

Paula GLĂVAN

PLANTELE MEDICINALE • REMEDII NATURISTE

Paula GLĂVAN

PLANTELE MEDICINALE

Remedii naturiste



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2015

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Constantin GĂVAN

Prof. univ. dr. Nicolae PĂCALĂ

Copyright © 2015 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul scris al editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GLĂVAN, PAULA

Plantele medicinale : remedii naturiste / Paula

Glăvan. - Craiova : Universitaria, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0924-2

615.322

633.88

PREFAȚĂ

Trăim într-o lume poluată, de la gazele de eșapament ale mașinilor până la „nevinovatul” fum de țigară, având o alimentație mai mereu nesănătoasă, veșnic în stres și ducând o viață sedentară. Alcoolul, tutunul, traiul dezordonat ne alterează constant starea de echilibru a organismului.

Încă de la primele comunități oamenii au fost interesați pentru vindecarea cu plante a unor boli, iar în prezent fitoterapia a devenit o știință modernă, o ramură a științelor medicale.

Farmacia verde a naturii oferă, prin acțiunea terapeutică a plantelor medicinale, șanse spectaculoase în vindecarea unor maladii, dar și în prevenirea acestora.

Prin această cercetare științifică încerc să ajut oamenii și să-i determin, cu ajutorul rețetelor din carte, să folosească produsele fito-terapeutice sub forma cea mai simplă de preparare și administrare: infuzii, ceaiuri, decocturi, macerate, siropuri, tincturi, vinuri, care pot fi preparate în orice gospodărie.

Paula Glăvan

Mă numesc Glăvan G. Paula, născută în data de 10 iunie 1930, în Craiova, Jud. Dolj. În prezent locuiesc în Craiova, Str. C. Brâncuși nr. 39. Sunt căsătorită cu Constantin Glăvan, inginer, doctor în științe agricole. Am doi băieți majori, căsătoriți: Glăvan Cristian Eliad, licențiat, absolvent al Facultății de Cibernetică București, soția lui Glăvan Carmen Raluca, medic și Glăvan Liviu Constantin, inginer agronom, doctor în Agronomie, soția lui Glăvan Lorelai Floriana inginer agronom, doctor în agronomie.

Am absolvit Facultatea de Agronomie din Craiova în anul 1954. De la absolvire am lucrat în producție la fosta I.A.S. Segarcea și Moțăței, Jud. Dolj, până în anul 1959. Din 15 Septembrie 1959 am fost angajată la Universitatea din Craiova, ca cercetător principal la Grădina Botanică a Universității din Craiova. În anul următor am primit și numirea de asistent la Catedra de Fitotehnie a Facultății de Agronomie, unde am lucrat până în anul 1985 când m-am pensionat.

În activitatea de cercetător principal la Grădina Botanică, am înființat și condus sectorul economic de cultivare a numeroase specii, varietăți și soiuri de: cereale, leguminoase, plante tehnice, industriale precum și un sector al plantelor medicinale, reprezentat de un număr de peste 190 specii din cele mai diverse, aduse din străinătate de la grădinile botanice: Gatersleben din Germania, Udine – Italia, Sacarem – Portugalia și altele, precum și din țară, grădinile botanice din: Cluj, Iași, Timișoara și București dar și alte specii din flora spontană a României.

Toate colecțiile de plante cultivate, au constituit baza de pregătire didactică a studenților, de cercetare științifică a lor, dar și a subsemnatei în calitate de cadru didactic al lor.

Pe baza acestor cercetări și studii am elaborat „Determinatorul soiurilor și varietăților de grâu, orz și orzoaică” publicat de Editura Agrosilvică București, în anul 1970. În calitate de cadru didactic și cercetător principal, am elaborat numeroase lucrări, broșuri, articole și comunicări științifice de specialitate, pe care le-am prezentat în cadrul sesiunilor științifice și a simpozioanelor organizate de către Universitatea din Craiova și altele din țară (București, Cluj, Timișoara, Iași, Piatra Neamț, Tg. Mureș). Rezultatele obținute le-am publicat în broșurile: „Inul de ulei”, 1971; „Ce venituri se pot realiza pe 1 ha cu in de ulei”, „Soia, cultură de perspectivă în județul Dolj”, publicate în anii 1971, 1972.

În calitate de cadru didactic și cercetător principal am elaborat și publicat mai multe lucrări.

În anul 1970 am făcut specializarea în Fitotehnie la Institutul Agronomic Nicolae Bălcescu București.

În anul 1974, am elaborat și susținut doctoratul în agronomie la București.

În cadrul activității mele de cercetător principal la Grădina Botanică, o atenție deosebită am acordat cultivării și studierii plantelor medicinale, fiind atrasă de importanța acestora ca plante vindecătoare sau amelioratoare a diverselor boli și maladii umane (sursa de inspirație fiind mereu „Cartea sănătății” scrisă de Dr. Ion Glăvan, unchiul soțului meu).

Pe această bază am avut un contract de cercetare științifică interdisciplinară, încheiat între Universitatea din Craiova și SCPMA Fundulea București, de lungă durată 1975-1985, al cărui titular am fost. Rezultatele obținute s-au concretizat în elaborarea tehnologiilor de cultură, a mai multor plante medicinale.

În anul 1985, m-am pensionat la limită de vârstă. Activitatea mea nu a încetat, subsemnata lucrând în continuare în cadrul Universității Facultatea de Medicină din Craiova –

Centrul de Medicină naturistă până în anul 1995. În această perioadă, am obținut un brevet de invenție pentru produse antidiabetice. Din lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) am obținut o serie de suplimente nutritive.

