

De gust, de leac ... de descântec

Vasile Timur CHIȘ

Mirela Ana BARZ

Nicoleta NEMEȘ

Nelu Vasile ȘTIRB

De gust, de leac... de descântec


Editura Muzeul Maramureșului

Sighetu Marmației, 2023

<https://biblioteca-digitala.ro>

Co-autor: Alexandru Mircea MESZAROȘ

Beneficiar:

Muzeul Maramureșan

Coordonator proiect:

Dr. Mirela Ana BARZ

A mai colaborat:

Silvia GAVRILĂ (Muzeul ASTRA Sibiu)

Foto: Timur Vasile CHIȘ

Grafică: Mirela Ana BARZ, Alexandru Mircea MESZAROȘ

Foto coperta 1: Muzeul satului maramureșean, 2021

Foto coperta 4: Munții Maramureșului, 2017

Perioada de implementare:

10 iulie – 10 noiembrie 2023

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

De gust, de leac ... de desântec / Vasile Timur Chiș, Mirela Ana Barz, Nicoleta Nemeș, Nelu Vasile Știrb – Sighetu Marmației
Editura Muzeul Maramureșului, 2023

Conține bibliografie
ISBN 978-606-95703-8-8

- I. Chiș, Vasile Timur
- II. Barz, Mirela Ana
- III. Nemeș, Nicoleta
- IV. Știrb, Nelu Vasile

615
633

PROIECT CO-FINANȚAT DE:



Proiectul „*De gust, de leac... de descânteț. Cercetarea și valorificarea etnoiatriei în muzeu*” este co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național. Această publicație nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul publicației. Acest aspect constituie în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

Responsabilitatea asupra conținutului textelor revine exclusiv autorilor.

De gust, de leac... de descânteac. Cercetarea și valorificarea etnoiatriei în muzeu

Proiect cultural co-finanțat prin Administrația Fondului Cultural Național

PARTENERI:

Muzeul ASTRA din Sibiu

Organizația de Management a Destinației Turistice Maramureș

Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Geografie, Extensia Sighetu Marmației

Centrul Național de Promovare și Informare Turistică a Municipiului Sighetu Marmației

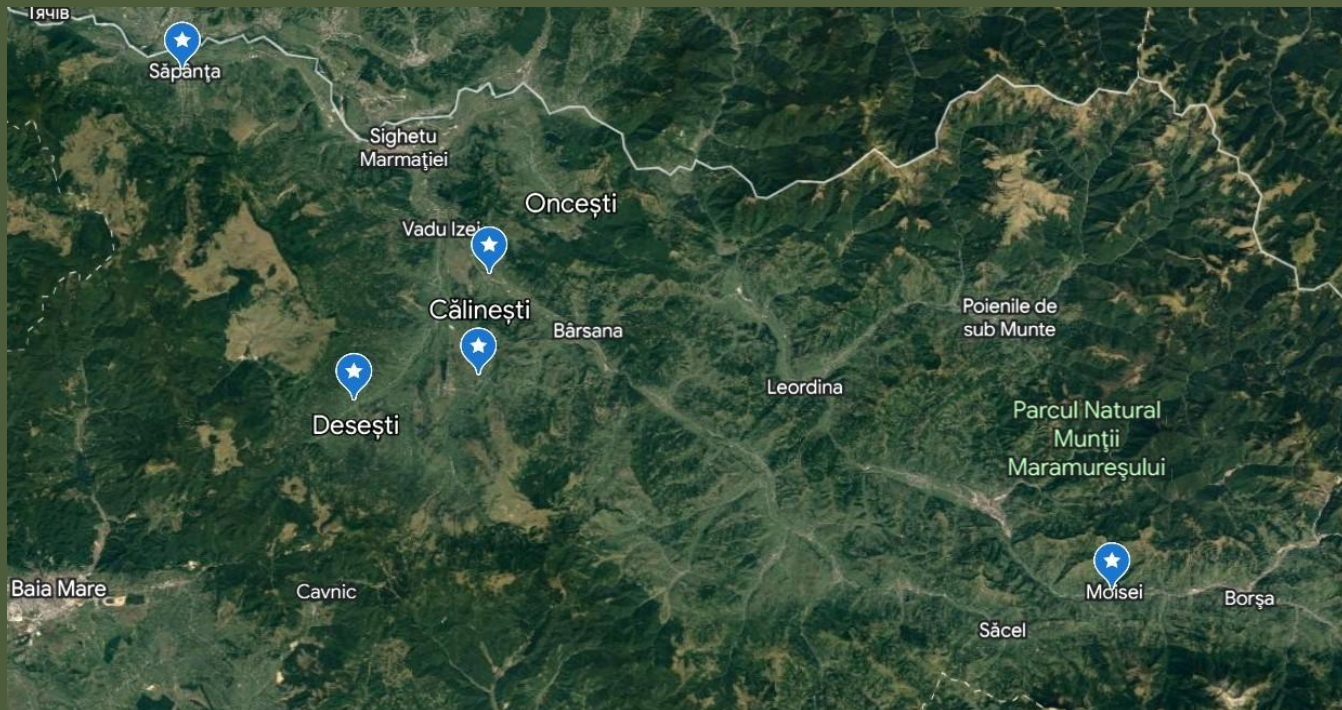
SCOPUL PROIECTULUI:

Valorificarea și promovarea patrimoniului cultural imaterial din zona Maramureșului istoric, prin realizarea unei cercetări a fenomenologiei medicinei populare, respectiv creșterea interesului opiniei publice față de cultură, dar și a numărului consumatorilor de cultură în zona cercetată în vederea dezvoltării durabile și armonioase a zonei.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

- ✓ Managementul proiectului
- ✓ Cercetarea de teren – arhivarea - constituirea unei baze de date
- ✓ Realizarea unei expoziții tematice permanente în cadrul Muzeului satului maramureșean
- ✓ Realizarea unor ateliere și activități educaționale extracurriculare dedicate elevilor și studenților
- ✓ Organizarea unui seminar privind utilitatea plantelor de leac
- ✓ Promovarea proiectului

Cercetarea efectuată în cadrul proiectului „De gust, de leac ... de descântece. Cercetarea și valorificarea etnoiatriei în muzeu” s-a derulat în Depresiunea Maramureșului în localitățile Moisei (Valea Vișeuului), Oncești (Valea Izei), Săpânța (Valea Tisei), Desești (Valea Marei) și Călinești (Valea Cosăului).



„A dat Dumnezeu boale, dar a lăsat și leacuri”.

Prin acest proiect ne-am propus identificarea unor particularități specifice ale complexului terapeutic popular maramureșean având ca efect restabilirea unui sector științific important al culturii spirituale în vederea completării patrimoniului muzeal și valorificarea acestei nișe – etnoiatria - în muzee etnografice.

Studierea etnoiatriei dezvăluie experiența omului din popor, vastele lui cunoștințe, nu numai despre plantele de leac, ci și despre efectul lor medical. De-a lungul timpului, cunoștințele și experiența lui bogată, i-au facilitat descoperirea și întrebuințarea unui număr impresionant de leacuri, cu care a luptat împotriva diferitelor boli. Este limpede că și astăzi, cu tot progresul medicinei moderne, tratamentele naturiste coexistă cu medicamentele de uz curent¹.

Rezultatele cercetării științifice relevă că medicina populară constituie componenta indispensabilă a patrimoniului cultural național și contribuie la salvagardarea multiplelor elemente ale culturii populare.

Cunoștințele de medicină populară au o vechime milenară, iar experiența medicală a fost îmbogățită în permanență cu noi practice și credințe în procesul de comunicare cu etniile conlocuitoare, dar și sub influența medicinei profesionale aflate în proces de dezvoltare.

Metodele de tratament popular nu au făcut parte din planurile de cercetare ale instituțiilor de profil decât într-o mică măsură. Apelul frecvent la metodele populare de tratament la care se recurge în ultimele decenii situează domeniul dat în sfera preocupărilor actuale și implică cercetarea contemporană în reflectarea acestuia. La sate, practicile medicale tradiționale își mai mențin forma și modalitățile tradiționale de manifestare, dar conformate sufletului dinamic al epocii contemporane.

¹ Bilțiu Pamfil, *Contribuții la cercetarea etnoiatriei în Maramureș*, Memoria ethnologica, nr. 58 – 59, An XVI, 2016.

În comunitatea tradițională, culegerea plantelor medicinale avea un rol esențial, iar caracteristicile geografice ale Maramureșului au permis dezvoltarea unor specii variate de plante care erau folosite în lecurile „băbești” pentru vindecarea bolilor atât la oameni cât și la animale. Culegerea și prepararea buruienilor de leac a fost întotdeauna însoțită de practici magice care aveau drept scop însănătoșirea bolnavilor.

Pornind de la următoarele întrebări: De unde, de la cine, cum a învățat țăranul arta de a lecu? De când știe țăranul să vindece bolile? Care e istoria terapiei populare? Dorim ca această practică să fie valorificată pentru a facilita accesul tinerei generații la aceste informații, iar această nișă, etnoiatria, să fie promovată în cele două muzee partenere.

