toamnă. Preparatul de angelică este un bun tonic digestiv, fiind cunoscut, de asemenea, ca antispasmodic, carminativ, sudorific, diuretic, expectorant, sudorific.

Afecțiuni în care se pot utiliza preparatele de angelică: tuberculoză, afecțiuni respiratorii, tulburări menstruale, rahitism, lipsă de poftă de mâncare, reumatism. Cu preparate de angelică se combat starea de sfârșeală, starea de oboseală generală, lipsa de poftă de viață, slăbiciunea fizică și chiar scorbutul.

Cândva, angelica era socotită plantă-minune, rădăcina ei fiind numită Rădăcina Sfântului Spirit. Există fel de fel de legende și chiar adevăruri despre această plantă care, se spunea cândva, îi reîntoarce pe om din drumul său spre moarte și-l readuce pe calea cea luminoasă a vieții.

Angelica (*Angelica archangelica*) este o plantă ocrotită de lege.

Angelica de pădure

Denumire științifică: *Angelica sylvestris*.

Denumiri populare: angelină, iarba îngerilor, anghelică - aceleași ca și pentru *Angelica archangelica*.

Prezentare. Angelica de pădure este o erbacee de mari dimensiuni - poate atinge doi metri. Aparține familiei umbeliferelor. Rizomul este puternic, gros. Frunzele, grupate câte două sau trei, au formă penat-sectată. Angelica de pădure este o plantă care înfloarește târziu, în partea a doua a verii, prin iulie și august, florile fiind roze sau roșietice. Mediul de viață al acestei plante se află în zone ceva mai umede, în preajma apelor curgătoare, în lunci, pe fânețe, în păduri.

Pentru terapii medicinale se folosesc, cu precădere, rizomii (împreună cu rădăcinile), dar și semințele. Se poate utiliza și planta întreagă. Preparatele care se obțin sunt aceleași ca și la *Angelica archangelica*, adică infuzie, tinctură, pulbere de rădăcină, vin tonic, cremă.

Substanțe active importante: ulei esențial, cumarine, ostol, angelicină, imperatorină.

Întrebuițări. Rizomii și rădăcinile de angelică de pădure au o acțiune stomacică notabilă, reglând activitatea tractului gastro-intestinal, revigorând această activitate. Angelica de pădure este recomandată, încă din vechime, ca remediu în bolile de rinichi. Preparatele obținute din angelică de pădure sunt indicate, de asemenea, în anorexie (lipsă de poftă de mâncare), mai ales atunci când aceasta apare în contextul unor afecțiuni pe fond nervos. În acest caz, specialiștii recomandă utilizarea unui preparat de angelică de pădure sub formă de infuzie.

În general, angelica de pădure este considerată un revitalizant puternic, tratamentele cu extractele din această plantă trezind organismul la o nouă viață.

Angelica de pădure se întrebuițează, prin tradiție, și în medicina veterinară.

Anghinarea

Denumirea științifică: *Cynara scolymus*.

Prezentare. Anghinarea este o plantă perenă, cu frunze mari, spinoase-sticloase-albicioase. Aparține familiei compozitelor. Datorită calităților sale, medicinale și nu numai, această specie de anghinare este cultivată. Poate atinge doi metri înălțime și are, de obicei, multe ramificații. Florile sunt mari, asemănătoare cu niște capifule, colorate în roșu-vioaceu. Anghinarea provine din zona Mării Mediterane. Receptaculii floralii și solzii carnoși ai inflorescenței sunt folosiți în bucătărie, la gătit, fiind considerați legume, zarzavaturi. Pentru terapii se recoltează în primul rând florile, dar și limbul frunzelor. Preparatul principal care se obține din anghinare este infuzia. Eficientă în tratamente este și tinctura de anghinare.

Substanțe active importante: cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone, vitaminele A, B, C, mangan, fosfor, fier, lipide, zaharuri.

