

CUPRINS

Un nou imperiu	9
Puțină teorie	13
Puțină practică	18
Plante medicinale din flora locală	24
Afinul	24
Albăstrelele	27
Anasonul	28
Angelica	30
Anghinarea	31
Brusturele	35
Busuiocul-cerbilor	37
Busuiocul	38
Castanul sălbatic	39
Cătina albă	41
Cereșelul	44
Chimenul	45
Cicoarea	47
Cimbrișorul	49
Cimbrul de grădină	50
Cireșul	52
Ciuboțica-cucului	53
Ciumărea	54
Coacăzul negru	55
Coadă-calului	56
Coadă-racului	58
Coadă-șoricelului	59

Coriandrul	62
Crăițele	63
Crețșoara	64
Crețușca	65
Crușinul	66
Dudul	68
Dracila	69
Drețe	71
Fasolea	71
Feniculul	72
Feriga	74
Frasinul	75
Fumărița	76
Gălbenelele	77
Gentiana	79
Ghimpele	80
Hameiul	81
Holera	82
Iarba-mare	83
Iarba-mâței	85
Ienupărul	86
Isopul	87
Lemnul-dulce	90
Levănțica	92
Lichenul-renului	93
Lucerna	94
Lumânărița	95
Măceșul	96
Mărarul	99
Măghiranul	100
Menta	101
Merișorul	103
Mesteacănul	105
Murul	106

Muștelul	108
Muștarul negru.....	110
Nalba-mare	112
Nalba	113
Nucul	114
Obligeana	116
Osul-iepurelui	118
Păducelul	119
Păpădia	121
Pătlagina	123
Pelinul	125
Pinul	127
Pirul	129
Plămânărica	130
Plopul	131
Podbalul	132
Porumbarul.....	134
Porumbul.....	135
Răchitanul	136
Reventul	138
Roinița	139
Rostopasca	140
Roșcovul	142
Rozmarinul	142
Salcâmul	144
Salcia	145
Salvia	147
Saschiul	149
Scaiul-vânăț	150
Schinul	151
Scorușul de munte	152
Siminocul.....	153
Socul	154
Sovârvul	155

Splinuța	156
Stejarul	157
Strugurii-ursului	158
Sulfina	159
Sunătoarea	160
Talpa-gâștii	163
Tătăneasa	164
Teiul	166
Traista-ciobanului	168
Trei-frați-pătați	170
Trifoiul-roșu	171
Troscotul	172
Turița-mare	173
Țintaura	174
Ungurașul	176
Urzica	177
Urzica-moartă	179
Valeriana	181
Plante medicinale din flora lumii	183
Aloe vera	183
Arborele templier	185
Armurariul	187
Ceapa-de-mare	188
Echinacea	189
Eucaliptul	192
Floarea-patimilor	193
Ginseng	194
Ghimberul	198
Hamamelis	200
Ipeca	200
Pinul maritim	202
Psyllium	202
Schinduful	203

Senna.....	205
Sarsaparilla	205
Șofranul	206
Turmericul	207
Specii locale cu toxicitate crescută.....	208
Arnica	209
Brândușa de toamnă	209
Ciumăfaia	210
Cornul-secarei.....	210
Degețelul	211
Lăcrămioara	212
Măselarița	212
Mătrăguna	213
Obligeană	214
Omagul.....	214
Oleandrul	215
Pelinul	215
Rușcuța de primăvară	216
Sulfina	216
Știrigoaia	217
Tătăneasa	217
Vâscul	218
Zârna	219
Plante cu toxicitate crescută sau efecte adverse la supradozare	219
Plantele medicinale în tratamentul bolilor...	221
Cardiopatia ischemică	221
Palpitațiile	222
Ateroscleroza	222
Hipertensiunea arterială	223
Boala varicoasă și hemoroizii	225
Bolile reumatice	226
Guta	227

Inapetența	228
Ulcerul gastric și duodenal	229
Meteorismul abdominal	229
Enterocolitele și diareea	230
Arsurile retrostemale.....	232
Afecțiunile hepato-biliare	232
Constipația.....	234
Parazitozele intestinale	235
Alte afecțiuni și simptome digestive	235
Afecțiunile respiratorii.....	236
Afecțiunile aparatului urinar	238
Afecțiunile prostatei	242
Diabetul zaharat	242
Obezitatea	244
Insomnia	245
Depresia	246
Migrena și cefaleea simplă	247
Deficiențele sistemului imunitar	248
Cancerul	248
Fitoterapia în perioada sarcinii și alăptării ...	250
Calendarul recoltării plantelor medicinale ...	250
Glosarul termenilor de specialitate	257
Indexul denumirilor populare și științifice...	269
Indexul bolilor care beneficiază de fitoterapie ...	279
Bibliografie	285

UN NOU IMPERIU

Vremea când interesul pentru plantele medicinale era considerat o simplă modă a trecut de mult. Potrivit unor sondaje de opinie publică, peste 50% din populație preferă, în caz de îmbolnăvire, un „medicament vegetal”, în timp ce mai puțin de 25% s-au pronunțat în favoarea „medicamentelor de sinteză”. Oricum, nici măcar sondajele de opinie cu privire la preferințele populației nu redau în toată amplitudinea lor transformările profunde care au avut loc în ultimele decenii. Știința și cercetarea medicală, ca și companiile farmaceutice dovedesc o preocupare crescândă față de resursele medicinale oferite de regnul vegetal.

Institutul Național al Cancerului din SUA a identificat peste 30 de plante cu proprietăți protectoare față de bolile canceroase. Printre plantele cu acțiuni protectoare pronunțată se numără usturoiul, soia, varza, ghimberul, rădăcinile de lemn-dulce și o serie întreagă de plante din familia umbeliferelor, începând chiar cu morcovul, cu care de altfel sunt înrudite. Lista plantelor-scut, care ne apără de cancer, continuă cu ceapa, turmericul, menta, rozmarinul, cimbrisorul, sovârvul, salvia, busuiocul și altele.

Ca urmare a eforturilor făcute de cercetători în cadrul marilor universități din lume, au rezultat imense baze de date care cataloghează cu o acuratețe și detalii năucitoare o imensitate de substanțe chimice de origine vegetală, active din punct de vedere biologic. Pentru ilustrarea acestei explozii informaționale în domeniul compușilor de origine vegetală vom aminti un exemplu

incursiune în fitoterapie

Una dintre ideile călăuzitoare care ne-au influențat pe parcursul scrierii acestei cărți a fost gândul de a vă prilejui o incursiune în acest domeniu fără seamăn al plantelor medicinale. Aș îndrăzni să sper că invitația lansată nu va fi înțeleasă doar ca o chemare la un parcurs teoretic, imaginar, ci, mai mult decât atât, se va concretiza într-o ieșire reală, practică, „pe teren”, adică în natură, acolo unde plantele medicinale mai rezistă încă, în ciuda agresiunii umane și a poluării industriale. Încercați să savurați miracolul de o nesfârșită diversitate care ne este dăruit de Creatorul naturii spre binele nostru, al oamenilor, și în aceeași măsură spre delectarea noastră. Jucați-vă cu toată responsabilitatea „de-a recunoașterea ierburilor” și veți vedea că veți avea satisfacții pe care, poate, le-ați trecut cu vederea până acum.



Casa de Editură
Viață și Sănătate

ISBN 978-973-101-395-4
CG 50112