Lecuitorul tradițional și practicile sale sunt destul de variate, statutul celor implicați în acest univers, imaginile, simbolurile, credințele și superstițiile erau parte a viziunii tradiționale asupra lumii.

Oamenii de știință, studiind puterea vindecătoare a diferitelor plante folosite de popor, au dezvăluit „tainele” ascunse ale acestora arătând că, pentru a obține substanțele medicamentoase din plante, se pot utiliza diferite procedee de preparare ca: infuzie, decoctie, macerație, digestie etc.

Reîntoarcerea oamenilor spre tratamentele medicinale, spre practicile și terapiile naturiste nu e nicidecum răsfăț, moda, moft sau tradiționalism cu orice preț ci o necesitate și un incontestabil temei, în armonie perfectă cu natura.

Puternica istorie orală, transmisă prin viu grai din generație în generație, a făcut ca tainele plantelor medicinale să fie cunoscute, folosite și îmbunătățite. Astfel, România are una dintre cele mai puternice tradiții în fitoterapie din Europa, iar valorificarea lor în muzee în aer liber este esențială.

În lumea satului, femeile obișnuiesc să culegă plante medicinale în pragul sau în zilele marilor sărbători. Florile, frunzele, semințele, fructele, rădăcinile ori tulpinile acestora nu sunt culese la întâmplare, ci în anumite momente ale zilei sau ale nopții, pentru a deveni adevărate elixiruri de sănătate.

Plantele de leac sunt culese după credințe bine înțelenite în cultura satului, de exemplu în preajma echinocțiului de primăvară (Florii, Joimari, Sf. Gheorghe), a solstițiului de vară (Ispas, Sânziene) sau a echinocțiului de toamnă (Sfânta Maria Mare, Sfânta Maria Mică sau Ziua Crucii). Plantele sunt alese din locuri curate, fiind recoltate dimineața, devreme, înainte de a se ridica roua, la răsăritul soarelui, sau noaptea.

Leacurile erau cunoscute de fiecare femeie din sat și erau transmise natural, vecinilor sau celor din familie, aveau știința plantelor, a timpului în care se culeg frunzele, florile sau semințele, fiecare după numele și după leacul lor, știau cum să le prepare și cum să le amestece.

În medicina tradițională românească s-au respectat o serie de reguli importante legate de modul de culegere și de păstrare a plantelor (legate de ciclurile astronomice sau de cele biologice ale plantei), dar și principiul conform căruia, fiecare plantă indică boala la care este potrivită, prin formă, culoare sau alte aspecte. Este și motivul pentru care rezultatele terapiliilor cu plante, a avut efecte benefice.

Unele dintre plantele medicinale autohtone au fost folosite asiduu în medicina populară, iar puterea lor de vindecare le-a făcut să fie folosite pentru mai multe tipuri de afecțiuni.

Tămăduitorul străvechi, chemat la căpătâiul bolnavului urmărea să descopere agentul cauzal al simptomelor pe care le constata, fiind convins că odată identificat, leacul putea să fie și el lesne de găsit. Vindecătorul nu se străduia să afle numele bolii, ci căuta să deslușească pricina, motivul pentru a o înfrunța².

Granița dintre sacru și profan este fragilă, iar acest aspect îl putem urmări ținând cont de următoarele: denumirea științifică și denumirile regionale ale unor plante de leac, perspectiva interdisciplinară (lingvistică, folclor, etnologie, mitologie, religie); relația dintre plante și sărbători - Dragobete (primele flori de primăvară), Sângeorz (lăcrimioarele, narcisele), Sântvasăi (aiul - usturoiul), Drăgaica/Sânzienele (sânzienele), Paști (floarea-Paștelui, viorea), Rusaliile (frunze de tei), Anul Nou (vâscul); antropomorfizarea; corelarea cu anumite categorii

² *Ibidem*

folclorice (legende, descântece); izotopiile (agrară, avimorfă, fitomorfă, gastronomică, dendromorfă, supraumană, umană, zoomorfă)³.

Medicina populară este un domeniu pluridimensional al culturii populare care nu poate fi încadrată în limitele unei descrieri a terapiilor populare sau metodelor naturiste de tratament ci relevă o sumedenie de alte aspect ale spiritualității populare simbolismului și sincretismului cultural, mentalității, inclusiv al datinilor și obiceiurilor.

Pentru foarte multă vreme, oamenii au crezut că „buruienile de leac” au puteri misterioase, ascunse, însoțind folosirea lor de vrăji și descântece.

Descântecul este procedeul cel mai reprezentativ, totodată și cel mai frecvent al medicinei populare. El este o formă terapeutică complexă reunind tratamentul psiho-hipnotic (magic), fitoterapeutic și fizic.

În trecut, Maramureșul Istoric se deschidea către un tărâm plin de mister, unde „babele meștere” stăpâneau artele magiei și vrăjitoria cu o pricepere unică, toate învățate în școala tradiției. Printre aceste vechi învățătoare ale magiei, se numără și Ana Herbil din Vadu Izei (Baba Herbiloaie), cunoscută drept cea mai faimoasă vrăjitoare a tuturor timpurilor.

Patrimoniul magic pe care-l purta cu sine era cu adevărat impresionant, încât cuprindea vrăji și practici rituale pentru orice scop imaginabil. De la descântece variate, învățate de-a lungul generațiilor și pline de elemente arhaice, până la un impresionant arsenal de instrumente și obiecte magice, printre care și plante și arbori cu efecte terapeutice și magice: mătrăguna, usturoi, ceapă, porumb, plop, curpăn.

Ana Herbil deținea secretele unei lumi paralele, pline de mister. Puterea ei era de nedescris. Oamenii din zonă spuneau că „era de spăriet câte știa baba face și pentru câte feluri de boli și nenorociri putea găsi soluții”. Pentru unii, ea era o binefăcătoare, căci îi ajuta pe tineri să se căsătorească, vindeca bolile și aducea prosperitate în gospodării. Știa să citească în cărți și ghicea viitorul cu o precizie uluitoare. Dar pentru alții, Ana Herbil rămânea

³ Răchișan Delia, *Plante de leac între sacru și profan*, 2017

o enigmă, o „țigancă”, o „celancă” care nu umbla niciodată la biserică și care era privită cu suspiciune „n-o-mblat în veci la beserică. O celuit lumea. N-o fo’ femeie, numa’ o moimă, o cioară hâdă, o țâgancă prăpădită”⁴.

Plantele erau folosite și în vopsirea vegetală a textilelor, o artă străveche ce păstrează autenticitatea tradițiilor. Simion Florea Marian afirma: „Chiar dacă am avea toată terminologia latină, greacă, turcă sau slavă tot nu am putea spune lucruri sigure, deoarece originea meșteșugului de a vopsi vegetal poate fi în același timp latină, slavă, turcă, după cum poate fi și curat indigenă”.

Cromatică tradițională este confirmată de textilele păstrate azi în muzeele din țară. Culorile vechi erau puține, naturale: alb, negru, sur, mai apoi cafeniu, galben, roșu, mai târziu albastru și verdele, culori sobre, dar trainice. Tainele „boitului cu buruieni” vopsitului vegetal s-a transmis din generație în generație, meșteșugul fiind mereu îmbogățit de-a lungul secolelor.

În zonă cele mai utilizate plante tinctoriale sunt: coji de ceapă - *Alium cepa* (roșu - maro), laptele câinelui - *Euphorbia cyparissias* (galben - cărămiziu), socul - *Sambucus nigra* (vișiniu), sunătoarea - *Hypericum perforatum* (bej – verde - maro, afinul - *Vaccinium myrtillus* (maro – roșu - violet), șovârnel - *Origanum vulgare* (roșu – vișiniu - maro), șofranul – *Carthamus tinctorius* (galben - portocaliu), măceșul - *Rosa canina* (roșu), drobiță – *Genista tinctoria* (galben – maro - verde), nucul - *Juglans regia* (maro – ocră – negru - verde), stejarul – *Quercus robur* (negru - ocră), arinul - *Alnus incora* (negru).

Autorii

⁴ Liiceanu Aurora, *Povestea unei vrăjitoare*, București, Editura ALL, 1996

De unde știu oamenii descântecul și vrăjile⁵

Informatoarea relatează că demult fata Sităriții din Coștiui, unde este o mare pădure numită Costina, o fost luată de iele.

„Ea (Sitărița) o făcut într-o zi pită iar cocoana ei lua mereu din aluat și făcea cocuțe punându-le în niște olițe. Mamă-sa i-a spus să nu mai strice aluatul dar cocoana nu o ascultat. Atunci a luat-o de mână și a scos-o afară zicându-i: „Du-te dracului de zapist!”. S-o închis ușa după cocoană. Ielele care se găseau atunci pe lângă casă au luat-o și au dus-o în pădurea Costina unde-și aveau casa. Oamenii care erau la fân, văzând-o pă cocoană dusă pă sus o strigat după ie, dar nu au putut-o scăpa din mâna milostivelor. Milostivele au pus-o pe cocoană la lucru.

