

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MINKER, CAROLE

200 de plante care ne vor binele / Carole Minker;

trad.: Graal Soft. - București : Editura RAO, 2015

ISBN 978-606-776-027-9

I. Graal Soft București, trad (trad.)

633.88

Editura RAO
Str. Bârgăului, nr. 9-11, sect.1, București, România
www.raobooks.com
www.rao.ro

CAROLE MINKER
200 plantes qui vous veulent du bien
Copyright © Larousse, 2013
Toate drepturile rezervate

© Editura RAO, 2015
Pentru versiunea în limba română

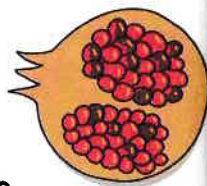
2016

ISBN 978-606-776-027-9

Carole Minker

200 de plante care ne vor binele


editura rao



Ghidul celor 200 de plante medicinale

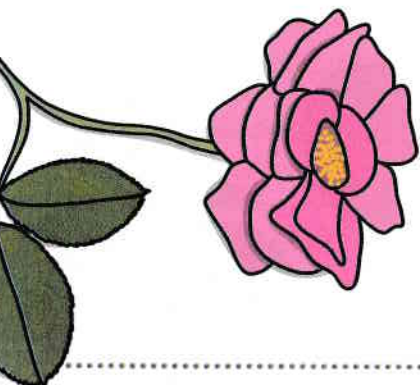
Acerola (Cireașa indiană) <i>Malpighia punicifolia</i>	254	Castanul de India <i>Aesculus hippocastanum</i>	16
Afinul american <i>Vaccinium macrocarpon</i>	410	Cătina <i>Hippophae rhamnoides</i>	212
Afinul <i>Vaccinium myrtillus</i>	412	Cătușa <i>Ballota nigra</i>	64
Albăstreaua <i>Centaurea cyanus</i>	98	Cătușnica <i>Nepeta cataria</i>	276
Alga marină brună <i>Fucus vesiculosus</i>	176	Cerențelul <i>Geum urbanum</i>	186
Aloe vera <i>Aloe vera</i>	30	Chimenul <i>Carum carvi</i>	92
Alunul <i>Corylus avellana</i>	128	Chimenul cretan <i>Carum copticum</i>	94
Alunul vrăjitoarei <i>Hamamelis virginiana</i>	198	Chimionul <i>Cuminum cyminum</i>	134
Amăreala <i>Polygala senega</i>	328	Chiparosul <i>Cupressus sempervirens</i>	136
Anasonul <i>Pimpinella anisum</i>	318	Cicoarea <i>Cichorium intybus</i>	114
Anasonul stelat <i>Illicium verum</i>	222	Cimbrul de cultură <i>Thymus spp.</i>	394
Angelica <i>Angelica archangelica</i>	42	Cimbrul sălbatic <i>Satureja montana</i>	376
Anghinarea <i>Cynara scolymus</i>	144	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	332
Arborele de ceai <i>Camellia sinensis</i>	84	Coacăzul negru <i>Ribes nigrum</i>	354
Arborele de papaya <i>Carica papaya</i>	90	Coadă-șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	12
Ardeiul iute <i>Capsicum annuum</i>	88	Coadă-calului <i>Equisetum arvense</i>	158
Armurariul <i>Silybum marianum</i>	384	Cohoșul negru <i>Cimifuga racemosa</i>	116
Arnica <i>Arnica montana</i>	54	Coriandrul <i>Coriandrum sativum</i>	126
Hasmațuchi (Asmățuiul) <i>Anthriscus cerefolium</i>	44	Crețșoara <i>Alchemilla vulgaris</i>	24
Bambusul <i>Bambusa arundinacea</i>	66	Crețșuca <i>Filipendula ulmaria</i>	166
Baobabul <i>Adansonia digitata</i>	14	Crușinul și crușinul american <i>Rhamnus spp.</i>	346
Boldo <i>Peumus boldus</i>	312	Cuișoarele <i>Eugenia caryophyllata</i>	164
Bradul <i>Abies alba</i>	10	Dafinul <i>Laurus nobilis</i>	236
Brâncuța <i>Sisymbrium officinale</i>	386	Desmodium <i>Desmodium ascendens</i>	146
Brusturele <i>Arctium lappa</i>	48	Echinacea <i>Echinacea purpurea</i>	150
Buchu <i>Barosma betulina</i>	68	Eucaliptul <i>Eucalyptus spp.</i>	162
Busuiocul <i>Ocimum spp.</i>	280	Fasolea <i>Phaseolus vulgaris</i>	314
Busuiocul turcesc <i>Monarda didyma</i>	270	Feniculul <i>Foeniculum vulgare var. dulce</i>	168
Cardamomul <i>Elettaria cardamomum</i>	152	Fragul <i>Fragaria vesca</i>	170

