

## CUPRINS

|                                                                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Prefață .....</b>                                                                                                                                    | <b>9</b>  |
| <b>Cum se folosesc plantele medicinale .....</b>                                                                                                        | <b>13</b> |
| <b>Realizări în fitoterapie .....</b>                                                                                                                   | <b>17</b> |
| <b>Realizări și perspective privind valorificarea unor plante medicinale (pe diferite organe de plantă) sub forme noi (S.C. NATURAL GRUP SRL) .....</b> | <b>22</b> |
| <b>ARBORELE TEMPLIER (<i>Ginkgo biloba</i>) .....</b>                                                                                                   | <b>22</b> |
| <b>IARBA MARE (<i>Inula helenium</i>) .....</b>                                                                                                         | <b>27</b> |
| <b>LEMNUL DULCE (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) .....</b>                                                                                                   | <b>28</b> |
| <b>PLANTE ȘI REMEDII NATURISTE .....</b>                                                                                                                | <b>33</b> |
| <b>ARBORELE TEMPLIER</b>                                                                                                                                |           |
| ( <i>Ginkgo Biloba</i> , Fam. <i>Ginkgoaceae</i> ) .....                                                                                                | 33        |
| <b>BRUSTURUL</b>                                                                                                                                        |           |
| ( <i>Lappa major</i> sau <i>Arctium lappa</i> , Fam. <i>Asteraceae</i> ) .....                                                                          | 35        |
| <b>COAJA DE CEAPĂ</b>                                                                                                                                   |           |
| (Deșeu casnic) .....                                                                                                                                    | 36        |
| <b>GĂLBENELELE</b>                                                                                                                                      |           |
| ( <i>Calendula officinalis</i> L. – Fam. <i>Compositae</i> ) .....                                                                                      | 39        |
| <b>HREANUL</b>                                                                                                                                          |           |
| ( <i>Cochlearia armoraciqa</i> L. <i>Fries</i> sin. <i>Armoracia rusticana</i> GH Sch – Fam. <i>Crucifere</i> ) .....                                   | 44        |
| <b>IARBA GRASĂ</b>                                                                                                                                      |           |
| ( <i>Portulaca oleracea</i> , Fam. <i>Portulacaceae</i> ) .....                                                                                         | 51        |
| <b>INUL DE ULEI</b>                                                                                                                                     |           |
| ( <i>Linum usitatissimum</i> L. – Fam. <i>Linaceae</i> ) .....                                                                                          | 52        |
| <b>LĂPTUCA</b>                                                                                                                                          |           |
| ( <i>Lactuca sativa</i> L., Fam. <i>Compositae</i> ) .....                                                                                              | 54        |
| <b>LEMNUL DULCE</b>                                                                                                                                     |           |
| ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. – Fam. <i>Fabaceae</i> ) .....                                                                                           | 56        |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>LEUȘTEANUL</b>                                               |           |
| ( <i>Levisticum officinale</i> , Fam. <i>Apiaceae</i> ) .....   | 71        |
| <b>ROSTOPASCA</b>                                               |           |
| ( <i>Chelidonium majus L.</i> - Fam. <i>Papaveraceae</i> )..... | 72        |
| <b>SEVELE PRIMĂVERII</b>                                        |           |
| <b>LACRIMILE VIȚEI DE VIE</b> .....                             | 74        |
| <b>USTUROIUL</b>                                                |           |
| ( <i>Allium sativum L.</i> , Fam. <i>Alliaceae</i> ) .....      | 75        |