După mulți ani, fiind un mare târg, ielele s-au pregătit să meargă și ele, fiindcă la târg oamenii se bat, mințesc, se înșală unul pe altul și ielele îi ajută pe oameni să facă răle. După ce s-au pregătit de mărș la târg i-au spus cocoanei care amu ave zece ai, că o avut tri ai când o luat-o, ca să curețe prin casă, să umble prin toate camerele, numai într-una nu.

După ce-au plecat ielele cocoana s-a gândit să intre și în camera în care i-au interzis. Acolo o dat peste un moș care o fost și el luat de iele când o fost mnic, și care i-a spus să meargă repede acasă la părinți, fiindcă ielele nu-i sunt nici mamă, nici mătuși, și să le spună părinților să ție postul Crucii dacă vor să o scape din mâna lor. Dar să se întoarcă după ce le va spune cât mai repede.

Moșul o sfătuit-o pă cocoană să se încalțe cu opincile într-un picior ca să nu o poată găsi milostivele dacă vor zini mai repede din târg acasă.

Cocoana s-o strecurat printr-o gaură mică, prin care moșul nu putea ieși, și s-o dus acasă, pă unde i-o arătat moșul. Acasă o găsit o femeie care da țâță la un prunc și care era chiar mama ei, dar nu a recunoscut-o. O întrebat-o dacă a mai avut prunci. Femeia i-a spus că o mai avut o fată, dar de mulți ai nu o mai are. Și jândarii o

⁵ Culeasă de prof. Vancea Ioan, 1989

Întrebat-o ce-o făcut cu ea, dar ea nu știe unde-i. O întrebat-o pe femeie dacă ar recunoaște-o după vre-un semn (Așa i-o spus moșul să o întrebe pă mă-sa). Aceasta i-a spus că ar cunoaște-o, că o avut un semn la mâna stângă – o pată neagră cu păr aspru. Atunci cocoana și-a rădicat mâneca și i-o arătat-o. Mama ș-o recunoscut cocoana și tare s-o bucurat.

Fata i-o spus că pentru a putea zîni acasă trebuie să se întoarcă la iele, dar mă-sa și tată-său să țină postul Crucii, să nu mănânce de dulce și să nu doarmă împreună într-un așternut. Dacă-l vor ține ielele îi vor da drumul. Cocoana s-o-ntors la iele, o intrat iar prin gaura prin care o ieșit. Ielele n-o știut nimnic.

După terminarea postului ielele o îmbrăcat cocoana frumos, i-o dat mulți bani și o lăsat-o să mergă acasă. Pă drum i-o ieșit o babă cu un dinte în gură și le-o zis ielelor să-i pună un sigil în cap ca să o nenorocească, să o facă mută și surdă, ca să uite tot ce-o învățat la iele, că (baba) n-o fost bucuroasă că o scăpat. Dar una dintre iele o zâs că nu, că n-au putere asupra ei, că părinții o ținut postul Crucii.

Și cocoana aceea o zînit acasă și de la ea o învățat și alte femei tăte descântecele și vrăjile ce se pot face contra ielelor. Cocoana o auzît pă iele cum fac de iau laptele de la marhă, cum fac toate rălele pă pământ și cum se poate vrăji contra lor. O fost o cocoană loatră care o învățat pă tăta lumea și de atunci știm toate descântecele și vrăjile.”

„Voi, buruieni,
Nu v-am pus să-nfloriți,
Ci să odrăsliți
Și lumea s-o tămăduiți;
Să plecați cu miroasele,
Să găsiți leacurile.
De-o fi fin ape,

De-o fi din drumuri,
De-o fi din somn,
De-o fi din vis,
De-o fi din dragoste,
De-o fi din iuțeală,
De-o fi din vânturi,
De-o fi din iele... ”





Afin (*Vaccinium myrtillus*)

Afinul este un arbust medicinal pe care îl întâlnim prin fânețe, pajiști, păduri, tufărișuri din zona dealurilor înalte până în zona subalpină din Maramureș. Este un arbust-subarbust stufos, de 10-50 cm înălțime, tulpini verzi, frunze ovate, acute, serate, deschis-verzi, iar florile verzi-roșiatice. Înflorește în perioada mai-iunie. Fructul este o bacă de culoare albastru-închis, zemoasă, cu gust plăcut dulce acrișor.

Frunzele și tulpinile de afin sunt folosite pentru ceai, tinctură, iar bacă este folosită pentru prepararea de dulceață, sirop, băuturi și în preparate de patiserie.

Ceaiul de afin este folosit și recomandat în diabet, gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, afecțiuni dermatologice, tulburări circulatorii periferice, stomatite, eczeme, reumatism, ulceratii cronice sângerânde. Este folosit ca antiseptic și diuretic.

În medicina tradițională din Maramureș se folosesc tulpinile cu frunze pentru *dureri de burtă* (Maria Șerba - Călinești), *tensiune* (Vlonga Maria - Moisei), *stomac, vedere, diabet* (Verdeș Anuța - Desești). Bacă (fructul) proaspăt se folosește pentru *diaree* (Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești), *stomac, vedere* (Verdeș Anuța - Desești).

În unele zone din Maramureș pentru ceai se uscă tulpinile de afin cu frunze și fructe.

Maramureșenii folosesc afinele și la prepararea unei băuturi, numită „afânată”, care se prepară cu horincă, la care uneori se adaugă miere de albine sau zahăr, pentru a fi mai dulce.

Bulbuci de munte (*Trollius europaeus*)

Bulbucul de munte este o plantă medicinală pe care o întâlnim prin poieni, fânețele și pajiștile în zona de deal și de munte din Maramureș. Este o plantă perenă, de 10-30 cm înălțime, cu ramificații, frunze de culoare verde întunecat, adânc spintecate în 3-5 părți, dințate pe margini și flori mari galben-aurii, galben-verzui în vârful tulpinii. Înfloarește în perioada mai-iulie. Planta este toxică, doar frunzele sunt folosite pentru prepararea ceaiului. În România această specie este declarată monument al naturii.

Frunzele sunt folosite pentru indigestie, constipație, scorbut, în scopuri purgative și pentru stimularea circulației sanguine la nivelul pielii.

În medicina tradițională din Maramureș frunzele plantei sunt folosite pentru *tratarea răcelii, tusei* (Horj Șosica – Moisei), *bolilor de ficat* (Horj Șosica – Moisei, Tomoiagă Aurelia-Moisei).

Bulbucii de munte erau folosiți și în tratarea animalelor, la vacile de lapte pentru a da mai mult lapte (Pașcu Eudochia-Oncești).



Chimen, chimion (*Carum carvi*)

Local, în Maramureș, planta poartă mai multe denumiri: tipărușă (Moisei), tarhon (Valea Izei, Valea Vișeuului, Valea Marei). Chimenul este o plantă medicinală pe care o întâlnim în zone însorite, pe soluri argiloase, uscate, locuri ruderales, în fânețele și pajiștile din zona depresionară a Maramureșului. Este o plantă bienală sau perenă, de 20-50 cm înălțime, cu multe ramificații. Frunzele sunt lobate și florile mici, albe sau roz. Înfloarește în perioada mai-august. Fructele sunt achene în formă de semilună de aproximativ 2 mm lungime.

Fructele de la chimen sunt folosite pentru ceai, lichioruri, tinctură, uleiuri volatile, aromatizant, condiment pentru aromarea unor brânzeturi, salate, saueri, covrigi, pâine și supe. Ceaiul de chimen este folosit pentru întărirea sistemului imunitar, pentru probleme intestinale, constipație, calmare, colici intestinale, pentru anemie și bronșite. Îmbunătățește digestia, ajută la eliminarea gazelor, detoxifierea ficatului, înlătură starea de oboseală.



În Maramureș se folosesc fructele pentru ceai, tinctură, supă și la unele preparate de patiserie. În medicina tradițională, ceaiul se folosește pentru *colici la copiii mici* (Tomoiașă Aurelia - Moisei, Pop Irina - Săpânța, Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești), *diaree* (Șandor Ileană - Călinești), *stomac* (Pașcu Eudochia - Oncești, Verdeș Anuța - Desești), *constipație* (Maria Șerba - Călinești, Pop Irina-Săpânța), *creșterea cantității de lapte la femeile care alăptează* (Maria Șerba - Călinești, Pop Irina-Săpânța, Pașcu Eudochia - Oncești), *digestie bună la copii* (Verdeș Anuța - Desești).

Împotriva băuturii se dă ceai de chimen cu leuștean (Tomoiașă Aurelia-Moisei).

Tinctura se prepară din 0,5 litri de țuică, 100 g chimen („o mână bună”) care se pun la macerat (Verdeș Anuța - Desești).

În perioada 1980-1990 chimenul (tarhonul) era folosit la aromarea alcoolului sanitar. În această perioadă alcoolul sanitar („câcăul”) era folosit ca băătură alcoolică la majoritatea nunților de pe Valea Izei și Valea Vișeuului. Alcoolul sanitar era strecurat prin pâine, după care se adăuga apă îndulcită cu zahăr caramelizat și chimen (tarhon).





