

## Zmeurul, plantă medicinală

***Afăt fructele, cit și frunzele, mugurii și mlădițele tinere de zmeur (Rubus idaeus) ajută în prevenirea și combaterea multor afecțiuni malade. Fructele de zmeur au o compoziție chimică foarte diversă, ce se corelează cu proprietățile terapeutice și cu acțiunile specifice în vindecarea diferitelor boli.***

Analizele de laborator au scos în evidență prezența glucidelor solubile (5-11 la sută), care dau dulceața fructelor. Armonizarea gustului se realizează prin conținutul în acizi organici (1,2-2,3 la sută) între care predomină acidul citric, malic, lactic și glicolic. Acești acizi sînt conservați în organism, nu modifică alcalinitatea sîngelui și au putere bactericidă pronunțată. Aciditatea totală a fructelor prezintă proprietăți aperitive, stimulînd secreția salivei, a sucurilor gastrice și intestinale.

Culoarea și aroma sînt date de antociani, flavonoide, pectine, taninuri și uleiuri eterice. Substanțele tanante cu proprietăți astringente sînt solubile în apă și se oxidează sub influența enzimelor și a oxigenului din aer, provocînd închiderea culorii sucului din fructe. După oxidare, taninurile intră în reacții cu pectinele care pot precipita, proces care trebuie să fie evitat, ținînd seama de rolul pectinelor la nivelul vaselor sanguine, unde captează colesterolul și toxinele, ușurînd evacuarea lor.

### **Conținut bogat în vitamina C și săruri minerale**

Valoarea nutritivă și terapeutică a fructelor de zmeur crește în mod semnificativ prin ansamblul vitaminic foarte complex în care predomină vitamina C (20-50 mg la sută), B1, B2, D, P, PP și beta-caroten. Pentru păstrarea conținutului vitaminic, trebuie să se țină seama de posibilitatea degradării rapide prin fierbere la temperaturi mai mari de 40°C, în procesul de oxidare la aer și la contactul cu vasele de cupru.

Conținutul ridicat de săruri minerale, ușor asimilabile (K, Ca, P, Mg, Mn, Fe, Zn, Cu), reprezintă sursa naturală a componentelor primare, necesare sintezei de principii active cu acțiuni terapeutice. Aceste săruri minerale (4-5 g la litru de suc) constituie materialul de construcție pentru nervi, vase și sînge și au rol de neutralizare a acțiunii dăunătoare a acidului uric, menținînd alcalinitatea sîngelui între limite normale.

### **Efecte medicinale deosebite în afecțiuni digestive**

Proprietățile terapeutice ale fructelor vizează, în primul rînd, afecțiunile interne, avînd efecte astringente, antibacteriene, antiidiareice, antiinflamatoare, antihemoragice, diuretice, depurative, cicatrizante, stomahice, neutralizante în aciditatea gastrică, reglatoare hormonal, vitaminizante, energizante și tonic-răcoritoare. Efectele medicinale sînt legate mai ales de unele afecțiuni digestive ca: diaree rebelă, dizenterie, enterocolite, pancreatite, ulcere gastro-duodenale, congestii hepatice, spasme gastro-intestinale, dereglări ale tranzitului intestinal, hiperaciditate gastrică, infecții bucale și stomatite. În plus, favorizează eliminarea toxinelor și a colesterolului din sînge, intensifică sudorația, îndepărtează senzația de "arșiță" internă în caz de bronșite, sensibilitatea la răceală și răgușeală, febrifug în gripe.

În diabetul zaharat sînt indicate cure de lungă durată pentru stabilizarea glicemiei, în amestec cu frunze de afin și mur.

Fructele proaspete se consumă ca desert, cu efect înviorător și răcoritor sau ca medicament, înainte de fiecare masă, cîte 200-300 g pe stomacul gol timp de 12 zile. După ce s-a consumat porția de fructe nu se mănîncă nimic timp de 4 ore, deoarece fructele au efecte de încetinire a proceselor digestive și de reducere considerabilă a foamei.

### **Ceaiul din frunze este indicat în afecțiuni renale și genitale**

Frunzele proaspete sau uscate, cu gust plăcut și ușor acrișor, servesc la prepararea unor ceaiuri consumate, primăvara și toamna, ca aliment pentru copii, bătrîni și persoane bolnave, mai ales în zilele reci, cînd sînt mai frecvente virozele și gripele.

