

REMEDIIILE PIERDUTE DE ODINIOARĂ

250
rețete eficiente
pe care să le ai la îndemână

Ediția română

Dr. Nicole Apelian

Traducere și adaptare de Ioana Cosoiu

Publicată de GLOBAL BROTHER.

© 2024 Global Brother SRL. Toate drepturile rezervate.

GLOBAL BROTHER este o marcă comercială a Global Brother SRL.

Această carte este protejată de drepturile de autor.
Sub rezerva excepțiilor legale și a prevederilor acordurilor colective de licențiere relevante,
nicio reproducere a oricărei părți nu poate avea loc fără permisiunea scrisă a editorului.

Cuprins

*Notă privind limitarea
răspunderii 2*

Cuprins 4

Introducere 13

*Partea 1 : Amenajarea
farmaciei personale de
plante 14*

*Obținerea plantelor și
ingredientelor de calitate
.....15*

*Alegerea echipamentului
potrivit și a materialelor
.....17*

*Depozitare și conservare
.....18*

*Partea 2 : Noțiuni de bază:
Prepararea și folosirea
plantelor 20*

*Ceaiuri, infuzii, decocturi
și băuturi solare23*

*Prepararea tincturilor
.....26*

Infuzii cu ulei29

Oximeluri.....31

Siropuri și elixiruri.....32

*Comprimate de supt,
jeleuri și capsule34*

*Unguente, salve, creme și
loțiuni36*

*Băi și inhalări cu aburi ..
.....39*

*Uleiuri esențiale și
hidrosoli42*

Sistemul cardiovascular 47

Ceai de scortisoară pentru tensiunea arterială

48

Elixir pentru armonia inimii cu păducel (elixirul inimii fericite)

49

Tonic de usturși și lămâie pentru gestionarea colesterolului

50

Ceai de hibiscus pentru susținerea sistemului cardiovascular

51

Suc de sfeclă roșie și aronia pentru sănătatea circulației

52

Ghimpe pădureț pentru protecția vaselor de sânge

53

Picături pentru inimă cu afin

54

Gel răcoritor din castane sălbatice pentru vene varicoase

55

Elixirul inimii tinere (amestecul vital inimii)

56

Unguent încălzitor cu turmeric și piper cayenne pentru îmbunătățirea circulației

57

Decongestionant arterial

58

Sistemul digestiv 59

Tonic digestiv cu 3 ingrediente active

60

Ceai de mușetel și rășină pentru calmare

61

Sirop calmant pentru disconfort digestiv

62

Acadele de lămâie și ghimber pentru greață

63

Ceai reparator pentru ficat

64

Tinctura pentru ficat gras

65

Pudră de moringa pentru detoxifierea ficatului

66

Ulei de mentă pentru calmarea sindromului de colon iritabil

67

Tonic amar din păpădie și gentiană pentru indigestie

68

Ghimber și otet din cidru de mere pentru ameliorarea balonării și gazelor

69

Limonadă de păpădie pentru sănătatea vezicii biliare

70

Rejuvelac pentru intestin permeabil

71

Shot-uri de dimineată pentru sănătatea tractului digestiv

72

Analgezic din plante pentru reflux gastric

73

Ameștec de ceai pentru gastrită, colită și ulcer

74

Elixir pentru echilibrul intestinelor

75

Picături antiparazitare din nuci negre

76

Ameștec natural laxativ

77

Shot-uri preparate acasă pentru detoxifierea colonului

78



Lapte
negru

79



Ceai
pentru
calmarea
intestinală

80



Curățare
naturală
împotriva
paraziților

81



Suc fermentat
din varză
(cel mai bun
probiotic)

82



Extract
din coada
șoricelului
pentru
reducerea
balonării

83



Ulei calmant
pentru
hemoroizi

84



Kombucha
din plante
pentru
sănătatea
tractului
digestiv

85



Ceai de
zi pentru
slăbit

87



Apă cu foi
de dafin

88



Capsule
pentru
abdomen
plat

89



Băutură
pentru
reducerea
poftei de
mâncare

90



Detoxifiant
din
păpădie și
brusture

91



Cafea
metabolică
din plante

92



Smoothie
verde pentru
arderii

93



Capsule cu
forskolin
pentru
arderea
grăsimilor

94



Supă de
urzici pentru
detoxifiere

95



Supă de
urzici pentru
detoxifiere

96



Spray de
rozmarin
și salvie
pentru gât
uscat

98



Comprimate
de supt
pentru tuse
cu mjere,
lămâie și
ghimbir

99



Plasturi cu
muștar

100



Compresă
caldă cu
cartofi

101



Sirop de
tuse Amish

102



Sirop de tuse
cu lumânărică
și nalbă mare

103



Baie de aburi
cu ulei de
eucalipt
pentru
calmarea
sinusurilor

104



Comprese
fierbinti
din plante
pentru
infecții ale
sinusurilor

105



Gargară de
plante pentru
infecțiile
gâtului

106



Elixir calmant
pentru
sezonul
răcelilor și
gripei

107



Antibioticul
bunicii

108



Unguent de
casă pentru
respirație
ușoară

109

Detoxifiere 86

Sistemul respirator 97



Elixir
pentru căile
respiratorii
cu cimbru
și miere

110



Tinctura
pentru plămâni
puternici

111



Sirop
de tuse
Cowboy (cu
whiskey)