Cicoare (*Cichorium intybus*)

Cicoarea este o plantă medicinală, care se cultiva în Egiptul antic. În Maramureș o întâlnim prin ogoare, locuri ruderaie, zăvoaie, fânețele și pajiștile din zona depresionară până în zona montană. Este o plantă perenă, de 20-120 cm înălțime, cu tulpină foliată și flori albastre. Înflorește în perioada iulie-septembrie.

De la cicoare se folosește toată planta, însă în moduri diferite. Astfel, frunzele sunt utilizate în salate, florile pentru ceai, iar din rădăcină se prepară o băutură asemănătoare cafelei. Cicoarea are proprietăți de a stimula secreția biliară, potențează digestia, stimulează tranzitul intestinal, previne constipația, contribuie la menținerea unui nivel optim al glucozei din sânge, ajută la scăderea rezistenței la insulină, are acțiune antiinflamatoare.

În medicina tradițională din Maramureș se folosesc florile și tulpina pentru ceai (Maria Șerba - Călinești). Pentru tratarea *rănilor* se pun petale de flori (Pașcu Eudochia - Oncești).

În Maramureș florile de cicoare sunt folosite și în vopsitul vegetal, din plantă obținându-se culoarea albastră (Maria Șerba - Călinești).



Cicoarea este una din florile îndrăgite de fetele nemăritate, care o invocau să le pună peștorii pe jar. Legenda spune că cicoarea este numită zâna florilor care se spăla cu rouă înainte de răsărirea soarelui pentru a nu fi văzută de nimeni. Într-o dimineață a fost zărită de Soare care, îndrăgostindu-se de ea, a trimis doi luceferi s-o peștească. Zâna îi refuză motivând că:

„Soare, soțior,
E tot călător,
Ziua peste sate,
Noaptea peste ape!”

La vestea luceferilor, Soarele o blestemă:

„Lăsa-ți-mi-o în pace,	Ea s-o-înveseli!
Că mi-o voi preface	Când oi asfinți,
Floare de cicoare	Ea s-a ofili;
Cu ochii după Soare,	Când oi scăpata,
Când oi răsări,	Ea s-a aduna”.

De atunci se spune că cicoarea stă tot cu ochii după Soare: florile ei se strâng seara, la apus, și se desfac dimineața, la răsărit, până toamna târziu.



Cimbru de câmp (*Thymus sp.*)

Cimbrul de câmp îl întâlnim în zone însorite prin fânețe, pajiști, pe mușuroaie de furnici, din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este o plantă perenă, de 10-20 cm înălțime, cu frunze ovale sau alungit eliptice, aromate și cu flori roșii-purpuri. Înflorește în perioada iunie-septembrie.

Cimbrul este un remediu natural folosit sub formă de ceai, tinctură, ulei și condiment. Intern, ceaiul este folosit pentru răceli, gripă, tuse, infecții respiratorii, bronșite, astm, laringită, răgușeală, enterocolite, parazitoză digestivă, crampe intestinale și stomacale, anorexie, afecțiuni renale și hepatice, migrenă, astenie. Extern este folosit pentru infecții ale gingiei, răni, ulceratii ale pielii, reumatism, entorse, luxații.

În medicina tradițională din Maramureș, cimbrul de câmp este folosit ca ceai *pentru tuse* (Horj Șosica – Moisei, Pop Irina - Săpânța, Verdeș Anuța - Desești), *bronșită* (Horj Șosica – Moisei), „*înădușeală*” (Tomoiață Aurelia - Moisei), *afecțiuni renale, circulația sângelui* (Maria Șerba - Călinești), *eliminarea alcoolului* (Pașcu Eudochia - Oncești), *răceală, plămâni, infecții* (Pop Irina - Săpânța), *inhalării pentru gât, poftă de mâncare* (Verdeș Anuța - Desești) și pe post de „*leac*” *pentru toate bolile* (Horj Șosica - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești). Este folosit și la condimentarea anumitor preparate (Horj Șosica - Moisei, Tomoiață Aurelia - Moisei), folosită în special de păcurari la ciorba de miel (Maria Șerba - Călinești).

Cimbrul de câmp este folosit în vopsitul vegetal, din plantă obținându-se culoarea mov (Maria Șerba - Călinești).

Coadă calului, barba ursului (*Equisetum arvense*)

Coadă calului este o plantă medicinală folosită încă din antichitate în medicina tradițională ca sursă de acid salicilic. În Maramureș plana este întâlnită prin lunci, locuri nisipoase, ogoare din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este o plantă perenă, de 15-50 cm înălțime cu tulpini verzi, fertile și sterile, frunze verticilate și spicul de 1-4 cm lungime. De la coada calului se folosește tulpina cu frunze.

Coadă calului este un remediu natural folosit pentru răni, pentru tratamentul reumatismului, tusei, a rinichilor, a calculii renali. Este folosită la infecții urinare, pentru contuzii (umflături, vânătăi), la cicatrizarea rănilor, ulcerului varicos, bubelor, edemelor la picioare, la degerături, eczeme. Combate transpirația excesivă a picioarelor, hidratează și întărește unghiile, reduce tensiunea arterială, purifică sângele. Este antiinflamator, antioxidant, antimicrobian, diuretic, cicatrizant, remineralizant. Îmbunătățește aspectul și sănătatea pielii, a părului și oaselor.

În medicina tradițională din Maramureș coada calului se folosește pentru *rinichi* (Horj Șosica – Moisei, Verdeș Anuța - Desești), *inimă* (Pașcu Eudochia - Oncești), *urinare, calculii renali* (Verdeș Anuța - Desești), *pentru slăbit, răceală* (Tomoiagă Aurelia-Moisei),

Coadă calului este folosit și ca hrană pentru animale, în special fiartă pentru porci. În Maramureș coada calului este folosită și în meșteșugul vopsitului vegetal, din plantă obținându-se culoarea verde (Maria Șerba - Călinești).



Coadă șoricelului (*Achillea millefolium*)

Coadă șoricelului este o plantă medicinală pe care o întâlnim în zonele de fânețe, pajiști și rariști de păduri din zona depresionară a Maramureșului până în zona subalpină. Este o plantă perenă, de 10-80 cm înălțime, cu frunze penate, păroase și flori ligulate mici, dense de culoare albă sau roșietice. Înfloreste în perioada iunie-septembrie. De la coada șoricelului se folosesc tulpina, frunzele și florile pentru ceai și tinctură.

Intern, sub formă de ceai, este folosită în tratarea bolilor de stomac, stimulează pofta de mâncare, tratarea enterocolitei, gastritei, colicilor gastrici. Este folosită contra viermilor intestinali, bolilor intestinale, constipației, hemoroizilor, anorexiei, osteoporozei, reumatismului. Calmează tusea, stimulează și regenerează funcția hepatică, reduce starea de nervozitate, insomnia, reglează tensiunea arterială și normalizează fluxul menstrual, este antiseptic, diuretic, calmant gastric.

În medicina tradițională din Maramureș se folosește pentru ceai, preparat din tulpini, frunze și flori. Ceaiul este benefic pentru *stomac* (Horj Șosica-Moisei, Tomoiagă Aurelia-Moisei, Verdeș Anuța-Desești), *rinichi* (Vlonga Maria-Moisei), „*la copii pentru a se liniști*”, *somn* (Maria Șerba-Călinești), *ficat* (Pop Irina-Săpânța), *pe post de „leac” pentru toate bolile* (Pașcu Eudochia-Oncești). Extern este folosit pentru eczeme, afecțiuni ginecologice (Verdeș Anuța-Desești).





Cozi de cireșe (*Prunus avium*)

Cireșul este un arbore pe care îl întâlnim în livezi și sporadic prin păduri din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este un arbore de până la 20 m înălțime, cu frunze mari. Înflorește în perioada aprilie-mai.

Ceaiul din cozi de cireșe este recunoscut pentru efectele sale antioxidante, diuretice, depurative, antivirale, antiinflamatoare. De asemenea regularizează ritmul cardiac, curăță rinichii, previne apariția calculilor renali, elimină excesul de apă din organism prin rinichi, scade hiperglicemia.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul din cozi de cireșe este folosit pentru *toate bolile de rinichi* (Horj Șosica-Moisei, Pașcu Eudochia-Oncești, Pop Irina-Săpânța, Verdeș Anuța-Desești, Șandor Ileana-Călinești, Kill Maria-Călinești).

În Maramureș cozile de cireșe sunt folosite și pentru *a vopsi lâna în culoarea roșie-roșiatică* (Maria Șerba - Călinești), roșu spălăcit (Verdeș Anuța - Desești).



Măceșul, câcădări (*Rosa canina*)

Măceșul este un arbust medicinal de 1-5m înălțime, pe care îl întâlnim în locuri luminoase din zona depresionară a Maramureșului până în zona montană. Are tulpina acoperită cu țepi mici, ascuțiți, sub formă de cârlig, frunze penate formate din 5-7 frunzulițe. Florile sunt de obicei roz pal, dar sunt și albe sau roz închis. Înflorește în perioada mai-iulie. Fructul are formă elipsoidă, este de culoare roșie sau portocaliu închis.

