

Plante medicinale din Grădina Domnului

Sfaturi bune din Biblia mea pe bază de plante,
pentru sănătate și bunăstare

Traducere:
Corina APOSTOLEANU



Editura Andreas

Informațiile din această carte sunt organizate alfabetic, astfel încât să nu fie necesar un index detaliat, dar totuși noi v-am oferit unul, cu bolile incluse. Este suficient să căutați afecțiunea pe care vreți să o tratați și veți găsi locul unde puteți lectura rețetele.

- Abcese / 42
 Acnee / 42
 Afecțiuni ale discurilor intervertebrale / 118
 Alcoolism / 42
 Alergii, iritații ale pielii / 43
 Ambliopie (ochiul leneș) / 44
 Amețeală / 43
 Amigdalită / 44
 Anemie / 45; 118
 Angină pectorală / 118
 Anorexie / 45
 Anxietate / 46
 Apendicită / 119
 Arsuri / 47
 Arsuri retrosternale (Pirozis) / 47
 Arsuri solare / 47
 Arterioscleroză / 119
 Artrită / 119
 Artroză / 120
 Astm / 120
 Astm bronșic / 121
 Astm cardiac / 121
 Atacuri cerebrale (remedii preventive) / 122
 Atacuri cerebrale (tratament) / 123
 Atonia sfincterului / 124
 Avort / 124
 Balbism / bâlbâială, / 124
 Bătăături / 48
 Boli ale articulațiilor / 125
 Boli metabolice / 125
 Bronșită / 48
 Bursită / 125
 Catar bronșic / 49
 Cataractă / 126
 Căderea părului / 50
 Chisturi / 127
 Chisturi la sân / 128
 Celule sanguine (stimularea producției) / 50
 Cicatrici / 50
 Cicatrici post-operatorii / 51
 Circulație sanguină (insuficiență
 circulatorie) / 51
 Cistită / 52
 Colesterol (nivel crescut) / 128
 Colici / 128
 Colici biliare / 129
 Colită / 129
 Congestia mucoasei / 52
 Conjunctivită / 52
 Constipație / 52
 Contuzii dureroase / 54
 Cornee (opacitatea corneei) / 130
 Coșuri / 54
 Crampe / 54
 Crampe în gambe / 55
 Creșterea părului / 55
 Defecte de auz / 56
 Deformări ale încheieturilor / 130
 Degerături / 131
 Depresie / 56
 Dermatită seboreică (crustele de lapte) / 57
 Deteriorarea discurilor intervertebrale / 58
 Diaree / 58
 Dificultăți de vorbire / 132
 Dificultăți la înghițire / 58
 Dinți care se mișcă / 58
 Dinți (durere de dinți) / 59
 Dinți (extracții dentare) / 59
 Dinți (pierderea dinților) / 59
 Dinți (sângerarea dinților) / 59
 Dismenoree (dureri în timpul
 ciclului menstrual) / 59
 Dureri / 61
 Dureri ale membrului absent / 132
 Dureri de cap (cefalee) / 61
 Dureri de ochi / 62
 Dureri de spate / 63
 Eczeme / 63
 Emfizem / 133
 Enurezisul nocturn / 64
 Entorsă / 63
 Epuizare / 64

