

OVIDIU BOJOR

DOCTOR ÎN FARMACIE

Membru al Academiei
de Științe Medicale

**GHIDUL PLANTELOR
MEDICINALE ȘI AROMATICE
de la A la Z**



Editura Dharana
București
2018

CUVÂNT ÎNAINTE	5
CLASIFICAREA PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE	8
CLASIFICAREA ȘI IDENTIFICAREA PLANTELOR DUPĂ CARACTERE BOTANICE	9
CLASIFICAREA PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE ȘI AROMATICE DUPĂ MEDIUL LOR DE VIAȚĂ	51
PRINCIPALELE PLANTE MEDICINALE ȘI AROMATICE	59
AFINUL	59
ALBĂSTRELELE	61
ALOE	62
ALUNUL	65
ANASONUL	67
ANGELICA	68
ANGHINAREA	70
ARDEIUL IUTE	71
ARMURARIUL	72
ARNICA+]	74
BRADUL ALB	76
BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ +]	77
BRUSTURELE	79
BUSUIOCUL	81
BUSUIOCUL CERBILOR	82
CAPTALANUL	83
CASTANUL COMESTIBIL	85
CASTANUL SĂLBATIC	86
CAȘUL POPII (NALBA MICĂ)	88
CĂLINUL	89
CĂLTUNAŞII (CONDURAŞII)	91
CĂTINA	92
CĂTUŞNICA	93
CÂNEPA CODRULUI	95
CERENȚELUL	96
CETINA DE NEGI [+]	97

CHIMIONUL	99
CICOAREA	100
CIMBRIŞORUL DE CÂMP	102
CIMBRUL DE CULTURĂ	103
CIMBRUL DE GRĂDINĂ	105
CIUBOTICA CUCULUI	106
CIUMĂFAIA (LAURUL PORCESC) +]	108
CIUMĂREA	109
COACĂZUL NEGRU	110
COADA CALULUI	113
COADA RACULUI	115
COADA ŞORICELULUI	116
CORIANDRUL	118
CRĂIȚELE	119
CRETIȘOARA	121
CRETUȘCA	122
CRUȘINUL	123
CUCUTA +]	125
CUCUTA DE APĂ +]	125
DEGEȚELUL ROȘU	126
DRACILA	128
DROBUL (MĂTURICEA)	130
DUDUL ALB ȘI NEGRU	131
ECHINACEA	132
FENICULUL	134
FERIGA	136
FIEREA PĂMÂNTULUI (ȚINTAURA)	137
FRAGUL DE PĂDURE	138
FRASINUL	139
FUMARIȚA	141
GĂLBENELELE	142
GHEARA PISICII (GHEARA MÂTEI)	143
GHINTUȚA (LUMÂNĂRICA PĂMÂNTULUI)	145
GINCO	147
GINSENGUL	150
HAMEIUL	152

IARBA MARE	154
IEDERA	156
IENUPĂRUL	157
IPCĂRIGEA	159
ISOPUL	160
IZMA (MENTA)	162
IZMĂ PROASTĂ (IZMA CALULUI)	163
JNEAPĂNUL	164
LĂCRĂMIOARELE (MĂRGĂRITELUL) +]	166
LEMNUL DULCE	168
LEVĂNTICA	169
LICHENUL DE PIATRĂ	171
LINARIȚA	172
LUMÂNĂRICA	174
MACUL DE GRĂDINĂ +]	175
MACUL ROȘU DE CÂMP	177
MĂCEȘUL	178
MĂGHIRANUL	180
MĂRUL LUPULUI (CUCURBEȚICĂ, REMF) +]	181
MĂSELARIȚA +]	183
MĂTĂCIUNELE	184
MĂTRĂGUNA +]	185
MERIȘORUL (COACĂZUL DE MUNTE)	187
MESTEACĂNUL	188
MURUL	190
MUŞETELUL	191
MUŞTARUL NEGRU ȘI MUŞTARUL ALB	192
NALBA DE CULTURĂ	194
NALBA MARE	195
NEMȚIȘORUL DE CÂMP +]	197
OBLIGEANA	198
OMAGUL +]	200
OSUL IEPURELUI	201
PĂDUCELUL	203
PĂPĂDIA	205
PĂTLAGINA	206

