

LBRIS | We know
Nicolae Onu
& **Mihaela Onu**

PLANTE TĂMĂDUITOARE

Remedii naturale pentru
cele mai întâlnite boli

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

În loc de introducere 5

PARTEA I (Nicolae Onu)

PUTERILE VEGETALE ȘI CUM LE FOLOSIM..... 9

1. Când ai scăpat de iarmarocul din minte 11

2. Nicio boală fără ierburi de leac 15

Top 10 plante medicinale din România 19

3. În Dacia dai cu coasa și faci ceai..... 22

4 Cum se culeg plantele medicinale 25

5 Cu moliftele Sfântului Vasile..... 29

6 Așa am învățat eu ce e cu plantele 32

7 Lucruri tainice care se întâmplă în pădure 35

8 Cum înveți să le deosebești 38

9 Acasă la ierburi și la soare 41

10 Ciupercile: care ne țin de foame și care ne vindecă 44

Ce spune știința despre ciupercile parazite 48

11 Citostaticele din natură și regimul alimentar 51

12 Cura începe de la curățenie..... 53

13 Combinații simple de tratament 56

CÂTEVA REȚETE PENTRU CÂTEVA BOLI..... 59

1 Infuzie, decoct, tinctură, cataplasma	61
2 E o artă să știi să consumi	64
3 Răceli, boli respiratorii și alergii	68
4 Leacuri pentru inimă și circulație.....	71
5 Stomac, digestie și intestine.....	74
6 Obezitatea și celelalte boli moderne	77
7 Un meniu complet pentru diabetici	80
8 Tiroida și problemele ei	83
9 Menopauza și nu numai.....	85
10 Rinichii, vezica și prostata.....	87
11 Ce folosești dacă ai gută.....	90
12 Ceva pentru sănătatea oaselor	93
13 Migrene, spondiloză, reumatism	96
14 Despre piele, păr și unghii	99
15 Baftă la examene	101
16 Pentru anxietate și depresie	103
17 Alzheimer și nu numai	105

PARTEA A III-A (Nicolae Onu)

CREDINȚA FACE MAI MULT,

PLANTELE MAI PUȚIN 107 |

1 Alcool, tutun și droguri.....	109
2 Câte ceva despre plantele halucinogene	112
3 Plante periculoase și secretele lor.....	115

4 Mere de la Valea Moșului.....	118
5 Lecția căprioarei și mumia din Alpi	121
6 De știut dacă mergi în pădure.....	123
7 Căutătorii de plante din zilele noastre.....	127
8 Din toate locurile sfinte ale lumii.....	131
9 Un codru de cruci de lemn	136
10 Ce caută străinii la un vraci din România	139

PARTEA A IV-A

40 DE PLANTE DE LEAC

143

1 Albăstreaua.....	145
2 Arinul.....	147
3 Brânca-ursului.....	149
4 Brusturele	151
5 Chaga	153
6 Chimenu negru.....	155
7 Coadă-calului.....	157
8 Coadă-șoricelului	159
9 Fomitopsis pinicola	162
10 Ganoderma applanatum	164
11 Ganoderma lucidum.....	166
12 Hameiul.....	168
13 Ienupărul	170
14 Lichenul de prun.....	173
15 Lipicioasa.....	175
16 Măcrișul-iepurelui.....	177

17 Mătrăguna	179
18 Nalba-mare	181
19 Năprasnicul	183
20 Nuca neagră	185
21 Papura	187
22 Păducelul	189
23 Păpălăul	191
24 Pedicuța	193
25 Phellinus robustus	195
26 Pinul	197
27 Porumbarul	200
28 Roinița	203
29 Saschiul	205
30 Sânziana	207
31 Socul	209
32 Spânzul	211
33 Tătăneasa	213
34 Traista-ciobanului	215
35 Trametes versicolor	217
36 Trei-frați-pătați	219
37 Untul-pământului	222
38 Urzica	224
39 Varga-ciobanului	226
40 Vâscul	228
Index de plante	231



1 CÂND AI SCĂPAT DE IARMAROCUL DIN MINTE

A venit aici la noi un băiat care voia să scape de droguri, un băiat dependent, distrus psihic. Ei bine, în prima zi, când am urcat cu el la pădure, am adunat plante ornamentale, plante aromate și de fiecare dată îl întrebam să-mi spună a ce crede el că miroase plantele acelea. Și el îmi spunea: asta miroase a viață. Băiatul s-a vindecat în două săptămâni și a plecat acasă.