În prezent sunt pensionară și locuiesc în Craiova, Str. C. Brâncuși 39.

(iunie 2004; Lector universitar, doctor inginer Paula Glăvan)

CUM SE FOLOSESC PLANTELE MEDICINALE

În funcție de natura plantelor medicinale, a părților care se folosesc: flori, frunze, fructe, rădăcini, coji de fructe, semințe etc., există mai multe moduri de obținere a substanțelor medicamentoase (constituenți bioactivi).

Aceste modalități de preparare sunt: infuzia, decoctia (decoctul), macerația (maceratul), esența, tinctura, siropul, alifia etc.

Indiferent de plantă, procedeele sunt asemănătoare, cu mențiunea că unele substanțe active se pot extrage la cald, altele doar la rece.

Rețetele din cuprinsul cărții au indicat, în dreptul fiecărei plante, ce parte din ea este folosită la ceai: frunzele, florile, rădăcinile, scoarța. În dreptul cărora nu este specificat nimic, plantele vor fi culese și utilizate în întregime (tulpină, frunze, flori), dar fără rădăcină. Rețetele ce trebuie luate din farmacii, copiați-le exact și prezentați-le farmacistului sau, mai bine și mai sigur, cereți rețeta de la medic.

Infuzia (Ceaiul) este forma cea mai obișnuită de folosire a plantelor medicinale, de extracție a substanțelor active.

Într-o ceașcă de ceai (cca. 250 ml) cu apă clocotită, se pune o linguriță plină vârf din florile, tulpinile sau frunzele plantei, tăiate mărunț. Se lasă „să tragă”, timp de o jumătate de minut până la cinci minute. În acest timp vasul trebuie să fie acoperit. Apoi se strecoară și se bea de preferință neîndulcit în înghițituri mici.

Sunt unele plante cum ar fi mușețelul, florile de tei, busuiocul, menta care se prepară numai prin infuzie, în caz contrar dispar uleiurile volatile.

Decocția, Decoctul (fiertura). În acest caz planta se pune în apă rece și se fierbe un anumit timp.

În mod normal se folosesc una-două lingurițe de plantă mărunțită, peste care se toarnă 250-350 ml de apă rece. Timpul de fierbere este de cca. 10 minute pentru frunze, flori și tulpini, iar pentru cojile tari sau rădăcini, timpul de fierbere poate fi de 30 minute.

După fierbere (deoarece o parte din apă se evaporă), decoctul se strecoară și se completează cu apă fiartă până la 250 ml (o ceașcă obișnuită de ceai).

Metoda este destul de rar folosită, doar pentru anumite rădăcini și coji.

Macerația, Maceratul (plămădeala la rece). Acest mod de extracție a principiilor active din plantele medicinale se practică în situațiile când infuzia sau decoctul nu păstrează puterea terapeutică a plantelor. Spre exemplu rădăcinile de obligeană sau tătăneasă, frunzele de vâsc, se folosesc numai prin macerație.

Cantitatea de una-două lingurițe cu elementele de plantă mărunțite se pune pentru 10-12 ore într-o ceașcă cu apă rece. Apoi conținutul se încălzește, se strecoară și se consumă (de obicei neîndulcit) ca orice ceai.

Esențele sau **tincturile** se obțin din părțile plantelor proaspăt culese (frunze, flori, fructe) care se introduc într-o sticlă și se acoperă cu alcool rafinat de 38-40%. Sticla se păstrează două săptămâni la loc luminos și caldusor. Din esențele obținute se folosesc doze mici, de la 4 la 15 picături

zilnic, luate pe zahăr sau diluate în ceai. În acest mod se prepară, spre exemplu, esența de leurdă, de păducel etc.

Uleiurile medicinale se prepară asemănător cu esențele sau tincturile, cu remarca utilizării, în locul alcoolului, a uleiului de floarea soarelui.

Și în acest caz, florile sau frunzele plantei se taie mărunț, se introduc într-o sticlă și se toarnă peste ele ulei de floarea soarelui. Se păstrează la loc luminos și călduros, timp de două-trei săptămâni, după care se folosește în aplicații externe.

Spre exemplu uleiul de sunătoare se folosește în tratamentul unor răni, hematoame etc.

Alifiile. Cel mai simplu este să preparăm în casă alifiile din diferite plante. Se folosește untură curată de porc, 200-250 g, care se încinge într-un vas, se presară unul-doi pumni de plantă (flori, frunze, tulpini) tăiată mărunț peste untura înfierbântată, se încălzește până se face spumă, apoi se retrage de pe foc. Vasul va sta acoperit până a doua zi, când amestecul este încălzit până ce devine fluid. Se trece printr-o pânză curată storcând bine resturile de plantă. Alifia se păstrează în cutiuțe ce se pot închide bine cu capac.

Spre exemplu, în acest mod se prepară alifia de gălbenele, care are o largă întrebuințare în tratamentul multor boli.

Siropurile medicinale sunt soluții extractive apoase, la care se adaugă 600 g zahăr la 350 ml lichid. Acestea se prepară în modul următor: în soluția ce conține substanțele medicamentoase (de obicei infuzie, decoct sau macerat) se dizolvă zahărul. Dizolvarea zahărului se poate face la rece sau la cald. Apa ce se evaporă în timpul fierberii se completează cu