

Respect pentru oameni și cărți

Redactare: *Marius Dinescu*

Tehnoredactare: *Marinela Roșu*

Copertă: *Dorin Dumitrescu*

© 2011, reeditare 2019 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-973-728-751-9

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Tipar: ARTPRINT

Email: [office@artprint.ro](mailto:office@artprint.ro)

Eugen Giurgiu

## CELE MAI FOLOSITE 17 PLANTE PENTRU VINDECARE



Vă mulțumesc că ați optat pentru această carte,  
care, sper, va fi una dintre cărțile dvs. preferate.

Eugen Giurgiu: Strada Aleea Detunata, bloc D2,  
scara A, apartament 19, Alba Iulia, cod 510064.

Această carte are un caracter  
pur informativ și nu exclude sau nu înlocuiește  
tratamentul medical prescris de doctor.  
Nu suntem responsabili pentru aplicarea defectuoasă  
sau nereușita vreunui tratament sugerat.

Autorul poartă responsabilitatea  
asupra conținutului și opiniilor exprimate.

## CUPRINS

Introducere .....	7
Anghinarea .....	9
Armurariul .....	23
Ceapa .....	32
Cicoarea .....	50
Coada-calului .....	61
Dovleacul .....	76
Ienupărul .....	82
Mesteacănul .....	97
Morcovul .....	111
Păpădia .....	120
Pătlägeaua roșie .....	134
Pătrunjelul .....	149
Ridichea neagră .....	172
Rostopasca .....	178
Salvia .....	192
Schinduful .....	215
Sfecla roșie .....	229
Index de afecțiuni și sindroame .....	246



## ANGHINAREA

*Cynara scolymus*, fam. *Compositae*

Denumiri populare: anghina, angina.

### Istoric și întrebuițări

În tradiția populară, planta se cultivă prin grădinile țărănești din unele zone, ca plantă ornamentală. Cunoscută la noi mai mult ca plantă medicinală amară, în sudul și vestul Europei anghinarea este un aliment ușual – mai ales în Grecia, Italia, Spania și Franța. Se consumă florile, care au un gust vag amar (spre deosebire de frunze, care sunt teribil de amare), fiind neașteptat de plăcute la mâncare.

Planta a fost semnalată încă din secolul al IV-lea î.e.n. în Peninsula Italică, dar se pare că forma apropiată de cea cunoscută astăzi este rodul acțiunilor de cultivare și selecționare efectuate de grădinarii italieni începând cu secolul al XV-lea. A fost introdusă în terapeutică din secolul al XVI-lea.

Anghinarea a fost utilizată ca legumă și în Egiptul Antic, fiind destul de comună printre sortimentele alimentare în Imperiul Roman. În țara noastră frunzele de anghinare reprezintă sursa cea mai importantă de materie primă vegetală folosită

pentru extragerea principiilor active utilizate la fabricarea medicamentelor necesare în afecțiunile hepato-biliare. Se utilizează de asemenea la prepararea unor băuturi aperitive.

Abia în 1968 un studiu al savantului bulgar prof. dr. T. Maros a dezvăluit faptul că frunzele de anghinare conțin *cinarină*, un compus chimic cu acțiune directă în principal asupra afecțiunilor ficatului. Ulterior s-a stabilit că are efect și în alte boli, chiar dintre cele mai rebele.

### Descriere și compoziție chimică

Anghinarea este o plantă perenă, erbacee. În primul an formează numai o rozetă bogată în frunze, iar în următorii 4 ani apar tulpini cu inflorescențe. Înflorește din iulie până la începutul lui septembrie. Nu are miros specific, doar un gust foarte amar. Se recoltează întreaga plantă, mai utilizate fiind frunzele când ating lungimea de aproximativ 30-35 cm. Perioada de recoltare: din iunie până în septembrie.

Conține cinarină, 0,2-0,3% polifenoli, derivați flavonici (cinarozida, scolimozida), substanțe amare (cinaropicrina), tanin, acizi organici, acizi aminați, inulină, săruri minerale, în special de potasiu și magneziu.

### Acțiune farmacologică

Anghinarea este prin excelență o plantă indicată în bolile digestive, în care face adevărate minuni. Frunzele se caracterizează prin efectele sigure asupra bolilor de ficat și rinichi, având proprietatea de a mări secreția biliară și diureza, reglând în același timp procesul de formare a colesterolului.