Întrebuițări. Anghinarea se folosește în gastronomie, în terapii, dar poate fi întâlnită și ca plantă ornamentală. Naturiștii recomandă ca anghinarea să fie consumată crudă, fiind ușor digerabilă și având reale proprietăți dietetice (este antitoxică, elimină surplusul de colesterol). Anghinarea ajută la buna funcționare a bilei și a ficatului,

reduce glicemia, reglează activitatea rinichilor, mărește pofta de mâncare, are acțiune antimicrobiană. Dă rezultate bune în tratamente privind nefritele, enteritele, hemoroizii, angina pectorală, ateroscleroza, hepatitele cronice, cirozele hepatice, infecțiile intestinale, surmenajul.

Respectiv Anghinarea din flora spontană (*Scolymus hispanicus*) ajunge până la un metru înălțime, are tulpină ramificată, frunze spinose, flori galbene, rădăcină cărnoasă și aromată. Înflăorește din iunie până în septembrie. Florile sunt recomandate în tratamentul insuficienței hepatice, precum și în tratamentul eczemelor cronice. Au și efecte diuretice. Forma pentru tratament - ceaiul.

Acționând asupra organelor care se ocupă de chimia organismului, anghinarea este o plantă medicinală des utilizată, fiind și un bun detoxifiant. De altfel, anghinarea este o materie primă importantă pentru industria farmaceutică, compușii de anghinarea fiind incluși în structura multor medicamente.

Arahidele

Denumire științifică: *Arachis hypogaea*.

Denumire populară: alune americane, alune de pământ.

Prezentare. Arahida este o erbacee anuală, originară din America de Sud. Este considerată ca fiind plantă leguminoasă. Aparține familiei papilionaceelor. Înălțimea acestei plante nu trece de 35 cm. Florile au culoarea galbenă. Fructele, deși se formează în partea aeriană a plantei, se coc în pământ.

Substanțe active importante: grăsimi (în cantitate mare, aproape 50% din conținutul alunei), protide (de asemenea în cantitate mare - până la 30%), numeroase săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, F, tanin.

Intrebuințări. Arahidele sunt deosebit de hrănitoare. Proprietățile lor medicinale nu sunt foarte importante, dar merită luate în seamă. De pildă, consumul de arahide impulsionează activitatea ficatului și a bilei. A fost evidențiată, de asemenea, contribuția compușilor din arahide la combaterea îmbătrânirii țesuturilor. Arahidele sunt un aliment utilizat frecvent și cu bune rezultate în situații de surmenaj intelectual, în oboseală fizică accentuată, în facilitarea tranzitului intestinal. Sunt cunoscute și ca un factor de calmare și reechilibrare a activității rinichiului. Uleiul de arahide este remarcat ca un agent activ de reducere a colesterolului, contribuind astfel la profilaxia unor maladii cardiovasculare.

Naturii recomandă consumarea arahidelor în stare crudă, deoarece numai sub această formă calitățile lor nutritive, energetice și medicinale rămânând intacte.

Ardeul iute

Denumire științifică: *Capsicum annuum*.

Prezentare. Ardeul iute este o plantă anuală din familia solanaceelor. Are o talie redusă și o serie de particularități care, uneori, uimesc. Florile ardeului iute, mici și numeroase, sunt grupate și au culoarea albă, roșie, galbenă sau violetă. În mod obișnuit, în culturile mari, ardeul înflăorește din iunie și până în septembrie. Fructele, binecunoscute tuturor din bucătărie și din farfuria cu mâncare, sunt verzi, galbene sau roșii.

O plantă familiară, deci, celor mai mulți dintre noi, dar care încă ascunde destul de multe secrete. Utilizat în alimentația curentă, ardeul iute este, de exemplu, mai puțin cunoscut ca plantă medicinală. În anumite condiții, ardeul poate fi folosit chiar și ca plantă de ornament.