112



Ceai
fierbinte
cu tărie

113



Tinctură
antivirală
din ace de
pin

114



Shot-uri
"Jello"
pentru
gripă

115



Ceai din
bușuioc sfânt
împotriva
flegmei

116



Unguent
pentru
ameliorarea
alergiilor

117



Ceai anti-
histaminic

118



Tinctură de
urzici pentru
rinită alergică

119



Ceai din
frunze de
lumânărică
anti-mucus

120



Șosete
cu ceapă
pentru
reducerea
febrei

121



Șosete cu
oțet

122



Elixir
împotriva
febrei

123



Compresă
cu plante
pentru
febră

124



Gel pentru
amelio-
rarea
sforăitului

125



Tonic cu
turmeric
pentru
inflamație

126



Ginkgo
Biloba
pentru
putere de
concentrare

133

Sistemul nervos 127



Elixir
pentru
memorie

128



Tonic
pentru
stimularea
creierului

129



Stimulent
cerebral
natural

130



Elixir din
ciuperci
pentru
stimularea
creierului

131



Ceai
pentru
antrenarea
minții

132



Sirop
împotriva
migrenelor

134



Amestec
de plante
pentru
ameliorarea
durerilor de
cap

135



Băutură pe
bază de lapte
pentru somn
odihnitor

136



Aspirina
naturii

137



Ceai din
banane
pentru somn
adânc

138



Baie
calmantă
din plante
medicinale

139

Ceai calmant de sunătoare și tei

140

Sedativ natural

141

Elixir pentru eliberarea stresului

142

Lumânare din plante pentru reducerea stresului

143

Sedative făcute în casă pentru liniștirea atacurilor de panică

144

Comprimate revitalizante pentru ușurarea presiunii mentale

145

Pernă cu plante pentru vise plăcute

146

Somnifere din plante

147

Amestec de sare pentru băi relaxante

148

Extract de kava pentru relaxare și liniștire

149

Narcotic legal făcut în casă

150

Stimulant pentru hormonii fericii

151

Tinctură pentru reducerea grijiilor

152

Infuzie relaxantă de roinită și scutelă chinezească

153

Picături pentru minte liniștită

154

Sistemul auditiv și vizual 155

Ulei pentru calmarea iritațiilor, inflamațiilor și infecțiilor urechii

156

Spray pentru infecții ale urechii și ușurarea durerii

157

Glicerită pentru calmarea tinitusului

158

Ulei din plante medicinale pentru vertigo

159

Plasturi cu pătrunjel pentru tinitus

160

Compresă antiinflamatoare pentru urechi

161

Picături de ochi cu antibiotic

162

Apă de gălbenele și trandafiri pentru curățarea ochilor

163

Amestec de aloe vera și castraveți pentru ochi obosiți

164

Glicerită din afine pentru îmbunătățirea vederii pe timp de noapte și a circulației în jurul ochilor

165

Tinctură de ginkgo biloba pentru susținerea sănătății retinei și a fluxului sanguin

166

Antioxidant pentru protejarea vederii

167

Analgice la
borcan

169

Ibuprofen
Amish

170

Cremă pentru
sustinerea
cartilajelor

171

Ulei din
tătăneasă și
lavandă pentru
sustinerea
articulațiilor

172

Superior
colagen-
ului

173

Emulsie
din plante
pentru leziuni
sportive și
întinderi

174

Unguent
fierbinte al
bunicii pentru
durere de
spate

175

Tinctură
pentru artrită
și menținerea
mobilității

176

Calmant
pentru durerile
articulare

177

Catapasmă
din trei plante
pentru durerea
de artrită

178

Tinctură
împotriva
inflamațiilor
articulare

179

Unguent
calmant
făcut în
casă

180

Extract
analgezic
de ananas

181

Pastile
calmante din
plante de
grădină

182

Frectie cu
magneziu
pentru
crampe ale
picioarelor

183

Trifoi roșu
fermentat
(ajută la
refacerea masei
osoase)

184

Unguent
de pădăie
pentru
dureri
musculare și
articulare

185

Supă de
cretișoară
pentru
întărirea
articulațiilor
și oaselor

186

Suc pentru
fortificarea
oaselor

187

Șosete
cu varză
pentru
inflamații
și dureri
articulare

188

Ulei infuzat
de ace de
pin (pentru
reumatism
și dureri de
artrită)

189

Săruri de
baie cu
scoartă de
salcie pentru
inflamații

190

Plasturi cu
ibuprofen
natural

191

Ametesc
calmant de
plante pentru
durerea
fibromialgică

192

Sirope din
flori de
soc negru
pentru
stimularea
imunității

194

Lapte auriu
cu turmeric
(împotriva
inflamației)

195

Supă de
penicilină

196

Tinctură de
echinacea
și astragalus
(pentru un
sistem imunitar
puternic)

197

Antiviral
din miere
și plante

198

Amestec
de ciuperci
pentru
imunitate

199

Sistemul imunitar 193



Ceai pentru imunitate

200



Infuzie de rădăcini împotriva inflamației

201



Unguent auriu împotriva inflamației

202



Chinină de casă

203



Suc pentru stimularea celulelor albe

204



Capsule cu antibiotic din plante

205



Cidru de fructe Amish

206



Ceai de fasolea fluturilor pentru reducerea inflamației

207



Batoane din plante cu vitamine

208



Detoxifiant limfatic

209



Extract de ciuperci pentru infecții virale

210



Amoxicilină naturală

211



Unguent antiseptic (pentru Candida)

212



Unguent din plante pentru leziuni ale herpesului și erupții zona zoster

213



Balsam de buze pentru răni herpetice

214



Detoxifiant de metale grele

215



Picături din ciuperci (pentru sistem imunitar hiperactiv)

216



Betadină naturală

Probleme ale pielii și răni 217



Cremă din plante pentru ciuperca unghiilor

218



Pudră antimicrobiană împotriva ciupercii piciorului

219



Unguent antimicrobian

220



Spray de înghețare a negilor

221



Unguent antiseptic

222



Betadină naturală

223



Unguent negru cu efect de drenaj pentru abcese, aschii și mușcături de căpușe

224



Baie calmantă cu rădăcină și oțet pentru iritații ale pielii

225



Cremă regenerantă cu antibiotic

226



Unguent calmant din gălbenele și tătâneasă

227



Pudră din coada șoricelului pentru oprirea sângerării

228



Ulei infuzat de lavandă pentru regenerarea pielii

229

Loțiune de
mușetel
pentru
cicatrici

230

Săpun cu
miere și
ovăz pentru
eczeme și
iritatii ale
pielei

231

Unguent
calmant din
plante pentru
psoriazis

232

Spray pentru
primul ajutor
cu arnica și
gălbenele

233

Gel răcoritor
pentru
calmarea
arsurilor

234

Spray
împotriva
insectelor

235

Unguent
împotriva
tânțarilor

236

Bandaj cu
pătlașină
împotriva
măncărimii

237

Produse de îngrijire personală 238

Spray cu
rozmarin
pentru
creșterea
părului

240

Unguent
de arnica
pentru pete
pigmentare

241

Pastă
de dinți
naturală
din plante

242

Apă de gură
pentru întărirea
gingiilor

243

Superior
botoxului

244

Ulei din
plante
pentru
față

245

Deodorant
natural
solid

246

Protecție
solară
naturală din
plante

247

Sistemul endocrin 248

Glicerită
din prunele
pentru
reglarea
tiroidei

250

Tinctura de
alge marine
pentru
sustinerea
tiroidei

251

Amestec
pentru
sustinerea
sindromului
ovarelor
polichistice

252

Lapte
condimentat
pentru
pancreas

253

Amestec
de pepene
amar și ceai
verde (pentru
glicemie
neregulată)

254

Suport
natural
pentru
pancreas

255

Capsule cu
rhodiola
pentru
reglarea
cortizolului

256

Elixir
pentru
armonia
hormonală

257

Sistemul reproducător 258



Sistemul urinar 269



Partea 4 : Instrucțiuni de siguranță și precauții 278

Utilizare și dozare corectă278
 Efecte adverse și alergii280
 Interacțiuni cu alte medicamente280

Referințe 284



Amenajarea
**FARMACIEI PERSONALE
DE PLANTE**



OBTINEREA PLANTELOR

și ingredientelor de calitate



Majoritatea farmaciilor pe bază de plante au nevoie de câteva ingrediente de bază. În general, acestea includ plantele, în sine, plus solvenți și alte elemente de bază, cum ar fi miere sau glicerină, vodcă sau coniac, oțet de mere, ceară de albine, săruri Epsom, ulei de măsline/alte uleiuri purtătoare și borcane/recipiente de sticlă.