- Erupții cutanate / 64
 Exces de greutate / 65
 Extenuare / 65
 Faringită / 65
 Febră / 65
 Fibrom / 133
 Ficat (boli ale ficatului) / 133
 Ficat (inflamații și infecții ale ficatului) / 135
 Fistulă / 135
 Flatulență / 66
 Flebită / 135
 Fracturi / 136
 Fumat / 66
 Furuncule / 67
 Gastrită / 67
 Gât (durere de gât) / 67
 Gât (infecții) / 67
 Gingivită / 68
 Glande (boli ale glandelor) / 136
 Glande lacrimale / 68
 Glande (tumefierea glandelor) / 136
 Grăsimi (punctele de grăsime) / 68
 Greață / 68
 Greutate subnormală / 69
 Gripă / 69
 Gușă / 69
 Gușă nodulară / 137
 Hematopoieză (formarea celulelor
sanguine) / 137
 Hemoroizi / 70
 Hemostază / 72
 Hernie / 137
 Hipertensiune / 72
 Hipotensiune / 73
 Icter / 137
 Impotență / 73
 Incontinență urinară / 138
 Infecții ale patului unghiilor / 73
 Infecții ale unghiilor (fungice) / 74
 Infecții bucale / 74
 Infecții vaginale / 75
 Infecții virale / 139
 Infertilitate / 139
 Inflamarea sânilor (mamelonelor) / 75
 Inflamația gurii / 75
 Inflamația patului unghiilor / 75
 Inflamații / 76
 Inflamații ale articulațiilor / 77
 Insomnie / 78
 Iritația scalpului / 80
 Isterie / 139
 Încheieturi dislocate / 80
 Încheieturi umflate / 80
 Îngrijirea feței / 80
 Îngrijirea părului / 80
 Laringită / 81
 Laringită catarală / 81
 Lăcrimare / 81
 Leșin / 82
 Leucoree / 82
 Leziuni / 82
 Leziuni ale coloanei vertebrale / 140
 Leziuni ale unghiilor / 82
 Limbă inflamată sau iritată / 83
 Limbă încărcată / 83
 Limbă (vezicule/bășici pe limbă) / 83
 Lumbago / 83
 Lupus / 140
 Mătreață / 83
 Mână umflată / 84
 Mâncărime (Prurit) / 84
 Mâncărime (Prurit de bătrânețe) / 85
 Memorie (pierderi de memorie) / 85
 Memorie slabă / 85
 Menstruație neregulată / 86
 Migrenă / 86
 Mirosul gurii (halitoză) / 86
 Mușcăături / 87
 Mușcătură de șarpe / 87
 Mușchi (afecțiuni musculare) / 140
 Mușchi (atrofierea mușchilor) / 141
 Mușchi (inflamația mușchilor) / 87
 Mușchi (întindere) / 87
 Negi / 88
 Nervi (afecțiuni ale sistemului nervos) / 141
 Nervi (leziuni ale nervilor) / 141
 Nervozitate / 88
 Nevralgie de trigemen (tic dureros) / 141
 Nevrită / 142
 Nevralgie / 141
 Nevroză / 142
 Noduli limfatici (inflamarea nodulilor) / 143
 Noduli limfatici (Limfatodenopatie) / 142
 Obezitate / 89
 Oboseală / 89
 Opărire / 90
 Păduchi de cap / 90
 Palpitații / 143
 Pancreas (boli ale pancreasului) / 144
 Paralizia membrelor / 145
 Paralizie / 145
 Parkinson / 145

- Pecingine / 90
 Perioștită / 146
 Pete și coșuri faciale / 90
 Petele de vârstă (Keratoza senilă) / 91
 Picioare (crampe) / 91
 Picioare (iritații, inflamații, umflări de mers) / 91
 Picioare reci / 92
 Picioare (transpirația picioarelor) / 92
 Picioare umflate / 92
 Piciorul atletului / 92
 Piciorul fumătorului (vasoconstricția
 picioarelor) / 93
 Piele (iritații și erupții) / 93
 Piele (boli cronice de piele) / 147
 Piele (boli de piele) / 148
 Pistrui / 93
 Plămâni (boli ale plămânilor) / 146
 Plămâni (dilatarea plămânilor) / 147
 Pleurezie / 147
 Pneumonie / 149
 Pofta de mâncare / 94
 Polipi / 143
 Probleme respiratorii / 149
 Prolaps intestinal / 150
 Prostata (boli ale prostatei) / 150
 Prurit senil / 94
 Psoriazis / 94
 Puncte negre / 95
 Răceală / 95
 Răgușeală / 96
 Răni deschise / 96
 Rahitism / 151
 Răni post-operatorii / 151
 Respirație (dificultăți) / 98
 Retenție de urină / 151
 Reumatism / 99
 Rinichi (afecțiuni renale) / 151
 Rinichi (alte boli ale rinichilor) / 152
 Rinichi (calculi/pietre la rinichi) / 152
 Rinichi (nisip la rinichi) / 153
 Ruperea membranelor / 100
 Sânge (purificare) / 100
 Sângerare / 154
 Sângerări nazale / 102
 Scabie (Râie) / 102
 Sciatică / 154
 Scleroză multiplă / 154
 Semne din naștere / 102
 Sinuzită / 103
 Sinuzită frontală / 103
 Sistemul circulator (dereglări) / 103
 Slăbiciune generală / 103
 Slăbiciune oculară / 104
 Somnambulism / 104
 Splia (boli ale splinei) / 156
 Stomac (balonarea stomacului) / 105
 Stomac (boli de stomac) / 104
 Stomac (crampe) / 105
 Stomac (dureri de stomac) / 105
 Stomac (senzația de greutate în stomac) / 104
 Stomatite / 106
 Sughit / 106
 Surescitare / 106
 Surmenaj / 106
 Suturi / 106
 Șoc / 157
 Tăieturi / 107
 Ten palid (paloare) / 107
 Transpirații nocturne / 107
 Tremurături / 157
 Tromboză / 158
 Tulburări de vedere / 108
 Tumefierea sânilor / 108
 Tuse / 108
 Ulcer gingival (bucal) / 109
 Ulcerații / 158
 Ulcere gastrice / 159
 Ulcere intestinale / 160
 Unghii deteriorate sau fragile / 109
 Urechi (dureri) / 109
 Urechi (țiuțuri în urechi) / 110
 Uter (boli ale uterului) / 160
 Uter (prolapsul uterului) / 161
 Uscăciunea mucoasei / 110
 Varice / 110
 Vasoconstricție / 161
 Vasoconstricție coronariană / 161
 Vânătași și contuzii / 111
 Vedere slabă / 112
 Vene varicoase / 113
 Vezica biliară (boli ale vezicii biliare) / 161
 Vezica biliară (pietre/calculi la vezica
 biliară) / 162
 Vezica urinară (afecțiuni) / 113; 163
 Vezica urinară (calculi/pietre la vezica
 urinară) / 163
 Viermi intestinali / 114
 Vomitat / 114
 Zona Zoster / 164



