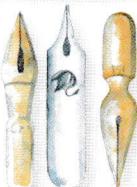




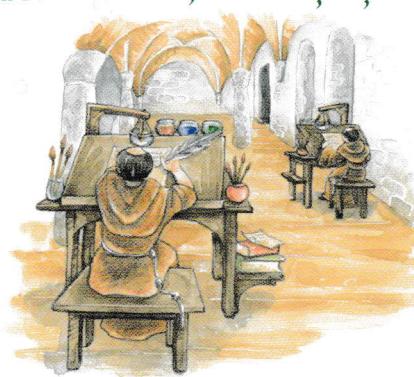
GRĂDINA CU IERBURI MIRACULOASE

CEAIURI ȘI ALTE REMEDII NATURISTE



INTRODUCERE**IERBURILE DOMNULUI, DE IERI ȘI DE AZI** 5**CAPITOLUL I
APARIȚIA MEDICINEI MONAHALE** 8**CAPITOLUL II
GRĂDINA CU IERBURI MIRACULOASE** 10

- Abația Montecassino (Lazio) 12
- Abația Casamari (Lazio) 12
- Sacra di San Michele (Piemont) 13
- Benedettine di Orte (Lazio) 13
- Abația Santa Maria di Vezzolano (Lazio) 13
- Mănăstirea Santa Clara (Portugalia) 14
- Abația Santa Maria di Follina (Veneto) 14
- Certosa di Pleterje (Slovenia) 15
- Abația San Vito (Veneto) 15

**CAPITOLUL III
ÎNTRE MEDICINA GALENICĂ, CREDINȚĂ ȘI VRĂJITORIE** 16**Ierbarele** 18*Cum construiești un ierbar acasă* 20**CAPITOLUL IV
CUM RECUNOȘTI IERBURILE MIRACULOASE** 22

- Sezonalitatea ierburilor 26
- Perioada balsamică a plantelor oficinale 28
- Cum se păstrează 34

**CAPITOLUL V
INGREDIENTELE ACTIVE DIN IERBURI** 35*Mic glosar de termeni botanici* 36

CAPITOLUL VI VINDECARE CU AJUTORUL IERBURILOR 38

- Preparate pentru uz intern 39
 - Ceauiuri 39
 - Tincturi mamă 41
 - Siropuri 41
 - Inhalății 41
- Preparate pentru uz extern 42
 - Creme 42
 - Alifii și unguente 42
 - Băi simple și băi de șezut 43
 - Cataplasme și plasturi 43
 - Comprese 43
 - Pulpă și suc proaspăt 43
 - Doze pentru o stare de bine 44

MEDICAMENTUM SIMPLEX

Plante comune în afara și în interiorul grădinii 45

IERBAR



FARMACIA NATURII

Vocabularul sănătății 217

Ierburi vindecătoare:

Lista tulburărilor: plante medicinale și remedii 218

CREME ȘI UNGUENTE DIN FARMACIA MĂNĂSTIRILOR 245

Uleiul de măslini extravirgin: un panaceu natural 246

Călugării și cultivarea măslinului 246

Proprietățile uleiului de măslini extravirgin 246

Cosmetice făcute de tine pe bază de ulei de măslini extravirgin 247

Săpunuri 247

Paste de dinți și igiena orală 250

Șampoane și tratamente pentru păr 251

Creme și produse pentru față 254

Creme și tratamente corporale 256



CAPITOLUL VII

PLANTELE AROMATICE ÎN BUCĂTĂRIE 259

DENUMIRILE DIN IERBAR DE LA A LA Z 271

PERIOADA BALSAMICĂ A PLANTELOR OFICINALE

Respect pentru rămeni și cărți

PLANTA	PERIOADA BALSAMICĂ	PARTEA PLANTEI
BRAD ARGINTIU	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-aprilie • Iunie-august • Tot anul 	Muguri, ace, rășină Frunze Scoarță
MĂCRIȘ	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-aprilie • Octombrie 	Frunze Rădăcini
COADA-ȘORICELULUI	<ul style="list-style-type: none"> • Iulie-august 	Întreaga plantă
USTUROI	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Septembrie 	Frunze Bulb
LEURDĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie • Septembrie 	Flori, frunze Bulb
LAUR	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie 	Întreaga plantă
TURIȚĂ MARĘ	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-aprilie • Mai-iunie 	Frunze Flori
PĂPĂLĂU	<ul style="list-style-type: none"> • August-septembrie 	Frunze, fructe
USTUROITĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iulie 	Întreaga plantă
DAFIN	<ul style="list-style-type: none"> • Iulie-august • Octombrie-noiembrie 	Frunze Bace
ALOE VERA	<ul style="list-style-type: none"> • Tot anul 	Frunze
NALBĂ MARĘ	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie • Iulie • Octombrie 	Frunze Flori Rădăcini
MĂRAR	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-iulie • Septembrie 	Frunze Semințe
ANGELICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iunie • Iunie-iulie • Septembrie-octombrie 	Frunze Tulpină, semințe Rădăcini
ARNICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie-august • Septembrie 	Frunze, flori Rădăcini
PELIN NEGRU	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iunie • Iulie-august 	Frunze Flori
ASPARAGUS	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai 	Lăstari, rizom
SPARANGHEL	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai 	Lăstari
VINARITĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iunie 	Întreaga plantă
PELIN	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-iunie • Iulie-septembrie 	Frunze Vârfuri înflorite
TĂTA-CAPREI	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Septembrie-octombrie 	Tulpină, frunze, boboci Rădăcini
BRUSTURE	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Octombrie 	Tulpină, frunze, boboci Vârfuri înflorite
BUŠUIOC	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-septembrie 	Întreaga plantă
VINDECEA	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie 	Frunze

Respect pentru oamenii și cărțile lor		
MESTEACĂN ARGINTIU	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-aprilie • Iunie-septembrie 	Scoarță, sevă Frunze
PĂDUCEL	<ul style="list-style-type: none"> • Februarie • Martie-aprilie • Septembrie 	Scoarță Boboci Fructe
DUMBRAVNIC	<ul style="list-style-type: none"> • Mai 	Întreaga plantă
LIMBA-MIELULUI	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Iunie 	Frunze Flori
TRAISTA-CIOBANULUI	<ul style="list-style-type: none"> • Tot anul 	Întreaga plantă
SPANACUL-CIOBANULUI	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iulie 	Întreaga plantă
GĂLBENELE	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-iulie 	Flori
DUMBĂT	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie 	Parte aeriană înflorită
MUȘTEȚEL	<ul style="list-style-type: none"> • Iulie-august 	Vârfuri înflorite
PĂRUL LUI VENUS	<ul style="list-style-type: none"> • Iulie 	Întreaga plantă
CAPERE	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-iunie 	Boboci, rădăcini
ANGHINARE	<ul style="list-style-type: none"> • Martie • Iunie • Iulie-august 	Frunze Vârfuri înflorite Rădăcini
TALPA-GÂSTEI	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie 	Iarbă recoltată la înflorire
CIURUL-ZĂNELOR	<ul style="list-style-type: none"> • Octombrie-noiembrie 	Rădăcini
MORCOV	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-octombrie 	Rădăcini, frunze, semințe
ȘOFRĂNEL	<ul style="list-style-type: none"> • Septembrie-octombrie 	Capitul înflorit, semințe, turte
CASTAN	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Mai • Octombrie • Octombrie-noiembrie 	Frunze Scoarță Scoarță Fructe
CĂTUȘNICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie-septembrie 	Frunze
CICOARE	<ul style="list-style-type: none"> • Septembrie-octombrie 	Rădăcini
CIREȘ	<ul style="list-style-type: none"> • Aprilie-mai • Iunie-iulie • Tot anul 	Flori, frunze Fructe Scoarță
COADA-CALULUI	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie 	Tulpină
ARBORE DE CĂPSUNI	<ul style="list-style-type: none"> • Octombrie-ianuarie 	Întreaga plantă
CRESON	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-septembrie 	Tulpină, frunze
CHIMEN	<ul style="list-style-type: none"> • Iunie-septembrie • Iunie-iulie 	Fructe, rădăcini Semințe
TARHON	<ul style="list-style-type: none"> • Martie-septembrie • Iulie-august 	Frunze Flori



Ierbele conțin substanțe chimice utilizate pentru a face față diferitelor necesități: acumularea substanțelor de rezervă, combaterea dăunătorilor, adaptarea la diferite condiții climatice etc. Aceste substanțe, care nu sunt întotdeauna prezente în aceeași cantitate într-o plantă și variază în funcție de locul de creștere și de sezonalitate, determină capacitatea terapeutică și sunt cunoscute sub denumirea de „ingrediente active”.