Sunt multe lucruri pe care le puteți face doar cu plante și apă, dar aceste alte ingrediente vă extind considerabil posibilitățile și termenul de valabilitate. Aceste subiecte vor fi discutate mai în detaliu în partea a doua. Pentru moment, să ne concentrăm asupra plantelor

Fie că sunteți un fitoterapeut experimentat sau un începător, să știți cum să găsiți și să selectați plante de calitate este esențial pentru a crea remedii puternice pe bază de plante.

Întă câțiva pași și sfaturi pentru a vă ajuta să găsiți și să selectați cele mai bune plante:

ÎNTELEGEȚI IMPORTANȚA CALITĂȚII

În lumea farmaciilor naturiste, aprovizionarea cu plante și ingrediente de înaltă calitate este esențială pentru a asigura potența și eficacitatea preparatelor dvs. naturiste. Plantele de înaltă calitate conțin o concentrație mai mare de compuși activi, ceea ce le face mai puternice și mai eficiente.

Dacă aveți de gând să investiți timp și energie pentru a vă crea propria farmacie de casă, trebuie să vă asigurați că mirodeniile și plantele pe care le procurați sunt de cea mai bună calitate.

Indiferent dacă cumpărați plante online, de la producătorii locali de alimente naturale, de la plafar sau de la piața locală, este important să evaluați diverși indicatori de calitate pentru a asigura cele mai înalte standarde. Acești indicatori includ:

- **Aspect:** Inspectați plantele pentru a vedea dacă au culori proaspete, vibrante, frunze intacte și dacă nu prezintă semne de mucegai sau contaminare. Materialul vegetal se degradează atunci când este expus la aer, iar un recipient prost sigilat poate permite umidității să se infiltreze în interior, permițând mucegaiului să se dezvolte sau dăunătorilor să invadeze cămara.
- **Aroma:** Plantele de înaltă calitate au o aromă și un parfum puternic, distinct, care indică prospețimea și potența. Materiile vegetale uscate tind să se estompeze și să devină mai puțin aromate pe măsură ce îmbătrânesc.
- **Textura:** Textura plantelor trebuie să fie crocantă, nu fragilă

sau prea uscată, ceea ce indică faptul că au fost depozitate corespunzător.

SURSE LOCALE ȘI DURABILE

Optarea pentru plante și ingrediente organice și din surse durabile nu este benefică doar pentru mediu, ci și pentru calitatea remediilor dvs. din plante. Plantele organice sunt cultivate fără utilizarea pesticidelor sau a îngrășămintelor sintetice, asigurând un produs final mai pur și mai puternic. În plus, alegerea plantelor care au fost recoltate în mod durabil contribuie la susținerea biodiversității și a disponibilității pe termen lung a acestor resurse prețioase.

Atunci când vine vorba de a cumpăra condimente și plante aromatice în vrac, este întotdeauna o idee bună să vă uitați mai întâi la ceea ce puteți achiziționa direct din propria comunitate locală. Aprovizionarea cu plante și ingrediente la nivel local nu numai că sprijină fermierii locali, dar cultivă și o legătură profundă între farmacie și împrejurimi.

Prin urmare, ori de câte ori este posibil, luați în considerare aprovizionarea cu plante la nivel local sau de la ferme durabile (sau cultivarea proprie). Acest lucru sprijină economiile locale și reduce amprenta de carbon asociată cu transportul. Căutați furnizori care prioritizează practicile agricole durabile. Stabilind relații cu aceștia, puteți obține cunoștințe de primă mână despre practicile lor de cultivare și puteți asigura prospețimea și calitatea plantelor pe care le achiziționați. Vizitarea piețelor locale ale fermierilor sau participarea la programe de agricultură susținute de comunitate vă pot ajuta să stabiliți aceste relații.

Nu există nicio îndoială că acest lucru nu este întotdeauna posibil pentru toată lumea, așa că, dacă sunteți în căutarea unei anumite plante sau plante care nu este disponibilă sau nu poate fi cultivată în zona dumneavoastră, puteți, desigur, să profitați de minunile sistemului nostru alimentar global prin procurarea online a plantelor și condimentelor în vrac. Dar, începeți pe plan local și extindeți-vă de acolo.

CĂUTAȚI FURNIZORI DE ÎNCREDERE

Nu uitați de calitatea ingredientelor dumneavoastră deoarece este un factor esențial pentru succesul farmaciei proprii, așa că investiți timp și efort în găsirea celor mai buni furnizori.

Pentru a asigura o calitate constantă, este esențial să găsiți furnizori de încredere pentru plantele și ingredientele dumneavoastră. Căutați furnizori care au o bună reputație, sunt transparentți cu privire la metodele lor de aprovizionare și oferă informații detaliate despre calitatea produselor lor. Cum au fost cultivate plantele? Au fost cultivate ecologic și cu grijă pentru pământ? Au fost recoltate la momentul potrivit al ciclului lor de creștere și în sezonul potrivit?

Înainte de a plasa o comandă mare, luați în considerare posibilitatea de a face o comandă de probă sau de a solicita mostre pentru a evalua calitatea plantelor și a ingredientelor, timpul de livrare și experiența generală cu furnizorul. Acest lucru vă permite să evaluați plantele la prima mână înainte de a vă angaja față de un furnizor. Anuarele online, rețelele din industrie și recomandările din partea altor fitoterapeuți sunt resurse valoroase în găsirea furnizorilor de renume. În funcție de produsele pe care doriți să le creați, luați în considerare colaborarea cu furnizori care oferă o mare varietate de plante și ingrediente adaptate cerințelor dumneavoastră.

Și nu uitați să stabiliți relații - construirea unor relații bune cu furnizorii poate duce la oferte mai bune, acces prioritar la plante noi sau rare și o înțelegere mai profundă a practicilor lor de furnizare. Comunicarea regulată vă poate ajuta să rămâneți informat cu privire la noile aprovizionări, disponibilitatea sezonieră și orice probleme potențiale.

