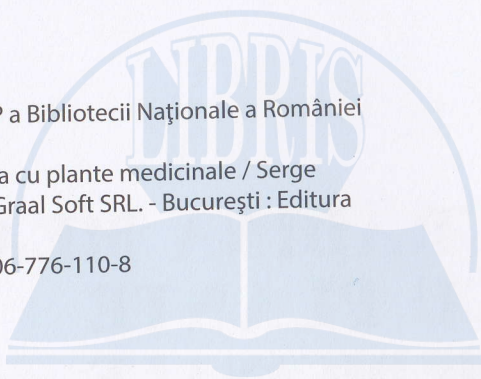


Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Schall, Serge

Grădina mea cu plante medicinale / Serge
Schall ; trad.: Graal Soft SRL. - București : Editura
RAO, 2016
ISBN 978-606-776-110-8
633.88



Editura RAO
Str. Bârgăului nr. 9-11, sector 1, București, România
www.raobooks.com
www.rao.ro

SERGE SCHALL
Mon jardin de plantes médicinales
Copyright © Larousse 2014
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba franceză
Graal Soft

© Editura RAO, 2015
Pentru versiunea în limba română

2016

ISBN 978-606-776-110-8

Orice reproducere sau preluare parțială sau integrală, prin orice mijloc, a textului și/sau a iconografiei lucrării de față este strict interzisă, aceasta fiind proprietatea exclusivă a editorului.

SERGE SCHALL

GRĂDINA MEA CU PLANTE MEDICINALE

Cum să le cultivăm,
să le păstrăm,
să le utilizăm



editura rao



Cuprins

Prefață	4
Plantele medicinale	8
O grădină de sănătate	10
Însămânțarea și înmulțirea	12
Plantarea și tăierea	16
Recoltarea	20
Modul de utilizare a plantelor medicinale	24
Plantele medicinale la îndemâna tuturor	29
Glosar	150
Indice al plantelor	152
Indice al afecțiunilor ușoare și al patologiilor	155
Credite fotografice	159

Plantele medicinale

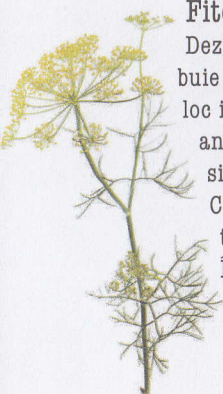
Plantele sunt minunate! Ne oferă cu generozitate tot ce au mai bun: ne hrănesc, ne îmbracă, sunt o sursă importantă de energie și ne scapă dintotdeauna de boli.

Fitoterapia

Dezvoltarea chimiei, la începutul secolului al XIX-lea, nu trebuie să ne facă să uităm că plantele au ocupat multă vreme un loc important în medicină și farmacie (substanțele de origine animală sau minerală fiind mult mai numeroase decât cele de sinteză în acest domeniu).

Cunoștințele despre plante și folosirea lor în scopuri terapeutice se bazează pe o știință de mii de ani, adesea empirică.

În zilele noastre, se vorbește de „fitoterapie“; acest domeniu cuprinde atât tratamentele cu plante proaspete sau uscate, cât și cu extractele naturale ale acestora.



PRECAUȚII INDISPENSABILE

Nu tot ce este natural este bun pentru om, iar utilizarea plantelor în tratarea unor probleme de sănătate nu este lipsită de riscuri. Așadar, atunci când apeleți la fitoterapie, țineți cont de specificații, de modurile de administrare, de dozaje și folosiți o singură plantă o dată pentru a trata o singură problemă de sănătate (excepție fac amestecurile de plante prescrise de medic sau de fitoterapeut).

Preparatele simple pentru uz intern sau extern propuse în această carte sunt destinate tratării problemelor de sănătate minore, afecțiunilor benigne, și contribuie la creșterea confortului în viața de toate zilele. Tratamentele trebuie să fie de scurtă durată.

Pentru maladii grave, afecțiuni cronice sau cure de lungă durată, trebuie să cereți avizul medicului curant.