Pe lângă valoarea sa alimentară indiscutabilă, fructul ardeului iute are și o valoare medicinală semnificativă. Pentru uz medicinal, din fructul de ardei se prepară pulbere, tinctură și chiar decoct.

Substanțe active importante: vitamina C în cantitate foarte mare, enzime, precum și vitaminele A, B1, B2. Conține o substanță care-i dă iuteala, numită capsaicină.

Intrebuințări. Folosit drept condiment, ardeul iute a ajuns să fie prețuit, de-a lungul timpului, și ca plantă medicinală. Dacă e folosit în cantități moderate, ardeul iute regularizează digestia. Consumat în cantități mai mari, ardeul iute creează disconfort, dar efectele purgative sunt însemnate. Se spune că gargara cu decoct de ardei iute ajută la întărirea, la tonifierea, la revigorarea corzilor vocale. Remarcabilă e tinctura de ardei iute deoarece poate vindeca de etilism cronic (câte 10 - 30 de picături de tinctură puse într-un ceai amar, care se ia în loc de alcool). Ardeul iute poate fi folosit și în dureri reumatice, în afecțiuni musculare - revigorând mușchii supuși efortului.

Ardeul iute este, de asemenea, antiinflamator și antiseptic și se folosește și în bolile de plămâni, ca expectorant.

De reținut: ardeul iute poate vindeca de etilism și tot ardeul iute e cel care poate da o nouă viață coardelor vocale.

Arinul negru

Denumire științifică: *Alnus glutinosa*.

Denumire populară: anin.

Prezentare. Arinul negru este un arbore puternic, aparținând familiei betulaceelor. Poate ajunge până la 28 de metri înălțime. În tinerețe, scoarța acestui copac este cenușie, devenind cu timpul brună-negricioasă și crăpată. Frunzele, aproape rotunde, sunt lipicioase. Florile au forma unor mătșori, fiind asemănătoare cu florile nucului sau ale mesteacănului. Arinul negru crește pe terenuri umede, în zăvoaie, în păduri cu arboret amestecat.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele verzi și scoarța, din care se prepară pulbere, decoct și cataplasme.

Substanță activă importantă: - taninul.

Intrebuințări. Preparatele din frunzele acestui arbore pot impulsiona activitatea glandelor mamare. Potrivit unor observații și studii recente, infuzia de frunze de arin negru poate fi utilizată cu bune rezultate împotriva febrei și a inflamațiilor gâtului. Compresele cu frunze de arin negru sunt indicate și în tratarea abceselor, reumatismelor, paralizilor.

Armurariul

Denumire științifică: *Silybum marianum* sau *Carduus marianus*.

Denumiri populare: argințică, scai argintat.

Prezentare. Armurariul este o plantă biennială întâlnită, în general, sub formă cultivată. Originar din zona mediteraneană, armurariul face parte din familia asteraceelor. Interesul pentru această plantă este determinat, în primul rând, de virtuțile sale medicinale, deși în timpurile de demult se folosea în hrana cotidiană a oamenilor. Este o plantă iubitoare de mult soare, preferând zonele aproape aride. Ca multe alte plante din zona mediteraneană, armurariul are frunzele mari, cu țepi. În primul an de viață al plantei, frunzele se dispun sub forma unei rozete, la nivelul solului. Această rozetă poate ajunge chiar și până la un metru în diametru. Din mijlocul acestei rozete se ridică o tija ce poate atinge o înălțime de 1, 5 metri și care poartă pe ea floarea, frumos colorată în purpuriu, dar împodobită și cu spini, ca mijloc de apărare.

Pentru nevoi medicinale se culeg semințele. Se mai folosesc și frunzele. Din frunze se prepară o tinctură, iar din semințe se fac făinuri, tincturi, extracte.

Substanțe active importante: în frunze, și nu numai, se găsește o substanță specifică, numită silimarina. Altă substanță activă medicinală este cnicina. Agentul medicinal cu proprietăți remarcabile este, însă, silimarina.