Frasinul <i>Fraxinus excelsior</i>	174	Lemnul dulce <i>Glycyrrhiza glabra</i>	192
Fumărița <i>Fumaria officinalis</i>	178	Leurda <i>Allium ursinum</i>	28
Galangalul mic și mare <i>Alpinia spp.</i>	34	Leușteanul <i>Levisticum officinale</i>	248
Gălbenelele <i>Calendula officinalis</i>	80	Levănțica <i>Lavandula officinalis</i>	238
Galeopsis <i>Galeopsis segetum</i>	180	Limba-mielului <i>Borago officinalis</i>	72
Gentiana <i>Gentiana lutea</i>	184	Lumânărica <i>Verbascum spp.</i>	418
Gheara-diavolului <i>Harpagophytum procumbens</i>	200	Luminița-noptii <i>Oenothera biennis</i>	282
Ghimbirul <i>Zingiber officinale</i>	432	Maca <i>Lepidium meyanii</i>	246
Ghimpele pădureț <i>Ruscus aculeatus</i>	364	Macul californian <i>Eschscholzia californica</i>	160
Ginkgo <i>Ginkgo biloba</i>	188	Macul de câmp <i>Papaver rhoeas</i>	298
Ginsengul <i>Panax ginseng</i>	296	Măghiranul <i>Origanum marjorana</i>	290
Ginsengul siberian <i>Eleutherococcus senticosus</i>	154	Mărarul <i>Anethum graveolens</i>	38
Gotu kola <i>Centella asiatica</i>	102	Măslinul <i>Olea europaea</i>	284
Griffonia <i>Griffonia simplicifolia</i>	194	Mate <i>Ilex paraguariensis</i>	220
Grindelia <i>Grindelia robusta</i>	196	Mesteacănul <i>Betula spp.</i>	70
Guarana <i>Paullinia cupana</i>	304	Mielăreaua <i>Vitex agnus-castus</i>	426
Hameiul <i>Humulus lupulus</i>	214	Murul <i>Rubus fruticosus</i>	360
Hibiscusul <i>Hibiscus sabdariffa</i>	208	Mușcata <i>Pelargonium spp.</i>	306
Hreanul <i>Armoracia rusticana</i>	52	Mușchiul de piatră <i>Cetraria islandica</i>	104
Iarba de lămâie <i>Cymbopogon citratus</i>	142	Mușțelul roman <i>Chamaemelum nobile</i>	108
Iarba mare <i>Inula helenium</i>	224	Mușțelul american <i>Chrysanthellum americanum</i>	112
Iarba neagră <i>Calluna vulgaris</i>	82	Muștarul <i>Brassica spp.</i>	76
Iasomia <i>Jasminum spp.</i>	226	Mustața pisicii <i>Orthosiphon aristatus</i>	294
Iedera <i>Hedera helix</i>	202	Nalba <i>Althaea officinalis</i>	36
Ienibaharul <i>Pimenta dioica</i>	316	Nalba de pădure <i>Malva sylvestris</i>	256
Ienupărul <i>Juniperus communis</i>	230		
Linul <i>Linum usitatissimum</i>	250		
Isopul <i>Hyssopus officinalis</i>	218		
Isopul uriaș <i>Agastache spp.</i>	18		
Izma <i>Mentha spp.</i>	266		
Kinkeliba <i>Combretum micranthum</i>	124		
Kola <i>Cola spp.</i>	122		
Lămâița <i>Aloysia citriodora</i>	32		



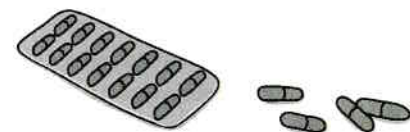
libris
Resurse

Năstureii <i>Tropaeolum majus</i>	404
Negrilica <i>Nigella arvensis</i> și cărți	278
Nemuritoarea (flori de paie) <i>Helichrysum stoechas</i>	204
Nucșoara <i>Myristica fragrans</i>	274
Nucul <i>Juglans regia</i>	228
Omaloteca de pădure <i>Calamintha officinalis</i>	78
Opuntia ficus-indica	288
Oregano <i>Origanum vulgare</i>	292
Osul iepurelui <i>Ononis spinosa</i>	286
Ovăzul <i>Avena sativa</i>	62
Păducelul <i>Crataegus</i> spp.	130
Palmierul pitic <i>Serenia repens</i>	380
Păpădia <i>Taraxacum officinale</i>	392
Pasiflora <i>Passiflora incarnata</i>	300
Pătlagina indiană <i>Plantago ovata</i> ..	326
Pătlagina îngustă <i>Plantago lanceolata</i> ..	324
Pătrunjelul <i>Petroselinum crispum</i>	310
Pimpinella <i>Sanguisorba minor</i>	374
Pinul <i>Pinus sylvestris</i>	320
Piperul negru <i>Piper nigrum</i>	322
Piperul roz <i>Schinus terebinthifolius</i> ..	378
Pirul târâtor <i>Agropyrum repens</i>	22
Podbalul <i>Tussilago farfara</i>	406
Portocalul amar <i>Citrus aurantium</i> ..	120
Porumbarul <i>Prunus spinosa</i>	334
Porumbul <i>Zea mays</i>	430