Alte terapii pe bază de plante

⊗ **Gemoterapia:** se bazează pe utilizarea mugurilor proaspeți și a țesuturilor vegetale tinere precum mlădițele, ramurile sau al doilea strat de scoarță, toate bogate în vitamine, minerale și hormoni vegetali.

⊗ **Aromoterapia:** în prezent, această disciplină multimilenară, care întrebuințează esențele aromatice, este în mare vogă.

⊗ **Florile lui Bach:** sunt elixire florale administrate în conformitate cu starea emoțională a pacientului și cu simptomele pe care le manifestă.

⊗ **Homeopatia:** propune o gamă foarte variată de preparate foarte diluate, obținute în special din plante.

O știință străveche

Multitudinea cunoștințelor care ne permit să ne tratăm cu ajutorul plantelor constituie o moștenire provenită din timpuri imemorabile. Există puține documente scrise referitoare la cercetările savanților din acele timpuri îndepărtate, disciplinele având un grad înalt de confuzie; ele sunt chiar rarissime.

Toată știința se bazează pe retranscrieri pe parcursul a milenii, invariabil cu erori, reinterpretări, chiar falsificări de conținut, însă, în general, ceea ce ni s-a transmis este fiabil. Cu atât mai mult cu cât unele formule s-au modificat în timp, iar utilizarea lor a fost coroborată mai întâi de toate farmacopeele lumii și ulterior de știință.

În prezent, prescripțiile sunt în marea majoritate fiabile, altele rămân empirice și de demonstrat, iar plaja descoperirilor este încă foarte largă.

O grădină de sănătate

Să îți faci propria grădină de legume, ori una ornamentală, sau să îți decorezi curtea urmând o tematică anume (plante cățărătoare, plante mirositoare, trandafiri...) este mult mai simplu decât abordarea vastei lumi a plantelor medicinale. Foarte rar a mai fost vreun subiect atât de cercetat de oameni.

Ce sunt, de fapt, plantele medicinale?

Alături de plantele alimentare, plantele medicinale au fost cele mai studiate și supuse experimentelor. Astfel, s-au găsit printre ele tot felul de specii. Plantele medicinale aparțin tuturor categoriilor de vegetale: arbori, arbuști, plante erbacee, vivace, anuale, bianuale sau bulboase, legume, plante ornamentale, plante aromatice și condimentare, plante de dimensiuni modeste sau foarte dezvoltate, plante rustice sau delicate... Există tot atâtea plante medicinale ca să creăm o grădină de sănătate câte specii pur ornamentale sunt pentru a obține o grădină cu scop recreativ.

Alegeți plante deopotrivă ornamentale și medicinale

Primul lucru la care să vă gândiți atunci când vă organizați grădina este să alegeți plante deopotrivă medicinale și ornamentale. De exemplu, dacă aveți nevoie de un arbust mare, decorativ și peren, optați pentru un dafin, bun pentru sănătate (și în bucătărie) în defavoarea unui *Viburnum* (Calin) sau *Prunus*, lipsite de calitate medicinale.

Plantați flori precum găbenelele, albastrelele sau maci de California pentru virtuțile lor curative. Dacă vă doriți o plantă cățărătoare, o alegere perfectă ar fi iedera sau hameiul și floarea pasiunii pentru zonele cu climă mai blândă, deoarece dețin multe proprietăți medicinale. Grădina dvs. de sănătate va fi astfel „invizibilă” pentru cei neinițiați, doar un spațiu cu

plante repartizate ici și colo potrivit structurii locurilor.