Părinții lui l-au susținut atunci când el a renunțat la droguri, și în cele din urmă a devenit un mare om de afaceri, care stă acum în Constanța. El e de aici, de la noi din zonă, dar eu i-am recomandat s-o rupă cu anturajul care-l împingea la consum de droguri, să nu mai aibă tovarăși care să-l invite sau să-l provoace, și de asta l-am îndemnat să plece cât mai departe de aici. Pentru că așa mi s-a întâmplat și mie când eram foarte tânăr și am ajuns alcoolic. Și în general le spun tuturor: ferțiți-vă de oricine care vă procură alcool ori droguri sau vă îndeamnă să consumați, fiindcă ei nu vă sunt prieteni, nu vă ajută, doar vor să vă fure, să vă ia afacerea sau nevasta.

Da, în alte situații se întâmplă să dureze mai mult vindecarea. Câte unul pleacă aproape vindecat și pe urmă mai vine o dată. Dar plimbatul ăsta în natură, ce descoperă ei când intră în pădure, când încep să se liniștească,

uneori și umblatul cu detectorul de metale, când ai găsit o potcoavă, un fier sau un bănuț, ca să-ți faci de lucru în pădure și să te faci să mai vii, te atrag să te liniștești, să cunoști aici o altă lume decât lumea din care ai venit, și așa să scapi de greutatea cu care ai venit. Dacă îi spui cuiva să nu mai bea sau să nu se mai drogheze, îi spui degeaba, fiindcă e ca o dragoste între el și adicția lui. Vezi de ce se droghează, de ce bea, și dacă stai de vorbă cu el, când vă plimbați în pădure, când se simte în largul lui, îți spune. Nu-l cerți, ci doar cauți să afli care e buba, de ce a ajuns la adicție. Iar când ai aflat, vindecarea e ușoară.

Asta e terapia de fapt, chiar înainte să te apuci să folosești plante, și la fel și după ce le-ai folosit. Trebuie să te înțelegi iarăși cu natura din care ai venit, să capeteți pace și să-ți aduci aminte cine ești, ce puteri ai, cum ești tu când ești sănătos și fără apăsare, fără frică. Așa a scăpat o fată de depresie, voia să se sinucidă fiindcă a părăsit-o bărbatul. De unde zicea că nu e bună de nimic, că a luat bărbatul una mai bună decât ea, până la urmă s-a înșeninat și și-a dat seama că nimeni nu e ca ea, că nimeni nu-l iubește mai bine. Și așa a ieșit din depresie și pe urmă s-a împăcat cu bărbatu-său. Doar că pentru asta trebuie să vezi altfel pădurea, nu ca turist pe fugă care vine să smulgă de acolo ceva flori care se ofilesc până ajunge acasă, nu să vii doar să faci poze ca să le pui pe Facebook.

Și nu vii în pădure nici ca vânător. Eu am fost ani întregi braconier. Dar am distrus până la urmă toate armele cu care vânam, pentru că la un moment dat m-am întâlnit cu un cerb mai mic. Și când am mers către el, a crezut că eu mă duc să-l scap, că erau acolo câinii care îl încolțeau. Eu am gonit câinii și cerbul a venit către mine, fiindcă a crezut că eu vreau să-l salvez. Dar eu nu l-am salvat: au fost câteva fracțiuni de secundă în care i-am luat gâtul. Și în momentul acela avea niște ochi lucioși, strălucitori. S-a uitat în ochii mei până ce ochii lui s-au stins și au devenit așa, mari. Mie îmi vine mereu să plâng

când mi-aduc aminte. Adică el a crezut că sunt de partea lui, dar eu i-am luat gâtul.