Prunul african <i>Pygeum africanum</i> ..	340
Pufulița <i>Epilobium parviflorum</i>	156
Răchișanul <i>Lythrum salicaria</i>	252
Rădăcina de aur <i>Rhodiola rosea</i>	350
Ratahnia peruviană <i>Krameria lapacea</i>	232
Ridichea neagră <i>Raphanus sativus</i>	344
Rodia <i>Punica granatum</i>	338
Roinița <i>Melissa officinalis</i>	264
Romanița <i>Matricaria recutita</i>	260
Rooibos <i>Aspalathus linearis</i>	58
Rostopasca <i>Chelidonium majus</i>	110
Roua-cerului <i>Drosera</i> spp.	148
Rozmarinul <i>Rosmarinus officinalis</i> ..	358
Rubarba <i>Rheum officinale</i>	348
Salcia <i>Salix alba</i>	366
Salvia <i>Salvia</i> spp.	370
Schinduful <i>Trigonella foenum-graecum</i>	400
Sclipeții și coada-racului <i>Potentilla</i> spp., <i>anserina</i>	330
Scorțișoara <i>Cinnamomum verum</i> ..	118
Sena (siminichia) <i>Cassia senna</i>	96
Shiitaké <i>Lentinula edodes</i>	242
Socul <i>Sambucus nigra</i>	372
Șofranul <i>Crocus sativus</i>	132
Soia <i>Glycine max</i>	190
Sparanghelul <i>Asparagus officinalis</i> ..	60
Splinuța <i>Solidago virgaurea</i>	388
Stejarul <i>Quercus robur</i>	342
Strugurii-ursului <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	50
Sulfina <i>Melilotus officinalis</i>	262
Sumacul <i>Rhus coriaria</i>	352
Sunătoarea <i>Hypericum perforatum</i> ..	216
Susanul sălbatic <i>Perilla frutescens</i> ..	308
Susanul <i>Sesamum indicum</i>	382

Talpa-gâștei <i>Leonurus cardiaca</i>	244
Tamarindul <i>Tamarindus indica</i>	390
Tarhonul <i>Artemisia dracunculus</i>	56
Teiul <i>Tilia</i> spp.	396
Țelina <i>Apium graveolens</i>	46
Țintaura mică <i>Centaureum erythraea</i> ..	100
Traista-ciobanului <i>Capsella bursa-pastoris</i>	86
Trandafirul <i>Rosa</i> spp.	356
Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	424
Trifoiștea de baltă <i>Menyanthes trifoliata</i>	268
Trifoiul roșu <i>Trifolium rubens</i>	398
Turița mare <i>Agrimonia eupatoria</i>	20
Turmericul <i>Curcuma longa</i>	138
Ungurașul <i>Marrubium vulgare</i>	258
Urzica moartă albă <i>Lamium album</i>	234
Urzica <i>Urtica dioica</i>	408
Usturoiul <i>Allium sativum</i>	26
Valeriana <i>Valeriana officinalis</i>	414
Vanilia <i>Vanilla planifolia</i>	416
Verbina <i>Verbena officinalis</i>	420
Viburnum <i>Viburnum prunifolium</i> ..	422
Vinarița <i>Galium odoratum</i>	182
Vița-de-vie <i>Vitis vinifera</i>	428
Vulturica <i>Hieracium pilosella</i>	210
Zmeurul <i>Rubus idaeus</i>	362



Dosarele botaniștilor

Cumpărarea, producerea, conservarea plantelor medicinale	40
Utilizarea plantelor medicinale pe cale orală	74
Utilizarea uleiurilor esențiale	106
Flori care vă vor binele	140
Condimentele, plante medicinale	172
Pentru detoxifierea ficatului	206
Pentru digestie și tranzit intestinal	240
Contra durerilor articulare, durerilor de cap și a febrei	272
Pentru bărbați și pentru femei	302
Pentru somn, relaxare și contra tulburărilor de dispoziție	336
Pentru inimă și vase sanguine	368
Pentru sistemul respirator și imunitate	402

Anexe

Mic glosar al compuşilor biologici activi	434
Bibliografie și site-uri de Internet	440
Index	441



Compuși activi: • Triterpeni: lanostane și cicloartani •
Monoterpeni: acetat de bornil, camfen, pinen, santen • Diterpeni
și sesquiterpeni • Polifenoli: flavonoide, lignani • Fitosteroli

Dacă tradiția bradului de Crăciun datează de la începutul secolului al XVI-lea, utilizarea medicinală a acestuia în Europa este cel puțin la fel de veche. Excelent în cazul afecțiunilor respiratorii, arborele își datorează mirosul atât de caracteristic uleiurilor esențiale și oleorășinilor arome.