SOLICITAȚI CERTIFICATE DE ANALIZĂ

Pentru a avea încredere deplină în calitatea plantelor și ingredientelor dumneavoastră, solicitați certificate de analiză (COA) de la furnizorii dumneavoastră. COA oferă informații detaliate despre identitatea botanică, puritatea și potența plantelor, asigurând transparența și responsabilitatea. Este recomandabil să lucrați cu furnizori care pot pune la dispoziție/oferi aceste documente la cerere.

Verificați dacă furnizorii au certificări relevante, cum ar fi organice, fără OMG sau Fair Trade. Aceste certificări pot indica faptul că plantele și ingredientele sunt produse în conformitate cu standarde de calitate specifice. Un sigiliu organic certificat este important, de asemenea, deoarece plantele cultivate organic sunt preferabile în pofida celor pulverizate cu substanțe chimice.

CONSIDERAȚI CULTIVAREA PROPRIILOR PLANTE

Pentru un control maxim asupra calității ingredientelor dumneavoastră, luați în considerare cultivarea propriilor plante. Acest lucru vă permite să asigurați practici de cultivare organică, să recoltați la apogeul potenței și să procurați cele mai proaspete plante pentru farmacia dumneavoastră. În funcție de spațiul și resursele de care dispuneți, puteți începe cu o mică grădină de plante aromatice sau chiar să explorați opțiunile hidroponice sau de grădinărit în interior.

RECOLTARE DIN SĂLBĂTICIE

Deși recoltarea în sălbăticie poate fi o modalitate durabilă și satisfăcătoare de a obține resurse, este important să o abordați cu grijă și respect pentru mediu. Iată câteva puncte cheie de care trebuie să țineți cont atunci când recoltați plante medicinale:

- **Identificare:** Asigurați-vă că puteți identifica cu exactitate planta pe care intenționați să o recoltați. Confundarea unei plante cu aspect similar cu cea dorită poate avea consecințe grave, deoarece unele plante sunt toxice și pot pune chiar și viața în pericol.
- **Sustenabilitate:** Recoltați numai din populații abundente și urmați

principiile etice pentru a preveni recoltarea excesivă. Unele plante sunt pe cale de dispariție sau în pericol din cauza recoltării excesive, astfel încât este important să cercetați și să înțelegeți statutul plantei înainte de recoltare. Replantați, dacă este posibil, îngrijind flora sălbatică.

- **Reglementări legale:** Verificați reglementările locale, de stat și naționale privind recoltarea plantelor medicinale. Este posibil ca unele plante să fie protejate sau să necesite permise pentru recoltare.
- **Calendarul:** Recoltați la momentul potrivit pentru a asigura potența maximă. Acesta este un pas important chiar și atunci când recoltați plantele cultivate acasă. Este posibil ca diferite părți ale plantei să trebuiască să fie recoltate în anumite etape de creștere:
 - **Frunze și flori:** Frunzele sunt de obicei recoltate chiar înainte ca o plantă să înflorească, iar florile sunt cel mai bine recoltate în ziua în care se deschid. Recoltați-le în diminețile uscate, după ce roua s-a evaporat.
 - **Rădăcini:** Recoltați rădăcinile în sezonul de repaus al plantei, de obicei toamna, după ce frunzele au murit. Săpați cu grijă în jurul rădăcinii pentru a nu o deteriora.
 - **Scoarță:** Recoltați scoarța primăvara, când seva crește, sau toamna, când planta se pregătește să intre în repaus.
- **Unelte:** Utilizați unelte adecvate pentru a reduce la minimum deteriorarea plantei și a mediului înconjurător. Uneltele ascuțite și curate reduc stresul asupra plantei și previn răspândirea bolilor.
- **Cantitate:** Recoltați doar ceea ce aveți nevoie. Dacă luați mai mult decât este necesar, puteți dăuna populației de plante și ecosistemului.
- **Mediul înconjurător:** Fiți atenți la habitatul plantei. Alegeți locuri naturale, departe de trafic și de gropile de gunoi. Gazele de eșapament ale mașinilor, erbicidele pulverizate pentru a controla buruienile și alți poluanți pot contamina plantele cultivate pe marginea drumurilor. Reduceți la minimum perturbarea mediului înconjurător, evitați călcarea în picioare a altor plante și nu lăsați urme majore ale prezenței dumneavoastră.
- **Prelucrare:** Prelucrați cu promptitudine materialul vegetal recoltat pentru a-i menține proprietățile medicinale. Metodele adecvate de uscare, curățare și depozitare sunt esențiale.
- **Considerații etice:** Respectați pământul și comunitățile care se bazează pe aceste plante. Cunoștințele și practicile tradiționale ale populațiilor indigene trebuie recunoscute și respectate.
- **Păstrarea evidenței:** Păstrați o evidență a momentului, locului și modului în care ați recoltat plantele. Aceste informații pot fi valoroase pentru referințe viitoare.
- **Siguranță:** Purtați îmbrăcăminte adecvată și echipament de protecție pentru a preveni alergiile sau iritațiile pielii pe care le pot provoca unele plante.

Nu uitați, practicile adecvate de recoltare sunt vitale pentru menținerea echilibrului ecosistemelor și asigurarea disponibilității plantelor medicinale pentru generațiile viitoare. Dacă nu sunteți sigur cu privire la orice aspect al recoltării, este înțelept să cereți îndrumare de la experți, botaniști locali sau fitoterapeuți. Aprovizionarea cu plante de calitate este un proces continuu. Fie că alegeți să vă aprovizionați de la furnizori de încredere sau să vă cultivați propriile plante, prioritizarea calității vă va ajuta să creați produse excepționale pentru dumneavoastră sau pentru clienții dumneavoastră valoroși.

ALEGEREA*echipamentului potrivit și a materialelor*

Amenajarea unei farmacii pe bază de plante implică o analiză atentă a echipamentului și a ingredientelor pentru a vă asigura că puteți pregăti și depozita eficient și eficace remediile pe bază de plante. Cu toate acestea, farmacia dvs. de acasă poate fi atât de simplă sau elaborată pe cât doriți. Articolele specifice de care aveți nevoie vor depinde de tipurile de preparate pe bază de plante pe care intenționați să le preparați, de spațiul dvs. și de bugetul dvs.

De asemenea, este o idee bună să începeți cu elementele de bază și să vă extindeți treptat colecția pe măsură ce abilitățile și nevoile dumneavoastră evoluează, dar nu uitați să acordați întotdeauna prioritate calității și igienei.