De la măceș se folosesc fructele pentru ceai, infuzie, sirop, pulbere și dulceață.

Fructele sunt folosite în tratarea intoxicațiilor, diareii, afecțiunilor hepatice, viermi intestinali, palpitații. Ceaiul de măceșe reduce tensiunea arterială, ajută la circulația periferică deficitară, la afecțiuni ale rinichilor și ale vezicii urinare, la stres. De asemenea întărește sistemul imunitar și stimulează pofta de mâncare.

În medicina tradițională din Maramureș se folosește ceaiul din măceșe: *pentru tensiune* (Tomoiagă Aurelia-Moisei), *pentru inimă*, *pentru circulația sângelui* (Pașcu Eudochia-Oncești, Verdeș Anuța-Desești), *tuse, anemie* (Pop Irina-Săpânța), *întărirea organismului* (Maria Șerba-Călinești) și pe post de „leac” pentru toate bolile (Vlonga Maria-Moisei, Tomoiagă Aurelia-Moisei).

Din măceșe se prepară și vin. Iată două rețete de vin din măceșe.

„Se prepară din 2-3 l măceșe, 10 l apă, 100 gr drojdie, o lămâie, 1kg de zahăr. Toate ingredientele se pun la fermentat timp de două săptămâni într-o încăpere răcoroasă și aerisită. Drojdia se pune în tifon pentru a nu se depune pe fund” (Pașcu Eudochia-Oncești).

„Se prepară din 0,5-1 l măceșe, 5 l apă, zahăr foarte puțin sau deloc, după care se pun la fermentat timp de circa două săptămâni într-o încăpere răcoroasă și aerisită. Vinul trebuie să fie acrișor” (Verdeș Anuța-Desești).





Mărar (*Anethum graveolens*)

Mărarul este o plantă cu proprietăți medicinale și culinare. În Maramureș planta este cultivată în grădini, din zona depresionară până în zona montană. Este o plantă anuală, de 30-100 cm înălțime, cu frunze mici, ascuțite și flori în vârful plantei.

De la mărar se folosesc tulpinile, frunzele și semințele.

Ceaiul din semințe de mărar este folosit pentru tratarea diabetului, hemoroizilor, insomniei, pentru inimă, împotriva flatulenței. Este diuretic, calmează durerile abdominale și stimulează lactația.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul de mărar este folosit pentru: stomac „*spală stomacul*” (Horj Șoșica - Moisei), *burtă* (Vlonga Maria-Moisei), *creșterea cantității de lapte la femeile care alăptează* (Pașcu Eudochia-Oncești), *colici* (Pașcu Eudochia-Oncești, Șandor Ileana-Călinești, Kill Maria-Călinești), *vânturi* (Pașcu Eudochia-Oncești, Verdeș Anuța - Desești), *calmant pentru copiii mici* (Pașcu Eudochia-Oncești, Pop Irina - Săpânța, Verdeș Anuța - Desești), *constipație* (Maria Șerba-Călinești), *stomac, crampe* (Verdeș Anuța - Desești).

„*La animale se folosește pentru curățarea stomacului, intestinelor și pentru a curăța venele*” (Horj Șoșica-Moisei).



Menta, izmă bună (*Mentha piperita*)

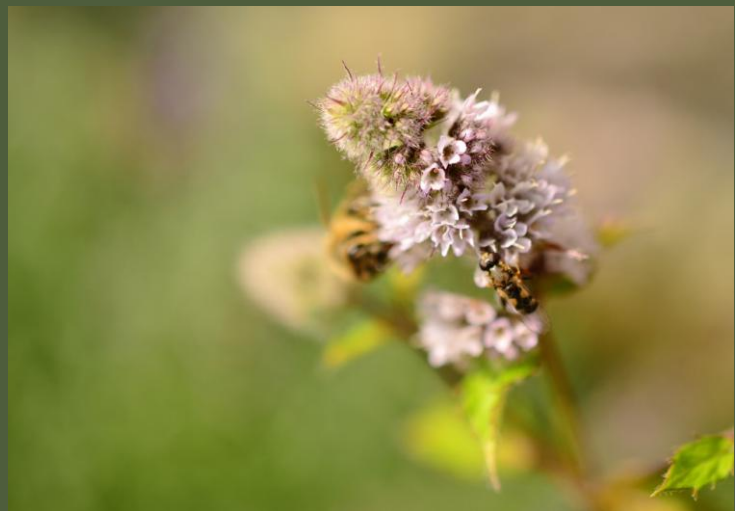
Menta este o plantă medicinală pe care o întâlnim în mlaștini, pajiști inundabile, zăvoaie din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este o plantă perenă, de 10-120 cm înălțime, cu frunze ovate. Înflorește în perioada iunie-septembrie.

Menta este un remediu natural folosit sub formă de ceai, tinctură și ulei. Menta poate ajuta la îmbunătățirea digestiei, concentrării, la dureri de cap, la căile respiratorii înfundate. Are proprietăți antibacteriene.

În medicina tradițională din Maramureș, menta este folosită sub formă de ceai pentru *stomac* (Horj Șosica - Moisei, Vlonga Maria - Moisei, Tomoiagă Aurelia - Moisei), *liniște* (Maria Șerba - Călinești), *calmare, stres* (Pop Irina - Săpânța), *tuse, răceli, gripă, deschide căile respiratorii* (Verdeș Anuța - Desești) și pe post de „leac” pentru toate bolile (Pașcu Eudochia - Oncești).

Pentru un somn mai liniștitor se pune sub pernă mentă uscată (Șandor Ileana-Călinești).

În Maramureș menta este folosită și pentru vopsitul vegetal, din mentă obținându-se o „culoare frumoasă de verde” (Maria Șerba-Călinești).



Muguri de molid (*Picea abies*) și brad (*Abies alba*)

Molidul și bradul sunt arbori pe care îi întâlnim din zona depresionară a Maramureșului până în zona montană, în special pe partea nordică a dealurilor și a munților din Maramureș.

Molidul (*Picea abies*) este un arbore conifer, de până la 50 m înălțime, cu coroană piramidal-conică, permanent verde, cu frunze aciforme (în formă de ac), verde închis. Florile sunt unisexuat-monoice. Înfloarește în perioada mai-iunie. Florile femele sunt mici ghemotoace, care, după fecundare, se transformă în conuri de 10-15 cm, cu solzi care adăpostesc semințe înaripate.

Bradul (*Abies alba*) este un arbore conifer, de până la 50 m înălțime, cu coroană piramidală, permanent verde, frunze aciforme lățite, verzi, pe dos cu două dungi albicioase. Conurile sunt erecte, cilindrice. Solzii cad la maturitate odată cu semințele.

Mugurii sunt lăstari tineri, de culoare verde deschis, aflați la capătul ramurilor. Sunt recoltați din martie până în iunie.

Mugurii sunt folosiți sub formă de ceai, sirop sau ca infuzie pentru băi. Ceaiul din muguri de molid și brad este folosit pentru boli respiratorii, astm bronșic, viroze, tuse uscată. Siropul este folosit în tratarea bronșitei, tusei, bolilor respiratorii, febră. Pentru băi se folosește infuzia pentru a combate astenia, revigorează organismul, favorizează expectorația.

În medicina tradițională din Maramureș se folosesc mugurii și conurile tinere pentru sirop și ceai.

Ceaiul de muguri tineri uscați se folosește: *pentru plămâni* (Tomoiață Aurelia - Moisei).



Siropul din mugurii tineri, verzi de brad și molid se folosește: *pentru boli de plămâni, bronșită* (Horj Șosica - Moisei), *răceală* (Vlonga Maria - Moisei), *tuse* (Verdeș Anuța - Desești, Pop Irina - Săpânța, Pașcu Eudochia - Oncești), *bronșită, respirație* (Maria Șerba - Călinești).

Siropul din conuri tinere, roșii (*ciucalăi*) de brad și molid se folosește *pentru înnoirea sângelui* (Horj Șosica - Moisei), *tuse, plămâni* (Tomoiașă Aurelia - Moisei).

Rețete pentru sirop din muguri tineri, verzi de brad și molid

„Se pun într-un borcan la macerat un rând de zahăr, un rând de muguri până se umple borcanul, după care se pune la răcoare până se topește zahărul. Siropul rezultat se stoarce și se pune în sticle, la rece” (Vlonga Maria - Moisei).

„Se pune într-un borcan la macerat un rând de zahăr, un rând de muguri până se umple borcanul, după care se pune la soare până se topește zahărul. Siropul obținut se stoarce și se pune în sticle, la rece” (Maria Șerba - Călinești).

„Se pune într-un borcan la macerat 1 kg de muguri, 1 kg zahăr, după care se pune la răcoare până se topește zahărul. Siropul obținut se stoarce și se pune în sticle. Uneori sticlele cu sirop se pun la fiert, după care se pun la rece” (Pop Irina - Săpânța).