Așa că de atunci nu mă mai ating de nimic, nici măcar de muște. Dacă mă deranjează o muscă, iau la mine foi de dafin în săculeț sau le frec între degete și dau pe mine. Și fuge insecta. Înainte vreme se purtau coronițele de laur, adică de dafin, pentru că nimic nu trece prin frunze de dafin, nu stă în apropierea lor. Dacă ai un șoricel undeva, pui câteva foi de dafin și șoricelul își caută altă casă, că nu-i mai place cum miroase. Ei, și cu tehnica asta, nu omor muștele, doar vin și ele, se apropie și pe urmă fug.

Mai apoi, ursul: am un mare respect față de el și o teamă cumva, dar nu teama că mă mușcă. Eu trec pe la el pe acasă. Dacă nu e acasă, intru în cuibul lui – sunt niște ciuperci care cresc în bârlogul ursului. Și să presupunem că mi-a venit miros de urs la nas și e aproape. Atunci scot săculeții cu foi de dafin și îi bat tare, tare. Ursul nu vine să te muște, că nu-i place cum miroase dafinul. Așa că da, cu asta mă apăr. În păduri, aproape de casele lor, unde știu că merg frecvent urșii, găsesc câte un loc și oriunde pot să-mi las agățați săculeții cu foi de dafin, în cazul în care se întâmplă ceva. E o artă să te ferești de urs și să-l respecti. E casa lui. Eu m-am dus la el acasă, n-a venit el la mine.

Așa că asta se întâmplă când cunoști pădurea. Trăind așa și simțind frunzele, furnicile care îți dau de veste când vine ploaia când fug acasă la ele. Șoricelul. Păsările care te anunță mereu când apare vreun pericol. Atâta informație îți dau toate cele vii despre ce e în jurul tău! Să mergi odată cu vântul când te plimbi prin pădure și să intri în comuniune cu toate astea, în tot timpul anului, de la plantele care vin la echinocțiul de primăvară, primele semne de primăvară și apoi ce se întâmplă în fiecare anotimp, ce semne are, ce puteri are fiecare. Așa te golești de tine și te umpli de Dumnezeu, cu rugăciune și

liniște. Dumnezeu e o lumină călăuzitoare care ne duce către bine, către bună-cuviință. Cam așa putem și noi să ne golim de iarmarocul din minte.

Am aflat astfel că în momentul în care capul tău nu mai e un iarmaroc cu obsesii, cu gânduri de datorie, cu griji, și ești golit de tot ce se adună în mintea ta zi de zi, atunci te vindeci, fiindcă poți să vezi mai mult decât ți se arată în goana mașinii sau când intri în pădure fără să încerci s-o iei la pas și s-o cunoști. Nu-i de ajuns să vii cinci minute aici, să iei repede niște ceaiuri sau tincturi și să aștepti să te vindeci. Eu știu pe propria piele că așa e. Dacă nici eu nu știu asta!



2 NICIO BOALĂ FĂRĂ IERBURI DE LEAC

De la bun început am să spun că n-o să vorbesc despre toate plantele medicinale din România, nici măcar despre foarte multe dintre ele, ci doar despre plantele cu care am avut noi de-a face, pe care le cunoaștem, le-am învățat și am ajuns să lucrăm cu ele în diverse feluri. Se mai întâmplă să umblu prin pădure cu câte un grup sau un vizitator, observă câte o plantă și mă întreabă: dar asta ce este, la ce folosește? Iar eu răspund: nu știu, nu am cunoscut încă planta asta, și unde nu știu despre ce e vorba nu mă bag. Deocamdată. Poate dacă o să am vreodată niște ucenici, niște oameni dornici să învețe plantele și care să capete până la urmă mai multă putere și știință decât noi când e vorba de cules și de preparat, atunci o să iasă de-o carte mai mare și mai completă.

