



# CALENDARUL PLANTELOR MEDICINALE

Calendarul plantelor medicinale este un ghid practic care urmărește ritmul naturii de-a lungul unui an întreg. În fiecare lună, pământul ne oferă plante cu puteri tămăduitoare, fie că sunt frunze fragede, flori parfumate, rădăcini bogate în substanțe active sau fructe pline de vitamine. Acest calendar îți arată când și ce să culegi, ce beneficii aduce fiecare plantă și cum era folosită în tradiția românească.

# Ianuarie

Luna iernii adânci, când vegetația este în repaus. Se folosesc mai ales plantele adunate în lunile trecute și conservate prin uscare, precum și rădăcini recoltate încă din toamnă.

## Plantele lunii:



### Brad (Abies alba)

- **Partea utilizată:** cetina, mugurii (recoltați primăvara, folosiți iarna).
- **Beneficii:** sirop expectorant, calmant pentru tuse.
- **Tradiții:** siropul din muguri era dat copiilor „să nu prindă boli de plămâni” peste iarnă.

### Pin (Pinus sylvestris)

- **Partea utilizată:** cetina, mugurii.
- **Beneficii:** expectorant, antiseptic, vitaminizant.
- **Tradiții:** folosit tradițional în medicina populară pentru afecțiuni respiratorii.



### Vâsc (Viscum album)

- **Partea utilizată:** frunze și ramuri tinere.
- **Beneficii:** antihipertensiv, antitumoral, imunomodulator.
- **Tradiții:** folosit în medicina populară pentru a ajuta la normalizarea tensiunii arteriale.

# Februarie

Zăpada încă acoperă câmpurile, dar apar primele semne de verdeață, iar pădurea oferă suficiente leacuri vegetale pentru ultima lună de iarnă.

## Plantele lunii:



### Alun (*Corylus avellana*)

- **Partea utilizată:** mugurii, partea aeriană.
- **Beneficii:** venotonic, antiinflamator, cicatrizant.
- **Tradiții:** în unele zone se bea ceai de flori de alun pentru boli respiratorii; în alte zone se fierbeau ramurile și se foloseau la îmbăierea copiilor, pentru a le întări sănătatea.

### Brusture (*Arctium lappa*)

- **Partea utilizată:** rădăcina.
- **Beneficii:** detoxifiant hepatic, diuretic, antireumatic.
- **Tradiții:** se storcea sucul rădăcinii „pentru sângele murdar” și se făceau cataplasme pentru bube dulci (impetigo).



### Plop negru (*Populus nigra*)

- **Partea utilizată:** mugurii.
- **Beneficii:** antiinflamator, cicatrizant.
- **Tradiții:** alifia din muguri și seu era folosită iarna „pentru rănila gerului”.

# Martie

Tradițional, în satele românești, martie este asociat cu posturile de primăvară și cu primele cure de verdețuri amare, care „spălau sângele” și pregăteau organismul pentru muncile câmpului.

## Plantele lunii:



### Păpădie (Taraxacum officinale)

- **Partea utilizată:** frunzele, rădăcina.
- **Beneficii:** diuretic, hepatoprotector, tonic digestiv.
- **Tradiții:** frunzele tinere se consumau în salate, să trezească bine organismul după iarnă.

### Podbal (Tussilago farfara)

- **Partea utilizată:** frunzele și florile.
- **Beneficii:** expectorant, emolient, calmant al tusei.
- **Tradiții:** se dădea copiilor ceai din flori uscate de podbal „să le iasă iarna din piept”.



### Urzică (Urtica dioica)

- **Partea utilizată:** frunzele tinere.
- **Beneficii:** detoxifiant, remineralizant, stimulent al circulației.
- **Tradiții:** se consuma „pentru curățarea sângelui” la început de post.



# Aprilie

În gospodăriile tradiționale, luna aprilie e un soi de medic al omului obosit, pentru că plantele culese acum sunt diuretice, depurative și tonice.

## Plantele lunii:



### Leurdă (Allium ursinum)

- **Partea utilizată:** frunzele.
- **Beneficii:** detoxifiant, tonic digestiv, antimicrobian.
- **Tradiții:** supranumită „usturoiul ursului”, se consuma „ca să prindă omul putere ca fiara”.

### Mesteacăn (Betula pendula)

- **Partea utilizată:** frunzele, scoarța, seva.
  - **Beneficii:** diuretic, curăță rinichii.
- **Tradiții:** : folosit pentru curățarea sângelui în posturi, pentru „picioare grele”.



### Traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris)

- **Partea utilizată:** partea aeriană.
- **Beneficii:** hemostatic, diuretic, hipotensiv.
- **Tradiții:** folosită în medicina populară pentru o serie largă de afecțiuni, de la sângerări până la boli venerice sau dizenterie.

# Mai

Mai este luna parfumului și a florilor, dar și o lună a liniștii: de la detoxifierea din martie-aprilie trecem la plante cu efect calmant și odihnitor, potrivite pentru inimă și minte.

## Plantele lunii:



### Mușețel (*Matricaria chamomilla*)

- **Partea utilizată:** florile.
- **Beneficii:** antiinflamator, calmant gastric, sedativ ușor.
- **Tradiții:** se făceau băi cu mușețel la copii „să nu fie deocheați”, iar florile se puneau în perne pentru un somn odihnitor.

### Salcâm (*Robinia pseudoacacia*)

- **Partea utilizată:** florile.
- **Beneficii:** sirop pentru tuse, ceai calmant.
- **Tradiții:** siropul de salcâm era dat copiilor ca să doarmă liniștiți.



### Soc (*Sambucus nigra*)

- **Partea utilizată:** florile.
- **Beneficii:** diaforetic, expectorant, imunostimulator.
- **Tradiții:** se spunea că socul „curăță trupul de rele și sufletul de vise urâte”.

# Iunie

Bogăția verii se simte din plin, iar mirosul de tei umple satele. Gospodinele adună și usucă plante pentru ceaiurile de peste an.

## Plantele lunii:



### Roiniță (*Melissa officinalis*)

- **Partea utilizată:** frunzele.
- **Beneficii:** calmant nervos, digestiv, antiviral ușor.
- **Tradiții:** se bea ceai de roiniță „să domolească inima neliniștită”.

### Tei (*Tilia cordata*)

- **Partea utilizată:** florile.
- **Beneficii:** calmant nervos, diaforetic, sedativ.
- **Tradiții:** ceaiul de tei se bea „să nu te supere visele și gândurile negre”; în unele zone, teiul se adăuga în apa de baie pentru copiii agitați.



### Trei-frați-pătați (*Viola tricolor*)

- **Partea utilizată:** planta întreagă.
- **Beneficii:** purificator, antialergic, emolient.
- **Tradiții:** era folosit pentru curățarea pielii la copii și în scăldătoare pentru „ochi curați și față luminoasă”.



# Iulie

Căldura verii scoate la iveală unele dintre plantele cu cele mai puternice uleiuri volatile: sunătoarea, levănțica sau cimbrisorul.

## Plantele lunii:



### Cimbrisor (Thymus serpyllum)

- **Partea utilizată:** partea aeriană înflorită.
- **Beneficii:** antiseptic respirator, digestiv, tonic.
- **Tradiții:** se pune în scaldătoare „să alunge oboseala și bolile de ochi”.

### Levănțică (Lavandula angustifolia)

- **Partea utilizată:** florile.
- **Beneficii:** sedativ ușor, aromaterapie, antimicrobian.
- **Tradiții:** sacii de levănțică se puneau în lăzi „contra moliilor și viselor urâte”.



### Sunătoare (Hypericum perforatum)

- **Partea utilizată:** părțile aeriene înflorite.
- **Beneficii:** antidepresiv natural, antiinflamator, cicatrizant.
- **Tradiții:** culeasă de Sânziene, se pune sub pernă „să visezi cu adevăr” și în rachie „să scoată durerea din trup”.



# August

Este luna de vârf a verii, când soarele arde puternic și se acumulează din plin în plantele care vor deveni provizii de mare preț pentru iarnă.

## Plantele lunii:



### Coadă-calului (Equisetum arvense)

- **Partea utilizată:** partea aeriană.
- **Beneficii:** diuretic, remineralizant, ajută în probleme urinare.
- **Tradiții:** folosit în băi pentru dureri de picioare și se spunea că „trage bolile din oase”.

### Coadă-șoricelului (Achillea millefolium)

- **Partea utilizată:** partea aeriană înflorită.
- **Beneficii:** antiinflamator, antiseptic, reglare hormonală.
- **Tradiții:** se folosea în băi pentru vindecarea rănilor.



### Talpa-gâștii (Leonurus cardiaca)

- **Partea utilizată:** partea aeriană înflorită.
- **Beneficii:** sedativ cardiac, reduce anxietatea și palpitațiile.
- **Tradiții:** bătrânele o numeau „inima leliței”, pentru că aducea liniște sufletului.