ACIZI: prezenți în cele mai multe părți ale plantei, au proprietăți farmacologice semnificative.

ALCALOIZI: substanțe azotate care acționează asupra sistemului nervos și vegetativ. Deoarece pot fi periculoase, ele trebuie folosite cu atenție.

PRINCIPII AMARE: substanțe a căror acțiune constă în stimularea secreției de sucuri gastrice și apetitului.

ANTIBOTICE: ingrediente active sintetizate de bacterii, actinomicete sau ciuperci, produse în absența substanțelor nutritive cu azot; au acțiune bactericidă.

MINERALELE ORGANICE: sunt minerale precum calciu, fier și magneziu și sunt fundamentale pentru funcțiile vitale ale organismului.

MUCILAGII: ușor laxative și emoliente, protejează membranele mucoase și se umflă în contact cu apa.

GLICOZIDE: pot fi periculoase, deoarece unele dintre ele pot acționa în mod extrem asupra inimii; cele mai cunoscute sunt **antrachinonele**, laxative puternic iritante care sunt totuși folosite de subiecții constipați. Glicozidele derive din acidul salicilic sunt în schimb excelente pentru sănătate, febrifuge și antiinflamatoare. **Saponinele** sunt glicozide care produc spumă atunci când intră în contact cu apa și, prin urmare, sunt utilizate ca detergenți.

GUME: similare cu mucilagile, sunt folosite pentru a produce emulsii.

ULEIURI ESENȚIALE: substanțe uleioase și volatile, sunt utilizate în cosmetice pentru parfumurile pe care le emană; au, de asemenea, proprietăți antiseptice.

RĂȘINI: substanțe volatile produse de glandele răšinoase, cu proprietăți antiseptice și balsamice; ele sunt mirosoitoare și insolubile în apă.

SĂRURI MINERALE: minerale fără carbon organic, care au o acțiune de remineralizare.

TANINURI: în doze mari pot fi iritante, dar dacă sunt utilizate în doză mică precipita albuminele din celulele membranelor mucoase, dând impermeabilitate și protejându-le de agenții iritanți.

VITAMINE: sunt numeroase; sunt substanțe nutritive esențiale pe care organismul uman le cere în cantități limitate și pe care nu le poate produce în mod autonom.

ZAHARURI: cum ar fi sucroza și fructoza, ele se găsesc în principal în tuberculi.



Ceaiauri

Ceaiaurile din plante sunt cel mai eficient mod de a administra principiile plantelor, deoarece apa este cel mai bun solvent natural: termenul „ceaia” indică toate acele procese care implică extragerea ingredientului activ prin fierbere sau infuzie în apă. Este bine ca **apa** folosită să fie cât mai puțin calcaroasă posibil, pentru a evita afectarea plantelor. Plantele și florile aromatice **nu ar trebui să fie fierte** niciodată, ci mai degrabă folosite în infuzie sau macerare, în timp ce rădăcinile și coaja sunt mai eficiente în decoct. **Vasele** emailate sau metalul gol trebuie de asemenea evitate. Ceaiaurile din plante ar trebui să fie **băute**, dacă este posibil, calde; în cazul în care acest lucru nu este posibil, este mai bine să le păstrați într-un recipient de sticlă pentru a le consuma apoi reci, fără a le încălzi. Ideal este să le consumați **fără să adăugați îndulcitori**, chiar dacă uneori utilizarea mierei este indicată în mod expres (în special în cazul tratării căilor respiratorii). Dacă gustul ceaiului este prea neplăcut, putem să adăugăm în ceașcă rădăcină de lemn-dulce; pot fi adăugate și alte medicamente, însă în acest caz este esențial să se știe cum se îmbină proprietățile lor cu cele ale ceaiului în cauză. În funcție de scop, ceaiaurile pe bază de plante **ar trebui să fie luate în momente diferite**: dimineața sau în timpul postului cele purificatoare, laxative și diuretice; dimineața și în mijlocul după-amiezii cele antiseptice, antireumatice, antitusive și cardiotonice; cu douăzeci de minute înainte de mese, cele tonice și antiacide; după mese, cele digestive și sedative; seara, înainte de a adormi, cele sedative, laxative și bune pentru circulație.

