

CE ȘTIAU BUNICILE și noi am uitat

Din păcate de prea puține ori așternute pe hîrtie, leacurile populare pot constitui un izvor de inspirație pentru medicina modernă. Nu-i de mirare că o mulțime de produse farmaceutice existente la ora actuală își bazează efectul terapeutic pe puterea ierburilor. A desconsidera, așadar, aceste remedii ar fi o greșeală capitală, ele avînd o eficiență garantată de sutele de ani în care predecesorii noștri le-au folosit cu succes în lupta împotriva bolilor de tot felul.

Cum tratau bătrînii rănilile și tăieturile



Numeroase vegetale au efect antiseptic și cicatrizant.

Medicina populară oferă numeroase soluții pentru tratarea rănilor, superficiale sau nu, a celor infectate sau a celor care se vindecă mai greu. Vă supun atenției cîteva dintre ele, extrase dintr-un almanah cu remedii din bătrîni, publicat în 1920:

- Pentru tratarea rănilor care se vindecă mai greu, se aplică din două în două ore frunze strivite de pătlagină și se leagă cu un bandaj.
- Peste o rană mai adîncă se poate aplica suc proaspăt de pătlagină, de patru ori pe zi.
- În cazul unor răni cu tendință la infectare, se folosește uleiul de sunătoare. O jumătate de kilogram de flori și frunze proaspete se pun într-un litru de ulei, se țin trei zile, apoi se filtrează și se amestecă cu o jumătate de litru de vin alb, fiert timp de două ore.

Constanța PREDA, București



3 formule cu eficacitate garantată

Bunica mea folosea plantele de leac ori de cîte ori era bolnavă. De asemenea, știa multe rețete și trucuri cu ajutorul cărora puteai să calmezi într-un mod cît se poate de simplu și ieftin tulburări minore. Iată cîteva exemple în acest sens:

- Laptele fierbinte amestecat cu o linguriță de miere este cel mai bun antidot pentru insomniaci. Se bea seara, înainte de culcare, sau noaptea, în caz de somn întrerupt.
- Pătrunjelul verde (o legătură), atîrnat la gît, alungă răul de transport.
- Durerea provocată de pișcăturile de insecte se potolește dacă țineți aproape jarul unei țigări aprinse.

Geta VASILE, Brăila

Detoxifiere cu rețete de tradiție de la FARES BioVital

Natura ne oferă o mulțime de daruri minunate, printre care și plantele purificatoare, care ajută la curățarea organismului de acumulările de substanțe nocive. Detoxifierea se realizează prin stimularea mecanismelor fiziologice de eliminare pe cale renală și intestinală a deșeurilor metabolice, prin activarea funcției antitoxice a ficatului și prin stimularea drenajului limfatic, biliar și renal.

În acest sens, se fac alternativ cure de 1-2 luni cu ceaiuri din plante depurative și purificatoare hepatice. Vă recomand ceaiul ORGANISM PURIFICAT, la pliculețe, care conține fenicul, brusture, rozmarin, soc, sulfină, cicoare, păpădie, urzică, osul iepurelui, senna și ceaiul la pungă PURIFICAREA ORGANISMULUI, cu păpădie, urzică, trei frați pătați, cicoare, brusture, mesteacăn, ienupăr, soc, frasin.

Ceaiul PROTECTOR HEPATIC (boldo, brusture, fenicul, cicoare, cimbru, gălbenele, mușețel, păpădie) protejează ficatul de agenții hepatotoxici, are efect detoxifiant, coleretic-colagog (stimulează secreția biliară și eliminarea bilei în intestin) și stimulează arderea grăsimilor la nivelul ficatului.

Deoarece constipația împiedică eliminarea produșilor reziduali din organism, este important pentru detoxifiere să asigurăm un tranzit cît mai bun. Pentru aceasta vă recomand ceaiul și siropul LAXATIV cu senna, scoarță de crușin, rădăcină de lemn dulce și anason.

Dr. Carmen Nonn,
departament cercetare
LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Soluții vechi pentru suferințe mereu actuale



Ceaiurile de plante și regimul alimentar sînt cele mai bune „medicamente” împotriva ulcerului gastric.

Am suferit încă din tinerețe de o boală grea și dureroasă, dificil de tratat: ulcerul gastric. Am reușit să mă fac bine bînd sucuri de cartofi și de varză, dar mai ales cu suc din rădăcină de tătăneasă (se consumă cîte 100 ml dimineața, pe stomacul gol, mai precis cu oră înainte de masă). Se fierbe o jumătate de oră rădăcina, pînă rămîne un lichid viscos. Amestecat cu puțină zeamă de portocale, ceai de mentă sau compot de struguri, nu mai e așa de neplăcut la gust. În plus, se ține un regim alimentar de crușare, bogat în vitamine și substanțe necesare bunei funcționări a organismului.