Intrebuințări. Armurariul este prețuit datorită efectelor sale în tratarea bolilor de ficat, silimarina fiind capabilă să regleze, să echilibreze activitatea ficatului. De asemenea, silimarina are proprietăți antitoxice, fiind folosit în caz de toxinfecții alimentare, în intoxicațiile cu medicamente, în intoxicații chimice, în intoxicații cu metale grele sau cu alte substanțe dăunătoare organismului, inclusiv alcoolul. Este bine cunoscut faptul că extractele de armurariu combat urmările alcoolismului. Iată ce scrie, în acest sens, specialistul C. Duchamel (lucrarea „Cartea verde a femeii”, Ed. Z 2000), „semințele (de armurariu) protejează celulele hepatice împotriva acțiunii diverselor substanțe chimice nocive și pot ajuta la regenerarea celulelor hepatice afectate”. Cercetările au dovedit că semințele de armurariu combat și efectele radiațiilor. De asemenea, semințele de armurariu sunt un bun tonic cardiac, revigorând sistemul circulator. În acest context, preparatele pe bază de armurariu sunt indicate și în hipotensiune. Unii specialiști (J. Valnet, de pildă), afirmă că extractele de semințe de armurariu acționează benefic asupra rinichiului, suprarenalelor și a circulației periferice.

Cu semințele de armurariu se pot face cure de ceaiuri sau de tincturi, remarcându-se efectele de echilibrare a organismului pornind de la organele vitale (inimă, ficat, rinichi, sistem circulator).

Preparatele din frunze sunt recomandate în suferințe de tipul hemoroizilor, varicelor, grețurilor.

Arnica

Denumirea științifică: *Arnica montana*.

Denumiri populare: carul pădurarilor, carul zânelor, podbal de munte.

Prezentare. Arnica este o erbacee și aparține familiei compozitelor. Plantă perenă, înălțime 15 - 70 cm. Înfloarește în lunile iunie, iulie și august. Florile, de culoare galben-portocalie, formează capitule. Fructele au culoare neagră. Arnica seamănă cu alte plante de pe pajiște, dar poate fi depistată ușor dacă se ia o petală și se strivește puțin - mirosul specific, de arnică, va fi puternic. Crește în zona montană și subalpină, prin luminișuri, pajiști, pășuni, locuri virane. Ca plantă medicinală este cunoscută din timpuri străvechi. În practica terapeutică se folosesc florile (petalele). Specialiști recunoscuți în tratamente cu plante medicinale susțin că putem găsi principii medicinale nu numai la flori, ci și la frunze și rădăcini. Din arnică se prepară infuzie, decoct, tinctură și unguent.

Substanțe active importante. Florile de arnică au în conținutul lor alcoolii triterpenici, colină și coloranți carotinoizi. Compusul specific este arnicina.

Intrebuințări. Infuzia din flori de arnică este folosită pentru oblojirea rănilor (dar nu răni deschise, ci echimoze, contuzii), precum și în tratarea laringitei acute. Este o plantă medicinală cu virtuți antiseptice, cicatrizante și decongestive recunoscute. Poate fi socotită și ca un sedativ natural, cu efecte importante asupra centrilor nervoși.

Specialiștii naturiști recomandă precauție în utilizarea acestei plante, chiar asistență din partea medicului, deoarece poate fi toxică dacă nu e folosită în cunoștință de cauză. Din acest motiv, în mod curent arnica nu se utilizează intern, ci numai extern.

Ca plantă medicinală, arnica este „doctorul” oricărui traumatism - echimoze, contuzii, hematoame, luxații și chiar rupturi musculare.

Asmățuiul

Denumire științifică: *Anthriscus cerefolium*.

Denumiri populare: hasmațuchi, asmațuchi, hașmaciuță.