Îată o listă completă a articolelor de care ați putea avea nevoie:

Echipeamente și materiale

- Sticle din sticlă de culoare închisă cu picurător sau cu capac normal
- Borcane de sticlă cu capace bine închise
- Cântar de bucătărie
- Boluri de amestecat
- Mortar și pisălog
- Rășniță de condimente
- Pălnii
- Tifon, pungi din muselină sau pungi pentru lapte din nuci, folosite la strecurat
- Cratițe
- Oală de fiert sau bain-marie
- Pahare și linguri de măsurat
- Pahare de măsurat din sticlă
- Spatulă
- Foarfece de bucătărie
- Scânduri de tăiat
- Blender/ tocător electric

- Deshidrator pentru uscare controlată și eficientă sau suporturi de uscare/ linii de agățat pentru uscarea plantelor la aer
- Ceainic de ceai/presă franceză
- Săculeți de pânză pentru ceai
- Ceainice, infuzoare de ceai
- Recipiente pentru unguent sau unguent cu capac
- Cuțite ascuțite
- Cuțit de buzunar
- Lupa 10x pentru identificarea precisă a plantelor
- Geantă pentru recoltare
- Foarfece pentru recoltare
- Etichete și stilouri
- Caiete și stilouri pentru documentarea rețetelor, observațiilor și experimentelor
- Distilator de uleiuri esențiale (pentru cei interesați să-și facă propriile uleiuri)

DEPOZITARE ȘI CONSERVARE



Ingredientele active din plante sunt uleiurile volatile și alți constituenți chimici. Oricât de puternice sunt aceste componente, ele sunt ușor distruse de lumină, aer și căldură. Pentru a obține și a menține cea mai bună calitate a plantelor, este necesar să se acorde atenție de la obținerea inițială a plantelor și modul în care acestea sunt recoltate, până la modul în care sunt preparate, depozitate și utilizate.

Depozitarea și conservarea corespunzătoare a plantelor este esențială pentru a le menține potența și eficiența în crearea remediilor pe bază de plante.

USCAREA PLANTELOR

Uscarea este una dintre cele mai comune metode de conservare a plantelor. Uscarea corectă previne apariția mucegaiului și păstrează proprietățile medicinale ale plantelor:

Primul și probabil cel mai important pas este spălarea plantelor înainte de uscare. Murdăria și bacteriile vor putrezi plantele, făcându-le nepotrivite pentru depozitare sau utilizare medicinală. Spălați-le în apă rece curgătoare pentru a scăpa de murdărie și scuturați excesul de apă înainte de a încerca să le uscați.

Iată câteva indicații care vă ajută să depozitați și să păstrați plantele:

- **Uscare la aer:** Legați un mănunchi mic de plante împreună cu o sfoară sau o bandă de cauciuc. Atârnați-le cu capul în jos într-o zonă caldă, bine ventilată, ferită de lumina directă a soarelui. Asigurați-vă că mănunchiurile nu sunt prea groase pentru a permite circulația corespunzătoare a aerului. Acest lucru poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni, în funcție de plantă și de nivelul de umiditate. Pentru a usca cu succes plantele la aer, temperatura trebuie să fie de peste 30°C, iar umiditatea de sub 60%.
- **Rafturi de uscare:** Utilizați un suport din plasă sau din sârmă pentru a asigura o circulație adecvată a aerului în jurul plantelor. Așezați plantele pe raft într-un singur strat. Această metodă este utilă mai ales dacă aveți spațiu limitat de agățat. Uscarea durează aproximativ 1-2 săptămâni, dar verificați-le întotdeauna pentru umiditate înainte de depozitare. Coșurile funcționează, de asemenea, bine.
- **Pungi de hârtie maro:** Așezați plantele într-un singur strat într-o pungă de hârtie maro și închideți-o ușor la capete. Agățați punga într-o zonă bine ventilată.
- **Uscare pe sită:** Așezați plantele pe o tavă sau o plasă curată și uscată. Ridicați ușor tava pentru a permite aerului să circule pe dedesubt. Această metodă funcționează bine pentru plantele delicate, cum ar fi florile de mușețel.
- **Uscare în cuptor:** Folosiți cea mai scăzută temperatură posibilă a cuptorului (de obicei în jur de 37-43°C) timp de câteva ore, cu ușa cuptorului ușor întredeschisă pentru a permite umidității să iasă. Așezați plantele pe o foaie de copt din hârtie de pergament. Monitorizați îndeaproape pentru a preveni uscarea excesivă.
- **Cuptor cu microunde:** Așezați plantele între prosoape de hârtie și introduceți-le în cuptorul cu microunde în reprize scurte (câte 10-20 de secunde) la un nivel scăzut. Fiți precauți, deoarece plantele se pot arde ușor în cuptorul cu microunde. Aceasta nu este o metodă pe care o folosesc personal.
- **Deshidrotor:** Urmați instrucțiunile producătorului pentru setările de uscare a plantelor. Deshidratoarele oferă temperatură controlată și circulație a aerului, fiind o opțiune convenabilă. Plantele sunt uscate în 1-4 ore, în funcție de tipul de plantă. Continuați să verificați tăvile și scoateți orice plante care sunt gata. Acest lucru funcționează foarte bine pentru rădăcini, ciuperci și fructe de pădure (întotdeauna tăiați rădăcinile și ciupercile înainte de uscare).

Conținutul de umiditate și metodele optime de uscare variază de la o plantă la alta, așa că este o idee bună să cercetați plantele specifice cu care lucrați. Plantele uscate corespunzător pot oferi o explozie de aromă și parfum creațiilor dvs. culinare sau beneficii medicinale puternice remediilor dvs. pe bază de plante.

INDEPĂRTAREA UMIDITĂȚII

Asigurați-vă că plantele sunt complet uscate înainte de depozitare. Plantele cu umiditate reziduală sunt predispuse la mucegai și alterare. Puteți verifica uscăciunea zdrobind o frunză sau o tulpină - ar trebui să se sfărâme ușor.

RECIPIENTE DE DEPOZITARE

Odată ce plantele sunt complet uscate, depozitați-le în recipiente etanșe. Asigurați-vă că borcanele sunt curate și complet uscate înainte de a adăuga plantele pentru a preveni apariția mucegaiului. Evitați plasticul, deoarece acesta poate reține umezeala și degrada plantele.

Alegeți borcane de dimensiuni adecvate pentru cantitatea de plante pe care o depozitați, lăsând un spațiu de aer minim.

ETICHETARE

Etichetați fiecare recipient cu numele plantei, data recoltării sau a uscării și orice alte informații relevante, cum ar fi partea din plantă utilizată (frunze, flori, rădăcini). Acest lucru vă ajută să țineți evidența prospețimii și a potenței.

ÎNTUNERIC

Păstrați recipientele cu plante departe de lumina directă a soarelui. Depozitați-le într-un loc răcoros și întunecos, cum ar fi un dulap sau o cămară. Lumina poate degrada calitatea plantelor în timp.