În urma unei bronșite, fiul meu rămăsese cu o tuse foarte urîtă, mergînd pînă la sufocare. Adesea, din cauza efortului, avea expectorații cu sînge. I-am dat pastile antitusive, siropuri, dar tot nu-l lăsa. Atunci am preparat tinctură de tătăneasă. Se rade și se pun 20 g de materie vegetală într-un borcan, turnînd deasupra 200 ml alcool de 70°. Am lăsat la macerat două săptămîni, amestecînd seară de seară, și am strecurat la final prin tifon. Din această tinctură i-am dat băiatului cîte 15 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese. A urmat acest tratament o săptămînă, și tusea s-a diminuat treptat, pînă la dispariție. Trebuie să vă atenționez să măsurați corect cantitatea de plantă, deoarece tătăneasă, în doze mari, poate deveni din prieten dușman al organismului.

De asemenea, pentru hipertensiunea soțului am utilizat un excelent preparat din cuișoare (firește, condimentul). Șapte cuișoare se pun într-un litru de apă și se fierb pînă cînd ceaiul scade la jumătate. Se bea dimineața, pe stomacul gol, cîte un păhărel cu astfel de fiertură, timp îndelungat.

Pentru pietre la rinichi, aveți nevoie de o jumătate de kilogram de pere și un litru de vin alb. Se taie perele în rondele fine și se pun în vinul care fierbe. Se lasă să clotească încet, pînă cînd volumul scade la jumătate. Se așteaptă să se răcească și se filtrează. Se beau cîte 25 ml vin de pere dimineața, la sculare.

Cornelia PALADE, Rădăuți



profioniștii plantelor

CE ȘTIAU BUNICILE și noi am uitat

Din păcate de prea puține ori așternute pe hîrtie, lecurile populare pot constitui un izvor de inspirație pentru medicina modernă. Nu-i de mirare că o mulțime de produse farmaceutice existente la ora actuală își bazează efectul terapeutic pe puterea ierburilor. A desconsidera, așadar, aceste remedii ar fi o greșeală capitală, ele avînd o eficiență garantată de sutele de ani în care predecesorii noștri le-au folosit cu succes în lupta împotriva bolilor de tot felul. În rîndurile care urmează vă vom prezenta cîteva dintre aceste soluții naturale, total nedăunătoare, recomandate de cititorii noștri.

Terapie contra durerilor de picioare



Hreanul stimulează energia mentală, fizică și... sexuală, poate inhiba bacteriile și nu conține calorii.

Multă lume se plînge de dureri de picioare, fie cauzate de reumatism, fie de căldura excesivă care îngreunează circulația sîngelui. Ca să tratez crizele specifice, eu folosesc aproape de fiecare

dată un remediu pe care-l știu de la străbunica mea.

Se pregătește un amestec dintr-o bucată nu foarte mare de rădăcină de hrean, spălată, curățată și dată pe răzătoare, plus o lingură de sare grunjoasă, o lingură cu vîrf de făină albă și spirt de la farmacie (cît cuprinde, ca să se formeze o pastă de consistența smîntînii). Se omogenizează toate ingredientele, după care se întinde plămada pe două ștergare. O seară se aplică pe gamba și talpa dreaptă, seara următoare pe membrul stîng. Se repetă procedura vreme de zece zile. Dacă boala e veche, se face o pauză de cinci zile, apoi tratamentul se repetă. Totodată, în fiecare dimineață, cu o oră înainte de micul dejun, se ia o linguriță de polen, iar după cină se bea o cană cu ceai depurativ.

Gheorghe TURCITU, Iași



Cataplasme anti-răgușea

Apelați la cataplasmele cu varză pentru a combate răgușeala și dur în gît, aproape inevitabile cînd se exagerează cu înghețata. Așa obișnuită să ne trateze cînd eram mici și ne pierdeam glasul după ce bea apă de la izvor. Trebuie să mai spu de fiecare dată ne făcea bine rapid.

Aveți nevoie de cîteva frunze varză proaspete, pe care le spălați bine sub jet de apă, le înlăturați nervurile centrale și apoi le striviți punîndu-le pe fundul de lemn și trecînd peste ele cu făcălețul. Imediat ce mustesc de suc, se aplică două-trei foi mai mari pe gît și se bandajează. Țineți cataplasma pînă ce se usucă, apoi aplicați alte frunze. A doua zi nu veți mai avea nici gît nici răgușea.

Mihaela STAMATIU, Brașov

Fitoterapie în tulburări de memorie și circulație cerebrală

Pentru stimularea circulației sanguine și asigurarea aportului necesar de oxigen și glucoză la nivelul creierului sînt recomandate capsulele „Circulație cerebrală și Memorie”, care conțin frunze de *Ginkgo biloba*, rozmarin, saschiu, rizomi de obligeană, extract de *Bacopa monnieri*, extract de *Maté*. Îmbunătățesc circulația cerebrală, au efect tonic nervos, anti-aterosclerotic, calmant, anxiolitic, antidepresiv și antioxidant. Administrarea lor duce la ameliorarea pînă la dispariție a durerilor de cap, a amețelilor, zgomotelor din urechi, a stărilor de oboseală, tulburărilor de atenție, favorizînd o stare generală bună, adaptare ușoară la stres și claritate în gîndire. Sînt utile și pentru îmbunătățirea capacității de învățare și concentrare, creșterea atenției și a memoriei, astfel elevii și studenții, în perioada examenelor, cînd depun efort intelectual, putînd beneficia de aceste capsule.