Prezentare. Asmățuiul este o erbacee din familia umbelifelor. În varianta din flora spontană (*Anthriscus silvestris*) are o înălțime cuprinsă între 30 și 210 cm. Tulpina este ramificată, iar frunzele au formă triunghiulară și sunt de mari dimensiuni. Înfloarește în partea a doua a verii. Florile sunt albe, uneori gălbui. În flora spontană, asmățuiul crește în pădurile umbroase și umede, pe marginea râurilor sau în pajiștile cu umezeală. Este cultivat pentru mirosul său, fiind folosit în bucătărie. De altfel, asmățuiul este considerat în primul rând o „verdeață” condimentară.

Pentru uz medicinal se recoltează, de obicei, frunzele și lăstarii, dar este utilă și chiar și planta în întregul ei. Din asmățui se prepară diferite ceaiuri.

Substanțe active importante: vitaminele C, B1, B2, PP, ulei eteric, săruri minerale, substanțe azotoase.

Intrebuințări. Datorită calităților sale medicinale, asmățuiul produce o relaxare generală a organismului, contribuind la detoxifierea acestuia. Acționează și ca un bun antiseptic respirator. Cercetări recente indică faptul că asmățuiul are și calități ce-l fac util în prevenirea cancerului. În mod frecvent, asmățuiul este folosit pentru stimularea digestiei. Cu extracte de asmățui se tratează și unele afecțiuni ale pielii, cum ar fi dermatotozele, fiind utilizat și în proceduri cosmetice, mai ales în cele privind îngrijirea feței.

Asmățuiul are efecte pozitive și în gută, reumatism, scorbut, laringită, litiază renală (pietre la rinichi), hidropizie.

B

Bamele

Denumire științifică: *Hibiscus esculentus*.

Prezentare. Bama este o plantă anuală, originară din India. Aparține familiei

malvaceelor. Se cultivă pentru păstăile sale tinere, păroase, dar și pentru semințe. Atât păstăile, cât și semințele sunt folosite în alimentația oamenilor, fiind considerate foarte nutritive.

Substanțe active importante. În păstăile de bamă se găsesc proteine, hidrați de carbon, săruri minerale, beta-caroten, vitaminele A, B, C și PP, mucilagin. Semințele sunt apreciate pentru conținutul deosebit de bogat în proteine și grăsimi.

Intrebuințări. Bamele sunt consumate datorită conținutului lor bogat în substanțe întotdeauna necesare organismului, dar și pentru unele efecte medicinale demne de luat în seamă. Consumul de bame face bine suferinzilor de traheite, laringite, bronșite, precum și bolnavilor cu deranjamente și infecții gastro-intestinale.

Bananierul

Denumirea științifică: *Musa paradisiaca; Musa sapientis*.

Prezentare. Bananierul este o plantă anuală ce crește în zonele tropicale. Face parte din familia musaceelor. Tulpina, ierboasă, poate ajunge până la opt metri înălțime. Frunzele din vârful tulpinii sunt cu adevărat uriașe - pot avea și trei metri lungime. O înfloreșcență de bananier ajunge, la răndu-i, până la un metru lungime. Bananierul are flori femele și flori masculine, bananele fiind produse de florile femele. Bananele sunt grupate sub forma unui ciorchine cu circa 200 de fructe, având o greutate de 30 - 40 kg. După ce a rodit, planta moare, înmulțirea fiind făcută prin lăstarii de la rădăcină. Acești lăstarii sunt luați și plantați, înființându-se astfel noi culturi de bananieri.

Pentru nevoi medicinale se poate utiliza planta în întregime. În mod curent se folosesc lăstarii, rădăcinile, florile și, bineînțeles, fructele atât de cunoscute și de apreciate de toată lumea. Din planta de bază, ca și din celelalte părți, de altfel, se obține suc, se prepară extracte, decocturi, infuzii. Prin arderea întregii plante se obține o cenușă, ce are și ea valențe medicinale.