TEMPERATURĂ ȘI UMIDITATE

Plantele ar trebui depozitate într-un loc cu niveluri constante de temperatură și umiditate. Evitați depozitarea plantelor lângă sobe, cuptoare sau alte surse de căldură și umiditate, precum și în zone predispuse la fluctuații de temperatură. Temperaturile ridicate și expunerea la umiditate pot duce la deteriorarea plantelor și la pierderea aromei și a proprietăților medicinale.

MĂCINAREA ȘI PRELUCRAREA

Măcinați plantele în pulbere sau în bucăți mai mici numai atunci când sunteți gata să le utilizați. Acest lucru ajută la păstrarea prospețimii și potenței lor. Puteți folosi un mortar și un pisălog sau o râșniță electrică.

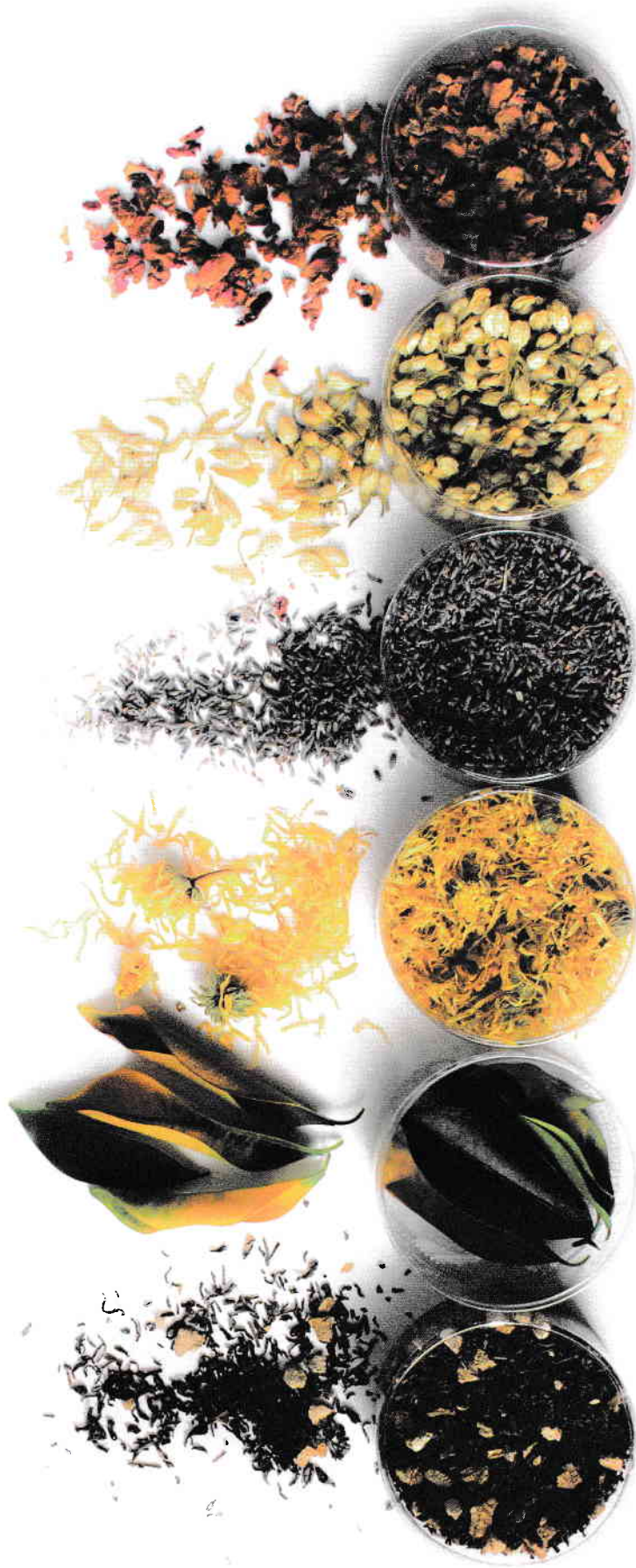
CONGELARE

Unele plante pot fi congelate pentru a-și păstra prospețimea. Această metodă este utilă în special pentru plantele pe care intenționați să le utilizați în preparate culinare. Spălați și uscați plantele, tăiați-le dacă este necesar și puneți-le în recipiente închise ermetic sau în pungi de congelare. Etichetați și datați recipientele.

VERIFICAREA PROSPEȚIMII

Verificați în mod regulat plantele aromatice depozitate pentru a detecta orice semne de mucegai, mirosuri neplăcute sau decolorare. Dacă observați oricare dintre acestea, aruncați plantele. Dacă sunt depozitate corespunzător, nu ar trebui să apară modificări de culoare sau mirosuri neplăcute.

Rețineți că diferite plante pot avea cerințe de depozitare ușor diferite din cauza variațiilor conținutului de umiditate, a compușilor volatili și a altor factori. Urmând aceste reguli și acordând atenție caracteristicilor unice ale fiecărei plante, vă puteți asigura că plantele depozitate rămân puternice și eficiente pentru remediile dvs. pe bază de plante.





Ceiul de scorțișoară conține o mulțime de antioxidanți, compuși recunoscuți pentru beneficiile lor pentru sănătate. Scorțișoara este utilizată în mod tradițional pentru a ajuta la ameliorarea inflamației și pentru a susține sănătatea cardiovasculară. Componente precum cinamaldehida și cinamoflina din scorțișoară sunt cunoscute în practicile naturiste pentru rolul lor în menținerea unor niveluri sănătoase ale tensiunii arteriale și susținerea sănătății vasculare.

INGREDIENTE:

- 1 baton de scorțișoară (sau 1 linguriță de scorțișoară măcinată, (*Cinnamomum verum*))
- 1 cană de apă
- Miere sau lămâie (opțional, pentru aromă)

NOTE:

Deși scorțișoara poate fi benefică, consumul excesiv poate avea efecte adverse.

Scorțișoara conține o substanță chimică numită cumarină.

Consumul excesiv poate provoca leziuni hepatice, cancer, scăderea glicemiei sau probleme respiratorii.