Brazii sunt conifere ce cresc în regiunile temperate din emisfera nordică. Se diferențiază de molid prin ace și conuri. Mai multe specii de brad sunt utilizate în lume pentru efectele benefice asupra sănătății: mai ales bradul alb (*Abies alba*), denumit și brad comun sau brad argintiu, dar și bradul de Siberia (*Abies sibirica*) sau bradul balsamic (*Abies balsamea*), originar din America de Nord, dar naturalizat în Europa.



> Împotriva tusei productive (expectorant)
> Pentru afecțiunile respiratorii

UTILIZĂRI TRADIȚIONALE

În mod tradițional, bradul este utilizat pentru îngrijirea afecțiunilor căilor respiratorii. Frunzele sale (acele), mugurii, scoarța și oleorășinile au proprietăți anti-septice, calmante, expectorante și sedative pentru bronhii. Acest lucru îl recomandă în caz de tuse și alte afecțiuni respiratorii (precum inflamațiile și durerile de gât) sau bronhice.

Uleiul esențial de brad are proprietăți decongestionante (foarte util în cazul sinuzitelor, laringitelor, bronșitelor) și antitusive (împotriva tusei seci și a tusei iritative).

Mierea de brad din regiunea Munților Vosgi provine din mana depusă pe ramurile brazilor din Vosgi din specia *Abies alba*. În afara proprietăților comune tuturor tipurilor de miere, mierea de brad conține și principiile benefice ale arborelui din care provine: este un antiseptic și un antiinflamator al căilor respiratorii.

INFORMAȚII PRACTICE

Unde se găsește?

Produsele pe bază de brad se găsesc în farmacii și în magazinele de plante medicinale.

Utilizare

→ **Siropuri și dropsuri** pe bază de extract de muguri de brad împotriva tusei.

→ Tinctură-mamă -

obținută din ramuri tinere de brad alb, cu frunze proaspete.

→ **Ulei esențial** - pe cale orală (adult) câte 2 picături de 3 ori pe zi, sau pe cale cutanată (adult) de la 2 la 5 picături de 3 ori pe zi, diluat într-un ulei vegetal. Poate fi de asemenea folosit ca dezinfectant atmosferic.

→ **În inhalatii** - cu ulei esențial sau cu o infuzie din ace sau din muguri de brad.

→ **În gemoterapie** - maceratul cu glicerină al tinerelor vâlstare de brad remineralizează. Este benefic și la nivel respirator.

→ **În bucătărie și în ceaiuri** - mierea bradului de Vosgi face minuni.

ABIES SPP.

- > Familie: Pinaceae (sau Abietaceae)
- > Proveniență: Europa, America de Nord, Asia
- > Părțile folosite: frunze (ace), scoarță, rășină, vâlstari tineri

VARIETĂȚI ȘI UTILIZĂRI

Bradul argintiu (*Abies alba*) este folosit cu preponderență în fitoterapie și în gemoterapie. În aromoterapie se folosesc mai degrabă uleiurile esențiale ale bradului de Siberia (*Abies sibirica*) sau ale bradului balsamic (*Abies balsamea*). „Balsamul de Canada”, obținut prin evaporarea uleiului esențial, este utilizat în biologie (pentru a conserva eșantioanele analizate la microscop).

PROPRIETĂȚI DOVEDITE ȘTIINȚIFIC

• **Un antibacterian remarcabil.** Oleorășinile și uleiurile esențiale de brad au proprietăți antibacteriene recunoscute. Uleiurile esențiale de brad alb și de brad balsamic sunt active împotriva stafilococului auriu (ce provoacă mai ales furunculi). Mierea de brad argintiu, care conține și concentrează principii active care se găsesc în planta polenizată, se dovedește a avea de asemenea o puternică acțiune antibacteriană în cazul stafilococului auriu și a *Acinetobacter baumannii*, o bacterie rezistentă la cele mai multe dintre antibiotice și care favorizează numeroase infecții.

• **Anticancerigen.** Extractele apoase de brad argintiu inhibă înmulțirea celulelor canceroase. Au fost făcute experiențe pe animale bolnave de cancer: extractele s-au dovedit capabile de a prelungi semnificativ viața animalelor și de a reduce dimensiunea tumorilor.

• **La un nivel mai general,** brazii dovedesc și calități antifungice (împotriva micozelor), antiinflamatoare, anxiolitice. Sunt benefici în caz de tuse, ulcere, hipertensiune și dureri.

În magazinele de plante medicinale, planta se găsește uscată sau pulbere (în capsule). Sunt disponibile, de asemenea, uleiul esențial și tinctura.