„Mugurii se pun la fiert în apă. Când sunt fierți se stoarce siropul rezultat. La 1 litru de sirop se pune 0,8 - 1kg de zahăr și se fierbe până devine vâscos-fluid. Se pune în sticle și se păstrează la rece” (Verdeș Anuța - Desești).



„Mugurii se fierb în apă până scade circa 30% din apă. Se stoarce siropul, apoi se adaugă zahăr și se fierbe din nou până scade 50%, respectiv până se îngroașă. Se pune în sticle și se păstrează la rece”. (Horj Șosica - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești)

Rețetă de sirop din conuri tinere (ciucalăi) de brad și molid



„Conurile se fierb în apă până scade circa 30%, Se stoarce siropul, apoi se adaugă zahăr și se fierbe din nou până scade 50%, respectiv până siropul are culoarea roșie și se îngroașă. Se pune în sticle și se păstrează la rece”. (Horj Șosica - Moisei, Tomoiagă Aurelia - Moisei)

Ghințură (*Gentiana punctata*, *Gentiana lutea*)

Ghințura este o plantă medicinală pe care o întâlnim pe grohotișuri și pante înșorite în zona montană și alpină din Munții Maramureșului și Munții Rodnei. De la ghințură se folosește rădăcina pentru tinctură.

Ghințura (*Gentiana punctata*) este o plantă perenă de 20-60 cm înălțime, cu rizom gros și scurt, frunze eliptice, opuse, care formează o rozetă și flori dense tubulare de culoare galbenă cu pete maro. Înflorește în perioada iunie-septembrie.

Ghințura galbenă (*Gentiana lutea*) este o plantă perenă robustă de 40-100 cm înălțime, cu rizom gros și scurt, frunze verzi-albăstrui, eliptice, opuse, care formează o rozetă și flori mari și dese de culoare galbenă. Înflorește în perioada iulie-august. În România, această specie este declarată monument al naturii.

Ghințura galbenă este un remediu natural, fiind folosită în probleme digestive, gastrită hipoacidă, creșterea poftei de mâncare, scăderea senzației de greață, reducerea poftei de zahăr. De asemenea, stimulează producția de bilă, îmbunătățește funcția ficatului prin procesarea mai eficientă a grăsimilor, întărește sistemul imunitar, ajută la ameliorarea stresului și depresiei.

În medicina tradițională locală se folosește rădăcina de ghințură sub formă de tinctură, ca remediu pentru *stomac* (Pașcu Eudochia, Oncești).



Hameiul (*Humulus lupulus*)

Hameiul este o plantă folosită pentru prepararea berii, dar are și proprietăți medicinale. În Maramureș, planta este întâlnită în lunci, zăvoaie, tufișuri din zona depresionară până la o altitudine de 1000 m. Este o plantă perenă, agățătoare, de 3-5 m înălțime, cu frunze lobate. Înflorește în luna iulie-august. De la hamei se folosesc florile pentru ceai, extract lichid, capsule și tincturi. Produsele din hamei sunt folosite pentru insomnie, anxietate, stres, artrită, gută, dar și ca digestiv, antiinflamator, calmant. De asemenea produsele medicinale obținute din hamei stimulează secreția bilei.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul din conuri de hamei este folosit *pentru poftă de mâncare* (Verdeș Anuța - Desești).

Rețete de bere de casă

„La 15 l de apă se pune o cană de 0,5 l de hamei, 100 g *mălai* (porumb), o cană de 0,5 l ovăz prăjit, câteodată 200-300 g de zahăr caramelizat și se fierbe până scade două degete. Se stoarce și în lichidul călduț se pune drojdie cât o alună, după care se pune în sticlă. Zahărul caramelizat dă un gust aromatizat, iar berea este mai dulce. Sticlele se sigilează cu dop de plută, peste care se leagă o bucată de pânză” (Verdeș Anuța - Desești).

„La 10 l de apă se pun 250 g ovăz prăjit, 250 g boabe de mălai și o mână de flori de hamei. Se pun la fiert, iar după ce a fiert mălaiul, se strecoară și în lichidul rezultat se adaugă drojdie cât o nucă și 500 g zahăr. Se amestecă până zahărul s-a topit, apoi se pune în sticlă. Sticlele erau astupate cu dop de plută care era fiert înainte, apoi se lua o bucată de pânză pătrată sau rotundă, se punea peste dop și se lega foarte strâns, ca să nu arunce dopul când dospește berea” (Șandor Ileana - Călinești).





Mușețel, romaniță (*Matricaria chamomilla*)

Mușețelul este o plantă medicinală pe care o întâlnim în zone însorite, pe soluri sărace, lângă drumuri, locuri ruderales, fânețe și pajiștile din zona depresionară a Maramureșului. Este o plantă anuală, de 10-50 cm înălțime, cu multe ramificații, frunze divizate și flori solitare dispuse terminal pe ramuri. Înfloarește în perioada mai-august.

Mușețelul este un remediu natural de la care se folosește tulpina cu frunze și flori pentru ceai și tinctură. Este o plantă medicinală folosită în uz intern și extern.

Intern este folosit în tratarea bolilor gastrice, enterocolite, ulcer gastric, diaree, colici intestinale, balonări, infecții renale, boli ale ficatului, unele stări alergice, cistite, insomnii, infecții ale căilor respiratorii, astm bronșic la copii. Este sedativ și antispastic.

Extern este folosit în gargară, cataplasme, clisme, hemoroizi, răni, furuncule, diferite ulcerații ale pielii, abcese dentare, vaginite, boli reumatice, insolație, migrene, îngrijirea tenului.

În medicina tradițională din Maramureș se folosesc tulpinile cu frunze și flori pentru prepararea ceaiului și pentru băi. Ceaiul se folosește *pentru febră („foc”)* (Horj Șosica - Moisei), *tuse* (Verdeș Anuța-Desești), *la copii pentru a se liniști, somn* (Maria Șerba - Călinești), *pentru „oameni care au băut și l-i rău”* (Tomoiagă Aurelia - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești) și pe post de *„leac”* pentru toate bolile (Tomoiagă Aurelia - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești). Extern ceaiul este folosit *pentru a se spăla pe ochi, pentru răni* (Verdeș Anuța - Desești), *inhalatii pentru bronșită* (Verdeș Anuța - Desești), *colici* (Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești).

Mușețelul este folosit și ca tratament la animale, de exemplu *pentru temperatură, febră („foc”)* la porci (Horj Șosica -Moisei).



Murul (*Rubus sp.*)

Murul este un arbust medicinal și melifer pe care îl întâlnim din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este un arbust tufos, de 0,3-4 m înălțime, cu ghimpi. Frunzele sunt compuse din 3-7 foliole, dințate pe margini. Florile sunt albe, alb-gălbui, roz, roșii și fructul este de culoare roșie, albastrui, negru. Înflorește în perioada mai-septembrie.

De la mur se folosesc frunzele, mugurii, rădăcina pentru ceai și fructele. Fructele sunt folosite pentru consum în stare proaspătă și pentru procesare industrială.

În Maramureș sunt folosite fructele pentru prepararea dulcețurilor, siropurilor și a vinului de mure.

Rețetă pentru vinul de mure

„Într-un borcan se pune în straturi 1 kg de zahăr și 2 kg de mure. Se lasă la macerat o săptămână la loc călduț, apoi se stoarce. La 1 litru de sirop se pun 4 litri de apă. Se păstrează bine închis, la rece, pentru macerare” (Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești).



Păducel (*Crataegus monogyna*)

Păducelul este un arbust medicinal pe care îl întâlnim în tufișuri și la liziera pădurilor, pe dealuri, piemonturi și în zonele de munte din Maramureș. Este un arbust spinos, de 2-5 m înălțime, cu frunze lobate, verzi, flori mici, albe. Înflorește în perioada mai-iunie. Fructele sunt de culoare roșu-închis.

Păducelul este un remediu natural folosit sub formă de ceai, capsule din frunze, flori și fructe. Din frunzele și fructele de păducel se face ceai, sirop și tinctură. Din frunze, flori și fructe se fac capsule. Din fructe se face compot și dulceață.

Păducelul are proprietăți cardiotonice, vasodilatatoare la nivelul coronarelor și a vaselor periferice, anticoagulant, diuretic. Este folosit pentru insuficiență cardiacă, tahicardie, ca antioxidant, dar și în cazuri de stres, nervozitate. De asemenea scade tensiunea arterială la persoanele hipertensive, crește tensiunea arterială la persoanele hipotensive.



În medicina tradițională din Maramureș se folosește *pentru boli de inimă* (Pașcu Eudochia - Oncești, Tomoiagă Aurelia - Moisei, Verdeș Anuța - Desești), *tuse* (Horj Șosica - Moisei) și pe post de „leac” *pentru toate bolile* (Horj Șosica - Moisei, Vlonga Maria - Moisei).

„Pân pădure când mă bag
Tăte crengile mă trag,
Și de tufă și de fag.
Nu mă trage ca una,
Ca creanga de păducel
Ptice-i coaja di pă el,
Să rămâie ciung uscat,
Să creadă la supărat;
Să rămâie ciungu gol,
Să creadă la cel cu dor.”