Există în principiu două tipuri de ceaiauri: infuzii și decocturi.



INFUZII

Pregătirea unei **infuzii** înseamnă să adăugați ierburile odată ce apa a atins punctul de fierbere și să le lăsați la infuzat pentru o perioadă cuprinsă între 5 și 10 minute. Acesta este un remediu bun pentru a evita dispersarea componentelor volatile, a aromelor delicate și a ingredientelor active sensibile la acțiunea apei și a căldurii. Cantitatea standard de infuzie trebuie preparată zilnic și trebuie să fie suficientă pentru trei doze.



Cantitate: 30 g iarbă medicinală uscată sau 75 g iarbă proaspătă în 1/2 l de apă.

Ustensile: recipient din sticlă sau ceramică cu capac, ceainic cu capac, filtru și cească de ceai.

Procedură: aduceți apa aproape până la punctul de fierbere (fierberea completă ar dispersa uleiurile volatile), puneți iarbă în recipient și turnați apă fierbinte peste ea; acoperiți, lăsați să se infuzeze maximum zece minute și apoi strecuți-o în ceainic și acoperiți-o din nou. Puteți să o păstrați în loc răcoros sau în frigider până la douăzeci și patru de ore.

Infuzia poate fi utilizată și pentru uz extern.

**DECOCTURI**

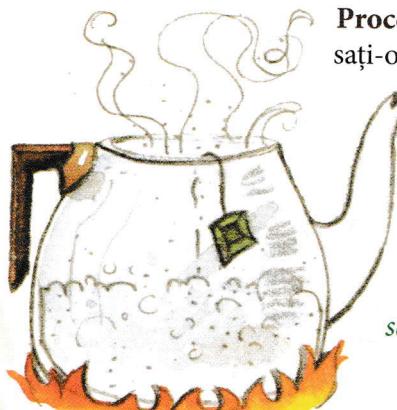
Pregătirea unui **decocă** înseamnă să scufundați iarbă în apă încă rece și apoi să fierbeți totul, fără a depăși 20 de minute. Potrivită pentru tratamentul cu rădăcini, scoarțe, crengi și unele tipuri de bace, va trebui preparată zilnic și trebuie să fie suficientă pentru trei doze (o doză corespunde unui pahar umplut sau unei cești de ceai).

Cantitate: 30 grame iarbă medicinală proaspătă în 750 mililitri apă.

Ustensile: tigaie, filtru de nailon și carafă cu capac.

Procedură: puneți iarbă în tigaie și vărsați apă rece, lăsați-o să fierbe până când volumul de apă este redus cu o treime, opriți focul și lăsați la infuzat încă 10 minute. Apoi, filtrați cu o strecuătoare în carafă și acoperiți. Ar trebui să fie consumată caldă sau încă călduță.

De asemenea, decoctul poate fi utilizat pentru uz extern pentru a face împachetări, însoțite de tifon sau de bumbac, ce trebuie aplicate pe piele.





Tincturi mamă

Tinctura mamă (TM) este un preparat în care ingredientele active ale ierburilor sunt dizolvate într-o soluție de apă și alcool, care servește drept conservant. Produsele alcoolice ideale pentru a prepara o tinctură sunt **votca** (conține câțiva aditivi), **romul** (maschează perfect gustul neplăcut) și **vinurile albe sau roșii cu un conținut potrivit de alcool** (în acest caz, se numește „**tinctură de vin**”).

Remediul se ia de trei ori pe zi, 5 mililitri pe rând, diluatul în apă, miere sau suc de fructe, sau prin picurare sub limbă; în cazul specific al tincturii de vin, se pot lua linguri sau păhărele înainte sau după masă.

Cantitate: 200 g iarbă uscată sau 600 g iarbă proaspătă în 1 l dintr-un amestec de 25% alcool și apă.

Ustensile: borcan mare cu etanșare hermetică, filtru de gelatină sau muselină, presă mică de vin, sticle de sticlă întunecată cu dopuri etanșe și sticle mici cu picurător.

