

# Cum citim un card?

## Simbolurile și ce înseamnă fiecare

Fiecare card este structurat pentru a-ți oferi rapid informația de care ai nevoie. Pentru a face lucrurile mai simple și mai vizuale, am introdus câteva simboluri grafice intuitive.

Iată cum se interpretează:



Indicații terapeutice



Precauții și contraindicații



Metode de utilizare



Indicator al culorii florilor și/sau a fructelor.



Partea aeriană înainte de înflorire



Partea aeriană înflorită



Partea aeriană înflorită



Frunzele



Muguri



Conuri



Fructul (se includ și alunele, nucile)



Semințe



Rădăcină, rizom



Scoarță, coajă



Sevă, rășină

Calendarul de recoltare al părților plantelor:

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12



*Alun de pădure*

---



*Afin*

---

Alun de pădure

*Corylus avellana*

fam. *Betulaceae*



Arbust foios de talie medie, cu ramuri flexibile, frunze mari, rotunjite și ușor dințate, și florile masculine care formă de mătisoari galbeni, apar devreme, la sfârșit de iarnă. Fructul este o alună tare, comestibilă, bogată în uleiuri. Alunul crește spontan în păduri de foioase, luminișuri, margini de drumuri.



Frunzele sunt astringente, venotonice, antiinflamatoare și ușor hemostatice-folosite în varice, hemoroizi, diaree ușoară, tulburări circulatorii periferice. Fructele (alunele) sunt nutritive, energizante și benefice pentru sistemul nervos, circulator și muscular.



Alergen puternic- alunele pot cauza reacții severe la persoanele sensibile. Consumul excesiv de alune (în special prăjite) poate duce la dezechilibre calorice.



Infuzie- frunzele tinere uscate  
Alune- crude sau prăjite  
Ulei presat la rece- alunele coapte

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

Afin

*Vaccinium myrtillus*

fam. *Ericaceae*



Arbust mic, de pădure, cu ramuri verzi, unghiulare, frunze ovale, ușor dințate, și fructe albastrii, zemoase, acoperite cu pruină fină. Crește în mod natural în pădurile de conifere și foioase din zona montană și subalpină, preferând solurile acide, umede și umbroase.



Fructele- antioxidante, antiinflamatoare, hipoglicemizante, protectoare vasculare, utile în diaree, afecțiuni oculare, diabet și circulație periferică deficitară. Frunzele-astringente, antidiabetice și antiseptice urinare.



Frunzele nu se folosesc în cure prelungite (pot deveni iritante renal). Evită consumul de fructe din zone poluate- pot acumula metale grele.



Infuzie- frunzele uscate  
Decoct- fructele uscate  
Suc- fructe proaspete  
Fructele crude sau uscate

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12





*Bănuței*





*Arnica*

Bănuței




Bellis perennis   
fam. Asteraceae 

Plantă erbacee perenă, de talie mică, cu frunze dispuse în rozetă la bază și flori albe sau rozalii, cu disc galben central, asemănătoare cu mici margarete. Este una dintre cele mai timpurii plante de primăvară. Se găsește frecvent în pajiști, peluze, grădini, margini de drum și terenuri bătătorite, din zonele joase până la munte.



 Antiinflamator, expectorant, cicatrizant, calmant și ușor diuretic. Utilizat în tuse ușoară, bronșite, răceli, afecțiuni dermatologice (răni, eczeme), tulburări menstruale, retenție de apă și detoxifiere ușoară.

 Plantă blândă, sigură, fără contraindicații majore. Se evită recoltarea din peluze tratate chimic.

 Infuzie- florile proaspete sau uscate  
Tinctură- florile proaspete sau uscate  
Comprese sau băi- florile proaspete


01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
											


Arnica

Arnica montana   
fam. Asteraceae 

Plantă erbacee perenă, cu frunze dispuse în rozetă bazală, tulpină dreaptă și flori galbene-portocalii, asemănătoare cu margaretele. Crește în zone montane și submontane, pe pășuni acide și soluri silicioase. Este **specie protejată** în multe regiuni din România.

 Antiinflamatoare, analgezică, cicatrizantă, decongestionantă. Se utilizează extern în entorse, contuzii, luxații, dureri musculare și articulare, vânătăi, inflamații ale pielii și ale mușchilor. Stimulează circulația periferică și grăbește vindecarea țesuturilor traumatizate.

 Se folosește exclusiv extern – intern este toxică! Nu se aplică pe răni deschise sau piele sensibilă/iritată.

 Tinctură- flori proaspete/ uscate.  
Comprese locale- flori proaspete.  
Unguente, creme, geluri- flori uscate

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
					