Substanțe active importante: bananele conțin protide, lipide și nu mai puțin de 67 de glucide. Aceste fructe tropicale conțin și săruri minerale, vitaminele A, B, C și E, enzime.

Intrebuințări. Se spune despre banană că este tot atât de hrăitoare cât și carnea. Și, cu toate acestea, potrivit dr. Ovidiu Bojor, banana nu este un aliment complet deoarece conține puține substanțe grase și azotate. Cu toate acestea, bananele au o multime de aplicații medicinale. Cu excepția celor bolnavi de diabet (care, totuși, pot consuma flori fierde de bananier), banana poate fi consumată de oricine și mai ales de către cei care depun efort fizic și intelectual susținut. Cenușa obținută prin arderea plantei este folosită pentru calmarea durerilor de burtă, reglând activitatea din tractul gastro-intestinal. Tot cu cenușa de bananier se tratează și crizele de ulcer. Extractele de plantă se folosesc în afecțiuni cum ar fi diareea și dizenteria, cât și în tratarea unor maladii ale sistemului nervos (isteria, epilepsia). Preparatele din rădăcinile bananierului au acțiune tonică și antiscorbutică. Cu sucul de rădăcină se tratează blocajele urinare. Sucul de flori de bananier îmbunătățește situația persoanelor suferinde de dismenoree sau menoragii. Banana este recomandată copiilor, fiind utilă în procesul de creștere, în general, și mai ales în întărirea sistemului osos.

Bananele au calități importante, fiind afrodisiace, antiscorbutice, diuretice, laxative. Cu toate că sunt atât de hrăitoare și de accesibile, dr. Ovidiu Bojor afirmă că bananele trebuie, totuși, consumate „cu discernământ”.

Bănuții

Denumire științifică: *Bellis perennis*.

Denumiri populare: bănuței, părluțe.

Prezentare. Această plantă erbacee, cunoscută sub numele de bănuți sau părluțe, ajunge până la maximum 15 cm în perioada de maturitate, fiind prezentă, laolaltă cu alte ierburi și buruieni, mai ales pe fânețe - de la câmpie și până la munte. Face parte din familia compozitelor. Frunzele sunt dispuse într-o frumoasă rozetă. Florile, adunate în capitule, sunt mici și rotunde, remarcându-se prin colorit, fiind albe sau roșietice. Datorită florilor sale, această plantă este cultivată și pentru decor.

În scopuri medicinale se folosesc florile și frunzele. Se prepară infuzie, tincturi, se extrage un ulei. În practica medicinală se fac și comprese cu tinctură sau cu decoct de frunze și flori.

Substanțe active importante - compușii acestei plante sunt puțin cercetați. Se știe doar că are în compoziția sa o esență, care, se pare, este agentul medicinal

principal.

Întrebuințări. Preparatele de bănuți sunt un tonic pentru întregul organism, un revitalizant important. Au, de asemenea, proprietăți expectorante și febrifuge (reduc frisoanele, febra), fiind și un diuretic rapid.

Utilizare - atât extern, cât și intern. Potrivit prof. dr. Ion Gherman, pentru uz intern preparatele din bănuți se folosesc în cazul migrenelor, iar pentru uz extern în cicatrizarea rănilor. Totuși, lista afecțiunilor în care această plantă are efecte benefice este mult mai lungă: dermatoz, furunculoz, traumatisme, reumatism, gută, insuficiență hepatică și renală, astm, laringită.

Potrivit marelui specialist Jean Valnet, ceaiul preparat din „bănuți este recomandat copiilor slabi sau care nu se dezvoltă”.

Bătrânișul

Denumire științifică: *Erigeron canadensis*.

