

Agrisul (ribes uva-crispa sau ribes grossularia)

Agrisul este un arbust cu o înălțime, la maturitate cuprinsă între 60 și 150 cm. În țara noastră se întâlnește în zona subalpină și alpină, prin tufărișuri și păduri.

Apartține familiei saxifragaceelor.

Florile sunt mici, verzui sau roșcate, hermafrodite, grupate câte 2-3. Fructul este globulos, ovoidal, sau alungit, de culoare verde, galbenă sau roșiatică, păros, cu nervuri. Coacerea are loc în iunie-iulie. Fructele au gust dulce, acrișor, aromat și sunt comestibile. Agrișele au și o mare valoare medicinală, fiind bogate în săruri minerale și vitamine.

În practica naturistă, și nu numai, se face cură de agrișe, ajungându-se să se consume, în curele de dezintoxicare, până la 1 kg de agrișe pe zi. Se consumă atât ca desert cât și în scop curativ. Conține substanțe active importante: vitaminele A, B1, B2, C și P, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, acizi - mai ales acidul citric, dar și acidul malic sau tartric, pectine. În practica medicinală curentă, agrișele sunt utilizate datorită calității lor laxative și depurative. Au efecte, de asemenea, și în suferințele reumatice, în gută, în afecțiunile cardiace. Totodată, sunt un bun regulator al activității digestive și hepatice, precum și un diuretic natural și eficient. Agrișele sunt recomandate și în curele de slăbire. Planta are următoarele calități terapeutice: tonic, digestiv, laxativ, depurativ, diuretic.

Uz intern: - atonie digestivă, obezitate, afecțiuni hepatice, reumatice, cardiace, digestive - fructe proaspete sau sub formă de infuzie sau dulceață.

Contraindicații: - Agrisul este contraindicat în caz de alergii la fructele arbustului

Albăstrea (centaurea cyanus)

Plantă medicinală care are flori albastre globuloase. Albăstrelele cresc în zonele de câmpie și de deal (mai ales pe lângă lanurile de cereale), dar și în zone cu clima uscată și ajung la maturitate începând cu luna iulie până în septembrie. Au o durată de viață de 1-2 ani. De la această plantă se utilizează în mod special florile. Planta este acoperită de peri micuți care îi oferă un aspect mătăsos. În ciuda numelui, florile plantei sunt atât albastre dar și alb-roz. Florile se vor recolta doar când sunt integral deschise. Albăstrelele au proprietăți calmante, hidratante, astringente, emoliente, bacteriostatice, antiinflamatoare. Se utilizează mai ales în boli ale pielii și în cosmetică, dar și pentru alte afecțiuni. Pentru ca efectul albăstrelelor să fie evident, în scop

cosmetic, acestea trebuie utilizate sub formă de comprese, zilnic timp de 10-15 minute timp de 2 -3 luni. În scop medicinal se vor utiliza doar florile plantei. Uscarea florilor se va face întinzându-le într-un singur strat pe o suprafață uscată. După acest procedeu, pentru prepararea ceaiurilor (infuzii) florile vor fi păstrate în pungi de hârtie.

Uz extern: - flori - ochi obosiți sau iritați, riduri, eczeme, ulceratii ale pielii, orjelet, ihtioză, conjunctivite - sub formă de infuzie (compresă) concentrată și cataplasma.

Uz intern: - flori - bronșite, stări febrile, boli hepatice, boli renale, boli ale aparatului urinar, ameliorarea stărilor diareice.