



## Ceai din radacini de nalba mare (rx) 50 gr FITOTERAPIA

Nalba-mare (*Althaea officinalis*) este o planta ierboasa de statura inalta, cunoscuta inca din antichitate.

Din punct de vedere medicinal au importanta frunzele si radacina (*Folium Althaeae*, *Radix Althaeae*).

### Substante active

**Radacinile** contin amidon, mucilagii, substante glucidice si lipidice, taninuri, flavonoizi, saruri minerale.

**Frunzele** contin mucilagii, glucide, ulei volatil.

### Actiune, proprietati

Ambele parti ale plantei prezinta actiune emolienta, expectoranta, antiinflamatoare, antidiareica.

### Indicatii terapeutice

**Ceaiurile din frunze de nalba-mare** sunt indicate in afectiunile aparatului respirator, bronsite, laringite, pentru usurarea expectoratiei.

**Preparatele din radacina de nalba-mare** sunt utile in inflamatiile gingiilor, inflamatiile gurii, in diaree.

### Preparare si administrare

**Infuzia din frunze de nalba-mare** se prepara din 1 lingurita de planta maruntita, la 1 cana cu apa. Se bea 1-2 cani pe zi.

**Radacinile de nalba-mare** se folosesc sub forma de macerat la rece. Se pune 1 lingura de radacina maruntita, intr-o cana cu apa rece, se adauga 1 varf de cutit de bicarbonat de sodiu si se lasa la macerat 1 ora. Se strecoara, iar cantitatea se bea in cursul unei zile.

In faringita, amigdalite, storaatite, gingivite se face gargara de mai multe ori pe zi cu macerat la rece din 2 lingurife de frunze si radacini maruntite, la 1 cana cu apa.