Prezentare. Bătrânișul este o plantă anuală, erbacee. Originară din America, acum este prezentă în toată Europa. Invazia acestei plante în Europa a început încă din secolul al XVII-lea. Face parte din marea familie a compozitelor. Frunzele bătrânișului sunt lanceolate, iar tulpina ramificată. Înfloarește în lunile iulie, august și septembrie, florile având culori diverse, cum ar fi alb-gălbui, albastru, liliachiu. Crește, ca orice buruiiană nedorită, în culturi, dar și pe terenuri pășunite, păltoage, pe marginile drumurilor, în liziere. Apare și în variantă cultivată, mai ales ca plantă ornamentală.

Pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă, o importanță deosebită având florile. Din buruiiană numită bătrâniș se prepară infuzie și extract fluid, dar se administrează și sub formă de suc proaspăt.

Substanțe active importante: o grupă de uleiuri esențiale cu miros de chimen, tanin, rășini.

Întrebuințări. Preparatele obținute din bătrâniș au, în primul rând, efecte diuretice, contribuind la eliminarea acidului uric. Sunt, totodată, tonifiante. Potrivit specialiștilor, uleiurile esențiale obținute din această plantă au un rol deosebit în afecțiuni ale sângelui, determinând dezvoltarea globulelor albe. Ceaiurile de bătrâniș sunt adevărate pansamente intestinale, contribuind, în caz de hemoragii, la refacerea tractului gastro-intestinal. Totodată, bătrânișul combate paraziții intestinali și reduce inflamațiile care apar în sistemul urinar. Este indicat, de asemenea, în reumatisme și gută.

Notabilă rămâne contribuția sa în procesul de dezvoltare și întărire a leucocitelor.

Bobornicul

Denumirea științifică: *Veronica beccabunga*.

Prezentare. Bobornicul este o erbacee perenă, aparținând familiei scrofulariaceelor. Ca plantă medicinală, bobornicul este mai puțin cunoscut, deși se găsește lesne în flora României, de la câmpie până sub munte. Lubește umezeala și de aceea va fi găsit în preajma lacurilor, a apelor curgătoare, pe lângă izvoare. Bobornicul dezvoltă un rizom lung, târâtor, expus și nu prea consistent, tulpinile aeriene având între 10 și 60 cm. Înfloarește în mai și iunie, florile fiind albastre, albastru-deschis, seamănând, întrucâtva, cu cele de urzică moartă. Fructul de bobornic este o capsulă.

Pentru aplicații medicinale se culeg florile, fructele, tulpinile.

Substanțe active importante: un ulei volatil și glucozide.

Întrebuințări. Uleiul volatil de bobornic are efecte calmante și expectorante. Se spune că extractul de frunze proaspete este un vechi remediu pentru curățirea sângelui, pentru purificarea sanguină. Potrivit medicinei populare, bobornicul e folosit în bolile de astm, tuberculoză și boli ale ficatului. Cercetări recente asupra virtuților acestei plante arată că este antiscorbutică și că poate fi utilizată cu bune rezultate în durerile de mijloc și de spate, precum și în scrofuloză. Sunt cunoscute și efectele diuretice ale acestei plante, sucul din bobornic având, de altfel, însemnate proprietăți depurative. Un fapt deosebit de interesant - extrasul din bobornic, precum și tocătura, amestecul din această plantă (tulpini, frunze, flori) pot fi folosite, sub formă de comprese și cataplasme, în tratamentul pişturilor. Tot compresele și cataplasmele cu bobornic se utilizează și împotriva hemoroizilor, pecingenilor, ulcerărilor scorbutice.

Bobornicul este socotit, încă din vechime, drept leacul natural de purificare a sângelui și chiar a ficatului.

Bobul

Denumire științifică: *Vicia faba*.

Denumire populară: fasole mare.