O altă opțiune este ceaiul Circulație cerebrală, cu *Ginkgo biloba*, păducel, sulfină, rozmarin, recomandat pentru cefalee (dureri de cap), vertij (amețeli), tulburări de memorie și atenție, extremități reci.

Dr. Dalia Faur, medic specialist MF, cu competență în api-fitoterapie, Departament cercetare LABORATOARELE FARES BIO VITAL

5 formule pentru revitalizarea organismului



Cînd vă topiți de căldură, cînd sînteți vlăguiti, vă puteți reconforta „la minut” bînd un pahar cu „lapte” de soia de la rece.

Pe timpuri, oamenii nu foloseau suplimente nutritive cu vitamine și minerale sau băuturi energizante atunci cînd erau obosiți de prea multă muncă. Se revitalizau cu un pahar de vin vîrtos sau cu un țoi de pîlincă, mîncau lactate cu mămăliguță, ciorbițe acrișoare cu legume din grădina proprie, carne friptă de pasăre, poame direct de la sursă, iar cînd aceste „medicamente” nu dădeau rezultatul scontat, apelau la remediile oferite de natură, rețete străvechi transmise din generație în generație. Iată cîteva exemple concludente în acest sens, pe care vi le recomand cu căldură, fiind garantat eficiente, ieftine și lipsite de efecte secundare:

■ **Ceapă și miere.** Într-o sticlă de un litru se pun 150 g ceapă tocată mărunt, 100 g miere polifloră și se completează cu vin alb fără conservanți. Se lasă la macerat zece zile, se strecoară, după care se consumă cîte o lingură de trei ori pe zi, înainte de mese.

■ **Măceșe și miere.** Peste 250 g măceșe uscate și zdrobite se pune un litru de apă clocotită și se lasă la macerat 12 ore. Se filtrează și se amestecă cu 500 g miere de salcîm, fierbîndu-se pînă capătă consistența unui sirop. Se consumă cu apă minerală carbogazoasă.

■ **„Lapte” de soia.** Peste 250 g boabe de soia bine spălate se pune un litru de apă plată și se lasă timp de 12 ore. Lichidul albicios rezultat se bea în ziua respectivă, iar cu planta rămasă se mai poate prepara o altă doză.

■ **Macerat de usturoi.** Se pisează trei-patru căței de usturoi și se lasă să se macereze vreme de o săptămînă într-un sfert de litru de vin alb natural. Se filtrează și se bea cîte o linguriță, dimineața, pe stomacul gol.

■ **Ceapă, zeamă de lămii și pătrunjel.** Trei cepe exfoliate și mărunțite, o rădăcină de pătrunjel curățată și tocată, suculei unei jumătăți de lămii se bagă în centrifugă. Sucul gros rezultat se bea dimineața, pe stomacul gol.

Indiferent care preparat veți alege, o cură completă durează trei săptămîni.

Fitoterapeut Dorin POPA, Cluj



profesioniștii plantelor

CE ȘTIAU BUNICILE și noi am uitat

Din păcate de prea puține ori așternute pe hîrtie, lecurile populare pot constitui un izvor de inspirație pentru medicina modernă. Nu-i de mirare că o mulțime de produse farmaceutice existente la ora actuală își bazează efectul terapeutic pe puterea ierburilor. A desconsidera, așadar, aceste remedii ar fi o greșeală capitală, ele avînd o eficiență garantată de sutele de ani în care predecesorii noștri le-au folosit cu succes în lupta împotriva bolilor de tot felul. În rîndurile care urmează vă vom prezenta cîteva dintre aceste soluții naturale, total nedăunătoare, recomandate de cititorii noștri.

Leac garantat în angina pultacee



Hreanul este un aliment-medicament de sezon cu puteri polivalente.

Pentru că am o sensibilitate accentuată la nivelul amigdalelor, fac în fiecare iarnă, de cel puțin două-trei ori, angină pultacee. Bunica m-a învățat cum pot să-mi întăresc sistemul imunitar și să previn instalarea bolii cu costuri minime și eficiență garantată, mulțumită unui preparat pe bază de hrean și miere. L-am încercat anul trecut în vară și vreau să vă spun că nu am mai făcut angină.

Se omogenizează o lingură de hrean (rădăcina dată pe răzătoarea mică) cu tot atîta miere polifloră curată, ușor lichefiată. Se consumă întreaga cantitate înainte cu o oră de micul dejun. Tratamentul se urmează întocmai vreme de o lună de zile, urmat de două-trei luni de pauză, după care se poate relua.

Dana MĂRGĂRIT, Craiova



Decoct antidiareic

Sufăr de colită de fermentație și din păcate, mă confrunt destul de des cu pusee diareice prelungite. Nici un alt ceai sau produs medicamentos nu mi s-a părut a fi mai bun decît decoctul de păr.

În acest sezon, desprindeți cu un briceguț fișiute de scoarță (însă doar de pe ramuri tinere), apoi așterneți-le la uscat în camere aerisite și călduroase. Cînd crustele devin „crocante”, măcinați-le și puneți-le în pungi de hîrtie, pe care le depozitați în cămară. Ceaiul se obține dintr-o linguriță de pulbere la 300 ml apă. Fierbeți amestecul cinci minute, la foc domol, apoi strecurați. Beți două-trei căni de ceai pe parcursul unei zile, pînă la vindecare.

