

Cătina



ginsengul românesc

Supranumită și „ginsengul românesc”, cătina are un efect aproape miraculos de revitalizare a corpului uman, în compoziția sa intrând vitaminele C, A, tot complexul B, D, E, F, P, betacarotenul, calciul, fosforul, magneziul, potasiul, plus pectine, aminoacizi, fitosteroli (hormoni vegetali) și acizi grași esențiali, care nu pot fi sintetizați de organism.

Unii cercetători susțin – neconfirmat deocamdată – că și aurul s-ar regăsi în conținutul bobîțelor galben-portocalii! Fructele arbustului, nu mai mari decât un sămbure de cireasă, sunt bogate în substanțe vitaminizante, anti-anemice, stimulative a sistemului imunitar și nu numai, astfel că faimoși autori antici precum Dioscorid și Theophrast recomandau hrănirea cailor de curse cu cătină, pentru ca masa lor musculară să sporească și pentru ca părul și pielea să le strălucească de sănătate. Proprietățile terapeutice ale cătinei se regăsesc însă nu doar în fructe, ci și în frunze, în tulpini, în ramuri și în rădăcini. Conform cercetărilor conduse de specialiști precum ing. Ștefan Manea, prof. univ. dr. chim. Ion Brad, dr. Luminița Brad și ing. Florica Radu și citate de descopera.ro, cătina care crește în România are un conținut chimic excepțional, „poate cel mai bogat din întreaga lume”.

Persoanele anemice, convalescente, cele predispușe la infecții și la răceli, copiii de peste

șapte ani, bătrânii, femeile cu un psihic fragil, bărbații cu tulburări de dinamică sexuală, dar și sportivii pot beneficia din plin de calitățile acestei plante. Grație conținutului său uriaș de vitamina C, de zece ori mai mare decât la citrice, cătina funcționează ca un excelent vaccin antigripal natural. Foarte eficientă este cura cu boabe de cătină, care se face mestecând bine și apoi înghițind dimineața, pe stomacul gol, un

număr de boabe crude, care crește progresiv timp de o lună. Pentru afecțiunile sistemului cardiovascular, specialiștii recomandă ceaiul preparat dintr-o linguriță de fructe mărunțite la o cană cu apă clocotită, totul strecurat și îndulcit cu miere. De asemenea, un consum zilnic constant de câte o lingură de ulei de cătină previne tulburările circulatorii, mai ales hipertensiunea arterială și tensiunea arterială oscilantă. Uleiul de cătină are acțiune cardioprotectoare: fluidifică sângele, scade nivelul colesterolului și pe cel al trigliceridelor din sânge, ameliorează circulația la nivel coronarian și cerebral și îmbunătățește circulația periferică. În plus, încetinește procesele degenerative și previne apariția cancerului, inhibând dezvoltarea celulelor maligne.

Cătina este folosită și sub formă de pulbere și de macerat. Scoarța, bine uscată și apoi fin măcinată, poate fi folosită la prepararea tincturii care se ia de trei ori pe zi, câte o linguriță diluată în puțină apă. La fel se poate proceda cu mugurii și chiar cu frunzele arbustului. Acestea din urmă, combinate cu untură de porc sau margarină, sunt excelente ca unguent pentru tratarea rănilor. Amestecul de cătină și miere de albine polifloră crește totodată imunitatea, hrănește și protejează pielea, apără organismul de radiații, curăță trupul pe interior, combate depresia și anemia, sporește apetitul și întărește pofta de viață și libidoul.