PEDICUȚA	208
PELINUL	209
PINUL	211
PIRUL	212
PLĂMÂNĂRICA (MIEREA URSULUI)	213
PLOPUL NEGRU	214
PODBALUL	215
PORUMBARUL	217
RĂCHITANUL	218
RICINUL +]	219
ROINIȚA (MELISA)	221
ROSTOPASCA (NEGELARIȚA) +]	222
RUSCUȚA DE PRIMĂVARĂ +]	224
SALCIA (RĂCHITA ALBĂ)	226
SALCÂMUL	227
SALVIA (JALEȘUL DE GRĂDINĂ)	228
SĂPUNARIȚA	229
SÂNZIENELE GALBENE	231
SCAIUL VÂNĂT	232
SCHINDUFUL	233
SCHINELUL	235
SCORUȘUL DE MUNTE	236
SOCUL	237
SOVÂRVUL	239
SPÂNZUL [+].	240
SULFINA	241
SUNĂTOAREA (POJARNIȚA)	243
TALPA GAȘTII	245
TĂTĂNEASA (+)	247
TEIUL	248
TOPORAȘUL	249
TRAISTA CIOBANULUI	251
TREI FRAȚI PĂTATI	252
TROSCOTUL	253
TURIȚA MARE	254
UNGURAȘUL	255



URZICA MOARTĂ ALBĂ	257
VALERIANA (ODOLEANUL)	258
VÂSCUL	260
VINARIȚA	261
VIȚA DE VIE	263
VOLBURA (ROCHIȚA RÂNDUNICII)	265
ZMEURUL	266
GLOSAR DE TERMENI BOTANICI	268
GLOSAR DE TERMENI MEDICALI UTILIZAȚI ÎN LUCRARE	274
BIBLIOGRAFIE SELECTIVA	286

Editura Dharana

Alte apariții:

În colecția „Lotus”

- „În zarea nemuririi” de Prentice Mulford
- „Karma yoga” de Swami Vivekananda
- „Știința respirației în yoga” de Yog Ramacharaka
- „Upanișadele” de Swami Prabhavananda
- „Dumnezeu există” de Swami Sivananda
- „Incursiuni în Atlantida” de Florentina Mateescu
- „Învățările lui Confucius” (Analectele), trad. Traian Călin Uba
- „Medicina corpului energetic” de Janine Fontaine
- „Medicina chakrelor” de Janine Fontaine
- „Suferințe disprețuite” de Janine Fontaine
- „Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă” de Mihaiță Toma
- „Dezintoxicarea fizică și psihică. Tehnici și produse” de Mihaiță Toma
- „Sistemul imunitar – cheia sănătății” de Mihaiță Toma
- „Vindecarea prin iubire și iertare” de Mihaiță Toma
- „Miracolul din fiecare” de Ovidiu Harbădă
- „Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa” de Sanda Ștefan
- „Valeriu Popa – îndrumător al cunoașterii prin știință și credință” de Ovidiu Harbădă
- „Eliberarea de materialismul spiritual” de Chögyam Trungpa
- „Antrenarea minții și cultivarea bunătății pline de iubire” de Chögyam Trungpa
- „Jocul Divin. Șansa omului în Univers” de Alexandru Mușat, Maria Timuc și Valentin Nedelea

CLASIFICAREA PLANTELOR MEDICINALE ȘI AROMATICE

Nici unul dintre criteriile de clasificare a plantelor medicinale utilizate până în prezent nu îl putem considera ca perfect. În cazul în care încercăm o clasificare după criterii botanice, de sistematică sau morfologie vegetală, vom constata că plante din încrergături, ordine sau familii diferite au substanțe active similare sau că plante foarte înrudite botanic conțin substanțe active complet diferite. Un exemplu clasic în acest sens este prezența alcaloizilor lisergici în ciuperca *Claviceps purpurea*, dar și în plante din familia Convolvulaceae. Din punct de vedere taxonomic, chiar în cadrul aceleiași specii vom întâlni în natură chemotaxoni care au sau nu au deloc anumite substanțe chimice. De exemplu, după cum se știe, în cadrul speciei *Achillea millefolium* vom întâlni chemotaxoni bogăți în azulene, iar în alți chemotaxoni vom constata lipsa completă a azulenelor, chiar dacă trăiesc în aceleși condiții.