Paul IOAN, Bucure

Soluții contra insomniei de la FARES BioVital

Datorită ritmului alert cotidian, stresului și modificării stilului de viață, tulburările de somn sînt manifestări și acuze întîlnite din ce în ce mai frecvent. Tratamentul cu plante medicinale reprezintă soluția terapeutică eficientă în combaterea insomniei.

Vă recomand ceaiul SOMN LINIȘTIT ale cărui plante (*Passiflora*, roiniță, flori de tei, flori de lavandă) induc o stare de calm și liniște, favorizînd instalarea pe căi naturale a unui somn liniștitor. Pentru persoanele care se confruntă în mod repetat cu tulburări de somn, sînt eficiente capsulele NOAPTE BUNĂ care conțin plante și extracte din plante cu proprietăți sedative și calmante asupra sistemului nervos central. Valeriana și *Passiflora* din compoziția capsulelor înlătură dificultatea de a adormi, reduc procentul de treziri nocturne, favorizînd apariția fazei de somn profund fără vise (etapa cea mai odihnitoare a somnului), iar lavanda, florile de tei și conurile de hamei sînt cunoscute pentru efectele relaxante și calmante, fiind utile în insomnie, anxietate, nevroze, agitație. Se pot administra 1-2 capsule seara, înainte de culcare. Ceaiul NOAPTE BUNĂ (Sedativ) se poate consuma în cantitate de 1-2 căni seara, și pentru persoanele cu insomnii rebele, se poate asocia cu capsulele NOAPTE BUNĂ.

Dr. Carmen Nonn, medic specialist MF, cu competență în api-fitoterapie
Departament cercetare
LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Anemia, combătută cu ștevie



Sursă de vitamina C și de fier, ștevia este deosebit de gustoasă și merge de minune în mâncăruri și în borșuri.

De la bunicul meu am aflat o grămadă de rețete de vindecare bazate pe vegetale, printre care se numără și decoctul din rădăcina de ștevie de grădină. Această fiertură este excelentă în combaterea anemiei, de asemenea a stărilor de sîrșeală specifice verii, amintita rădăcină fiind o extraordinară sursă naturală de fier. Eu obișnuiesc să folosesc ceaiul la fiecare debut de sezon cald și niciodată nu m-a dezamăgit.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită, care se fierbe în 300 ml apă pentru aproximativ cinci minute, la foc mic. După aceea se strecoară. Se beau două căni pe zi, una înainte de masa de dimineață, și alta seara, înainte de culcare.

Sorina MUȘAT, Lugoj

Păpădia scade colesterolul

Prezintă o predispoziție genetică pentru hipercolesterolemie și ateroscleroză, din acest motiv avînd mereu grijă vizavi de alimentație, optînd pentru un regim preponderent vegetarian încă de la vîrsta de 20 de ani. Medicii nu au fost de părere că ar trebui să iau medicamente care să ajute în prevenirea aterosclerozei, considerînd că situația poate fi ținută sub control cu ajutorul regimului alimentar și al sportului. La rîndu-mi, gîndind că nu e cazul să-mi intoxic ficatul cu pastile, m-am hotărît să apelez la ceaiuri. M-am oprit asupra preparatelor din păpădie și, de cînd le folosesc, am constatat uimitoare beneficii asupra stării mele generale de sănătate.

Infuzia se face din două lingurițe de frunze și părți aeriene proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă cinci minute, după care se strecoară. Se beau cîte două-trei căni pe zi.

În extra-sezon, se poate folosi un decoct din trei linguri de rădăcini uscate de păpădie (se scot primăvara devreme, înainte de apariția frunzelor, sau toamna tîrziu, și se deshidratează) la 400 ml apă. Se fierbe un sfert de oră la foc mic, apoi se filtrează. Se iau cîte două linguri de două ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masa de prînz și de cină. Cura durează o lună și se repetă de mai multe ori pe an.

Ciprian COVEȘEANU, Iași



profesioniștii plantelor

CE ȘTIAU BUNICILE și noi am uitat

Din păcate de prea puține ori așternute pe hîrtie, lecurile populare pot constitui un izvor de inspirație pentru medicina modernă. Nu-i de mirare că o mulțime de produse farmaceutice existente la ora actuală își bazează efectul terapeutic pe puterea ierburilor. A desconsidera, așadar, aceste remedii ar fi o greșeală capitală, ele avînd o eficiență garantată de sutele de ani în care predecesorii noștri le-au folosit cu succes în lupta împotriva bolilor de tot felul. În rîndurile care urmează vă vom prezenta cîteva dintre aceste soluții naturale, total nedăunătoare, recomandate de cititorii noștri.

Remedii populare pentru tratarea rănilor



Evitați expunerea la soare dacă utilizați preparate pe bază de sunătoare, deoarece pot apărea reacții de fotosensibilizare.