Păpădia (*Taraxacum officinale*)

Păpădia este o plantă medicinală și meliferă pe care o întâlnim prin livezi, ogoare, fânețele și pajiștile din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este o plantă perenă, de 5-60 cm înălțime, cu frunzele lungi, crestate și cu flori deschis galbene. Înflorește în perioada aprilie-iunie.

Păpădia este un remediu natural de la care se folosește floarea, frunza și rădăcina pentru prepararea ceaiului, siropului, tincturii și culinar sub formă de salate.

Păpădia este recunoscută pentru efectele sale în detoxifiere a ficatului, în tratarea diabetului, anemiei, afecțiunilor renale, obezității, celulitei, reumatismului, hemoroizilor, fermentațiilor intestinale, tulburărilor de metabolism, afecțiunilor circulatorii și litiază biliară. De-aseamenea ajută la eliminarea excesul de zahar din organism. Salata din frunze proaspete curăță organismul de toxine.

În medicina tradițională din Maramureș păpădia se folosește *pentru stomac* (Horj Șosica - Moisei), *ficat* (Horj Șosica – Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești, Pop Irina - Săpânța, Verdeș Anuța - Desești). „*La tăieturi sau răni se pune frunză de păpădie*”. (Horj Șosica - Moisei)

„Dulceața se prepară din flori, apă și zahăr care se pun la fiert până capătă o consistență vâscoasă. Se pune în borcane, se ține la rece unde se va întări” (Maria Șerba - Călinești).



Părul pădureț (*Pyrus pyraeaster*)

Părul pădureț este un arbore pe care îl întâlnim sporadic prin fânețe și păduri din zona depresionară până în etajul fagului din Maramureș. Este un arbore de până la 8-20 m înălțime, cu frunze lat ovat-eliptice, de 2,5-5 cm, cu fruct (pere) de 1,5-5 cm, tare, astringent. Înflorește în perioada aprilie-mai.

În Maramureș, din pere pădurețe se face oțet „*care este bun la stomac*” (Șandor Ileana - Călinești).

Rețetă pentru oțetul de pere

„Perele pădurețe, bine spălate, se pun într-un vas de lemn (bute). Peste pere se pune apă și se lasă 2-3 săptămâni la acrit. Pe măsură ce se consumă se mai adaugă apă. Se consumă din toamnă până la sfârșitul primăverii. Oțetul de pere era făcut doar în vas de lemn (bute) pentru a nu se oxida” (Șandor Ileana - Călinești).

*„Vai săracu tineretu
Cum nu ști care îi leacu!
Leacu îi potitnicu
Să îl searbă, să săleie
Ca ciuma să nu îi ieie”.*

(Pop Anuța, 83 ani, Iapa, Sighetu Marmăției)





Pătlăgina (*Plantago sp.*)

Pătlăgina este o plantă medicinală pe care o întâlnim prin livezi, curți, ogoare, marginea drumului, fânețe, pajiști, rariști de păduri, tufișuri din zona depresionară până în zona alpină din Maramureș. Este o plantă perenă, de 10-50 cm înălțime, are frunzele ovate sau lanceolate, cu tulpini florifere drepte și flori gălbui în formă de spic. Înfloarește în perioada mai-septembrie.

De la pătlăgină se folosesc frunzele, care sunt folosite pentru ceai, sirop și tinctură.

Pătlăgina este un remediu natural folosit ca și cicatrizant, expectorant, antihemoragic, dar și la detoxifierea organismului. De-asemena este folosită la hipertensiune, laringite, stomatite, hemoroizi, conjunctivite, tuse și pentru tratarea ulcerului gastric.

Extern este folosită frunza crudă pentru răni, mușcături de insecte și arsuri minore.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul de pătlăgină este folosit pentru *tuse și poftă de mâncare* (Verdeș Anuța - Desești). Extern frunzele verzi sunt folosite *pe rană deschisă* (Horj Șoșica - Moisei, Maria Șerba - Călinești, Verdeș Anuța - Desești, Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești, Pașcu Eudochia-Oncești), *tăietură* (Horj Șoșica - Moisei, Maria Șerba - Călinești, Verdeș Anuța - Desești, Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești), *bube* (Pașcu Eudochia-Oncești).

În Moisei este numită și „*frunza tăieturii*” (Horj Șoșica - Moisei).



Rostopască (*Chelidonium majus*)

Rostopasca, cunoscută ca și „iarba negilor”, este o plantă medicinală pe care o întâlnim prin locuri ruderales, tufişuri în zona depresionară a Maramureşului. Este o plantă perenă, de 30-60 cm înălţime. Are frunze simple, alterne, flori galbene grupate în umbelule simple. Înfloareşte în perioada mai-septembrie. Este o plantă toxică. Poate fi utilizată atât ca remediu intern, cât și extern. Se poate aplica direct pe piele, dar poate fi folosită și sub formă de ceai, tinctură, cataplasma din tulpini, frunze și flori. Seva, cu gust amar, secretată în tulpină și în frunze, poate ajuta la tratarea dermatitei atopice, la reducerea roşetii și a mâncărimilor, pentru tratarea negilor dacă este aplicată pe zonele afectate. Rostopasca este recomandată în migrenă și dureri menstruale. Stimulează activitatea bilei.

În medicina tradițională din Maramureş este folosită pentru tratarea *bolilor de ficat* (Paşcu Eudochia-Onceşti). Sucul (latexul) este folosit pentru *tratarea negilor* (Paşcu Eudochia - Onceşti, Şandor Ileană - Onceşti, Verdeş Anuţa - Deseşti, Maria Şerba - Călineşti, Kill Maria - Călineşti), *pecingini* (Maria Şerba - Călineşti). Pentru *îmbunătăţirea vederii* se pune latex în colţul ochiului (Verdeş Anuţa - Deseşti).

Rostopasca era folosită la tratarea animalelor, în special la vaci „*pentru a da mai mult lapte*” (Paşcu Eudochia - Onceşti).În Maramureş rostopasca este folosită pentru vopsirea lânii, din plantă obţinându-se o culoare galben-roşiatică (Maria Şerba - Călineşti).



Sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Denumită și pojarniță sau Sângele Domnului (Călinești, Desești), este o plantă medicinală pe care o întâlnim în zone însorite prin fânețe, pajiști, pârlage, tufișuri, tăieturi de păduri din zona depresionară până în zona de munte din Maramureș. Este o plantă perenă, de 10-100 cm înălțime, cu multe ramificații în partea superioară, frunze dispuse opus, oval-eliptice, glabre cu numeroase pungă secretoare, care dau impresia că prezintă puncte translucide, flori galbene-aurii grupate în vârful tulpinii și ramurilor. Înflorește în perioada iunie-septembrie.

Sunătoarea este un remediu natural folosit sub formă de ceai, tinctură, comprimate și ulei. Are proprietăți hepatoprotectoare, antidepressive, antiinflamatoare, antiseptice, antivirale, cicatrizante, calmant. Ameliorează durerile de stomac, combate starea de agitație și insomnia.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul de sunătoare este folosit pentru *boli de ficat* (Horj Șosica – Moisei, Vlonga Maria - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești), *stomac* (Vlonga Maria - Moisei, Pașcu Eudochia - Oncești, Maria Șerba - Călinești, Verdeș Anuța - Desești).

În Maramureș sunătoarea este folosită în vopsitul vegetal al textilelor, din plantă obținându-se o culoare *roșiatică* (Vlonga Maria - Moisei), *galben-roșiatică* (Maria Șerba - Călinești), *bordo închis* (Verdeș Anuța - Desești).



Tei (*Tilia cordata*)

Teiul este un arbore melifer și medicinal pe care îl întâlnim în pădurile din zona depresionară până în zona montană din Maramureș. Este un arbore de până la 25 m înălțime, cu frunze rotunde, ascuțite la vârf și flori alb-gălbui, în număr de 10-20 pe ram. Înflorește în perioada iunie-iulie.

Florile de tei sunt un remediu natural folosit sub formă de ceai, tinctură, creme, măști de față, parfumuri.

Ceaiul din flori de tei este recunoscut pentru efectele sale calmante, relaxante, inducerea unei stări de liniște. Este antiinflamator, diuretic, digestiv. Ajută la insomnie, scăderea în greutate, stimulează contracțiile intestinale, favorizează evacuarea gazelor intestinale, ameliorează durerile musculare și ale ligamentelor, întărește sistemul imunitar, elimină starea de anxietate și de agitație.

În medicina tradițională din Maramureș ceaiul din flori de tei este folosit pentru *răceală* (Horj Șosica – Moisei, Pașcu Eudochia-Oncești), *bronșită* (Horj Șosica - Moisei), *somn* (Pop Irina - Săpânța), *tuse, pentru copii să doarmă bine* (Verdeș Anuța - Desești), *relaxare* (Șandor Ileana - Călinești, Kill Maria - Călinești) și pe post de „leac” pentru toate bolile (Tomoiağă Aurelia - Moisei).