Lil ~ COADA-SORICELULUI ~

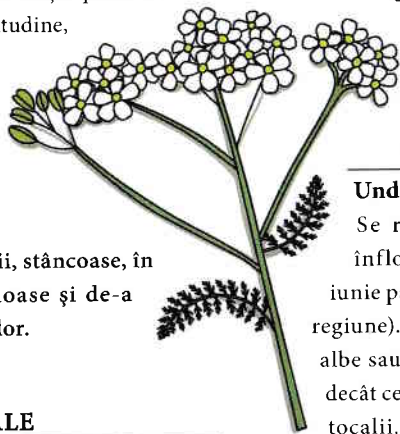
Respect pentru oameni și cărți

- Compuși activi:** • Principii amare: lactone sesquiterpenice (în principal guaianolide) • Polifenoli: flavonoide, acizi fenolici și cumarine
- Derivați poliacetilenici, betaină, achilenă
 - Ulei esențial (albastru caracteristic): proazulene (chamazulena), artemisia cetona, terpeni

Fără îndoială, reputația medicinală a cozii-șoricelului datează din preistorie. S-a descoperit polen de coada-șoricelului în concentrație mare în mormântul unui om de Neanderthal!

Coadă-șoricelului aparține aceleași familii ca și mușețelul german și utilizările ei sunt, de altfel, foarte apropiate. În Franța, această plantă foarte răspândită crește până la 2 500 de metri altitudine,

se fac cataplasme, spălături și băi cu proprietăți antiinflamatoare, cicatrizante și hemostatice (spre exemplu, băi de șezut în cazul hemoroizilor) și pentru reglarea tulburărilor menstruale la femei.



INFORMAȚII PRACTICE

Unde se găsește?

Se recoltează în perioada înfloririi (de la jumătatea lui iunie până toamna, în funcție de regiune). Se pare că planta cu flori albe sau roșii ar fi mai puternică decât cea cu flori galbene sau portocalii. În plafare poate fi găsită planta sub formă uscată sau sub formă de pulbere (în gelule). Poate fi

pe terenuri pustii, stâncoase, în pădurile luminoase și de-a lungul drumurilor.

UTILIZĂRI TRADIȚIONALE

Pe cale orală, ca tratament simptomatic al tulburărilor gastrointestinale (balonări, digestie greoaie, eructații, flatulență) și al durerilor ce le sunt asociate. Este de asemenea utilizată ca „aromatic amar” pentru a stimula apetitul și secrețiile biliare. Prin aplicări locale, pentru a ușura și a calma mâncărimea legate de diverse afecțiuni ale pielii și pentru a cicatriza pielea crăpată, jupuită sau zgâriată. Din coada-șoricelului

- > Digestivă
- > Hemostatică locală (oprește sângerările)
- > Cicatrizantă
- > Antiinflamatoare

ACHILLEA MILLEFOLIUM

găsită și sub formă de ulei esențial sau tinctură-mamă.

Utilizare

→ **Infuzie** - Se lasă la infuzat, între 5 și 10 minute, o linguriță de plantă (adică 1,5 -2 g) la o ceașcă (150 ml) de apă clocotită. Se bea 1-3 căni pe zi. Coadă-șoricelului intră și în componența amestecurilor de plante pentru ceaiuri. De asemenea, pot fi utilizate **extractul apos** (2-5 g pe zi) și **tinctura-mamă**.

→ **În băile de șezut** - 100 g de coada-șoricelului la 20 l de apă.

→ **Uleiul esențial** - antiinflamator și antialergic. După sfatul medicului.

⚠️ Precauții de utilizare -

Respectați dozele! A nu se folosi perioade îndelungate sau de către gravide! Uleiul esențial devine repede toxic și nu este recomandat în automedicație. Este contraindicat în timpul sarcinii și la copii.

SPECIE ÎNRUDITĂ

Coadă-șoricelului de Liguria (*Achillea ligustica*) conține un ulei esențial ce conține camfor și artemisia-cetona, cu proprietăți antiinflamatoare, antialergice, antimicotice și cicatrizante. Se impun aceleași precauții în utilizare ca și pentru uleiul esențial de coada-șoricelului.



PROPRIETĂȚI DOVEDITE ȘTIINȚIFIC

- **Extractele apoase și uleiul esențial** de coada-șoricelului sunt antioxidante, antibacteriene și antifungice (împotriva ciupercilor). Activitatea lor stimulatorie pentru vezica biliară și antispastică a fost dovedită în cazul animalelor, la fel și acțiunea antiinflamatoare a infuziei, pe cale orală. În plus, extractele apoase preparate la cald accelerează timpul coagulării sangvine (nu și sucurile presate). Extractul alcoolizat combate insectele.
- **Prezintă interes potențial în combaterea cancerului.** Derivați acidului achimilic prezenți în plantă se dovedesc eficienți împotriva cancerului, prelungind în mod evident durata de viață la șoarecele cu leucemie. Extractele de coada-șoricelului au capacitatea să inhibe înmulțirea diverselor celule canceroase umane grupate în noduli (celulele sânuului, ale colului uterin și ale pielii).