■ În cazul unor leziuni cutanate greu de tratat, se folosește uleiul de sunătoare cu vin. 500 g flori și frunze proaspete se pun într-un litru de ulei și se țin trei zile. Se fierb 500 ml vin alb

timp de două ore la foc mic și, cînd s-a răcit, se amestecă cu uleiul de sunătoare.

■ Pentru tăieturi care nu se închid, se aplică pe vătămătură frunze strivite de pătlagină și se leagă pe deasupra cu un bandaj. Aveți grijă ca foile să fie schimbate din două în două ore. Pe rană se mai poate picura de asemenea suc proaspăt de pătlagină, de patru ori pe zi.

■ Pentru răni purulente, se va aplica local suc proaspăt de pelin. Acesta este și un excelent mijloc de dezinfectare.

■ Se pun pe **julituri întinse** comprese cu decoct din flori sau fructe de măceș (acest preparat previne cangrenarea) și se bea suc proaspăt de coada-șoricelului, amestecat cu miere (cîte trei lingurițe pe zi). Se pot aplica și comprese cu tinctură de obligeană.

D.J., Lipova



Rețetă antianemie

Această rețetă antianemie o știu de la bunica mea, care m-a tratat în perioada cînd aveam hemoglobina de 10,2, și după doar o lună, valoarea crescuse la 12,1.

Se ia un kilogram de **sfeclă roșie**, se spală foarte bine, fără a se curăța de coajă, și se taie rondele. Se așază într-o cratiță, în straturi alternative cu 600 g zahăr. Se acoperă vasul cu un capac, se introduce la cuptor pentru **trei-patru ore**, apoi se lasă să se răcească și se strecoară siropul obținut. În prima zi se ia, de trei ori, cîte o lingură de sirop, a doua zi, tot de trei ori, cîte două linguri, după care se crește doza pînă în ziua a noua, cînd se iau, de trei ori, cîte nouă linguri. Din ziua a zecea se scade progresiv, pînă cînd se ajunge la de trei ori cîte o lingură de sirop și se încheie tratamentul.

Viorica PETRUȚ, Cluj-Napoca

Fitoterapie în sindromul colonului iritabil

Pentru tratarea acestei afecțiuni vă recomand **capsulele „COLON SĂNĂTOS”**, care stimulează digestia, favorizează normalizarea tranzitului intestinal, elimină durerile colicative și flatulența. Plantele din compoziția sa (frunze de măslin, mentă, volbură, valeriană, sunătoare, obligeană, lavandă, scorțișoară) au proprietăți calmante, sedative și stomahice (stimulează secrețiile gastrice), antiidiareice, antispastice și caminative (facilitează eliminarea gazelor intestinale). Datorită efectului analgic și antidepresiv sînt eficiente în colicile intestinale care au un important determinism psihic. Se administrează 1-2 capsule de 3 ori pe zi, după mese, timp de 2-3 luni.

În paralel, puteți folosi **ceaiul „COLON SĂNĂTOS”**, care conține mușetel, tei, măghiran, salvie, mentă, lavandă, cardamom, sunătoare, valeriană. Este recomandat în tulburări digestive cu substrat nervos: sindromul colonului iritabil, colici intestinale. Se beau 3-4 căni pe zi, după masă la minimum o oră.

Încă un ceai pe care îl recomand pentru intestin iritabil, greață, stomac spastic, colici, balonare este **„CEAIUL CONTRA COLICILOR”**, realizat după o rețetă preluată din *Manualele farmaceutice* - farmacopee din secolul XIX, care conține roiniță, mentă, coada-șoricelului, salvie, mușetel, luminărică, soț, tei, chimion, fenicul, anason, valeriană și lemn-dulce.

Dr. Dalia FAUR, Departament cercetare LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Măghiranul – un inamic redutabil al răcelilor



Măghiranul are efecte antibacteriene, fiind indicat în cazuri de astm, bronșită, tuse, răceală.

De cîte ori ne pricopsim cu o răceală, apelăm negreșit la infuzia de măghiran. Ceaiul se prepară din **trei lingurițe de pulbere de plantă** la o cană cu apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15-20 de minute, după care se strecoară. Se adaugă miere de tei sau de salcîm și se bea cît se poate de fierbinte.

După doar un sfert de oră, bolnavul începe să transpire, eliminînd toxinele, sinusurile și căile respiratorii se eliberează, ușurînd respirația. Se consumă cîte o cană de ceai la 20-30 de minute, timp de cîteva ore. Dacă este vorba de o gripă, se va bea numai în afara perioadelor de febră, cu aceeași frecvență, timp de o zi.

Valeria DOROBANȚU, Vaslui

Băile cu infuzie de plop: ideale în caz de arsuri

Anul trecut, pe cînd eram în vacanță la bunici, am făcut un foc mare de tabără și nu știu ce mi-a venit să bag în flăcări o bucată de folie de plastic. Din greșeală, o picătură de material incandescent mi-a căzut pe picior. M-am ales cu o arsură de toată frumusețea, care mi-a provocat instantaneu o usturime care parcă mi-a tăiat respirația. Am alergat într-un sufllet la bunica, care m-a oblojit cum a știut mai bine, adică mi-a făcut o baie locală cu

infuzie din muguri de plop. I-am cerut după aceea rețeta, cu gîndul să v-o trimit, și nu doar ca să îmi văd numele publicat în revistă.