Plante conform patologiilor

Plantele medicinale sunt nenumărate, nu trebuie să vă propuneți să plantați o întreagă farmacie. Alcătuiți, așadar, o listă restrânsă cu ceea ce aveți în mod special nevoie și faceți o primă alegere a plantelor după patologie. Se pot repartiza astfel:

- ☉ Plante pentru tratarea tulburărilor de somn, a anxietății, stărilor de nervozitate, depresiei.
- ☉ Plante pentru tratarea inflamațiilor (ale mucoaselor și pielii) și a durerilor.
- ☉ Plante diuretice și antiseptice urinare.
- ☉ Plante pentru problemele ficatului și veziculei biliare.
- ☉ Plante pentru o digestie bună.
- ☉ Plante laxative.
- ☉ Plante antidiareice.
- ☉ Plante antiemetice.
- ☉ Plante antiulceroase.
- ☉ Plante care stimulează apetitul...

Veți găsi la sfârșitul acestei lucrări plante susceptibile în ameliorarea acestor patologii.

SĂNĂTATE LA... GHIVECI

Gândiți-vă și la faptul că multe plante care nu ocupă mult spațiu pot fi cultivate în ghivece, în grădină, sau pe terase ori balcoane, la început, în număr mare.



Faceți o a doua selecție, de această dată în funcție de dimensiunea grădinii de care dispuneți și, eventual, de climat, astfel încât să aveți două sau trei plante pentru fiecare patologie. De exemplu, dacă nu aveți loc să plantați un tei maiestuos sau un portocal amar, cultivați roinița sau maci; dacă mesteacănul este prea impozant, plantați fenicul.

Însămânțarea și înmulțirea

Plantele au posibilitatea să se reproducă în două moduri: pe cale sexuată (sămânța) și pe cale vegetativă (butășire, marcotaj, divizare a tufei și altoire). Pentru a obține grădina dvs. de sănătate, apălați la cea mai simplă dintre ele!

Alegeți între însămânțare și resădire

Pentru o grădină medicinală, aveți nevoie, de obicei, de puține exemplare din aceeași plantă, adesea chiar de unul singur. În acest caz, respectați următoarele recomandări:

☉ Pentru arbori și arbuști: plantați exemplare în ghivece, de preferință toamna, dar se poate și primăvara. Eventual, procurați-vă plante recent cultivate și replantați-le toamna.



☉ Pentru plantele vivace: plantați exemplarele în lădițe sau ghivece în aceleași condiții, chiar dacă este posibil și semănatul direct.

☉ Pentru plantele anuale și bianuale: semănați la sfârșitul iernii într-o încăpere în care sunt 18°C sau direct afară, începând cu lunile martie-aprilie, în funcție de clima locală.

Momentul potrivit

Pentru a se prinde, o sămânță trebuie să încolțească rapid și să nu înregistreze întârzieri de creștere în aproximativ zece zile, lucru valabil pentru majoritatea plantelor anuale. De aceea trebuie să le semănați într-un mediu cald, la 18 °C, care poate fi în casă sau într-o miniseră.

Păstrați plantele în așteptarea unor zile însorite pentru a le resădi, în aprilie pentru regiunile cu climat cald sau în mai pentru celelalte regiuni.

De asemenea, puteți semăna direct afară, la sfârșitul primăverii, când semințele așteaptă revenirea căldurii pentru a germina.



SEMĂNĂTOARE MANUALĂ

Pentru unele semințe foarte fine, utilizați o semănătoare manuală! Este vorba de o cutie rotundă care ajută la reglarea debitului în funcție de grosimea semințelor și garantează o însămânțare omogenă.



SECRETELE UNEI ÎNSĂMÂNȚĂRI REUȘITE

* **CĂLDURĂ:** temperatura ideală variază de la o specie la alta, dar, de obicei, aceasta se încadrează între 15 și 20°C.

* **APA:** este indispensabilă pentru a îmbiba semințele înainte de germinare, apoi pentru creșterea plantelor. Constituie factorul cel mai delicat de supravegheat. Vă puteți ajuta de un vaporizator manual care să imite o ploaie foarte fină și omogenă. Dacă apa lipsește, există risc de uscare; dacă se găsește în exces, atunci descompunerea este asigurată.

* **AERUL:** germinarea are nevoie de aer și de schimburi de gaze, semănați, așadar, într-un sol afânat. Veți găsi în comerț amestecuri gata de folosit (pământ pentru semințe și butășire).