Până atunci, lucrăm doar cu ce cunoaștem sigur și ce culegem în partea locului. De exemplu, leurdă nu culegem pe aici, dacă avem nevoie cumpărăm de la București. Iarăși, la ciupercile comestibile în general nu mă bag, fiindcă e complicat, sunt asemănătoare până la identitate unele și până nu vezi ciuperca, până nu stai lângă cineva care culege și știe, poți să greșești și atunci mai bine te limitezi la ce știi. Și nu vreau să vorbesc nici de plantele foarte, foarte cunoscute, cum ar fi mușețelul, nu pentru

că nu-l folosim, ci pentru că e mai de folos să prezentăm plante și tratamente pe care nu le știe toată lumea, poate de unele nici nu s-a auzit încă prea mult la noi sau sunt înțelese greșit.

Ceea ce trebuie să știm este că România are o tradiție foarte bogată de utilizare a plantelor medicinale, atât de bogată, încât nu există nicio boală pentru care să nu poată fi găsită o plantă de leac la noi în țară. Asta se întâmplă pentru că aici găsim toate formele de relief, o mulțime de condiții ale solului și de climă, fiindcă ne găsim între Mediterana și Asia, și avem plante comune cu ambele zone, unele sosite la noi din ambele direcții, rătăcite, aduse de animale sau de oameni, dar aclimatizate toate cu bine.

Folosirea plantelor medicinale la noi în țară datează de la daci, care aveau cunoștințe vaste despre proprietățile de leac ale plantelor, așa cum au spus istorici și medici antici precum Herodot, Hipocrate, Galen și Dioscoride. Părintele istoriei, Herodot, pomenește în special de pricepera dacilor la folosirea plantelor în scopuri anestezice, tranchilizante sau pentru efectul lor expectorant. Dacii au ținut plantele la îndemână atât în medicină, cât și în ritualuri și în hrana de toate zilele, fiindcă mâncarea era și ea considerată un mijloc de a vindeca boli.

Era o viziune foarte avansată pentru vremea lor, pentru că ei înțelegeau omul ca un întreg și legau sănătatea mintală de sănătatea fizică. În *Charmides*, unul dintre dialogurile lui Platon, un doctor trac spune că „Zalmoxis, regele nostru, care este un zeu, ne spune că după cum nu trebuie să încercăm a îngriji ochii fără să ținem seama de cap, nici capul nu poate fi îngrijit neținându-se seamă de corp, tot astfel trebuie să-i dăm îngrijire trupului dimpreună cu sufletul, și iată pentru ce medicii greci nu se pricep la cele mai multe boli: pentru că ei nu cunosc întregul pe

care-l au de îngrijit. Dacă acest întreg este bolnav, partea nu poate fi sănătoasă.”¹

Pentru epoca Evului Mediu, orice istorie a plantelor medicinale în România trece prin biserici și mănăstiri, care aveau bolnițe unde se foloseau plantele ce creșteau pe lângă ele sau erau cultivate la ei în grădini. Vindecătorii vremii erau călugării, vracii și doftoroaiele satelor. În *Pravila* lui Matei Basarab din 1652, sau *Îndreptarea legii*, se spune și că „vraciul carele va da otravă feciorului să otrăvească pe tată-său, acela să i se facă moarte, să-i tae capul”, dar și că un vraci poate să cumpere otravă nepepsit dacă face asta în scop experimental, ca să găsească adică un antidot cu plante – „dece va vrea să o cearce cu erbi ca acealea, cu meșteșugul lui, să vază putea-va face iarba ca aceaia să biruiască putearea otravei, ce să zice să dea iarba celui otrăvit să nu-l prinză otrava”². În Transilvania apăruse la Cluj în 1578 prima carte despre plantele medicinale folosite de localnici, *Herbarium*, scrisă de un episcop ungar, Péter Juhász.