1. Arnica ▲

Denumire populară: carul-pădurilor, carul-zânelor, ciuda, cujda, iarba soarelui, podbal-de-munte, roit, tabacu câmpului, țata oilor.

Denumire latină: **Arnica montana**

Tulpina purtătoare de flori atinge o înălțime de 30-50 cm și crește dintr-o rozetă de frunze cu perișori fini, așezată foarte aproape de pământ. Două alte tulpini cu flori mici cresc din cele două frunze de pe tulpina principală. Petalele florilor gălbui-portocaliu sunt acoperite cu peri fini mătășoși și au un miros plăcut. Arnica poate fi găsită în zonele montane izolate, în luminișurile pădurilor, în lunci și de asemenea în turbării și pe pajiștile umede și mlăștinoase. Acestea sunt locurile pe care fermierii le ocolesc, atunci când cosesc fânul. Animalele care merg la pășune se feresc de această plantă. Arnica nu rezistă în locurile fertilizate artificial. Un fermier mi-a povestit odată că regiunea în care trăia era plină de arnică înainte de introducerea fertilizatorilor artificiali, dar nu mai găsește nicio astfel de plantă după ce pământul a fost tratat chimic.

De cele mai multe ori, persoanele fără experiență fac o confuzie între arnică și țâța-caprei deoarece ambele sunt plante cu flori galben-închis. Diferențele sunt următoarele: florile de arnică au o culoare de galben mai închisă decât țâța-caprei; învelișul exterior al frunzelor este acoperit cu perișori moi și florile au un miros mult mai plăcut. Arnica înflorită conține *arnicin* (rășină amară), uleiuri esențiale și tanin. Planta înflorește vara devreme și ține până la sfârșitul anotimpului, în zonele răcoroase. Arnica se găsește în zonele însorite ale luncilor și pădurilor. Calicele florale¹ conțin adesea ouă mici de muscăbetivă. Un fermier din regiunea în care locuiesc mi-a spus odată că aceste insecte protejează cerealele de dăunători (paraziți) și de cornul de secară. Chiar dacă este așa, ouăle de insecte trebuie îndepărtate prin infuzarea cu alcool a petalelor, înainte de folosirea acestora.

¹ Caliciul – învelișul extern al unei flori. (n.ed.)

2. Brânca-ursului

Denumire populară: crucea pământului, plăcinta porcului.

Denumire latină: **Heracleum sphondylium**

Planta umbeliferă¹ atinge 60-120 cm. Are tulpina dințată, goală pe dinăuntru și frunze acoperite cu peri aspri, cu forma labei de animal, de unde și-a primit și denumirea de *brânca-ursului*. Poate fi găsită în multe locuri din natură, în văi și lunci, de-a lungul malurilor de apă și a terenurilor necultivate, la marginea pădurilor rare de foioase ori mixte. Florile plantei sunt așezate în umbrelle mari, plate, rotunjite ușor, gălbui sau verde-gălbui, uneori roz deschis. Planta nu poate fi confundată căci are o statură înaltă și se remarcă dintre celelalte plante din câmpie. Tulpinile goale au mirosul și gustul asemănător morcovilor și în primăvară pot fi adăugate la salate, împreună cu frunzele proaspete și mugurii.

ATENȚIE! Brânca-ursului seamănă foarte mult cu o plantă otrăvitoare, Cucuta, care se găsește prin aceleași locuri.