Pe de altă parte, în organele plantelor — rădăcini, rizomi, tulpini, frunze, flori, fructe — pot exista substanțe chimice identice sau similare sau complet diferite.

O clasificare după structura fitochimică a substanțelor active existente în plante întâmpină aceleiași dificultăți, deoarece plantele pot conține de la una sau două structuri bine definite chimic până la 20-40-50 substanțe cu structuri diferite din punct de vedere fitochimic. În cazul în care planta medicinală va conține substanțe active în număr mare și deci cu acțiune farmacodinamică complexă, vom avea un câmp mai larg de aplicabilitate terapeutică. În acest din urmă caz este destul de greu a stabili o linie de demarcație netă între interpretarea alopată sau homeopată a acțiunii terapeutice a produselor farmaceutice obținute din plante.

O clasificare după acțiunea farmacodinamică sau după utilizarea în terapeutică este, din punct de vedere practic, mai accesibilă unui mare număr de beneficiari ai fitoterapiei. În același timp, datorită complexității compozitiei chimice, a numărului mare de substanțe active care există într-o plantă, prin clasificarea plantelor după acest criteriu vom fi nevoiți să repetăm de foarte multe ori aceeași specie care poate fi recomandată în afecțiuni diferite.

Deoarece dorim ca această lucrare să fie utilă unui număr cât mai mare de cititori și din alte specialități sau domenii de activitate decât fitoterapia, vom prezenta pe scurt cele trei criterii principale de clasificare a plantelor medicinale.

În primul rând, clasificarea după criterii botanice sau de sistematică și morfologie vegetală care va permite o mai ușoară identificare a principalelor specii descrise în lucrare. În acest scop vom prezenta și o „cheie de determinare” cât mai simplă a plantelor medicinale, accesibilă tuturor. De asemenea, vom da unele elemente de diferențiere între specii similare, pentru a evita orice confuzie.

Pentru a cunoaște principalele grupe de substanțe chimice din plante vom prezenta o clasificare a lor începând cu structurile cele mai simple până la cele mai complexe. Aceasta va contribui și la o mai ușoară înțelegere a acțiunii farmacodinamice, respectiv a recomandărilor în terapeutică a plantelor medicinale.

În fine, din motive de ordin practic, considerăm utilă și o clasificare a speciilor medicinale pe grupe de afecțiuni.

CLASIFICAREA ȘI IDENTIFICAREA PLANTELOR DUPĂ CARACTERE BOTANICE

În lucrarea noastră am urmat în principal clasificarea plantelor medicinale conform monumentalei lucrări „Flora Republicii Socialiste România” apărută în 13 volume în intervalul 1952-1976 în Editura Academiei. Deoarece se adresează specialiștilor și cuprinde toate speciile din încrengăturile Pteridofitelor și Spermatofitelor, este destul de dificil de a identifica plantele medicinale după această lucrare.

În cheia pentru determinarea plantelor medicinale am adoptat cele mai simple criterii de recunoaștere a plantelor după următoarele caractere:

- A. *Plante fără flori.*
- B. *Plante cu flori.*
 - B I — Arbori, arbuști.
 - B II — Plante erbacee.

Din grupa BI fac parte (1) Gimnospermele (cu sămânță neînchisă în fruct) reprezentate în țara noastră prin ordinul *Coniferales* (conifere) și (2) Angiospermele (cu sămânță închisă în fruct).

Grupa BII — a plantelor ierboase — a fost subîmpărțită după caracterele cele mai ușor de identificat vizual, adică după culoarea florilor, după cum urmează:

- B II.1. Plante cu flori fără învelișuri florale colorate (flori verzi sau verzui)
- B II.2. Plante cu flori albe.
- B II.3. Plante cu flori galbene.
- B II.4. Plante cu flori roșii sau roz.