Stimulează drenarea ficatului și ajută la regenerarea celulei hepatice. Întărește funcția antitoxică a ficatului. Leziunile ficatului se cicatricează rapid; stimulează de asemenea imunitatea nespecifică la acest nivel. Are efecte deosebite în atonia intestinală și digestivă, digestie lentă, dispepsie, constipație

### Anghinarea

atonă, vărsături, enterită, fermentații intestinale, colite, hemoroizi și lipsa poftei de mâncare.

Tratarea icterului cu această plantă face să dispară rapid sărurile și pigmentii biliari din urină, materialele fecale revin la culoarea normală, iar pielea se decolorează.

Ceaial de anghinare are și însușirea de a diminua zahărul din sânge, dând bune rezultate în unele forme de diabet. Ceaiul de anghinare se recomandă în nefrite acute și cronice pentru că mărește volumul de urină și favorizează în același timp și eliminarea ureei și a substanțelor toxice ce se formează la nivelul ficatului și rinichilor. Datorită eliminării de toxine se observă efecte deosebite în tratarea urticariilor și a diferitelor forme de prurit (mâncărimi). Este indicată în boli alergice pe fond hepatic. Se poate folosi și la tratarea cancerului, având acțiune citostatică, în special asupra celulelor hepaticе.

Anghinarea are rol aperitiv, antiseptic digestiv și urinar, coleretic, colagog, diuretic mediu, hipoglicemiant de intensitate medie, stimulează activitatea glandelor salivare, stimulează secreția sucului gastric, este tonic amar, tonic hepatic, cicatrizant, decongestiv renal.

**Se va folosi în următoarele afecțiuni:** acnee, afecțiuni digestive, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale pielii, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni vasculare, angină pectorală, angiocolită, anorexie, arterioscleroză, artrită, astenie, arterioscleroză, atonie digestivă, cancer al ficatului, celulită, ciroză, colecistită, colici, congestie hepatică, constipație atonă, dermatită de contact, diabet, digestie lentă, dischinezie biliară, dispepsie, dureri de cap, eczeme, enterocolită, fermentații intestinale, gastrită hipoacidă, gută, hemoroizi, hepatite, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hipertensiune arterială, icter (gălbina), infecții intestinale, infecții urinare, intoxicații, insuficiență hepatică, insuficiență renală, insuficiență salivăriei, ischemie cardiacă, laringită acută, migrenă cu cauze

digestive, nefrită cronică, obezitate, plăgi, prurit (mâncărimi ale pielii), psoriazis, regenerare celulară, răgușeală, retenția apei în organism, reumatism, surmenaj, toxinfecții alimentare, uremie crescută, urticarie, varice, vărsături, vertij (amețeli), zgomote în urechi.

### Atentionări speciale

Este bine ca tratamentele cu această plantă să se facă progresiv, începând cu doze mici în primele zile, care apoi să se crească treptat.

Cura cu anghinare nu este bine să dureze mai mult de 30 de zile, deoarece poate duce la apariția colicilor hepatici. Totuși, în bolile cronice, mai ales cardiace, hepatice și biliare produse de intoxicații, se pot face cure cu anghinare de 2 luni.

**Contraindicații:** afecțiuni renale și hepato-biliare acute.

Anghinarea exercită o acțiune iritantă asupra rinichilor și veziciei, ceea ce le poate face rău bolnavilor de nefrită acută.

Nu se folosește de către femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

### Moduri de preparare

**Suc:** se obține prin centrifugarea frunzelor bine spălate înainte (culturile de anghinare se stropesc din belșug cu substanțe chimice). Se ia înainte de mese o lingură de suc diluată în 100 ml apă.

**Infuzie:** este una dintre plantele care acționează foarte puternic, de aceea se face un ceai dintr-o lingură de plantă la 500 ml apă cloicotită. În cazul în care se supradozează, poate da senzații de intoxicație cu vărsături și colici hepatice, pentru că ficatul nu se poate debarasa aşa de repede de toxinele acumulate. Este bine ca acest ceai să se bea cu lingură, nu tot odată. În unele cazuri (vezi la *Moduri de întrebuițare pe afecțiuni*) se va pune o lingură de frunze mărunțite peste care se toarnă apoi 500 ml apă cloicotită. Se acoperă și după răcire

### Anghinarea

se strecoară lichidul obținut, care se va îndulci preferabil cu miere. O parte din ceai se bea dimineața pe stomacul gol, după care bolnavul va sta culcat o jumătate de ceas pe partea dreaptă. Restul de ceai se va bea în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Tratamentul va dura 20-30 de zile, urmat de o lună de pauză, după care se va relua.

