

LIBRIS

We know

NICOLAE ȘI MIHAELA ONU

RETETE TĂMĂDUITOARE

**Peste 300 de leacuri tradiționale,
cu măsuri și îndrumări**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

INTRODUCERE

Să cunoaștem puterea plantelor	13
Cum ne vorbește corpul și când e de ajuns planta	16
Cum folosim plantele medicinale	20
Cum preparăm un ceai, o tinctură, un macerat	33

PROBLEME CU SÂNGELE ȘI TENSIUNEA

Circulație proastă a sângelui	38
Tensiune prea mare	41
Tensiune prea mică	44
Hemoroizi	47
Varice	50
Flebite	53
Tromboze	56
Colesterol mărit	60

DIGESTIE ȘI SISTEM DIGESTIV

Apetit scăzut	65
Indigestie	68
Infecții digestive	72
Gastrită și ulcer	75
Hernie hiatală	78
Hernie inghinală	81
Hernie ombilicală	82
Paraziți intestinali	84
Susținere complementară în hepatită	88
Ciroză hepatică	91

RĂCELI ȘI SISTEM RESPIRATOR

Răceli și viroze	95
Tuse persistentă	98
Bronșită acută	101
Astm	104
Susținere complementară în pneumonie	107
Susținere complementară în tuberculoză	110

METABOLISMUL ȘI GLANDELE

Obezitate	115
Diabet	118
Probleme cu tiroida	121

ALERGII ȘI IMUNITATE

Alergii la polen	126
Intoleranțe alimentare	
Boli autoimune	132
Pentru articulații și mușchi	134
Pentru glandele endocrine	134
Pentru piele	135
Pentru tubul digestiv	135
Scleroză multiplă	138

OASE ȘI ARTICULAȚII CU NECAZURI

Dureri articulare	143
Reumatism	146
Artrită psoriazică	150
Gută	153
Osteoporoză	156
Spondiloză	159
Hernie de disc	162
Pinteni osoși	165
Entorse și contuzii	168
Susținere complementară în fracturi	171

SISTEMUL NERVOS ȘI AJUTOARE PENTRU CREIER

Insomnie	175
Anxietate	177
Nevroze	179
Depresie, stres	181
Migrenă	183
ADHD	185
Întârzieri în dezvoltarea copiilor	187
Epilepsie	189
Boala Alzheimer	192
Boala Parkinson	195
Susținere după AVC (accident vascular cerebral)	198

Cancer de ganglioni limfatici	206
Cancer de ficat	207
Cancer de esofag și laringe	208
Cancer de tiroidă	209
Cancer de intestine	210
Cancer de oase	211
Cancer de organe pelviene	212
Cancer de ovare	213
Cancer de pancreas	213
Cancer de piele	214
Cancer de plămâni	215
Cancer de prostată	216
Cancer de rinichi	217
Cancer de sân	218
Cancer de stomac	218
Cancer de testicule	219
Cancer de uter	219

APARATUL GENITAL ȘI FERTILITATEA

Tulburări menstruale	227
Chisturi ovariene	229
Sarcină și lehoz	229
Menopauză	230
Prostată mărită	231
Disfuncție erectilă	232
Infecții genitale	233
Boli cu transmitere sexuală	234
Infertilitate și sterilitate	235
Endometrioza	236
Pietre la rinichi	239

PENTRU PIELE, PĂR ȘI UNGHII

Îngrijirea pielii	243
Acnee	246
Psoriazis	248
Urticarie	250

Răni, tăieturi, arsuri	252
Zona zoster	255
Căderea părului	258
Mătreață	261
Albirea părului	264
Probleme ale unghiilor	266

OCHI, URECHI ȘI GURĂ

Ulcior la ochi	270
Cataractă	272
Glaucom	274
Otită	276
Tinitus	278
Vertij	281
Afte	283
Gingivite	286
Parodontoză	289

CÂTEVA SITUAȚII SPECIALE

Pentru dependența de alcool și tutun	294
Pentru dependența de droguri	295
La copii	295
La gravide	296
La vârstnici	296