LibriBAOBABUL ~

Respect pentru oameni și cărți.....

- Compuși activi:**
- Vitamine: îndeosebi vitamina C, A, B1, B2, B3, B6, E, PP
 - Minerale: îndeosebi fier, calciu, fosfor, potasiu, zinc, cupru, magneziu
 - Proteine formate din 14 aminoacizi diferiți, dintre care 7 esențiali
 - Probiotice: fructo-oligozaharide
 - Polifenoli: flavonoide, taninuri
 - Fitosteroli, triterpeni, saponine, carotenoide (vitamina A)
 - Mucilagii, celuloză, acid citric

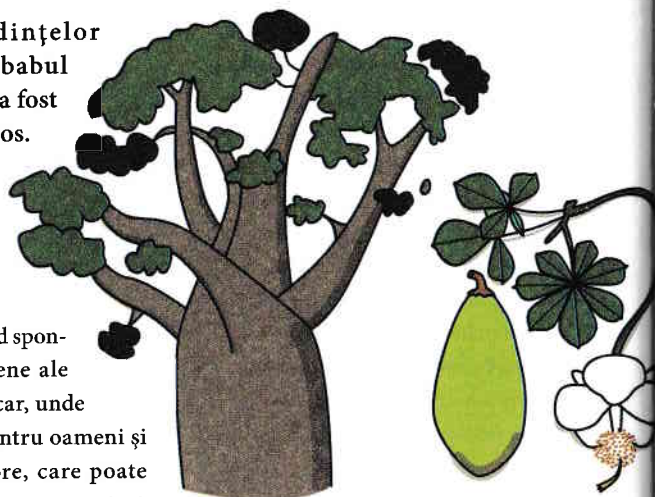
Conform credințelor africane, baobabul este un arbore care a fost plantat cu susul în jos. Fructul său conține acid citric, care îi conferă savoarea acidulată.

Baobabul crește în mod spontan în zonele saheliene ale Africii și în Madagascar, unde are un rol esențial pentru oameni și animale. Acest arbore, care poate ajunge la 25 m înălțime, constituie un adăpost și furnizează hrană, materii prime (fibrele), precum și multiple remedii.

UTILIZĂRI TRADIȚIONALE

Fructele de baobab sunt bace mari, între 150 și 300 g, cu semințele răspândite într-o pulpă albă și făinoasă. Pulpă fructelor de baobab este folosită în mod tradițional

- > Revitalizant
- > Recuperarea sportivului
- > Întăritor și imunostimulator



în țările din Africa drept aliment sau transformată în băutură. Medicina populară o recomandă în cazul febrei (mai ales al celei asociate malariei), diareii, dizenteriei și ca antiinflamator, analgezic, întăritor și imunostimulator. I se atribuie, de asemenea, un potențial excelent pentru recuperarea sportivilor. Bogată în zaharuri (37 g la 100 g), pudra de baobab poate servi eventual și ca îndulcitor natural. Frunzele de baobab se folosesc proaspete drept legumă sau uscate și presărate drept condiment. Semințele sunt folosite ca agent de îngroșare, condiment (fermentate) sau

ADANSONIA DIGITATA

pur și simplu prăjite. Frunzele, scoarța, rădăcinile, semințele, seva și guma obținute de la baobab sunt de asemenea folosite în medicina tradițională africană pentru îngrijirea unei game largi de afecțiuni.

INFORMAȚII PRACTICE

Unde se găsește?

Capsulele și comprimatele pe bază de baobab sunt disponibile în farmacie și magazinele de plante medicinale. Veți găsi pulberea și suc de baobab în magazinele bio sau de produse exotice ori în supermarket.

Utilizare

- **Extractul de pulpă de baobab** – în capsule sau comprimate, simplu sau asociat altor plante cu principii active.
- **Pulberea din pulpă de baobab** – de adăugat în băuturi, iaurturi...
- **În bucătărie** – suc de pulpă de baobab.

• **Antioxidant.** Pulpă de baobab, datorită conținutului ridicat de vitamina C (între 280 și 300 mg/100 g, adică de la 7 la de 10 ori mai multă decât vitamina C conținută de portocale), în polifenoli și în carotenoide, este un antioxidant puternic.

• **Benefică în problemele intestinale.** A fost demonstrată acțiunea antidiareică a pulpei de baobab la copii, datorită efectului astringent al taninurilor sale și efectului antiinflamator al mucilagiilor. Conține de asemenea fibre cu rol probiotic, care stimulează înmulțirea „bacteriilor bune” (lactobacili și bifidobacterii) din flora intestinală.

• **Inflamații, dureri...** Extractul apos rezultat din pulpă de baobab s-a dovedit eficient ca antiinflamator la animale, mai ales datorită conținutului său în steroli, saponine și triterpenoizi. Extractul respectiv reduce febra și durerea în aceeași măsură ca dozele standard de aspirină. Pulpă de baobab este în egală măsură protectoare a ficatului și antivirală.