**Infuzie concentrată:** două lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă cloicotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se bea înaintea meselor principale. Există mai multe modalități de preparare, dar cea mai eficientă în tratament pare aceea care prescrie ca la fiecare 2 săptămâni să se mai adauge o lingură de plantă la acest ceai și să se facă aşa timp de 3 luni, apoi să se facă o pauză de 10 zile, după care să se repete. După fiecare cană de ceai se va sta culcat timp de 30 de minute pe partea dreaptă.

**Pulbere:** se macină cu râșniță de cafea și se pune apoi sub limbă o cantitate cât un vârf de cuțit. Se va ține timp de 10 minute, după care se înghită cu puțină apă.

**Tinctură:** se pun 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Timp de 15 zile se agită des recipientul, care trebuie să fie închis etanș pentru a nu se evapore alcoolul. Se va strecu apoi și se vor lua între 5 și 15 picături de trei ori pe zi, în diluție cu un ceai sau cu apă. Se iau înainte de mesele principale. Este bine ca întotdeauna când se consumă aceste ceaiuri să se stea culcat pe partea dreaptă timp de 30 de minute.

**Spălături:** cu infuzia se pot face spălături la răni sau la alte afecțiuni ale pielii pentru grăbirea cicatrizării fără urme inestetice.

**Cataplasme:** plantele fierte se pun după strecuare pe o bucată de pânză sau tifon și se pot aplica extern pe pielea afectată; pentru calmarea durerilor se pun calde.

**Rețetă alimentară de preparare a florilor:** se curăță 10 flori de anghinare de părțile pieeloase, dezvelind straturile succesive de petale, până când acestea apar mai albicioase la culoare și fragede. Se taie apoi mărunt și se țin într-un vas cu apă combinată cu zeama de la o jumătate de lămâie (ca să nu se înnegrească), vreme de 20 de minute. Apoi într-o cratiță mai plată se pun florile curățate și tocate mărunt, doi cătei de usturoi, una-două linguri de ulei de măslini și o jumătate de cană de apă. Se fierbe totul la foc mic, până când anghinarea se înmoie, moment în care vasul se dă deoparte și se adaugă sare și păstrunjel verde. Preparatul se consumă simplu sau, pentru mai multă consistență, cu cașcaval ras deasupra.

### Moduri de întrebunțare pe afecțiuni

**Acnee:** intern se face o cură cu infuzie sau cu praf de anghinare și extern se tamponează local cu tinctură.

**Afecțiuni digestive:** anghinarea ajută la reglarea activității ficatului și prin aceasta contribuie la reglarea activității întregului tub digestiv.

**Afecțiuni ale ficatului:** o cură cu anghinare, în special dacă se ia împreună cu armurariu, ajută la eliminarea reziduurilor din ficat și la refacerea celulei hepatice. Nu se recomandă în boli acute. Persoanele cu probleme cronice ale ficatului, mai ales cu hepatită, vor beneficia din plin de consumul anghinarei ca aliment. Aceasta drenează ficatul și favorizează regenerarea celulelor hepatice.

**Afecțiuni ale inimii:** foarte utile sunt infuzia, praful sau tinctura, asociate și cu alte plante medicinale. Anghinarea scade nivelul colesterolului și ajută la curățarea arterelor, în special asociată cu castanul.

**Afecțiuni ale pielii:** intern se ia infuzie și extern se folosesc spălături sau cataplasme. Se poate asocia cu soc, maghiran, trei-frați-pătați.

### Anghinarea

**Afecțiuni ale rinichilor:** în afară de fazele acute ale afecțiunilor, în toate celelalte afecțiuni renale infuzia sau praful sunt foarte utile, ajutând la regenerarea celulei renale.

**Afecțiuni vasculare:** se consumă infuzie sau tinctură.

**Angină pectorală:** se consumă 2-3 căni de infuzie sau se folosesc 2-3 linguri de tinctură pe zi, în cură de 30 de zile.

