

SĂ CUNOAȘTEM CÂT MAI MULTE LUCRURI DESPRE PLANTELE MEDICINALE !

Adriana Luminița DASCĂLU *

Să ne întoarcem la natură ! Să uităm de chimicalele folosite din abundență și să apelăm la ele doar în cazuri excepționale ! Mi-am pus întrebările: câți dintre noi au mai cules plante medicinale ? Câte cadre didactice i-au îndrumat pe elevii noștri să petreacă mai mult timp în natură sau câți am fost cu ei la cules de plante medicinale ?

Aceste întrebări m-au făcut să mă opresc asupra importanței acestor plante. Socotesc că este foarte necesar să împărtășesc câteva informații generale legate de cunoașterea, culegerea și păstrarea plantelor medicinale, informații culese de la bunicii mei, dar și din diferite cărți. Nu trebuie să neglijăm faptul că este necesară cunoașterea utilităților lor. Dar pentru a le culege, trebuie, mai întâi, să le cunoaștem. Este foarte important acest lucru deoarece este știut că pe lângă plantele folositoare, există și plante dăunătoare, care, luate drept bune, ne pot pune viața în pericol. Deci, nu vom culege decât plantele pe care le cunoaștem foarte bine sau pe care un bun cunoscător, care ne însoțește, ni le confirmă.

Bunica mea îmi spunea că trebuie să știu în ce parte a plantei se găsesc principiile active: în flori, în frunze, tulpini, rădăcini sau fructe. De asemenea, este foarte necesar să știm și timpul când principiile active din plantă sau din elementele ei ating momentul maxim. Și nu fără importanță este și locul de unde le culegem, dat fiind faptul că multe locuri sunt poluate !

Astfel, plantele de pe marginea drumului, din preajma terasamentului de cale ferată sunt poluate cu diferite substanțe rezultate din arderea diferiților combustibili. Plantele din jurul unităților industriale, de pe solurile tratate cu îngrășăminte chimice nu vor fi adunate.

În ce perioadă este bine să culegem plantele medicinale ? În general, acestea se recoltează de primăvara până toamna, ținând cont că fiecare în parte are o perioadă optimă de recoltare. Florile le vom recolta începând cu perioada de înbobocire, până în perioada înfloririi lor, ținând seama că fiecare floare are perioada sa specifică în legătură cu cea mai mare încărcătură de principii active. Fructele, ca și tulpinile, se vor recolta când sunt aproape coapte sau în pârg. Rădăcinile se recoltează primăvara sau toamna. Plantele nu se smulg, ca să le putem recolta și în anul următor. Nu se strivesc, pentru că își pierd principiile active. Nu se vor culege toate plantele întâlnite, pentru a le putea găsi și în anii următori. Speciile de plante medicinale ocrotite de lege, al căror cules este interzis, le vom cumpăra de la cei care le cultivă în mod special sau de la magazinele specializate.

Cum se păstrează plantele medicinale ? Acestea se adună în pungi de pânză sau de hârtie și nu în cele de plastic în care transpiră, se înnegresc, mucegăiesc și își pierd principiile active.

Timpul recoltării trebuie să fie uscat și însorit. Pentru rădăcini, recoltarea se va face numai de către cunoscători, primăvara de timpuriu, înainte de a începe înmugurirea, sau toamna târziu, după ce partea aeriană a plantei s-a ofilit. Mugurii de pomi se recoltează primăvara, când încă nu s-au deschis și, dacă este posibil, nu în întregime, spre a nu împiedica dezvoltarea anuală a plantei. Ar fi de preferat să se facă în zonele forestiere ce urmează a fi tăiate. La fel și coaja de copac se recoltează la începutul perioadei de vegetație, în așa fel ca planta să nu fie distrusă, ci să fie mai mult o rărire a crengilor.

Consider că este foarte important a cunoaște cât mai multe lucruri despre plantele medicinale, acestea având o importanță covârșitoare pentru sănătatea noastră. Cine nu a auzit de mușețel, sunătoare, codița-șoricelului, rostopască, anghinare etc. ? Să ne întoarcem la natură și să-i mulțumim pentru darurile oferite ! Să-i învățăm pe copii să culegă plantele medicinale în mod corect și să le explicăm importanța lor pentru sănătatea omului.

* Școala nr. 7, Pitești