Zmeur, smeur (*Rubusidaeus*)

Zmeurul este un arbust medicinal, melifer, pe care îl întâlnim în locurile stâncoase și luminișurile din pădurile din zona dealurilor înalte până în zona montană din Maramureș. Este un arbust tufos, de 0,50-2 m înălțime, cu ghimpi și tulpini drepte, arcuite spre vârf. Frunzele sunt compuse din 3-7 foliole, dințate pe margini, verzi pe fața superioară și albicioase pe fața inferioară. Florile sunt albe. Înflorește în perioada mai-iulie și fructul este de culoare roșie.

De la zmeur se folosesc frunzele pentru ceai în tratarea durerilor menstruale și fructele pentru consum în stare proaspătă și pentru procesare industrială.

În medicina tradițională din Maramureș frunzele de zmeur sunt folosite pentru ceai, iar fructele pentru prepararea dulcețurilor, siropurilor și a vinului de zmeur. Ceaiul se folosește la copiii mici „*pentru a crește*” (Verdeș Anuța - Desești).

Rețetă pentru vinul de zmeură

„Se prepară din 10 kg zmeură, 10 kg zahăr și 50 l apă, care se pun la fermentat timp de o lună, într-o încăpere răcoroasă și aerisită. După fermentare, vinul obținut este pus în sticle” (Vlonga Maria - Moisei).

Plante „uite”

Cânepa (*Cannabis sativa*)

Folosirea cânepii în comunitățile tradiționale din Maramureș a fost o practică cu o istorie îndelungată. Cânepa a fost una dintre culturile de bază prezente în gospodăriile țărănești și a avut multiple utilizări în viața de zi cu zi a acestor comunități.

Pe lângă cultivarea ei pentru obținerea de fibre din care erau confecționate diferite piese de port popular și textile, cânepa avea și diferite întrebuințări medicinale. De exemplu, se credea că infuziile de cânepă pot ajuta la calmarea durerilor sau a stărilor de neliniște.

Utilizarea tradițională a cânepii în aceste comunități a scăzut semnificativ în ultimele decenii. Cu toate acestea, cânepa rămâne o parte importantă a istoriei și culturii maramureșene. Azi, cu eforturi susținute, se încearcă revitalizarea acestei tradiții în contextul interesului crescut pentru sustenabilitate și produse tradiționale.

Beneficiile pentru sănătate sunt multiple: semințele de cânepă sunt pline de proteine, fibre, vitamine și minerale esențiale; uleiul de cânepă poate ajuta la menținerea sănătății cardiovasculare prin reducerea nivelului de colesterol "rău", ajută la hidratarea pielii și la calmarea iritațiilor; acizii grași Omega-3 și Omega-6 din cânepă au puternice proprietăți antiinflamatorii, susțin sănătatea creierului și funcțiile cognitive; sursă excelentă de proteine vegetale de înaltă calitate; semințele de cânepă pot contribui la menținerea senzației de sațietate; întărește sistemul imunitar.

Dar, cânepa poate juca un rol semnificativ în promovarea sustenabilității în diverse domenii și poate contribui la protejarea mediului înconjurător și la dezvoltarea durabilă a comunităților locale.



Foto: *Strânsul cânepii*
Arhiva Muzeului Maramureșan

Foto: *Melițatul cânepii*, Vadu Izei, 1938
Arhiva Muzeului Maramureșan



Mătrăguna (*Atropa belladonna*)

Mătrăguna este cunoscută în popor ca „împărăteasa florilor” sau „doamna cea mare”.

În Maramureș era folosită pentru realizarea farmecelor de dragoste, iar culesul ei implica un adevărat ritual. Vraja de dragoste era adresată direct unei anumite persoane. Dar se puteau face și vrăji rele pentru a despărți doi tineri care aveau o legătură.

Se culegea, de obicei, din adâncul pădurii, dintr-un loc liniștit și ferit de zgomot. După ce planta era descoperită în natură se însemna cu o ață și ulterior se vizita în decurs de mai multe zile. De obicei, luna și miercurea erau zilele în care avea loc vizita, iar vinerea era ziua în care se culegea. Ritualul spune că persoana trebuia să fie însoțită în funcție de dorințele vrăjii. De exemplu, femeia căsătorită putea să ceară să îi întărească soțului sentimentele de dragoste. Culegătoarea venea atunci ori cu fete, ori cu femei, deoarece numai femeile aveau voie să participe la ritual. Drumul până la plantă trebuia făcut în liniște, fără să știe nimeni. Dacă cineva afla de ceea ce fac ele, vraja nu mai avea nici o putere. Întoarcerea era la fel de discretă. Acestea veneau întotdeauna pe alt drum la plantă și aduceau cu ele pâine, sare și apă sființită. Dacă voiau ca vraja să fie de dragoste, îi vorbeau plantei frumos, iar dacă doreau să desfacă legătura, se certau în tot acest timp. După ritual, planta se scotea din pământ cu tot cu rădăcină și în locul ei se puneau pâine, sare și un ban de argint, ca plată.

Mătrăguna avea și alte întrebuițări. Pusă lângă icoana, era considerată un protector al casei, iar în medicina tradițională se întrebuițea la vindecarea următoarelor boli: dureri de dinți, de mâini și de picioare, frisoane, afecțiuni renale, tuse, furuncule, răni, dar și *boala provocată de iele.x,*

Descântec la mătrăgună pentru măritaș:

„- Mătrăgună, doamnă bună,
Mărită-mă în astă lună,
De nu în asta, în cealaltă,
Mărită-mă după-olaltă!
Mărită-mă că mi-e vremea,
Că de nu mi-i mărita
Mare goagă te-a mânca,
Că de cap te-oi apuca,
De pământ cu tine-oi da,
Ca să știi că io-s mai tare,
Nu mă tem de-a ta mustrare.
Dar mătrăguna încă zice:
- Lasă buruiiana să-nspice,
Că dacă a înspica
Apoi te voi mărita
După cine tu vei vrea,
Numai să ai voie,
După un fecior de stat,
Care-i mai frumos în sat,
Frumos și gazdă mare,
Să nu-ți facă supărare,
Fără să fii fericită,
Ca o muiere cinstită.”

Foto: *Culesul mătrăgunei, Vrăjitoarea Nița din Oncești.*
Arhiva Muzeului Maramureșan



Fotografii de la activitățile desfășurate în cadrul proiectului

Atelier educațional „Vopsitul vegetal. Întrebuințări diverse ale plantelor”



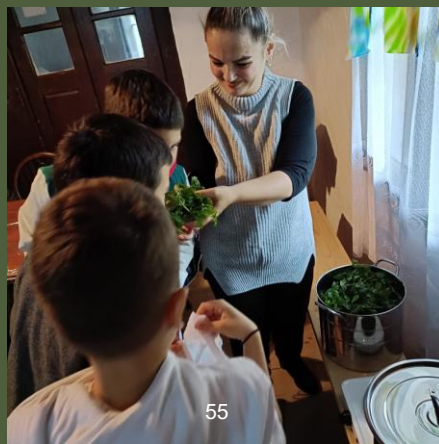
Ateliere educaționale „Ghidaj introductiv în etnoiatria Maramureșului” și „Secvențe din lumea satului în legătură cu lumea vegetală” – o simbioză între științific și tradițional



Atelier educațional „Luăm notițe, desenăm, colorăm și... învățăm” – atelier de învățare și cunoaștere prin joc a diferitelor plante de leac



Ateliere educaționale de vopsire naturală, de preparare a siropurilor și a săpunurilor naturale



LISTĂ INFORMATORI

Horj Șoșica (Sofia), 89 ani, Moisei

Kill Maria, 81 ani, Călinești

Pașcu Eudochia, Oncești

Pop Irina, Săpânța

Șandor Ileana, Călinești

Șerba Maria, Călinești

Tomoiagă Aurelia, 75 ani, Moisei

Verdeș Anuța, 69 ani, Desești

Vlonga Maria (Găzănău), 83 ani, Moisei

BIBLIOGRAFIE

Bilțiu Pamfil, *Contribuții la cercetarea etnoiatriei în Maramureș*, Memoria ethnologica, nr. 58 – 59, An XVI, 2016

Iușan Claudiu, Ilieșiu Floarea, Poll Mihaela, *Trăistuța cu plante de leac din Parcul Național Munții Rodnei (Rezervație a Biosferei)*, Ed. Galaxia Gutenberg, Baia Mare, 2021

Liiceanu Aurora, *Povestea unei vrăjitoare*, București, Ed. ALL, 1996

Papahagi Tache, *Graiul și folklorul Maramureșului*, 1925

Răchișan Delia, *Plante de leac între sacru și profan*, în Actele Conferinței Internaționale de Onomastică, Ed. a IV-a; Sacred and profane in onomastics, 2017

Sârbu Ion, Ștefan Nicolae, Oprea Adrian, *Plante vasculare din România*, Ed. Victor B. Victor, București, 2013

Simion Florea Marian, *Botanica Populară Română*, Ed. Mușatinii, Suceava, 2008

Vancea Ion, *Lucrare metodică-științifică pentru obținerea gradului didactic I*, 1989, manuscris



ISBN 978-606-95703-8-8

<https://biblioteca-digitala.ro>