TRADIȚIA ROMÂNEASCĂ A REȚETELOR DIN PLANTE

Un arsenal pe cîste de nume latinești	299
O farmacie băbească	302
Ierburi cu efect salutar	305
Leacul plătit cu cinci sute de lei	307
Cine are voie să vindece în România	309
Doftori și erboriști cu faimă	311
Marele inventar al leacurilor țărănești	313
Cele mai importante leacuri din cămara familiei noastre	315

DESPRE AUTORI

Povestea din spatele plantelor tămăduitoare	322
---	-----



Circulație proastă a sângelui

Bătrânii spuneau că sângele e ca apa unui râu: câtă vreme curge, toate merg cum trebuie. Când începe să curgă anevoie, corpul dă de veste — mâini și picioare reci chiar și în casa încălzită, amorțeli și furnicăături, picioare grele la sfârșitul zilei, oboseală fără motiv, dificultăți de concentrare și de memorie, răni care se vindecă greu.

Niciun ceai nu ține însă locul mișcării. O jumătate de oră de mers vioi în fiecare zi ori mersul cu bicicleta pun sângele în mișcare mai bine decât orice leac. De fumat trebuie să te lași cu totul, pentru că tutunul îngustează vasele de sânge și strică tot ce dregi cu plantele. Iar la masă, evită prăjelile, zahărul și băuturile îndulcite, sarea multă, pâinea albă, orezul alb și pasteale făinoase.

Plantele care pun sângele în mișcare

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Ginkgo biloba	Împrospătează sângele care hrănește creierul	Memorie slabă, concentrare grea
Păducel	Întărește inima și reglează circulația	Circulație slabă, palpitații ușoare
Alun și arin	Întăresc venele	Picioare grele, mâini și picioare reci
Urzică	Hrănește și remineralizează vasele	Alături de alte plante, în orice amestec
Coadă-șoricelului	Întărește vasele de sânge	Alături de alte plante, în orice amestec

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Gălbenele	Ocrotesc și liniștesc vasele	În amestecurile mai bogate
Ardei iute	Încălzește și pornește sângele	Un vârf de cuțit în mâncare, zi de zi
Păpădie, salvie	Curăță și întăresc organismul	În cure de întreținere generală

Leacuri recomandate



Când sângele ajunge greu la periferie — mâini și picioare mereu reci, amorțeli, picioare grele — se amestecă în părți egale alun, arin și păducel. Se pune o lingură cu vârf de amestec la o cană și se beau două cani pe zi. Cura ține șase săptămâni, urmate de două săptămâni de pauză.



Dacă mintea obosește repede și memoria lasă de dorit, se amestecă în părți egale ginkgo biloba (numai frunze uscate din comerț), păducel, urzică și coada-șoricelului. Se pune o lingură de amestec la o cană și se beau două cani pe zi. Cura ține trei luni, urmate de o lună de pauză — ori câte șase săptămâni, cu o săptămână de pauză între ele. Cine vrea un sprijin mai puternic pentru memorie poate lua ginkgo și separat, ca extract din farmacie sau plafar, respectând doza de pe prospect.

Pentru cine le are pe toate câte puțin — extremități reci, oboseală, concentrare slabă — ori pentru o cură de întreținere a circulației, se amestecă în părți egale alun, arin, păducel, urzică, gălbenele și coada-șoricelului. Se pune o lingură cu vârf la o cană și se beau două cani pe zi, șase săptămâni la rând, apoi două săptămâni de pauză.

IA AMINTE



- ✦ Ginkgo biloba se folosește numai cumpărat — frunze uscate de la plafar ori extract din farmacie. Frunzele și semințele culese direct din copac nu se pun niciodată la ceai, pentru că au în ele substanțe toxice.
- ✦ Ginkgo subțiază sângele. Nu se ia împreună cu medicamente care subțiază și ele sângele (aspirină, warfarină și altele asemenea) și se oprește cu cel puțin o săptămână înaintea oricărei operații.
- ✦ Păducelul poate întări efectul medicamentelor de inimă (digoxină, beta-blocante).
- ✦ Coada-șoricelului și salvia nu se folosesc în sarcină. De coada-șoricelului se feresc și cei alergici la plantele din familia mușetelului (din care face parte și ambrozia).