Se toarnă peste o linguriță de muguri proaspeți 250 ml apă clocotită. Se acoperă vasul și se așteaptă să se răcească. Se înmoaie o cârpă curată în această infuzie și se spală cu grijă zona afectată. Ia durerea cu mîna și nici nu rămîne cicatrice după vindecare.

Ionuț PETRE, Medias



profesioniștii plantelor

CE ȘTIAU BUNICILE și noi am uitat

Din păcate de prea puține ori așternute pe hirtie, lecurile populare pot constitui un izvor de inspirație pentru medicina modernă. Nu-i de mirare că o mulțime de produse farmaceutice existente la ora actuală își bazează efectul terapeutic pe puterea ierburilor. A desconsidera, așadar, aceste remedii ar fi o greșală capitală, ele avînd o eficiență garantată de sutele de ani în care predecesorii noștri le-au folosit cu succes în lupta împotriva bolilor de tot felul. În rîndurile care urmează vă vom prezenta cîteva dintre aceste soluții naturale, total nedăunătoare, recomandate de cititorii noștri.



Vindecați rapid diareea



Fructele de porumbar, brumate, albastrii-negricioase, rămîn și peste iarnă pe ramurile acestui arbust spinos.

Fructele de porumbar (arbust ce poate fi întîlnit pe la margini de pădure, pe coastele văzute de soare, de la șes pînă în zona montană) constituie la noi în familie ingrediente prețioase pentru obținerea unuia dintre cele mai gustoase și totodată sănătoase siropuri naturale pentru sezonul rece.

Preparatul conține importante cantități de vitamine și are proprietăți astringente și dezinfectante, ceea ce îl face util în combaterea diareei, a toxinfecțiilor alimentare și chiar a dizenteriei. Iată cum se prepară:

Se culeg fructele bine coapte, după ce s-a zvîntat bruma din zori, apoi se spală în mai multe ape reci. Se pun într-o oală smălțuită, și peste ele se toarnă apă rece, cît să le depășească nivelul cu cinci-șapte centimetri. Se lasă să fiarbă 30-40 de minute, pînă ce le plesnește coaja, apoi cratița se ia de pe foc și se lasă acoperită, într-un loc răcoros, pentru 48 de ore. Se filtrează sucul printr-o strecurătoare în care a fost așezată o bucată de tifon, udată în prealabil, presînd fructele cu mîna. Se amestecă cu zahăr (un kilogram la un litru de suc) și se fierbe la foc foarte mic, pînă ce începe să se lege. Se bea îndoit cu apă minerală, sau ca atare, în caz de deranjamente stomacale, dimineața, pe stomacul gol.

Paul GRIGORE, Brașov

Alifie anti-reumatism

Un leac extraordinar contra durerilor reumatice, remediu pe care îl folosesc an de an din toamnă pînă în primăvară, este crema din conuri de pin. Eu am aflat rețeta de la un vindecător popular foarte apreciat.

Aveți nevoie de două-trei conuri de pin mai măricele, cît mai proaspete. Se spală puțin, pentru a se îndepărta praful, apoi se lasă să se zvînte. Se topesc într-o tigaie 50 g untură și se adaugă conurile mărunțite. Se lasă să se macereze cam două ore în untura fierbinte, apoi se strecoară. Se toarnă totul într-un borcan, se așteaptă să se răcească și să transpire sub hirtie de pergament, după care se închide recipientul cu un capac înfiletat, care se ține într-un loc răcoros.

Petre ILIE, Rădăuți

Fitoterapie în afecțiunile prostatei

Mărirea prostatei duce la o îngustare a canalului urinar. De obicei, acest lucru se întîmplă după vîrsta de 35-40 de ani și poate continua tot restul vieții. Urinarea devine mai dificilă, mai frecventă și incompletă determinînd jet urinar intermitent, urinare nocturnă, incontinență, retenție și dureri la urinare, uneori sînge în urină.

Produsele din plante medicinale sînt foarte eficiente pentru tratamentul acestor afecțiuni.

Vă recomand capsulele PROSTATĂ (extracte de fructe de Palmier de Florida, Pygeum africanum, rădăcina de urzică, ghimpe, licopen) cu acțiuni antiinflamatorie, decongestivă a glandei, diuretică, antiseptică urinară. Astfel se reduce frecvența urinărilor nocturne, dispăre senzația de golire incompletă a vezicii, jetul urinar devine puternic și se menține activitatea sexuală.

CEAIUL PROSTATĂ, la pungă și pliculețe, (ghimpe, pufuliță, urzică moartă, busuioc, extract de palmier de Florida) este eficient în hipertrofia de prostată stadiul I și II, prostatite (infecții acute și cronice ale prostatei), și în prevenirea lor.

CEAIUL „V” - Prostată și Vezică, rețetă originală a farmacistului Andrei Farago, fondatorul Fares, conține semințe de dovleac, coada calului, mentă, urzică, soc și osul iepurelui.