PROPRIETĂȚI DOVEDITE ȘTIINȚIFIC

ADANSONIA DIGITATA

- > Alte denumiri: arborele cu tigve, arbore milenar, arborele vieții, pâinea maimuței
- > Familie: Bombaceae (sau Malvaceae)
- > Proveniență: Africa
- > Părțile folosite: pulpă fructului

ALTE UTILIZĂRI

Proprietățile antioxidante ale pulpei de baobab ar recomanda-o drept conservant natural în alimentație, băuturi și produse cosmetice. Ar fi de asemenea un excipient farmaceutic potrivit pentru fabricarea comprimatelor.

Libris **CASTANUL ~ DE INDIA ~**

Respect pentru oameni și că...

Compuși activi: • Saponozide triterpenice (escina) • Polifenoli: flavonoide, taninuri și cumarine (esculozida, fraxozida) • Ulei esențial și ulei vegetal • Proteine și polizaharide (amidon) • Fitosteroli

Castanul de India este, în ciuda numelui, originar din Balcani. Dar a fost naturalizat în Europa și în America de Nord.

Este un copac frumos, având între 25 și 40 m înălțime, care poate trăi mai mult de 200 de ani. Frunzele sale mari, specifice, au formă palmată. Florile sale albe, parfumate, sunt dispuse în ciorchini de talie impunătoare. Castanul cu flori roșii, sau sălbatic (*Aesculus pavia*), prezintă flori de un roz viu. Partea cea mai întrebuințată a castanu-



lui de India este fructul lui, castana. Se folosește sub formă de extracte; procedeul de extracție elimină componenta toxică, esculina.

UTILIZĂRI TRADIȚIONALE

Castanul de India este în mod tradițional folosit, pe cale orală și locală, în tratamentul echimozelor, peteșilor și în cazul hemoroizilor. Este recomandat și în cazul insuficienței venoase cronice (dureri, picioare grele, crampe nocturne), al pruritului și al edemelor. Medicina populară atribuie de asemenea scoarței sale un efect astringent benefic în caz de diaree,

PROPRIETĂȚI DOVEDITE ȘTIINȚIFIC

• **Efecte benefice în tulburările circulatorii.** Esculina, compus activ major al castanului de India, a dovedit o eficacitate clinică sigură în tratarea insuficienței venoase cronice, a hemoroizilor și a edemelor postoperatorii. Experimentele i-au demonstrat eficiența în absorbția edemelor, reducerea inflamației și tonifierea venelor.

Într-un studiu clinic, esculina s-a dovedit la fel de eficientă ca și comprimarea medicală (șosete sau ciorapi compresivi) pentru calmarea simptomelor insuficienței venoase cronice. Într-un alt studiu clinic, s-a arătat cum comprimatele pe bază de castan de India, luate de două ori pe zi pe parcursul a 8 săptămâni consecutive, au dus la reducerea semnificativă a circumferinței gleznei și a pulpei.

Extractul de castan de India ar fi, în egală măsură, un bun aditiv cosmetic, căci esculina, un săpun natural, este antiinflamatoare, diminuează fragilitatea capilară și previne deci umflăturile.

AESCULUS HIPPOCASTANUM



- > Fragilitate capilară
- > Calmează crizele hemoroidale
- > Împotriva insuficienței venoase
- > Afecțiuni cutanate

timp de 10 minute. Adăugați acest decoct în apa pentru baie.

→ **În gemoterapie** – glicerina obținută prin macerarea mugurilor de castan de India este recomandată pentru proprietățile benefice asupra circulației venoase.

CASTAN SAU CASTAN COMUN?

Castanul comestibil (*Castanea sativa*) aparține familiei Fagaceelor. Spre deosebire de castanele sălbatice, fructele lui sunt comestibile (prăjite, glazurate, sub formă de făină etc.). Castanul de India nu e comestibil.

iar frunzei, efect antitusiv. Decocturile din frunze și scoarță sunt uneori folosite pentru uz extern în cazul ulcerărilor și al bolilor de piele. Scoarța a fost în trecut folosită ca înlocuitor pentru scoarța de chinină pentru a scădea febra provocată de malarie.

INFORMAȚII PRACTICE

Unde se găsește?

Scoarța și frunzele castanului de India, precum și produsele ce au la bază castanele de India se găsesc în farmacii.

Utilizare

→ **Infuzie** – o jumătate de linguriță de scoarță sau o lingură de frunze la o ceașcă (150 ml) de apă fiartă, timp de 5-10 minute. Se beau 1-3 cești pe zi.

→ **Extractul standard de castan de India** – sub formă de extract apos, de soluție buvabilă, de tinctură, de capsule și de comprimate.

→ **Uz extern** – sub formă de geluri, creme, pomezi.