INSTRUCȚIUNI:

- 1 | **Fierbeți apa:** Începeți prin a aduce 1 cană de apă la fierbere.
- 2 | **Adăugați scorțișoara:** Dacă folosiți un baton de scorțișoară, rupeți-l în câteva bucăți mai mici și adăugați-l în apa clocotită. Dacă folosiți scorțișoară măcinată, o puteți adăuga direct în apă.
- 3 | **Fierbeți:** Reduceți focul la mic și lăsați scorțișoara să fiarbă în apă timp de aproximativ 10-15 minute. Acest lucru va ajuta la infuzarea aromei de scorțișoară în apă.
- 4 | **Strecurați:** După fierbere, îndepărtați vasul de pe foc și strecurați ceaiul pentru a îndepărta bucățile de scorțișoară sau scorțișoara măcinată.
- 5 | **Serviți:** Turnați ceaiul de scorțișoară într-o ceașcă. Dacă doriți, adăugați o linguriță de miere crudă sau un strop de suc de lămâie pentru un plus de aromă. Atât mierea, cât și lămâia au potențiale beneficii pentru sănătate.
- 6 | **Savurați:** Beți ceaiul de scorțișoară cât timp este încă cald. Amintiți-vă că sensibilitățile individuale pot varia, așa că începeți cu o cantitate mică de scorțișoară și monitorizați răspunsul organismului dumneavoastră. De asemenea, vă puteți reduce tensiunea arterială prin simpla adăugare a unei jumătăți de linguriță de scorțișoară măcinată la cafeaua de dimineață, smoothie, ovăz. etc.

DOZAJ:

Adulții nu ar trebui să consume mai mult de o linguriță de scorțișoară pe zi.

LBRIS books Elixir pentru armonia inimii cu păducel (Elixirul inimii fericite)



Acest elixir pe bază de plante este creat cu bunătațea fructelor de păducel, cunoscute în mod tradițional pentru proprietățile lor de stimulare a inimii.

Fructele de păducel sunt folosite de secole pentru a susține sănătatea cardiovasculară, iar această rețetă le omogenizează cu alte plante și ingrediente sănătoase pentru inimă pentru a crea un elixir delicios și hrănitor pentru o inimă sănătoasă și fericită. Nu ezitați să personalizați acest ceai cu alte plante sănătoase pentru inimă, cum ar fi lavanda sau roinița, pentru un plus de aromă și beneficii.

INGREDIENTE:

- 1 lingură fructe de păducel uscate (*Crataegus monogyna*)
- 1 linguriță măceșe uscate (*Rosa canina* și/sau *Rosa* spp.)
- 2 căni de apă filtrată
- Miere sau sirop de arțar (opțional, pentru îndulcire)
- Felii proaspete de lămâie (pentru decor, opțional)

NOTE:

Măceșele sunt bogate în vitamina C și antioxidanți, care pot fi benefice pentru sănătatea generală. Cu toate acestea, consumul excesiv poate duce la disconfort digestiv la unele persoane. Discutați cu un medic specialist, mai ales dacă aveți afecțiuni asociate sau luați medicamente, pentru a determina doza potrivită pentru nevoile dumneavoastră specifice.

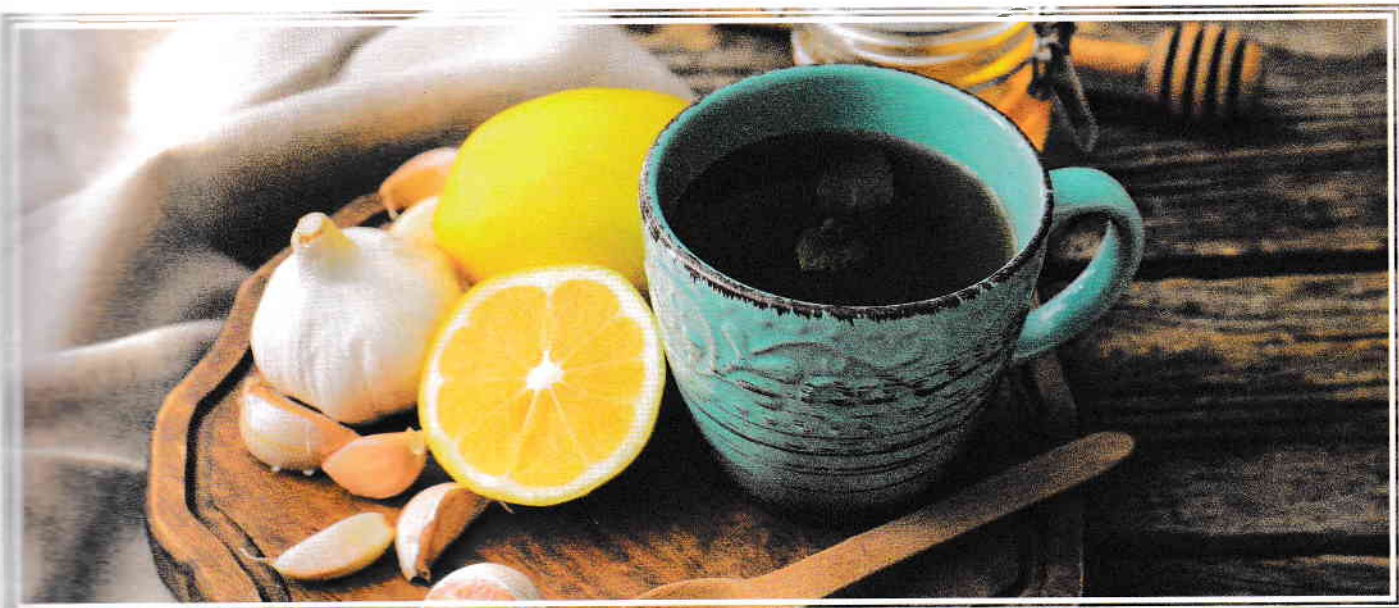
INSTRUCȚIUNI:

- 1 | **Fierbeți apa:** Într-o oală, aduceți la fierbere 2 căni de apă filtrată.
- 2 | **Adăugați plantele:** După ce apa fierbe, adăugați fructele uscate de păducel și măceșele uscate.
- 3 | **Fierbeți la foc mic:** Reduceți focul la mic, acoperiți vasul și lăsați plantele să fiarbă timp de aproximativ 10-15 minute. Aceasta va permite aromelor și compușilor benefici să se infuzeze în apă.
- 4 | **Strecurați:** După fierbere, utilizați o strecurătoare cu sită fină sau un infuzor de ceai pentru a strecura ceaiul într-o cană sau ceainic. Presați plante pentru a extrage tot lichidul.
- 5 | **Îndulciți (opțional):** Dacă doriți, adăugați miere sau sirop de arțar după gust pentru o aromă mai dulce. Începeți cu o cantitate mică și ajustați după preferințe. Consumul excesiv de zahăr poate avea efecte negative asupra sănătății inimii.
- 6 | **Garnisiți și serviți:** Opțional, decorați cu o felie de lămâie proaspătă pentru un plus de gust și aromă.
- 7 | **Savurați:** Consumați acest ceai de fructe de păducel și bucurați-vă de beneficiile sale naturale asupra sănătății inimii.

DOZARE:

Se recomandă să beți 1 până la 2 căni din acest ceai pe zi pentru susținerea sănătății inimii.