Se pot face cure cu 1-2 capsule de 3 ori pe zi timp de 4-6 luni împreună cu 2-3 căni de ceai „V” sau ceai Prostată, alternînd ceiurile la 2-3 luni.

Dr. Carmen Nonn, medic specialist MF, cu competență în api-fitoterapie
Departament cercetare
LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Tămăduiri cu ulei de ciuboțica-cucului



Ciuboțica-cucului este una dintre cele mai utilizate plante medicinale de la noi.

Extractul de ciuboțica-cucului se obține punînd la macerat rădăcina și flori și proaspete ale plantei într-un vas de sticlă cu ulei de măsline, recipient bine închis și așezat la soare. Se lasă cîteva săptămîni, apoi se strecoară prin presare. Acest preparat se dovedește extrem de util în combaterea unei lungi serii de afecțiuni, singur sau în combinație cu alte remedii naturale. Iată cîteva dintre indicațiile terapeutice:

■ **Hipercolesterolemie.** Beți de două ori pe zi cîte un pahar cu suc de anghinare în care ați adăugat

cinci-zece picături de ulei de ciuboțica-cucului.

■ **Hipertensiune arterială, afecțiuni cardiace în general.** Timp de zece minute, lăsați să se infuzeze o lingură de păducel în 250 ml apă clocotită. Strecurați și adăugați zece picături de ulei de ciuboțica-cucului și o lingură de lapte rece. Se bea întreaga cantitate înainte de culcare.

■ **Sindrom premenstrual.** În zilele în care nu aveți menstruație, luați de trei ori cîte trei picături de ulei de ciuboțica-cucului. Cînd încep durerile premenstruale, măriți doza la 15-20 de picături de trei ori pe zi.

■ **Dureri menstruale.** Amestecați 100 ml ulei esențial de avocado cu 30 de picături de ulei de ciuboțica-cucului și eventual cu puțin ulei de arbore de ceai. Masați cu acest remediu, de două ori pe zi, zonele unde se resimt crapele. Dacă regiunea este mare, pregătiți o doză corespunzătoare de ulei, păstrînd proporțiile.

■ **Tulburări de menopauză.** Puneți o lingură cu vîrf de ceai de sunătoare la 250 ml apă și încălziți pînă aproape de punctul de fierbere. Cînd s-a răcorit, adăugați zece picături de ulei de ciuboțica-cucului și o linguriță de lapte rece. Beți cîte două cești pe zi.

Ana PÎRVU, Cluj



profesioniștii plantelor

Creșterea imunității cu ajutorul plantelor

Capsule IMUNITATE (echinacea, usturoi, extract de rădăcină de unghia-găinii, extract de gheara-mitei, extract de *Andrographis paniculata*) cresc rezistența organismului în fața diferitelor boli prin acțiunea directă asupra bacteriilor și virusurilor. Studiile clinice efectuate cu plantele din compoziția acestor capsule au demonstrat o reducere a simptomatologiei și a duratei perioadei acute a infecțiilor respiratorii, o scădere a incidenței reinfecțiilor și a timpului de recuperare după îmbolnăvire, stimularea producției naturale de interferon în organism și creșterea numărului de leucocite. Sunt recomandate în caz de imunitate scăzută, răceală, viroză, bronșită, afecțiuni pulmonare, alergii, infecții urinare, oboseală cronică, prevenirea infecțiilor, în doză de una-două capsule pe zi pentru copii și o capsulă de trei ori pe zi pentru adulți, timp de una-trei luni sau conform recomandării medicului. **Siropul IMUNITATE** reunește acțiunile tonice și adaptogene ale ginsengului cu proprietățile imunostimulatoare ale echinaceei. Special pentru copii vă recomand **Siropul IMUNITATE cu miere și propolis** (plus echinacea, ginseng, cătină, sovriv, ulei esențial de lămie, ulei esențial de eucalipt), care se administrează în doză de una-trei lingurițe pe zi copiilor de 1-12 ani și două-trei linguri pe zi copiilor peste 12 ani și adulților, în cure de șase-opt săptămâni.

Dr. Dalia Faur, medic specialist MF, cu competență în api-fitoterapie
Departament cercetare
LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Leacurile băbești – soluția bronșitelor



Decoctul de orz este de asemenea util în tratarea afecțiunilor intestinale.

Sunt o adeptă convinsă a medicinei bazate pe plante și am mare încredere în leacurile băbești. Cele mai spectaculoase rezultate le-am obținut cu un remediu cu ajutorul căruia am reușit să vin de hac unei bronșite chinuitoare.

Se iau 40 de căpățini de arpagic, se curăță, apoi se opăresc cu apă clocotită

cît să le acopere. Cînd s-a înmuiat arpagicul bine, se scurge apa și se zdrobește pînă ce devine o pastă. Se toarnă apoi 500 ml ulei de măsline, cu picătura, ca la maioneză, amestecînd încontinuu cu o lingură de lemn. Din acest preparat am luat zilnic cîte o linguriță dimineața, pe nemincate, iar seara încă o linguriță înainte de masă. Paralel cu acest tratament se ține o cură cu decoct de orz care se prepară din 20 g orz ales și bine spălat în prealabil, fiert pînă se înmoaie definitiv într-un litru de apă, iar volumul lichidului scade la jumătate. Se strecoară și se lasă să se răcească. Întreaga cantitate se bea pe parcursul unei zile, în mai multe reprize, în loc de apă.