3. Captalanul

Denumire populară: brusture dulce, clococean, cucuruz roșu, floarea ciumei, gula-de-baltă, smântânică, sudoarea laptelui.

Denumire latină: **Petasites officinalis**

Captalanul se găsește pe malul râurilor și la marginea pădurilor. Este o plantă de primăvară ale cărei flori galben-roșcate apar înaintea frunzelor care au peri mici pe partea inferioară. Frunzele pot crește de mărimea unei pălării mari și sunt folosite de oameni pentru a se apăra de soare. Ele conțin substanțe care sunt folosite în mod eficient la compresele care alină durerile, în cazul entoreselor și al luxațiilor. Rădăcinile trebuie colectate înainte de apariția florilor deoarece își pierd proprietățile medicinale.

¹Plante umbelifere – familie de plante erbacee dicotiledonate, ale căror flori sunt dispuse în umbrele (inflorescență în care pedunculii fiecărei floricele pornesc din același punct și se ridică la aceeași înălțime ca pâna unei umbrele). (n.ed.)



4. Cicoarea sălbatică ▲

Denumire populară: cicoare, cicoară, cicoare de câmp, cicoare de vară, cicoare amară, cicorie amara, doruleț, dudău, floarea secerei, greier-de-toamnă.

Denumire latină: **Cichorium intybus**

Planta crește pe marginea drumurilor și a terenurilor cultivate, în tufișuri și pe câmpuri, în toate locurile unde solul conține argilă din abundență. Tulpina înaltă, rigidă, goală pe dinăuntru crește dintr-o rozetă cu frunze dințate grosier la bază. Frunzele de pe tulpina cicoarei sunt mici și aspre, în timp ce florile mari, de un albastru strălucitor, se găsesc la capătul tulpinii goale. Aceste flori erau preferatele mele în copilărie și, de fiecare dată când le văd, ele îmi amintesc de momentele speciale împreună cu mama. Dintotdeauna am simțit o atracție magnetică față de aceste flori albastre luminoase și, atunci când le atingeam și le mângâiam, aveam impresia de multe ori că erau căminul unor îngeri bine intenționați care iubeau mai ales copiii mici.

Există o frumoasă legendă originară din Silezia, despre originea cicoarei sălbatice. Se spune că, pe vremea când Dumnezeu avea înfățișare omenească și trăia pe Pământ, în timpul unei călătorii, i-a cerut unei tinere femei cu inima împietrită să-i ofere ceva rece de băut. Fata își aștepta iubitul și nu voia să își bată capul să îl ajute, așa că l-a refuzat cu asprime. În cele din urmă, când a sosit iubitul fetei acesta nu a putut să o găsească nicăieri. În locul ei a zărit la marginea drumului o plantă cu tulpina înaltă și dură, ale cărei flori frumoase, albastre îl priveau cu tristețe, ca și cum ar fi fost ochii mari ai fetei. Povestea spune mai departe că ea trebuie să aștepte pe marginea drumului, până când Dumnezeu va trece din nou pe acolo. Se spune că aceasta este și soarta multor oameni duri, astfel că, în folclorul german, numele florii amintește de oamenii păcătoși, *Armensünderblume*. Florile de cicoare sălbatică se deschid numai atunci când soarele strălucește cu putere.



5. Cimbrisor de câmp/Cimbrisor ▲

Denumire populară: balsama, buruiană-de-balsam, cimbrisor sălbatic, cimbrisor-de-câmp, ciumurică, iarba-cucului, lămâiță, piperniță-de-grădină, sârpun, schinduf, timian, timișor.

Denumire latină: **Thymus serpyllum**

Cimbrisorul aparține familiei labiatelor¹. El crește la marginea culturilor, pe câmpuri și pante înso-rite, în apropierea pădurilor și a dumbrăvilor, între pietre și deasupra mușuroaielor de furnici. Cimbrisorul are nevoie de soare și căldură; planta trăiește aproape de sol, pentru a beneficia de temperatura emanată de acesta. Tulpinile lignificate (lemnoase) se întind pe pământ, orizontal, și din ele apar lăstari cu înălțimea de până la 30 cm. Frunzele sunt mici și ovale, iar florile puternic mirositoare sunt chiar mai mici decât frunzele și prezintă o varietate de culoare, de la violet deschis la violet închis. Cimbrisorul înflorește între perioada de început și de sfârșit a verii și are un parfum condimentat, agreabil. Planta crește de obicei în forma unor tufișuri dese. Pernițele florilor de cimbrisor sunt atrăgătoare pentru albine, bondari și alte insecte, astfel că imaginea lor este plăcută în timpul verii. Întreaga plantă are proprietăți medicinale.