LBRIS the new books Tonic de usturoi și lămâie pentru gestionarea colesterolului



Acest tonic cu usturoi și lămâie este un remediu natural care omogenizează proprietățile de scădere a colesterolului ale usturoiului și beneficiile bogate în antioxidanți ale lămâii. Usturoiul conține compuși precum alicina, care s-au dovedit a ajuta la scăderea nivelului de colesterol LDL (rău) din organism. Acesta poate susține, de asemenea, sănătatea generală a inimii. Lămâile sunt bogate în antioxidanți, în special vitamina C, care poate ajuta la protejarea vaselor de sânge de daunele cauzate de radicalii liberi.

INGREDIENTE:

- 4-5 căței de usturoi proaspăt (*Allium sativum*)
- 1 lămâie organică
- 1 lingură de miere crudă (opțional)
- 1 cană de apă filtrată

INSTRUCȚIUNI:

NOTE:

Fiți conștienți de faptul că efectele pot varia de la o persoană la alta, astfel încât este esențial să vă monitorizați în timp nivelul colesterolului cu îndrumarea unui medic specialist.

Usturoiul poate provoca disconfort digestiv sau arsuri la stomac la unele persoane. Dacă vă confrunțați cu astfel de probleme, reduceți conținutul de usturoi din tonicul dumneavoastră sau întrerupeți utilizarea dacă disconfortul persistă. Dacă luați medicamente anticoagulante sau aveți o tulburare hemoragică, consultați-vă medicul înainte de a consuma usturoi în cantități mari.

- 1 | **Pregătiți usturoiul:** Începeți prin decojirea și zdrobirea a 4-5 căței de usturoi proaspăt. Zdrobirea usturoiului ajută la eliberarea compușilor săi activi, care sunt benefici pentru gestionarea colesterolului.
- 2 | **Pregătiți lămâia:** Spălați și frecați bine lămâia organică pentru a elimina orice pesticide sau reziduuri. Veți folosi atât sucul, cât și coaja, așa că asigurați-vă că radeți coaja de lămâie înainte de a o transforma în suc.
- 3 | **Fierbeți apa:** Într-o cratiță mică, aduceți la fierbere 1 cană de apă filtrată. După ce a ajuns la punctul de fierbere, îndepărtați-o de pe foc și lăsați-o să se răcească câteva minute.
- 4 | **Amestecați ingredientele:** Într-un pahar sau o cană termorezistentă, adăugați usturoiul zdrobit și coaja de lămâie. Turnați apa fierbinte peste ele.
- 5 | **Stoarceți sucul de lămâie:** Tăiați lămâia acum, cu zeamă, în jumătate și stoarceți sucul în pahar. Sucul de lămâie nu este doar un adaos aromat, ci ajută și la gestionarea colesterolului.
- 6 | **Îndulcitor opțional:** Dacă tonicul vi se pare prea puternic, adăugați 1 lingură de miere brută pentru a face tonicul mai plăcut la gust.
- 7 | **Amestecați bine:** Agitați bine amestecul pentru a vă asigura că toate ingredientele sunt bine amestecate. Lăsați-l la infuzat timp de aproximativ 5-10 minute. Acest lucru permite aromelor să se contopească și să se infuzeze în apă.
- 8 | **Strecurați și serviți:** După macerare, strecurați tonicul pentru a elimina usturoiul și coaja de lămâie. Puteți utiliza o strecurătoare cu sită fină sau o bucată de un tifon pentru a face acest lucru. Aruncați solidele.

DOZARE:

Consumați acest tonic o dată pe zi, ideal dimineața pe stomacul gol pentru o mai bună absorbție.



Ceaiul de hibiscus este consumat în mod tradițional pentru potențialul său de a susține sănătatea cardiovasculară. Este cunoscut pentru proprietățile sale antihipertensive, care pot ajuta la gestionarea hipertensiunii arteriale, un factor în reducerea riscurilor asociate bolilor de inimă și accidentelor vasculare cerebrale. De asemenea, ceaiul este bogat în antioxidanți, inclusiv antociani și vitamina C, care sunt utilizați în mod tradițional pentru a ajuta la combaterea stresului oxidativ și a inflamației, ambele putând contribui la apariția bolilor de inimă.

INGREDIENTE:

- 2 linguri de petale uscate de hibiscus (*Hibiscus rosa-sinensis*)
- 2 căni de apă
- Opțional: miere sau lămâie pentru un plus de aromă (după gust)

NOTE:

Hibiscus poate determina scăderea tensiunii arteriale. Vă rugăm să consultați medic specialist înainte de a utiliza acest remediu, mai ales dacă luați în prezent medicamente pentru hipertensiune. Acesta vă poate ajuta să vă ajustați medicația dacă este necesar.

Ceaiul de hibiscus poate interacționa cu anumite medicamente, inclusiv medicamente antihipertensive și diuretice. Informați întotdeauna medicul dumneavoastră cu privire la orice remedii sau suplimente pe bază de plante pe care le utilizați.

INSTRUCȚIUNI:

- 1 | **Fierbeți apa:** Începeți prin a fierbe 2 căni de apă într-un ceainic sau într-o cratiță.
- 2 | **Clătiți petalele de hibiscus:** În timp ce apa se încălzește, clătiți petalele de hibiscus uscate sub jet de apă rece pentru a elimina orice praf sau impurități.
- 3 | **Adăugați petalele de hibiscus:** Puneți petalele de hibiscus clătite într-un ceainic sau într-un ulcior rezistent la căldură.
- 4 | **Turnați apă clocotită:** Odată ce apa a ajuns la punctul de fierbere, turnați-o peste petalele de hibiscus din ceainic sau ulcior.
- 5 | **Infuzarea:** Acoperiți ceainicul sau ulciorul și lăsați petalele de hibiscus să se infuzeze în apa fierbinte timp de aproximativ 5-10 minute. Cu cât infuzați mai mult, cu atât aroma va fi mai puternică. Ajustați timpul de infuzare în funcție de gusturile dumneavoastră.
- 6 | **Strecurați:** După infuzare, strecurați ceaiul în cești sau căni pentru a îndepărta petalele de hibiscus. Puteți folosi o strecurătoare cu sită fină sau un infuzor de ceai.
- 7 | **Adăugați arome opționale:** Dacă doriți, adăugați o notă de miere sau un strop de lămâie proaspătă la ceai pentru un plus de aromă. Potrivii cantitatea în funcție de gustul dvs.
- 8 | **Serviți și savurați:** Ceaiul dvs. de hibiscus pentru susținerea cardiovasculară este gata pentru a fi savurat. Serviți-l fierbinte sau lăsați-l să se răcească și serviți-l cu gheață pentru o opțiune răcoritoare de ceai cu gheață.

DOZARE:

Puteți savura ceaiul de hibiscus zilnic, ca parte a rutinei dvs. de băutură.