



Integrarea socială a persoanelor defavorizate din zone rurale prin cultivarea și prelucrarea sustenabilă a plantelor medicinale



CIVITAS foundation  
alapítvány  
fundăția

Proiect co-finanțat printr-un grant din partea Elveției prin intermediul Contribuției Elvețiene pentru Uniunea Europeană extinsă.



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN  
SWISS ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

## Grădina de plante medicinale în Ardeal – Buletin informativ

Nr. 8.

30.04.2017.



### Cules de ciuboțica cucului la Locodeni

Simbolul primăverii, ciuboțica cucului (*Primula veris*) - cunoscută în denumirea populară și ca: primulă, luminița de seară, țâta vacii, talpa găștei sau cizma cucului -, este răspândită și pe meleagurile din împrejurimea Locodeniului. Tinerii de la Fundația LIA în cadrul workshopului din data de 27 aprilie 2017 au învățat despre criteriile de calitate care trebuie respectate la colectarea sustenabilă, respectiv la prelucrarea prin uscare a inflorescențelor. După introducerea teoretică a urmat partea practică, tot grupul a ieșit pe câmp la cules. Florile adunate au fost puse apoi la uscat, pentru ca în cele din urmă să fie folosite la prepararea diferitelor amestecuri de ceaiuri.



Publicație co-finanțată printr-un Grant din partea Elveției prin intermediul Contribuției Elvețiene pentru Uniunea Europeană extinsă. Această publicație nu reflectă neapărat poziția oficială a guvernului elvețian. Responsabilitatea pentru conținutul acesteia este asumată în întregime de Fundația Civitas pentru Societatea Civilă.



Alapítványok és társaságok



## S-a înființat Asociația Grădina de plante medicinale din Ardeal

La 7 aprilie 2017, în cadrul workshopului organizat la sediul Fundației Civitas, cu participarea a 46 membrii fondatori a fost înființată Asociația Grădina de plante medicinale din Ardeal. Participanții la eveniment au dezbătut și au elaborat Actul constitutiv și Statutul, stabilind totodată scopul și obiectivele principale ale organizației. Asociația și-a asumat responsabilitatea de a continua îndeplinirea interesului comunitar nepatrimonial constând în sprijinirea și promovarea cultivării, colectării și procesării sustenabile a plantelor medicinale și aromatice. Pe lângă reprezentarea și apărarea intereselor membrilor Asociației, cele mai importante obiective ale asociației se referă la promovarea și facilitarea agriculturii sustenabile, contribuind astfel la protecția mediului înconjurător și la dezvoltarea durabilă, precum și dezvoltarea unor programe pentru membrii asociației, respectiv pentru diferite categorii sociale, punându-se accent pe integrarea socială a persoanelor din grupurile sociale dezavantajate.



## Plante medicinale binefăcătoare



### Păpădie (*Taraxacum officinale*)

Denumiri populare: buhă, bășina porcului, cicoare, creștătea, lăptucă, papalungă, pilug, turci, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori-galbene, gălbinele-grase, gușa-găinii, ouăle-găinilor, papa-găinii, părăsita-găinilor, pui-de-gâscă. Rădăcinile plantei se culeg primăvara sau toamna. Frunzele sau întreaga parte aeriană se culeg începând din primăvară și până în luna septembrie. Rădăcinile curățate se taie de-lungul lor în jumătate, se așează pe o grilă și se lasă la uscat într-un loc acoperit, bine ventilat. Frunzele frumoase, sănătoase se taie deasupra rizomului, se întind într-un strat subțire și se uscă la umbră, într-un loc acoperit, curat, aerisit. Principiile amare stimulează digestia, de aceea păpădia este excelentă pentru creșterea poftei de mâncare și ca supliment digestiv, care are și efecte anti-inflamatoare. Substanțele active din această plantă au un efect benefic asupra organismului în cazul unor probleme hepatice sau biliare. În medicina populară se folosește în special sub formă de amestecuri de ceaiuri pentru efectele purificatoare și diuretice, îmbunătățind activitatea ficatului și a rinichilor. Compresiile cu păpădie sunt recomandate în cazul problemelor reumatice și durerilor articulare cronice. Frunzele tinere, proaspete, culese înainte de înflorire, se folosesc și în salate. În medicina veterinară frunzele de păpădie se folosesc pentru stimularea lactației.



### Ciuboțica cucului (*Primula veris*)

Florile închinat, de culoare galbenă și formă de clopot apar în lunile martie-aprilie. Pe pedicelul corolei formate din petale sudate se pot observa câte cinci pete portocalii. În scopuri medicinale se folosesc rădăcinile, frunzele și florile plantei. Rizomul este colectat în timpul înfloririi sau toamna. Florile se culeg atunci când apar iar frunzele pe tot parcursul anului. Florile necesită uscare rapidă și depozitare într-un loc uscat, în caz contrar se decolorează.

Este un expectorant foarte bun. Calmează tusea persistentă și ajută la expectorare și eliminarea secrețiilor. În medicina populară se folosește ca diuretic, calmant și pentru ameliorarea problemelor reumatice. Florile sunt folosite pentru tratarea tusei, ca diuretic, pentru accelerarea transpirației și ca sedativ. Ocazional, se pot adăuga și în amestecurile de ceai pentru culoare. Domeniile de utilizare homeopatice includ tratamentul cefaleelor și ale erupțiilor cutanate.

Ceai: ½ linguriță de rădăcini uscate sau 1 linguriță de flori uscate de primulă se amestecă cu 2 dl de apă rece, amestecul se fierbe și se strecoară după 10-15 minute. Pentru calmare tusei se recomandă 3-4 căni de ceai pe zi. Rădăcinile de primule sunt foarte bogate în saponine, de aceea, intră în compoziția mai multor ceaiuri antitusive.

**Fundația Civitas pentru Societatea Civilă**, Odorheiu Secuiesc 535600, str. Solymossy nr. 29.  
**Telefon:** 004 – 0266 – 218 481, **E-mail:** [info@naturalherbs.ro](mailto:info@naturalherbs.ro), **Pagină web:** [www.naturalherbs.ro](http://www.naturalherbs.ro),  
**Facebook:** Grădina de plante medicinale în Ardeal

Persoane de contact:

Bákai Magdolna, asistent proiect (Odorhei) E-mail: [magdolna.bakai@civitas.ro](mailto:magdolna.bakai@civitas.ro),  
Demian Gabriela-Laura, asistent proiect (Cluj) E-mail: [demian.gabriela.laura@gmail.com](mailto:demian.gabriela.laura@gmail.com)