Ceaiurile băute seara, sub formă de decocturi, acționează în afecțiuni renale și genitale, în reglarea ciclului menstrual dureros sau în hemoragiile uterine abundente.

În uz extern, ceaiul concentrat din frunze se folosește sub formă de gargară contra afecțiunilor faringiene, stomatite, laringite, faringite, inflamații ale gîtului, tuse, răceli și nevralgii dentare, prin calitățile calmante și emoliente.

### **Sirop de zmeură pentru refacerea coardelor vocale**

Îndulcit cu miere de albine, siropul de zmeură are efecte uimitoare în refacerea coardelor vocale. La copii, se recomandă în bronșită cronică și amigdalite recidivante, iar la femei în tratamentele pentru cistită, pielonefrită, dismenoree și metroragii. Acest sirop este un excelent mijloc de tratament al bolilor cardiace, în tulburări de tranzit, afecțiuni oculare, astenie și boli de piele (eczeme, pustule, erupții tegumentare).

### **Mugurii de zmeur, progesteron natural**

Mugurii de zmeur se culeg primăvara devreme, se zdrobesc și se conservă în miere de albine. Un alt lot de muguri se usucă și se macină fin pînă la forma de pulbere, din care se ia cîte o linguriță de 4 ori/zi, avînd rol de progesteron natural și reglator al activității ovarelor.

### **Pulberea din muguri, recomandată în timpul menopauzei**

Tratamentul cu pulbere din muguri de zmeur ține sub control toate reacțiile legate de menopauză (bufeuri și usturimi în zona genitală). Femeile care vor să renunțe la controversatele anticoncepționale pot recurge la tratamentul cu muguri de zmeur pentru a preîntîmpina eventualele tulburări emoționale și hormonale. După un tratament de lungă durată se vor încetini considerabil procesele de îmbătrînire, în paralel cu efectele terapeutice sigure contra chisturilor ovariene, fibrom uterin, noduli mamari și sindrom premenstrual.

Pe lîngă pulberea din muguri se poate folosi și tinctura din muguri, eficientă în tratamentele pentru chist ovarian, fibrom uterin, amenoree, metroragii, menoragii, metrite, iminență de avort și pilozitate excesivă.

### **Mlădițe de zmeur pentru restabilirea echilibrului ovarian**

Mlădițele de zmeur sînt utilizate la prepararea unor medicamente cu o largă aplicabilitate în tratarea diferitelor afecțiuni malade. Mlădițele proaspete se cîntăresc și se introduc într-o sticlă brună pentru macerare timp de 4-5 zile în alcool 90°, care acoperă în întregime materialul vegetal. Se adaugă un amestec de apă, glicerină (în raport 1:1) astfel ca solventul (alcool, apă, glicerină) să fie în cantitate de 20 de ori mai mare decît greutatea mlădițelor. Se continuă macerarea încă 3

săptămîni, după care se decantează, cu stoarcere, se strecoară prin tifon, se lasă în repaus încă 48 de ore și se strecoară încă o dată. Tratamentele cu extract glicero-alcoolic din mlădițe au efecte excepționale contra bolilor aparatului genital feminin, restabilind echilibrul ovarian dereglat.

Consumînd cîte 30-50 picături, dimineața și seara, luate cu 7 zile înainte de ciclu și în timpul ciclului, extractul din mlădițe are bune efecte în combaterea tulburărilor premenstruale cu dureri de sîni și de abdomen și cu tensiune nervoasă, precum și în dereglările de ciclu menstrual (metroragie funcțională, menoragie, amenoree, dismenoree și pierderi abundente de sînge).

**Extractul din mlădițe tinere de zmeur previne îmbătrînirea precoce la femei**

Efecte deosebit de bune se constată și în combaterea fibromului uterin, a chisturilor ovariene, tulburări de menopauză, tulburări de libidou, frigiditate, iminență de avort, metrite și vaginite, hipogonadism și tulburări endocrine la pubertatea fetelor cu pilozitate excesivă. De asemenea, acționează în prevenirea îmbătrînirii precoce a femeilor.

Pentru mărirea eficacității tratamentului, se recomandă unele asocieri ale extractului din mlădițe de zmeur cu alte extracte, precum cele din coacăz negru în caz de chist ovarian, coacăz negru, mure și alun în caz de fibrom uterin, rozmarin și merișor în caz de menopauză cu tulburări și pentru evitarea îmbătrînirii precoce a femeilor.

sursa [www.evenimentul.ro](http://www.evenimentul.ro)