CÂND SĂ MERGI LA DOCTOR



Durerea care te oprește din mers, rana de la picior care nu se mai vindecă, pielea care își schimbă culoarea — acestea nu se rezolvă cu ceai, ci cu un drum la medic. Iar dacă amorțelile vin împreună cu dificultăți de vorbire, slăbiciune musculară ori tulburări de vedere, e urgență — vezi ghidul de simptome de la începutul cărții.



Tensiune prea mare

Cu tensiunea mare e o poveste aparte: de cele mai multe ori nu doare și nu se simte, iar omul poate trăi ani buni cu ea fără să știe, de aceea i se mai spune „ucigașul tăcut”. Nu te bizui pe semne; singurul mod de a o cunoaște e să o măsoari regulat, acasă ori la farmacie. Iar când totuși dă de veste, o face prin dureri de cap dimineața, țuit în urechi, amețeli sau palpitații.

Hipertensiunea nu vine aproape niciodată singură – mâncarea prea sărată și prea grasă, kilogramele în plus, sedentarismul, alcoolul, tutunul și stresul sunt mereu prin preajmă. Orice ceai merge mai bine dacă are în spate mișcare zilnică, somn bun, mai puțină sare în bucate și mai puțină grabă în viață.

Plantele prietenoase cu inima

Pentru tensiunea mărită avem la îndemână un întreg cerc de plante, multe crescute chiar pe la marginea drumului sau prin curte. Se alege după ce anume te supără mai tare:

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Păducel	Întărește inima și coboară ușor tensiunea	Temelia aproape oricărui amestec
Talpa-gâștei	Liniștește inima agitată	Palpitații, neliniște
Traista-ciobanului	Așază tensiunea care sare	Tensiune oscilantă peste zi
Roiniță și tei	Calmează și aduc somnul	Când stresul urcă tensiunea
Valeriană	Liniștește adânc	Seara, când nervii nu-ți dau pace

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Vâsc	Coboară tensiunea	Numai macerat la rece
Busuioc	Sușține inima și digestia	Ca întregire în amestecuri
Leurdă	Curăță vasele de sânge	Primăvara, proaspătă ori uscată
Păpădie	Ajută corpul să elimine apa în plus	Când tensiunea vine cu umflături
Coacăz negru și afin	Ocrotesc vasele de sânge	În cure de întreținere

Leacuri recomandate



Pentru tensiunea însoțită de palpitații, se amestecă păducel (fructe, frunze și flori) 2 părți, talpa-gâștei 2 părți, roiniță o parte și flori de tei o parte. Se pune o lingură din amestec la o cană și se beau două cani pe zi.



Când tensiunea sare de colo-colo peste zi, se amestecă traista-ciobanului 2 părți, păducel 2 părți și busuioc o parte. Se pune o lingură din amestec la o cană și se beau 2-3 cani pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Cura ține 4-6 săptămâni, cu două săptămâni de pauză – ori câte 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză – apoi se poate relua.



Tot pentru tensiunea oscilantă, dar cu un ajutor în plus la curățarea vaselor, se amestecă traista-ciobanului 2 părți, păducel 2 părți, busuioc o parte și leurdă o parte. Se pune o

lingură din amestec la o cană și se beau 2-3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză.



4

Dacă stresul urcă tensiunea, iar corpul mai ține și apă - umflături la glezne, senzație de balonare - se amestecă talpa-gâstei o parte, păpădie (rădăcină și frunze) o parte și flori de tei o parte. Se pune o lingură din amestec la o cană și se beau două căni pe zi, una după-amiaza și una seara, cu 30 de minute înainte de masă. Cura ține 4-6 săptămâni, cu două săptămâni de pauză - ori câte 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză.

