

Florile si semintele de marar

Florile si semintele de marar - un mic miracol al gradinii

Mararul (*Anethum Graveolens*) este o planta de cultura foarte mult folosita la noi si in Europa. In scop medicinal se utilizeaza mai ales semintele si florile.

Pulberea si tinctura extrasa la rece din semintele de marar sunt un stimulent si un reglator hormonal foarte puternic. In urma unui tratament de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctura de marar, la femei se constata urmatoarele efecte:

- reglarea ciclului menstrual remedierea amenoreei;
- scaderea duratei de somn crestea sanilor;
- incetinirea ritmului de crestere a pilozitatilor;
- marirea vitalitatii si a tonusului la nivel global;
- marirea secretiei lactare a femeilor care alapteaza.

In anumite cazuri s-a remarcat: remedierea frigiditatii, dezinhibarea in plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat, s-a mai constatat sporirea cantitatii de sange menstrual; foarte rar: marirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, in timp ce in alte cazuri s-a remarcat reducerea acestei perioade si reducerea simptomelor deranjante (balonare, sangerari, dureri abdominale).

Pulberea de marar:

- Se obtine prin macinarea fina a semintelor si a inflorescentelor uscate de marar cu ajutorul unei rasnite de cafea.
- Se ia o lingurita de pulbere de doua ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se tine sub limba 10-15 minute, dupa care se inghite cu apa.
- Dupa inghitirea pulberii nu se mananca timp de 15 minute.
- Durata minima a tratamentului este de 21 de zile.

Tinctura de marar:

Intr-un borcan cu capac se pun 100 ml de alcool de 45-50 grade .

- Se adauga 3-4 lingurite de pulbere de marar (obtinuta prin macinare cu rasnita electrica de cafea).
- Se inchide borcanul si se lasa amestecul la macerat, timp de 7-8 zile, dupa care se filtreaza tinctura si se trage in sticlute mici, inchise la culoare.
- Se ia o lingurita de tinctura dizolvata in 100 ml de apa, de 3 ori pe zi, inainte de mese.
- Durata minima a tratamentului este de 21 de zile.

Termenul de valabilitate a tincturii este de 2 ani.