Procedură: puneti iarbă în borcan și acoperiți-o cu amestecul, sigilați-o, puneti-o în întuneric și răciți-o timp de două săptămâni, agitând-o periodic. Apoi, așezați filtrul pe marginile presei de vin și turnați amestecul; ulterior, turnați-l în sticle. Reziduul poate fi un excelent compost. Puteti păstra tinctura timp de doi ani, într-un loc răcoros și uscat, departe de lumină.

Siropuri

Siropurile se fac prin adăugarea a până la șaptezeci la sută de zahăr la infuzie sau decoct. Se iau cinci până la zece mililitri de trei ori pe zi.

Cantitate: 1/2 l infuzie sau decoct și 1/2 kg miere sau zahăr nerafinat.

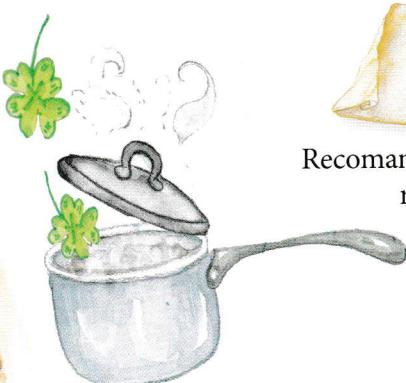
Ustensile: tigaie, lingură din lemn, sticlă de sticlă întunecată cu dop, pâlnie.

Procedură: încălziți 1/2 litri de infuzie sau decoct în tigaie, adăugați 1/2 kg miere sau zahăr și amestecați bine până se topește; lăsați-l să se răcească și apoi turnați-l în sticle, sigilând cu dopul de plută.



Inhalății

Recomandată pentru toate bolile care afectează aparatul respirator, inhalarea constă în scufundarea a 30 grame iarbă într-o oală cu 1/2 litru de apă cloicotită. Acoperiți capul cu un prosop, aplecați-vă deasupra oalei și inhalăți aburul. Este indicat să respirați adânc la fiecare 2 minute și să repetați inhalarea de cel puțin trei ori.



Familia: Pinaceae.

Habitat: zonele montane și subalpine până la altitudinea de 1 800 metri.

Recoltare: martie-aprilie (muguri, ace și răsină); tot anul (scoarță).

Descriere: copac de conifere veșnic verde care poate atinge 20 metri în diametru și 50 metri înălțime. Frunzele sunt ace rotunjite de verde-închis, caracterizate de două linii argintii pe partea inferioară. Fiind un gimnosperm, amenții femele cresc în conuri ridicate pe partea superioară a ramurilor, formând conuri de pin de până la 16 centimetri, în timp ce amenții masculini sunt galbeni și poziționați în interiorul ramurilor.



Proprietăți: antireumatic, antiseptic, diuretic, expectorant. Frunzele sunt bogate în provitamină A.



Călugărul recomandă: rășina bradului argintiu se extrage tăind atât ramurile, cât și trunchiul; aceasta, dacă este încălzită în bain-marie, întinsă pe o hârtie rezistentă și apăsată puternic pe părțile afectate de dureri reumatice (până la apariția unei mâncărimi intense), ajută la reducerea disconfortului.

În cazul catarului bronșic, puteți face **înhalății** cu scoarță sau puteți pregăti următoarea **infuzie**: lăsați la infuzat 10 minute 80 grame muguri în 1 litru de apă cloicotită, apoi strecuți, îndulciți cu miere și beți în timpul zilei.

Decoctul concentrat cu ace va fi foarte util ca baie împotriva artritei, afecțiunilor cutanate și pentru reîmprospătarea pielii picioarelor: se fierb 10 minute 50 grame

muguri în 1 litru de apă cloicotită, apoi se strecoară. Pentru degerături, lăsați să se răcească și folosiți decoctul frecând viguros partea dureroasă.

Astăzi, **bradul argintiu este, prin excelență, pomul de Crăciun în Europa Centrală, unde este denumit „prințul pădurilor”.** Din lemn și din frunze se obține esență terapeutică, utilizată ca solvent în industria vopselelor.

Într-o legendă celtică, Zâna de zăpadă a găsit adăpost sub ramurile groase ale bradului argintiu. Pentru Sfânta Hildegard von Bingen (secolul al XII-lea), această plantă protejează de spiritele rele și oferă curaj.