Această plantă cu o aromă extraordinară este una dintre preferatele mele. Există regiuni în Europa unde cimbrisorul este considerat o plantă sfântă, iubită de Maica Domnului. În Austria se menține obiceiul de a duce la biserică ghirlande și coronite, pentru a fi sfințite, cu prilejul sărbătorii *Corpus Christi* (Trupul și Sângele Domnului). Cimbrisorul are numeroase întrebuințări, ca plantă aromată, în preparatele culinare, și, deopotrivă, în tratarea unor afecțiuni. A fost folosit ca plantă medicinală din Evul Mediu.

¹ *Familia labiatelor* – (bot.) (la pl.) familie de plante dicotiledonate cu frunze opuse și cu flori în inflorescențe compuse. (n.ed.)



6. Ciuboțica-cucului ▲

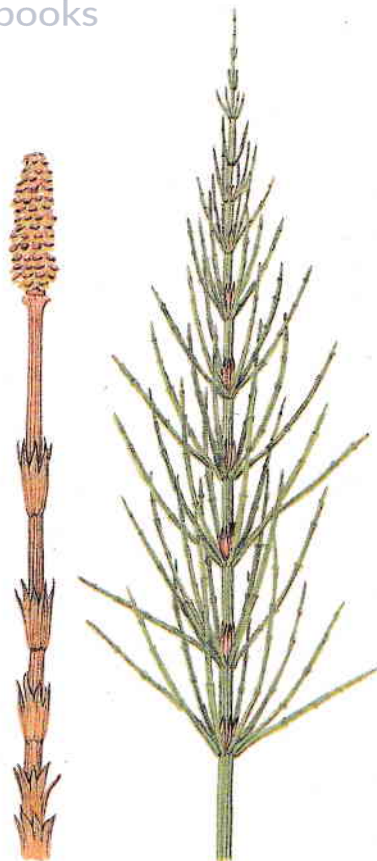
Denumire populară: aglică, anghelină, clopoțel, cincii foi, cizma cucului, mâneca doamnei, țâța oii/vacii, urechița ursului.

Denumire latină: **Primula veris/Primula officinalis**

Violetele, podbalul și florile galbene ale plantei ciuboțica-cucului sunt primii vestitori ai primăverii care anunță trezirea naturii și aduc speranța unui soare strălucitor și a zilelor plăcute care vor urma. În trecut, primăvara, pajiștile erau pline de o explozie de flori de ciuboțica-cucului, însă apariția fertilizatorilor chimici le-a făcut să dispară. Cu toate acestea, ciuboțica-cucului (gălbenelele de mlaștină) continuă să apară în zonele joase cu păduri rare, în gropi, de-a lungul malurilor râurilor și sub pomii fructiferi. Ciuboțica-cucului are un rizom puternic și nu-și pierde rozeta de frunze verzi în timpul iernii. Întreaga umbrelă florală a plantei are proprietăți medicinale. Botanistul elvețian, preotul Künzle¹ spunea că „toate varietățile de ciuboțica-cucului au proprietăți medicinale, nu contează unde cresc, pe câmp sau în pădure, pe dealuri, nu contează dacă au o culoare ștearsă ori sunt galbene intens. Varietățile galben-închis au și un miros mai puternic și sunt cele mai eficiente decât celelalte”.

Ciuboțica-cucului a fost culeasă în exces și din acest motiv în prezent se găsește rar. De aceea vă rog să respectați plantele care cresc în sălbăticie și gândiți-vă tot timpul la modalitățile de conservare a acestora.

¹ *Johann Künzle* (născut la 3 septembrie 1857 la Hinterespen lângă St. Gallen; decedat la 9 ianuarie 1945 la Zizers) a fost un preot și jurnalist catolic elvețian. Alături de Sebastian Kneipp, el este probabil cel mai cunoscut herbarist și un susținător al medicinei alternative și al medicinei pe bază de plante. (*n.ed.*)



7. Coadă-calului ▲

Denumire populară: barba sasului, barba ursului, brădișor, coada iepei, coada mânzului, coada șopârlei, iarba-de-cositor, opintici, părul porcului, peria ursului.