Tratamentul se urmează trei luni, după care se face pauză 10 zile, apoi, dacă mai este nevoie, se reia. Mie mi-a fost suficientă o singură cură pentru a pune capăt suferinței.

Denisa SANDU, București

Am scăpat de negi rapid

Pentru a scăpa de aceste excrescențe total inestetice, dacă nu vreți să apelați la chirurgie, folosiți un leac din bătrîni. Remediu l-am aflat de la o mătușă de-a mea, soră a mamei, la care am mers în vacanță în urmă cu trei ani.

Tamponați negii dimineața și seara cu oțet de mere pînă se usucă, apoi frecăți-i cu ulei de ricin cald. După cîteva săptămîni de tratament, negii încep să se cojească, devin tot mai mici și în cele din urmă cad. Înainte de a aplica acest tratament, cereți avizul medicului, întrucît unele dintre excrescențele pe care le-ați putea considera negi pot avea potențial de malignizare.

Mioara RADULIAN, București



profioniștii plantelor

Tratamentul cu plante medicinale în răceală și gripă

Pentru un tratament complex, vă recomand **Trusa HAPCIU** din produse 100% naturale, care asigură atât tratamentul de bază antiinfecțios, antiinflamator, cât și pe cel simptomatic antifebril, antialgic, decongestiv, antitusiv.

Tratamentul de bază se recomandă tuturor pacienților încă de la apariția primelor manifestări ale bolii și conține trei tipuri de produse: **capsule, tinctură și ceai**, în care crețușca și sovîrvul au puternice proprietăți ANTIINFLAMATOARE și ANTIINFECTIOASE, eliminând disconfortul respirator. La acestea se adaugă acțiunea imunostimulantă a astragalusului și uleiului esențial de ti-tree, efectul expectorant (sovîrv, cimbru, plămînică), antifebril și antialgic (salcie, crețușcă). Se administrează unul dintre produse, în funcție de preferință. În formele mai severe, pentru un tratament forte, recomandăm utilizarea simultană a tuturor celor trei preparate.

Combaterea febrei prin hidratare și sudorație se realizează cu **ceaiul SUDORIFIC**, care conține plante cu efect antipiretic, antiinflamator, relaxant muscular. Pentru uz extern, recomandăm **loțiunea SUDORIFICĂ** și reconfortantă pentru corp care scade febra, relaxează musculatura, revigorează. Se masează corpul de una-două ori pe zi.



Nasul înfundat beneficiază de soluția de uleiuri esențiale pentru **UȘURAREA RESPIRAȚIEI**, cu efect decongestionant nazal și fluidificator al secrețiilor bronșice, care se utilizează sub formă de inhalații sau în candela de aromaterapie, cu rol antiseptic și dezinfectant al aerului din încăpere. **Comprimetele PLANTUSIN**, masticabile, elimină durerile și inflamația de la nivelul faringelui și amigdalelor.

Siropul PLANTUSIN fluidifică secrețiile bronșice, favorizează expectorația, calmînd tusea spastică, persistentă. Se administrează trei-patru linguri pe zi.

Dr. Carmen Nonn, medic specialist MF, cu competență în api-fitoterapie, Departament cercetare LABORATOARELE FARES BIO VITAL

Soluție antitusivă sigură

Această pasiune am moștenit-o de la bunica mea, o femeie foarte blîndă și bună cunoscătoare a ierburilor de leac. S-a născut în Basarabia, dar a venit la noi în țară pentru a se căsători cu bunicul, de care se îndrăgostise la prima vedere și pe care l-ar fi urmat, după cum îmi mărturisea, pînă la capătul lumii. Chiar dacă s-a rupt din locurile natale, nu a uitat tradițiile și mai ales rețetele de vindecare de acolo, pe care ni le-a împărtășit și nouă, celor trei nepoate. Îmi amintesc că pe vremea cînd eram micuță mă lua cu ea în pădure să adunăm plante de leac, pentru fiecare varietate avînd cîte o poveste. Am păstrat cu sfințenie caietul ei de rețete și am de gînd să-l las și eu moștenire nepoțetei mele. Un preparat contra tusei de orice fel, pe care îl obțin după o formulă basarabeană străveche și pe care îl folosesc și în prezent, la aproape 20 de ani de cînd s-a stins draga mea bunică, este zeama de porumb. Nici un sirop sau pastilă din farmacie nu întrece ca eficiență acest antitusiv natural!

Se fierb boabe și tărîțe de porumb (300 g), în trei litri de apă, pînă cînd scade zeama cam la 500 ml, apoi se strecoară lichidul. Separat, se freacă bine două gălbenușuri cu două linguri zahăr, pînă se formează o spumă. Peste aceasta se toarnă treptat zeama strecurată în care a fiert porumbul. Se amestecă pînă cînd se omogenizează compoziția, care se bea caldă, de mai multe ori pe zi.

Aurora RADU, București