B II.5. Plante cu flori violacee.

B II.6. Plante cu flori albastre.

Sperăm că această metodă de determinare a speciilor medicinale să fie utilă atât specialiștilor din alte domenii decât botanica, cât și tuturor celor ce doresc să identifice singuri plantele medicinale din flora noastră. După această „Cheie de determinare a plantelor medicinale” vom prezenta și o clasificare a principalelor specii medicinale după mediul lor de viață.

A. PLANTE FĂRĂ FLORI

- 1
 - a. Plante cu corp vegetativ nediferențiat în organe, de tip tal;
b. Plante cu corp vegetativ având organe diferențiate (rădăcină, tulipină, frunze), de tip corm¹.
- 2
 - a. Ciupercă parazită pe secară (mai rar pe grâu sau alte graminee), recunoscându-se după forma de rezistență (= sclerot) care se formează în ovar, înlocuind cariopsa; scleroții au consistență cornoasă, sunt curbați, culoare violacee închisă, proeminând în afara spicului... **Claviceps purpurea** (Cornul secarei);
b. Tal de formă frunzoasă sau de mici tufe (fruticolosă) — Licheni.
- 3
 - a. Tal frunzos (foliaceu), cu alveole pe suprafață; asemănându-se cu un plămân; culoare verde pe fața superioară, galben-brună pe cea inferioară, frecvent pe trunchiuri, stânci... **Lobaria pulmonaria** (Brâncă);
b. Tal tufos (fruticulos).
- 4
 - a. Licheni exclusiv tericoli (se dezvoltă pe sol, pe substrat stâncos), mică tufă (8-10 cm) brun-verzuie la partea superioară, cenușie-albicioasă la partea inferioară, lobi neregulat ramificați, cu marginea rulată; vegetează în zona alpină... **Cetraria islandica** (Lichen de piatră);
b. Licheni corticoli (se dezvoltă pe scoarța arborilor).
- 5
 - a. Vegetează pe scoarța coniferelor;
b. Vegetează pe foioase, îndeosebi pe stejar (dar și fag, mestecăcan, anin și.a.), precum și pe arbori fructiferi din livezile bătrâne neîngrijite (mai ales pe pruni)... **Evernia prunastri** (Lichen de stejar).
- 6
 - a. Tal repetat ramificat dichotomic, față superioară cenușiu-închis, cea inferioară neagră, marginile îndoite spre interior ca un jgheab...

¹ Corp organizat, diferențiat în organe și ţesuturi.



Parmelia furfuracea (Lichen de conifere);

Respect ser. 1001
b. Tal cu ramificații filiforme, subțiri, cu poziție pendulă (atârnă pe ramuri) și simetric radiară (nu sunt diferențiate 2 fețe)... **Usnea barbata** (Mătreața bradului).

7 a. Plante cu frunze reduse la mici solzi, ramificații în verticil, tulpina cu noduri și internoduri evidente având rol asimilator;

 b. Plante cu frunze dezvoltate.

8 a. Ramificațiile din verticil evident pendule... **Equisetum sylvaticum** (Coada calului de pădure) — substituent;



 b. Ramificațiile din verticil rigide.



9 a. Tulpini înalte de peste 1 m, grosime peste 1,5 cm; vaginele (tecile de la noduri) cu 30-40 dinți, ramificațiile cu 8 muchii... **Equisetum maximum** (Coada calului mare) — substituent;



 b. Tulpini până la max. 50-60 cm înălțime, grosime până la 0,5-0,6 cm; vaginele (tecile) cu mai puțin de 20 dinți, ramificațiile cu 4-5 muchii.

10 a. Tulpini de 2 feluri, sterile-verzi (mai tardive) și fertile-brune (tim-purii), terminate cu spic sporifer; ramificații de regulă cu 4 coaste, pline la interior cu măduvă; dinții vaginelor fără margine membranoasă albă... **Equisetum arvense** (Coada calului).