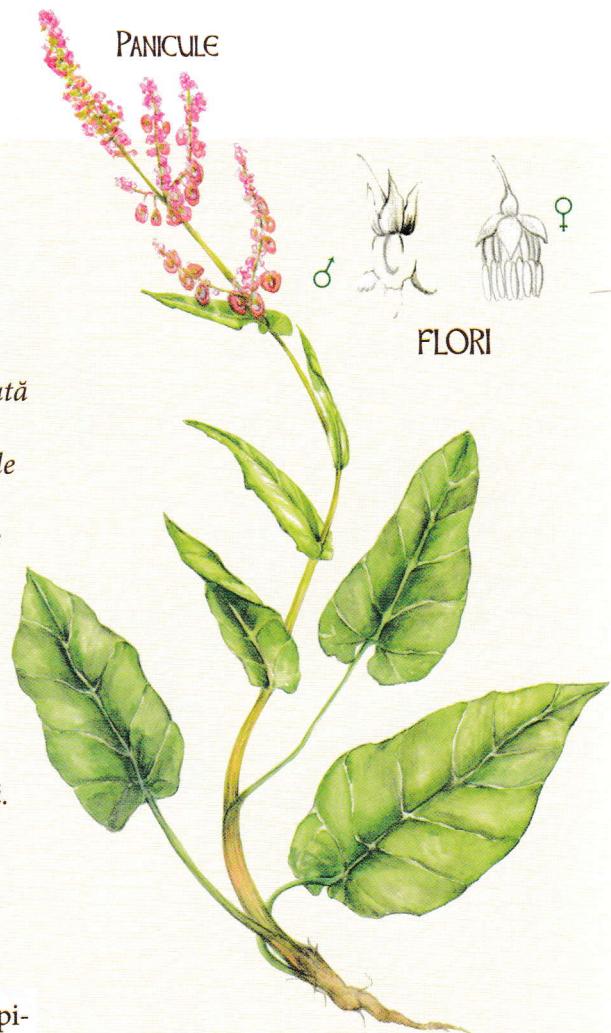
(*Rumex acetosa*)

Familia: Polygonaceae.

Habitat: pajiști până la mai mult de 2 000 metri.

Recoltare: martie-aprilie (frunze); octombrie (rădăcini).

Descriere: plantă perenă, înaltă de la 30 centimetri până la 1 metru, cunoscută și sub denumirea de „corlegeni”, este o iarbă aspră, ce conține oxalați. Frunzele de la bază, cu un gust acru, au vârfuri rotunjite și sunt prevăzute cu urechiușe proeminente în punctul de altoiare a pețioului. Cele poziționate de-a lungul tulpinii au o formă ascuțită. Florile, adunate în panicule mici, sunt verzi sau roșietice, în timp ce tulpina este striată și roșiatică. Rădăcina este groasă, dură și cărnoasă.



Proprietăți: antiinflamator, antipyretic, depurativ, diuretic, febrifug și revigorant. Conține oxalați și acid ascorbic.



Călugărul recomandă: folosiți frunzele și tulpinile proaspete, iar rădăcinile, după uscare.

Mestecați tulpina acră pentru a vă răcori și a vă potoli setea.

Aplicați **frunzele** proaspete pe părți ale pielii iritate sau pe mușcăturile de insecte.

Utilizați **decocțul** rădăcinii pentru a îndepărta febra (de trei sau patru ori pe zi) sau, în general, pentru a vă curăța corpul.

Dacă doriți să favorizați circulația și să ameliorați congestia, vă puteți pregăti o **baie pentru picioare** pe bază de decoct, combinând cincizeci grame măcriș, fierte în doi litri de apă.

Contraindicații: utilizați cu moderație dacă suferiți de pietre la rinichi, artrită, gută sau hiperaciditate gastrică, deoarece

conține mult oxalat de potasiu. Polenul acestei plante are o mare probabilitate să dea alergii.

Încercați să adăugați **frunzele mai tinere** la sosuri, omelete și salate, tăindu-le fin; veți da o aromă plăcută de aciditate și veți beneficia de o cantitate considerabilă de fier și vitamina C în corp.

Soiul lobodei, de obicei cultivată, conține mai puțin oxalat decât cea care apare spontan.