→ **Pentru băi** – un pumn de scoarță sau de frunze la 1 litru de apă, se fierbe

AESCULUS HIPPOCASTANUM

- > **Alte denumiri:** castan fals, castanul-calglui, castanul de apă
- > **Familie:** Hippocastanaceae
- > **Proveniență:** Europa, America de Nord
- > **Părțile folosite:** fruct (castană), frunze, scoarță, muguri

Libis ISOPUL URIAȘ ~

Respect pentru oameni și cărți

Compuși activi: • Uleiuri esențiale: estragol, anetol, limonen, eucaliptol, mentol, sesquiterpeni • Polifenoli: flavonoide

Isopul este o plantă ornamentală, parfumată și cu proprietăți de condiment, originară din America de Nord (Canada și Statele Unite).

Isopul este o plantă perenă, care poate depăși înălțimea de 1 m. Florile, cu miros puternic de anason, albastre, mov sau albe, sunt dispuse în vârfuri în formă de spic. Inițial, a fost introdus în Europa în grădini, ca plantă ornamentală, apoi a atras interesul prin parfum, îndeosebi datorită gustului de anason

pe care îl dă mierii. Isopul are o importanță comercială ce se rezumă la calitatea de iarbă culinară. Se găsește ocazional în amestecurile comerciale pentru infuzii.

UTILIZĂRI TRADIȚIONALE

Isopul a fost folosit pentru infuzie în medicina populară a amerindienilor ca tratament pentru febră. Indienii Cheyenne foloseau frunzele în infuzie pentru tratarea răcelilor, a durerilor toracice provocate de tuse și de insuficiențele cardiace; în băi de abur pentru a induce transpirația, transformate în pulbere răspândită pe corp pentru a reduce febra mare. Indienii Chippewa foloseau infuzia de rădăcini pentru tratarea răcelilor, a durerilor toracice și a tusei, și cataplasmele de frunze sau tulpini pentru îngrijirea arsurilor. Asemenea celor mai multe Lamiacee (mentă, cimbru, busuioc), isopul este o plantă aromatică ce stimulează digestia, favorizează evacuarea gazelor și calmează afecțiunile gastrointestinale.

AGASTACHE FOENICULUM

- > Alte denumiri: chimen dulce, isop anason, isopul gigant
- > Familie: Lamiaceae
- > Proveniență: America de Nord, Asia, Europa
- > Părțile folosite: părțile aeriene înflorite

AGASTACHE FOENICULUM

- > În afecțiunile respiratorii sau răceli
- > Diminuează febra
- > Digestiv

înlocui anasonul, în timp ce florile, la rândul lor comestibile, sunt decorative.
→ Alegeți **mierea de isop**, rară și prețioasă, cu un subtil gust de anason.

ULEI ESENȚIAL CU AROMĂ DE ANASON

Uleiul esențial de chimen dulce este întrebuițat în parfumerie, în industria alimentară și intră în compoziția berii (*root beer*) și a anumitor lichioruri. Prezența estragolului (compus aromat care se găsește în anason, tarhon sau mărar) îi oferă parfumul de anason. Grupările chimice (chemotipurile) cu conținut ridicat de estragol au potențial toxic. Există și alte tipuri de isop, ale căror utilizări se apropie de cele ale chimenului dulce; pot fi amintite isopul de Mexic (*Agastache mexicana*), menta coreeană (*Agastache nepetoides*) și isopul argintiu (*Agastache cana*).

INFORMAȚII PRACTICE

Unde se găsește?

Isopul se găsește rar în farmacie sau în magazinele de plante medicinale. Aveți mai multe șanse să-l găsiți în pepiniere. Plantați-l în grădină!

Utilizare

→ **Infuzie** – Lăsați la infuzat, între 5 și 10 minute, o linguriță de plantă proaspătă sau uscată la o ceașcă (150 ml) de apă clocotită. Se beau 1-3 cești pe zi pentru reducerea febrei.

→ **În gastronomie** – folosiți-l ca plantă aromatică și condiment, de exemplu în salate, prăjituri și băuturi. Frunzele pot

PROPRIETĂȚI DOVEDITE ȘTIINȚIFIC

Pe baza rezultatelor actuale, se pare că uleiul esențial obținut din părțile aeriene ale isopului conține componentele cele mai active ale plantei. El este:

- **Insecticid:** utilizat în fumigație, ar putea prin urmare să fie folosit în depozitele de cereale pentru a înlocui insecticidele sintetice.
- **Antimicrobian:** este toxic pentru *Aspergillus fumigatus* (o ciupercă ai cărei spori pot sta la originea unor infecții pulmonare severe la om) și *Aspergillus flavus* (principalul producător de aflatoxine, componente cancerigene mai ales de la nivelul ficatului). În plus, este puternic inhibitor al înmulțirii mai multor specii de bacterii.
- **Antiinflamator:** *in vitro*, este capabil să încetinească inflamația nu doar în stadiile incipiente, ci și atunci când dezvoltarea acesteia e avansată.