Denumire latină: **Equisetum arvense**

Coadă-calului preferă terenurile umede și nisipoase, marginea pădurilor și malurile râurilor, pajiștile de pe versanții muntoși, terasamentele, dar cel mai des poate fi găsită pe soluri argiloase. Există o varietate de plante cu această denumire și niciuna dintre ele nu înflorește. Coadă-calului se reproduce prin intermediul sporilor. Primăvara cresc tulpinile galben-maronii solzoase, purtătoare de spori, ating o înălțime de 15-20 cm și arată ca niște creioane subțiri. Odată ce vântul a împrăștiat sporii, aceste tulpini-fructe dispar și încep să crească tulpinile propriu-zise ale plantei coadă-calului. Pe la mijlocul primăverii apare un peduncul steril care ajunge la înălțimea de 40-60 cm și produce lăstari mici, așezați la distanțe egale. Datorită acestor lăstari, tulpina seamănă cu un brăduț de Crăciun sau o coadă de cal (de aici și denumirea plantei), fără frunze, care se hrănește din solul fertil, prin rădăcinile ei adânci, prin urmare nu e de dorit să existe în preajma culturilor. Tulpinile sterile sunt singurele care au efecte terapeutice, nu și acelea purtătoare de spori. Vitele și caii se îmbolnăvesc dacă se hrănesc cu această plantă. O singură varietate a plantei – coadă-calului înaltă este otrăvitoare și este interzis să fie ingerată, dar poate fi folosită ca infuzie pentru băi medicinale. Ea este mai înaltă decât coadă-calului obișnuită și are tulpina de grosimea degetului unui adult. Crește în lunci, locuri umede și pe pășunile alpine. În trecut, oamenii foloseau coadă-calului pentru a curăța vasele de cositor, de aceea în țările vorbitoare de limba germană i se spune în continuare „Zinnkraut” („Iarba-de-cositor”). Medicina modernă folosește coadă-calului într-o varietate de preparate. Când recoltați coadă-calului, luați două treimi din plantă, iar un sfert trebuie să rămână deasupra pământului.

8. Coadă-șoricelului ▶

Denumire populară: brădătel, iarba-oilor, pătlagină, prisnel, rotăcele albe, sorocină, iarba strănutătoare, ciureșică.

Denumire latină: **Achillea millefolium**

Coadă-șoricelului crește de-a lungul potecilor, pe câmpuri și în preajma culturilor, pe dealuri, pante, taluzuri și versanți muntoși. Perioada ei de înflorire începe timpuriu, vara, și ține până la îngheț. Coadă-șoricelului are flori albe și roșiatice. Planta are un loc important în medicina tradițională, iar în unele țări europene se consideră că ea poate fi utilizată în tratarea unui număr mare de afecțiuni. Este una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute de om și, de-a lungul timpului, medicii au recunoscut proprietățile ei medicinale. Se spune că ea „reglează toate secrețiile” și cu siguranță favorizează apariția unor celule sanguine noi în măduva osoasă, iar acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care este folosită pe o scară atât de largă. În Austria, coada-șoricelului este cunoscută sub numele de „iarba împotriva durerilor de burtă”, fiindcă este utilizată în tratamentul diareei și dezinteriei. Atât frunzele cât și florile au proprietăți curative. Frunzele trebuie culese primăvara devreme. Ele au aromă plăcută și, pe lângă faptul că sunt folosite cu scop medical, tocate mărunt ele pot fi folosite și în salate ori alte feluri de mâncare.



◀ 9. Crețișoara

Denumire populară: brumărie, plască, umbrarul-doamnei.

Denumire latină: **Alchemilla vulgaris**

Crețișoara poate fi culesă uneori de pe pajiștile și fânețele umede din regiunile muntoase, cu toate că se găsește rar în natură. Este indicat să fie cultivată în grădini. Frunzele ei au forma rinichilor, fiecare dintre ele cu cinci sau nouă lobi. Florile mici și verzui nu sunt atrăgătoare în mod special. Dimineța devreme, picăturile de rouă așezate pe frunze strălucesc în lumina soarelui ca niște pietre prețioase. Crețișoara este o plantă rezistentă. Ea nu își pierde frunzele iarna și înflorește din nou primăvara. Întreaga plantă are proprietăți medicinale. În Antichitate, crețișoara era considerată o plantă sfântă. Dacă vreți să aveți obraji rumeni, consumați ceai de crețișoară timp de câteva zile! Celebrul botanist elvețian Johann Künzle avea cuvinte de laudă pentru această plantă. „Femeile însărcinate ar trebui să bea mult ceai de crețișoară cu opt-zece zile înainte de a naște”, spunea el. „Dacă acest dar al Providenței ar fi mai bine cunoscut, ar exista mai puțini văduvi și mai puțini copii fără mame”.