În vremea lui Cuza, în 1862, a apărut și prima farmacopee din România, în latină și română, la recomandarea doctorului Carol Davila. Adică o carte de leacuri mare, de aproape 800 de pagini, care a funcționat din 1863, prin decret domnesc, drept singurul „codice medicamentariu” al Principatelor Române, adică el cuprindea ingredientele, formulele și preparatele medicinale aprobate oficial și care trebuiau să fie aplicate de medici și farmaciști. În codice figurau peste 200 de medicamente cu origine vegetală, iar jumătate din plante erau românești. Iar mai nou avem *Botanica poporană română*, de Simeon Florea Marian, primul etnograf român. E o colecție uriașă de informații despre plante, din care au apărut doar câteva

1 *Izvoare privind Istoria României*, vol. I – *De la Hesiod la Itinerarul lui Antoninus*, București, 1964.

2 *Îndreptarea legii – 1652*, Editura Academiei RPR, 1962.

fragmente pe la începutul secolului trecut, dar cartea s-a publicat în formă completă abia în 2008-2010.

Să ne gândim că în România cresc mai bine de 3 500 de soiuri de plante, din care aproape 300 sunt folosite în medicina populară și modernă. Pentru multe dintre ele, e de bază tot utilizarea tradițională, mai ales pentru afecțiunile ușoare, pentru că ierburile sunt mai accesibile decât medicamentele. Dar acum e la modă peste tot și se extinde folosirea plantelor inclusiv în medicina modernă, pentru că mulți medici vor să evite rețetele de medicamente de sinteză, care sunt și mult mai scumpe, iar mulți farmaciști nu au voie să dea medicamente și atunci recomandă suplimente din plante. Dacă mergi în străinătate, în multe țări, și ai răcit sau te doare capul, farmaciștii îți vând suplimente din plante, nu medicamente.

Top 10 plante medicinale din România

Pentru cine este interesat de o privire de ansamblu asupra etnomedicinei românești, cu trimiteri la epoca dacilor, există două studii recente ale unor colective de cercetători: primul din 2018, despre „Uzul terapeutic al unor plante medicinale românești”³; celălalt, din 2016, despre „Plantele românești aromatice și medicinale, de la tradiție la știință”⁴. Pe baza lor am putea alcătui o posibilă listă cu unele dintre cele mai vechi și folosite plante medicinale din România de-a lungul vremii și care sunt acum confirmate de cercetările moderne:

1. Sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Utilizări: Tratează rănilor, arsurile și depresia ușoară; folosit ca antiinflamator și antiseptic.

Se aplică în mod tradițional sub formă de ceai sau unguent pentru probleme ale pielii și echilibru emoțional.



2. Mușețel (*Matricaria chamomilla*)

Utilizări: Calmează tulburările digestive, anxietatea și inflamațiile pielii; folosit pentru răceli și ca antiseptic.

Se consumă frecvent sub formă de ceai sau se folosește în băi, în special în îngrijirea pediatrică, pentru colici și stomatită.



3 <https://www.intechopen.com/chapters/64833>.

4 <https://www.intechopen.com/chapters/53274>.

3. Urzică (*Urtica dioica*)

Utilizări: Susține funcția renală, tratează anemia și reduce inflamațiile; utilizată pentru reumatism și sănătatea părului.

Se ia sub formă de ceai sau se aplică local; apreciată în medicina populară românească pentru detoxifiere.

**4. Păpădie (*Taraxacum officinale*)**

Utilizări: Combate afecțiunile hepatice și renale, problemele digestive și afecțiunile pielii; utilizată ca diuretic.

Frunzele și rădăcinile sunt folosite în ceaiuri sau decocturi pentru a stimula secreția pancreatică și a trata constipația.

**5. Coada-șoricelului (*Achillea millefolium*)**

Utilizări: Vindecă rănile, reduce febra și tratează problemele gastrointestinale; utilizată pentru tulburările menstruale.

Se aplică sub formă de ceai sau cataplasma, în special în zonele rurale, pentru proprietățile sale hemostatice (oprește sângerările).

**6. Mentă (*Mentha piperita*)**

Utilizări: Ameliorează problemele digestive, durerile de cap și problemele respiratorii; utilizată ca antiinflamator.

Consumată sub formă de ceai sau utilizată în unguente; apreciată pentru efectele sale antioxidante.