IA AMINTE



✦ Plantele nu înlocuiesc medicamentele de tensiune. Cine are tratament prescris nu-l oprește și nu-l schimbă de capul lui; ceaiurile vin pe lângă, numai cu știrea medicului - luate împreună, pot coborî tensiunea mai mult decât trebuie.

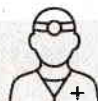
✦ Tensiunea se măsoară regulat, mai ales la începutul unei cure, ca să vezi ce face leacul.

✦ Vâscul se prepară numai macerat la rece - o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă rece, lăsată peste noapte. Nu se fierbe și nu se opărește. Bobițele albe nu se folosesc niciodată, sunt toxice.

✦ Talpa-gâstei și traista-ciobanului nu se folosesc în sarcină. Păducelul poate întări efectul medicamentelor de inimă (digoxină, beta-blocante).

✦ Valeriana nu se ia împreună cu somnifere ori calmante, pentru că le adâncește efectul.

CÂND SĂ MERGI LA DOCTOR



Dacă aparatul arată valori foarte mari (peste 180 cu 120), ori dacă tensiunea mare vine cu durere mare de cap, durere în piept, vedere tulbure sau respirație grea, este criză hipertensivă și se sună la 112. Iar cine descoperă prima oară că are tensiunea mărită merge întâi la medic, pentru diagnostic.



Tensiune prea mică

Despre tensiunea mare se vorbește mult; despre cea mică, mai deloc. Și totuși, cine trăiește cu ea o cunoaște bine: dimineți în care te ridici din pat și camera se clatină o clipă, zile întregi fără vlagă, o moleșeală care nu trece nici după somn. Hipotensiunea rareori e o boală în sine - de multe ori e doar felul de a fi al unui om, mai ales la femei tinere și la oameni slăbuți. Dar poate veni și din deshidratare, din căldura verii, dintr-o anemie sau din medicamente, mai ales din cele pentru tensiune mare luate în exces.

Înainte de orice ceai, câteva obiceiuri fac jumătate din treabă: apă băută din belșug pe parcursul zilei, ridicarea lentă din pat (întâi șezut, apoi în picioare), mese mai mici și mai dese în locul uneia copioase care trage tot sângele la stomac. Iar dacă tensiunea mică e ceva nou, apărut de la o vreme, primul drum e la medic pentru un diagnostic, ca să știi ce ridici și de ce a coborât.

Cât despre plante, lemnul-dulce e cel la care ajungi cel mai des. Se potrivește bine cu sunătoarea, cu rozmarinul sau cu un baton de scorțișoară, și se bea de obicei dimineața - ca un fel de cafea din alte plante. Ceaiul negru și ginsengul completează lista, pentru zilele în care e nevoie de un imbold în plus.

Plantele care ridică tensiunea

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Lemn-dulce (rădăcină)	Ridică tensiunea, dă vlagă	Temelia curelor scurte de dimineață
Sunătoare	Tonic, bună dispoziție	Când moleșeala vine la pachet cu o stare apăsată
Rozmarin	Pentru înviorare	Dimineața, când capul e greu și mintea încețoșată

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CÂND S-O ALEGI
Scorțișoară	Încălzește, înviorează	În locul rozmarinului, pentru gust și căldură
Ceai negru	Cofeina ridică tensiunea pe loc	Dimineăta, în zilele cu început greu
Ginseng	Tonic general	Perioade mai lungi de epuizare

Leacuri recomandate



Pentru diminețile cu amețeală și fără vlagă: sunătoare și lemn-dulce, câte o jumătate de linguriță din fiecare, la o cană cu apă fierbinte, infuzate 7-10 minute. Se bea dimineăta.



Când e nevoie și de limpezirea minții, nu doar de tensiune: o jumătate de linguriță de rădăcină de lemn-dulce se fierbe la foc mic 5 minute în 250 ml de apă; se oprește focul și se adaugă o jumătate de linguriță de frunze de rozmarin. Nu se adaugă îndulcitori. Se bea o singură cană pe zi, dimineăta, maximum 2 săptămâni, după care se face pauză 2 săptămâni.