◀ 10. Cretușca

Denumire populară: aglică, barba-caprei, barba-popii, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, tăntănică, teișor.

Denumire latină: **Filipendula ulmaria**

Planta crește în locuri umede, în lunci și la marginea pădurii, pe malurile apelor curgătoare și în gropi pline de umezeală, în zone mlăștinoase. Crește adesea și printre rugile de zmeură, dacă este umiditate destulă în sol. Cretușca atinge 100-120 cm înălțime și înflorește de obicei la mijlocul verii, dar câteodată și în septembrie. Florile sunt gălbui-alburii și au un miros dulce foarte persistent, care amintește de migdalele amare. Atât florile cât și rădăcinile au proprietăți medicinale aproape la fel de puternice, dar multe persoane utilizează florile. Ceaiul de cretușca este diuretic și este cunoscut prin faptul că stimulează transpirația și reduce febra.

11. Gălbenele ▶

Denumire populară: călinică, filimică, ochi galbeni, rujulită, coconite, salomie, vizdoage

Denumire latină: **Calendula officinalis**

Gălbenelele fac parte din familia *Asteraceae*.¹ Planta este cultivată adesea în grădini, dar crește și în sălbăcie în crângurile adăpostite și în preajma gropilor de gunoi. Gălbenelele ating 60 cm înălțime și au o tulpină lungă, groasă, succulentă și cărnoasă, pe care se află frunzele lanceolate² și acoperite cu peri fini. Florile au culori care variază între galben-auriu și portocaliu-închis; ele emană un miros foarte puternic atunci când planta este încălzită de soare. Suprafața gălbenelelor este lipicioasă și uleioasă. Conform tradiției populare, cine privește gălbenelele își poate da seama de evoluția condițiilor meteorologice. Astfel, dacă florile nu se deschid, înseamnă că va ploua, dar dacă s-au deschis până la ora șapte dimineața, înseamnă că va fi timp frumos.



¹ Familia *Asteraceae*, cu numele original *Compositae*, este formată din peste 32 000 de specii cunoscute de plante cu flori. Denumite în mod obișnuit familia de aster, margarete, composite sau floarea-soarelui, *Compositae* au fost descrise pentru prima dată în anul 1740. Numărul de specii din *Asteraceae* este rivalizat doar de *Orchidaceae*, dar nu este clar, totuși, care este familia mai numeroasă. (n.ed.)

² *Lanceolate* – care are forma unui vârf de lance. (n.ed.)

◀ 12. Leurda



Denumire populară: usturoi sălbatic, usturoiul-ursului, ai de pădure, afin de iunie, aliu, ceapa vrăjitoarelor.

Denumire latină: **Allium ursinum**

Leurda iubește umbra, crește în crânguri umede, pe malul umbros al pâraielor și în desișuri. Este prima verdeață de primăvară, formând un covor de frunze verde deschis. Frunzele ei se aseamănă cu cele ale lăcrămioarelor otrăvitoare și ale otrăvitoarelor brândușe de toamnă. Brândușa de toamnă își scoate frunzele primăvara, iar florile abia în toamnă. Prin mirosul ei de usturoi, leurda este inconfundabilă. Abia la sfârșitul lui aprilie, începutul lui mai, rareori în iunie, din bulbul ovoidal, asemănător cu cel al usturoiului, răsare pe o tulpină înaltă o inflorescență, o umbrelă albă asemenea unui ciucure de flori.

Se poate vedea că în leurdă dormitează foarte puternice. Se spune că urșii, după somnul lor hibernal, își curăță sângele și metabolismul cu ajutorul leurdei. Usturoiul are în mare aceleași proprietăți de curățare a sângelui, totuși leurda este mai blândă și cu proprietăți curative mai puternice.

13. Mușetelul ▶

Denumire populară: mătrice, morună, roman, romaniță, românică, romonel.

Denumire latină: **Matricaria chamomilla**

Mușetelul sălbatic face parte din familia compozitelor. El crește pe câmp, mai ales în lanurile de cereale, în culturile de cartofi și sfeclă, la marginea drumurilor, între resturile de construcții sau pe terenurile necultivate și preferă solurile argiloase. Tulpina ramificată a mușetelului ajunge până la înălțimea de 50 cm și are frunzele mici și penate. Perioada lui de înflorire este cuprinsă între lunile iulie și septembrie. Capitulele florilor au o formă concavă și această trăsătură diferențiază specia cu proprietăți medicinale de celelalte varietăți de mușetel. Florile se culeg în special la amiază, când strălucește soarele și efectul uleiurilor eterice crește în intensitate. Aroma florilor de mușetel are un puternic efect calmant. Mușetelul cu proprietăți medicinale nu trebuie confundat cu soiurile care se găsesc din abundență în grădini.