| <b>VARZA</b>                                                    |           |
| ( <i>Brassica oleracea</i> , Fam. <i>Cruciferae</i> ) .....     | 81        |
| <b>ALIFIILE</b> .....                                           | <b>85</b> |
| <b>TINCTURILE</b> .....                                         | <b>89</b> |
| Tinctura de angelică .....                                      | 90        |
| Tinctura de ardei iute .....                                    | 90        |
| Tinctura de busuioc .....                                       | 91        |
| Tinctura de castan .....                                        | 91        |
| Tinctura de castan sălbatic (semințe) .....                     | 92        |
| Tinctura de cimbru .....                                        | 92        |
| Tinctura de coada calului .....                                 | 93        |
| Tinctura de coada șoricelului .....                             | 94        |
| Tinctura de gălbenele .....                                     | 94        |
| Tinctura de ghimpe .....                                        | 95        |
| Tinctura de gutui .....                                         | 95        |
| Tinctura de levănțică .....                                     | 96        |
| Tinctura de Melisa (Roiniță) .....                              | 96        |
| Tinctura de mentă .....                                         | 97        |
| Tinctura de muguri de plop .....                                | 97        |
| Tinctura de mușetel .....                                       | 98        |
| Tinctura de pădărie .....                                       | 98        |
| Tinctura de pătlagină .....                                     | 99        |
| Tinctura de rostopască .....                                    | 99        |
| Tinctura de salvie .....                                        | 100       |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Tinctura de sulfină .....                                             | 101        |
| Tinctura de sunătoare .....                                           | 102        |
| Tinctura de tătăneasă .....                                           | 102        |
| Tinctura de traista ciobanului .....                                  | 103        |
| Tinctura de trei frați pătați .....                                   | 103        |
| Tinctura de urzică .....                                              | 104        |
| Tinctura de usturoi .....                                             | 105        |
| Tinctura de viță de vie – Meristeme .....                             | 107        |
| Tinctura de volbură .....                                             | 108        |
| <b>ULEIURILE MEDICINALE</b>                                           |            |
| <b>(EXTRACTELE ULEIOASE) .....</b>                                    | <b>109</b> |
| Uleiul de busuioc ( <i>Ocimum basilicum</i> ) .....                   | 109        |
| Uleiul de gălbenele ( <i>Calendula officinalis</i> ) – filimica ..... | 109        |
| Uleiul de mentă ( <i>Mentha piperita</i> ) .....                      | 109        |
| Uleiul de morcov ( <i>Daucus carota</i> ) .....                       | 110        |
| Uleiul de mușețel ( <i>Matricaria chqamomilla</i> ) .....             | 110        |
| Uleiul de salvie ( <i>Salvia officinalis</i> ) .....                  | 110        |
| Uleiul de sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ) .....             | 111        |
| Uleiul de tătăneasă ( <i>Symphytum officinale</i> ) .....             | 111        |
| Uleiul de cătină ( <i>Hippophae rhamnoides</i> ) .....                | 111        |
| <b>TEHNOLOGIE DE FOLOSIRE A GERMENILOR DE GRÂU</b>                    |            |
| <b>ÎN REALIZAREA UNOR PRODUSE DE PATISERIE</b>                        |            |
| <b>CU VALOARE ENERGETICĂ ȘI DIETETICĂ .....</b>                       | <b>113</b> |
| <b>BOLI ȘI TRATAMENTE NATURISTE .....</b>                             | <b>119</b> |
| Diabetul .....                                                        | 119        |
| Insomnia și somnul .....                                              | 126        |
| Menopauza .....                                                       | 135        |
| Tratarea tusei .....                                                  | 139        |
| Rețetă sigură de slăbit .....                                         | 142        |
| Pietre la rinichi și fiere .....                                      | 143        |
| Alifie pentru tratarea hemoroizilor .....                             | 144        |
| Valeriana și bolile de inimă .....                                    | 145        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| <b>REȚETE DE BĂUTURI NATURISTE</b>       |            |
| <b>(S.C. Natural Grup S.R.L.) .....</b>  | <b>147</b> |
| <b>REȚETE DE VIN TONIC .....</b>         | <b>154</b> |
| Vinul pentru inimă și nu numai .....     | 154        |
| Vin pentru combaterea sterilității ..... | 156        |
| <b>BIBLIOGRAFIE .....</b>                | <b>157</b> |