# Septembrie

Vine vremea începutului de toamnă, când oamenii își întăresc organismul cu vitamine prețioase înainte de venirea sezonului rece.

## Plantele lunii:



### Afin (*Vaccinium myrtillus*)

- **Partea utilizată:** fructele.
- **Beneficii:** antioxidant, oftalmic, antidiabetic.
- **Tradiții:** afinele sunt consumate crude sau în dulceturi, pentru vedere și vitalitate.

### Cătină (*Hippophae rhamnoides*)

- **Partea utilizată:** fructele.
- **Beneficii:** imunostimulator, antioxidant, hepatoprotector.
- **Tradiții:** se consuma în sirop sau miere, „să nu prindă omul boala iernii”; se spunea că „ține trupul tare și sângele viu”.



### Nuc (*Juglans regia*)

- **Partea utilizată:** frunzele și fructele, inclusiv când nucile au coaja încă verde.
- **Beneficii:** reglează metabolismul, protejează creierul, ameliorează digestia.
- **Tradiții:** frunzele de nuc se puneau sub picioare „contra durerilor de șale” și în apa de spălat „să ție pielea curată”.

# Octombrie

Octombrie este luna în care, pe lângă fructele hrănitoare ale toamnei, se culeg o mulțime de plante care vor combate răcelile aduse de venirea frigului.

## Plantele lunii:



### Mentă (Mentha piperita)

- **Partea utilizată:** frunzele.
- **Beneficii:** digestiv, antimicrobian, decongestionant.
- **Tradiții:** în afară de consumul ceaiurilor, menta se pune în băi pentru revigorare.

### Pătlagină (Plantago lanceolata)

- **Partea utilizată:** frunzele.
- **Beneficii:** emolient, expectorant, cicatrizant.
- **Tradiții:** frunza zdrobită se pune pe răni sau înțepături, „să tragă veninul și să stingă mâncărimea”.



### Hrean (Armoracia rusticana)

- **Partea utilizată:** rădăcina.
- **Beneficii:** antibacterian, stimulant digestiv, decongestionant.
- **Tradiții:** se consuma hrean ras „să deschidă nasul și pieptul” și se spunea că „scoate frigul din trup”.

# Noiembrie

Natura își odihnește forțele, iar culegătorii adună ultimele rădăcini și rizomi înainte ca pământul să înghețe.

## Plantele lunii:



### Obligeană (Acorus calamus)

- **Partea utilizată:** rizomul.
- **Beneficii:** tonic digestiv, calmant al colicilor, stimulant nervos.
- **Tradiții:** : rizomul se pune sub pernă „să gonească coșmarul” și în rachiu „contra frigului din măruntaie”.

### Păducel (Crataegus monogyna)

- **Partea utilizată:** fructele (florile și frunzele se culeg primăvara).
- **Beneficii:** cardi tonic, hipotensiv, calmant.
- **Tradiții:** plantat la marginea grădinilor și a drumurilor, era considerat un paznic al gospodăriilor contra duhurilor rele.



### Tătăneasă (Symphytum officinale)

- **Partea utilizată:** rădăcina.
- **Beneficii:** antiinflamator, cicatrizant, adjuvant în entorse, luxații și dureri reumatice.
- **Tradiții:** folosită în unguente pentru răni și fracturi, cunoscută ca plantă care „lipește oasele” în medicina populară.

# Decembrie

Luna decembrie încheie cercul anului vegetal. Natura este complet în repaus, iar oamenii se întorc spre proviziile adunate din lunile trecute.

## Plantele lunii:



### Măceș (*Rosa canina*)

- **Partea utilizată:** fructele uscate.
- **Beneficii:** bogate în vitamina C, stimulent imunitar.
- **Tradiții:** ceaiul de măceș era folosit iarna „să țină sângele cald” și se dădea copiilor slăbiți după boli.

### Ienupăr (*Juniperus communis*)

- **Partea utilizată:** fructele.
- **Beneficii:** diuretic, antiseptic, antiinflamator, tonic digestiv.
- **Tradiții:** boabele se zdrobeau și se puneau în rachiu „să nu se strice peste iarnă”.



### Nalbă-mare (*Althaea officinalis*)

- **Partea utilizată:** rădăcina (culeasă înainte de înghețul solului), partea aeriană.
- **Beneficii:** protejarea sistemului digestiv, antiinflamator, pentru afecțiuni respiratorii.
- **Tradiții:** folosită extern în gargare pentru abcese dentare sau amigdalite ori în cataplasme pentru boli respiratorii și furuncule.