Prezentare. Bobul este o erbacee anuală, fiind un membru important al familiei leguminoaselor. Tulpina poate ajunge la o înălțime de 1, 20 metri, fiind muchiată, goală pe dinăuntru și foarte succulentă în perioada de maximă vegetație. Frunzele bobului sunt penat-compuse și arată foarte frumos. Această plantă, originară din Asia, poate fi întâlnită numai în culturi, de altfel din ce în ce mai rare chiar și în gospodăriile țărănești de tradiție. Florile bobului sunt albe, roz, chiar violet. Bobul înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind sub formă unor păstăi mari, cu coajă groasă. Semințele au de două sau trei ori dimensiunea unui bob de fasole, sunt ovale și ușor turtite și sunt excelente ca preparate alimentare.

Pentru uz medicinal se culeg florile, frunzele, păstăile tinere, boabele verzi, cojile păstăilor și, bineînțeles, boabele coapte. Principalul preparat medicinal este infuzia.

Pentru a ne da seama de importanța alimentară, dar și medicinală a bobului, trebuie să amintim faptul că în Antichitate grecii aveau o sărbătoare dedicată acestei plante-minune. În acea zi se ofereau zeilor, drept jertfă, vase mari cu bob gătit în diverse moduri.

Substanțe active importante: săruri minerale (pe bază de calciu, fier, natriu, magneziu, potasiu), protide, glucide, vitamine. În bob se găsesc proteine (în proporție de 25%), hidrați de carbon (50% - din care zahărul 10%, celuloza 7, 5%), substanțe grase (1, 5%), vitaminele A, B, C.

Întrebuințări. Bobul este un aliment foarte hrănitor. Mii de ani a fost un element deosebit de important în hrana oamenilor. Putem da aici exemplul lui Pitagora, care își îndemna elevii să consume, cu toată încrederea, cât mai mult bob.

Ca efecte medicinale ale bobului putem menționa: diuretic, sedativ, tonic. Se folosește cu precădere în afecțiuni precum colici renale, cistite, cât și în bolile de prostată. În mod surprinzător, bobul este recomandat și în afecțiuni reumatismale.

Bozul

Denumire științifică: *Sambucus ebulus*.

Denumire populară: bozie.

Prezentare. Bozul este o erbacee din familia caprifoliaceelor, fiind înrudită cu socul. La maturitate poate ajunge până la doi metri înălțime. Crește, adesea, în colonii, formând adevărate păduri în locuri umede, pe terenuri virane, prin păltoage, pe pășuni, la marginea pădurilor, în locuri părăsite. Are frunze mari, cu miros neplăcut. Bozul înflorește în lunile de vară. Florile sunt albe, grupate în inflorescențe. Fructele se prezintă sub forma unor boabe de culoare neagră.

Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele, florile, coaja rădăcinilor, fructele. Din flori se prepară infuzie, iar din fructe și coajă se poate obține un decoct.

Substanțe active importante: taninuri, esențe parfumate, zaharuri, acid malic, acid tartric, substanțe amare.

Întrebuințări. Bozul are neașteptat de multe calități din punct de vedere medicinal: calmează tusea, favorizează transpirația, este diuretic, purgativ, depurativ. Florile de boz se folosesc în terapii împotriva bolilor infecțioase și a bolilor căilor respiratorii. Mult mai multe utilizări au fructele, frunzele și coaja cu care se tratează cistitele, nefritele, edemele, hidropizia, constipația. De asemenea, bozul este recomandat pentru tratamente în caz de contuzii, având, se pare, calități de agent revulsiv.

Deoarece preparatele de boz pot fi toxice (mai ales cele obținute din fructe), această plantă se va utiliza numai sub îndrumarea unui specialist.

Bradul

Denumirea științifică: *Abies alba*

Prezentare. Bradul face parte din familia pinaceelor. Este un arbore foarte cunoscut și de aceea nu are nevoie de o prezentare extinsă. Arbore de mari dimensiuni, bradul poate ajunge până la o înălțime de 50 metri. Frunzele au formă de ace și, după cum se știe, nu cad în anotimpul rece. În mod discret, bradul înflorește în lunile mai-iunie.

Pentru tratamente medicinale se folosește uleiul volatil de brad, dar se utilizează și coaja și rășina.