Lemnul-dulce cu scorțișoară e varianta pentru cei cărora rozmarinul nu le e pe plac: o jumătate de linguriță de rădăcină de lemn-dulce și o jumătate de baton de scorțișoară se fierb împreună 5 minute, apoi se lasă la infuzat încă 10 minute. Se bea maximum o cană pe zi, maximum 2 săptămâni.

IA AMINTE



- ✦ Lemnul-dulce ridică tensiunea tocmai pentru că reține sodiul și elimină potasiul din organism – de aceea, la oricare dintre rețetele de mai sus, se bea cel mult o cană pe zi, cel mult 2 săptămâni, apoi pauză de cel puțin 2 săptămâni. ✦ Nu se ia în sarcină și alăptare, bineînțeles în hipertensiune, în boli de inimă, de rinichi sau de ficat, și nici împreună cu digoxină, diuretice sau corticosteroizi, întrucât pierderea de potasiu se adună periculos cu efectul acestor medicamente.
- ✦ Sunătoarea slăbește efectul multor medicamente: anticoncepționale orale, anticoagulante, imunosupresoare, digoxină. Nu se combină cu antidepresivele. Cine ia așa ceva o ocolește cu totul. La cure lungi, sunătoarea face pielea mai sensibilă la soare, deci trebuie prudență vara.
- ✦ Rozmarinul în cantitățile din ceai e blând, dar dozele mari și uleiul esențial se ocolesc în sarcină și la cei cu epilepsie.
- ✦ Ginsengul nu se ia împreună cu anticoagulante și cere prudență la diabetici sub tratament, pentru că poate coborî glicemia.
- ✦ Păducelul scade tensiunea, așa că la un hipotensiv poate adânci amețelile; de aceea aici nu-l folosim.
- ✦ Ceaiul negru băut după-amiaza sau seara înseamnă somn mai prost noaptea, ceea ce face a doua zi tensiunea și mai leneșă.

CÂND SĂ MERGI LA DOCTOR



Leșinurile repetate, și mai ales leșinul apărut în plin efort, cer un consult cardiologic fără amânare. Amețeala însoțită de vorbire încurcată, vedere tulbure sau slăbiciune pe o parte a corpului înseamnă suspiciune de accident vascular cerebral (AVC), adică urgență. Cine ia medicamente pentru tensiune mare și vede că tensiunea a coborât prea jos trebuie să se adreseze medicului pentru o ajustare de doză. Iar o tensiune prăbușită brusc, cu piele rece, puls slab și stare de rău accentuată, e și ea tot o urgență medicală.



Hemoroizi

Prea multe ore pe scaun, prea puțină apă, mese sărace în fibre și forțatul la toaletă – cam așa se nasc hemoroizii, venele umflate de la capătul intestinului; sarcina îi aduce deseori și ea. Leacul începe deci cu apă băută din belșug, legume, fructe și pâine integrală în farfurie, mișcare în fiecare zi și obiceiul de a nu zăbovi la toaletă.

Cât despre tratament, cea mai blândă cale e baia de șezut cu plante, în apă caldă – niciodată fierbinte. Aceleași plante, băute ca ceai, ajută și dinăuntru, iar cremele din comerț completează îngrijirea zilnică.

Plantele care aduc alinare

PLANTA	LA CE E BUNĂ	CUM SE FOLOȘEȘTE
Mușetel și gălbenele	Calmează și vindecă mucoasa iritată	În băi, ceaiuri și creme
Coadă-șoricelului	Oprește sângerările mărunte, întărește vasele	În băi, ceaiuri și creme
Castan sălbatic	Întărește venele umflate	Numai extern: băi și creme
Coadă-calului	Strânge țesuturile și grăbește vindecarea	În băi și ceaiuri
Urzică	Hrănește și curăță sângele	În băi și ceaiuri
Cimbru	Dezinfectează	În băi
Nalbă	Înmoaie mucoasa și ușurează scaunul	Macerat la rece