14. Nalba mică ▶

Denumire populară: cașul-popii, cașul-copiilor, colăcei, colăceii-popii, covrigi, nalbă-sălbatică, nalbă-rotundă, nalba-de-pădure, turtele, malaga.

Denumire latină: **Malva neglecta, Malva vulgaris**

Nalba mică se găsește în apropierea grajdurilor și a grămezilor de compost, la marginea clădirilor și în locurile deschise, neamenajate. Rădăcina plantei este firoasă și are un gust dulceag; tulpina târătoare care atinge 30-60 cm are frunze zimțate rotund, cu pețiolul¹ lung. Florile mici, de forma unei trompete și colorate în alb-roz, cresc pe tulpină și dau naștere unor fructe rotunjoare verzi, care seamănă cu un caș. Nalba sălbatică (*Malva silvestris*) atinge o înălțime de până la 150 cm și frunzele ei verzi ca iarba au 3-7 lobi. Florile de culoare roz deschis au forma unor buchetele și sunt așezate pe partea inferioară a frunzelor. Nalba sălbatică are proprietăți medicinale, dar nu la fel de valoroase ca ale nalbei mici, care este mai eficientă decât toate celelalte specii din familia *Malva*, din care mai fac parte hibiscus și nalba-roșie. Nalba conține substanțe emoliente care ajută la înmuierea țesuturilor. Tulpinile, frunzele și florile se culeg de primăvara devreme, până la începutul toamnei. Rădăcina este eficientă în tratarea tusei convulsive.

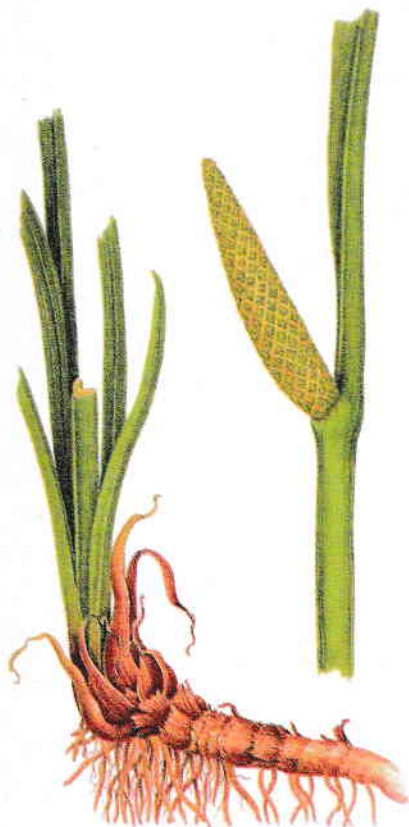


◀ 15. Obligeana

Denumire populară: buciumaș, calamar, calamuz, calmenă, crin-de-apă, paporotnec, papură-roșie, speribană, spetează, peștiță, tartarachi, trestie-mirositoare.

Denumire latină: **Acorus calamus**

Obligeana sau trestia mirositoare este o plantă care crește pe malul iazurilor, lacurilor, pe malul apelor liniștite și în locuri umede. Rădăcinile plantei cresc sub apă, au culoarea albă și când sunt proaspete sunt de grosimea degetului mare de la mână și au 100 cm lungime. Ele au un miros specific și au în conținut substanțe care revigorează sistemul nervos. Frunzele în formă de spadă cresc pe rizom și pot ajunge la 120 cm lungime. Rădăcina seamănă cu cea a irișilor sau a trestiei. Pe la mijlocul verii apar pe tulpina verde inflorescențe spiciforme, brun gălbui. Frunzele se aseamănă cu cele ale trestiei, ale plantelor din familia stânjenelului (irișului). Rădăcina este singura parte a obligeanei care se folosește. Se culege primăvara timpuriu sau toamna târziu; se spală, se curăță, se înlătură toate rădăcinile secundare, se mărunțește și se usucă. Obligeana conține substanțe aromatice amare care constituie remedii potrivite bolilor de stomac. În Germania se numește și „ghimbir german”. În trecut, obligeana era conservată în același fel ca și ghimbirul. Praful de rădăcină de obligeana poate fi folosit ca supliment pentru baie, cu scop medicinal. Obligeana este o plantă rezistentă la frigul iernii.



¹ Pețiolul – parte a frunzei care susține limbul (partea lată și verde a frunzei) și care se prinde de tulpină sau de ramuri. (n.ed.)