**Angiocolită:** contribuie la eliminarea din organism a toxinelor. Se poate lua anghinare în orice formă.

**Anorexie:** praful sau infuzia asociată cu sunătoare dau rezultate foarte bune.

**Arterioscleroză:** timp de 12 zile consecutiv beți, cu o oră înainte de mesele principale, o cană cu decoct de anghinare, obținut prin fierberea lentă a 4 frunze proaspete într-un litru de apă, până ce lichidul se reduce la  $\frac{3}{4}$ . În locul decoctului din planta proaspătă se poate folosi cu același rezultat infuzia obținută dintr-o lingură de plantă uscată la 500 ml apă clocoțită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol și cu 30 de minute înaintea celorlalte mese principale de peste zi. Efectul este sporit dacă după ingerarea infuziei se stă culcat 30 de minute pe partea dreaptă. Se va respecta și tratamentul impus de medicul specialist.

**Artrită:** contribuie la curățarea organismului de reziduuri; se ia infuzia. Se consumă zilnic o anghinare bine fiartă, servită cu puțin ulei de măslini.

**Astenie:** ajută la refacerea organismului, în special luată cu angelică și cătină.

**Atonie digestivă:** se consumă infuzie sau tinctură. Se poate asocia cu hrean, muștar, scorțișoară.

**Celulită:** se vor face spălături urmate de fricționare locală și eventual cataplasme.

**Ciroză:** o cură cu infuzie mai concentrată, împreună cu armurariu, poate să ajute la vindecare sau cel puțin la ameliorarea stării.

**Colecistită:** intern se consumă praf sau infuzie și extern se pun cataplasme calde. Două lingurițe de plantă măruntită se pun la 250 ml apă cloicotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la 4 lingurițe de plantă la o cană de apă cloicotită, apoi după alte 10 zile la 5 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se face apoi o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod.

**Colici:** faceți o cură de sezon, mânând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura. Se mai poate face o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată și măruntită, peste care se toarnă 200 ml apă cloicotită. Vasul se lasă acoperit pentru 15 minute. Se strecoară apoi și se consumă 2-3 căni pe zi.

**Congestie hepatică:** în afară de tratamentul indicat la ciroze se mai pot adăuga cataplasme calde și eventual consumarea internă a sucului de lămâie diluat cu apă și îndulcit cu miere după gust, dacă nu există contraindicații.

**Constipație atonă:** se consumă infuzie sau tinctură. În cazurile grave se poate apela la combinația cu aloe. Două lingurițe de plantă măruntită se pun la 250 ml apă cloicotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la 4 lingurițe de plantă la o cană de apă cloicotită, apoi după alte 10 zile la 5 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se face apoi o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod. Se recomandă consumul de flori de anghinare ca aliment, mai ales la persoanele cu constipație atonă și care au probleme biliare (dischinezie biliară). De asemenea, stimulează activita-

## Anghinarea

tea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora, la evacuarea lichidelor din organism. Pe perioada verii, mai ales când sezonul anghinarei este în toi, se recomandă un consum sporit de apă, pentru că acest aliment mărește cantitatea de apă eliminată din corp.

**Dermatită de contact:** se folosesc spălături și cataplasme locale. Intern, pentru dezintoxicarea organismului se ia praf sau infuzie.

**Diabet:** foarte utilă în special în cazurile incipiente este o cură cu infuzie, împreună cu alte plante indicate la această afecțiune în funcție de stadiul bolii. Se infuzează 50 g frunze uscate de anghinare într-un litru de apă cloicotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Nu îndulciți lichidul. Beți câte o cană de infuzie înaintea meselor principale. Se poate pune și o linguriță de plantă măruntită la 250 ml apă cloicotită. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, în cure de 20 de zile, urmate de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Consumul anghinarei stimulează activitatea pancreasului și secreția de insulină, fiind un excelent preventiv pentru diabetul zaharat de tip II. Fiartă ceva mai puțin și asociată cu ceapă, anghinarea are și efecte hipoglicemante directe, precum și un excelent efect diuretic.

**Digestie lentă:** se consumă 3 căni de ceai pe zi sau tinctură. Oricare din acestea poate să ajute în multe cazuri. Se pot însă combina și cu alte plante medicinale.

**Dischinezie biliară:** se consumă infuzie sau tinctură, împreună cu suc de lămâie și eventual ulei de măslini. Se recomandă consumul de flori de anghinare ca aliment, mai ales la persoanele cu constipație atonă și care au probleme biliare. De asemenea, stimulează activitatea rinichilor, ajutând la buna funcționare a acestora, la evacuarea lichidelor din organism.

**Dispepsie:** vezi indicațiile de la *Digestie lentă*.