

Rosemary Gladstar

**PLANTE
MEDICINALE**

pentru

BOLI COMUNE

**Cum să prepari și să folosești remedii din plante
pentru tratament la domiciliu**



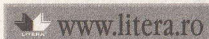
Herbs for Common Ailments
How to Make and Use Herbal Remedies for Home Health Care

Rosemary Gladstar
Copyright © 1999, 2014 Rosemary Gladstar
Ediție publicată pentru prima dată în Statele Unite
de Storey Publishing, LLC.



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Plante medicinale pentru boli comune
Rosemary Gladstar

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Alexandru Bumbaș/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Olimpia Novicov, Florentina Nica
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GLADSTAR, ROSEMARY
Plante medicinale pentru boli comune/ Rosemary Gladstar;
trad.: Graal Soft – București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-0760-7

I. Graal Soft (trad.)

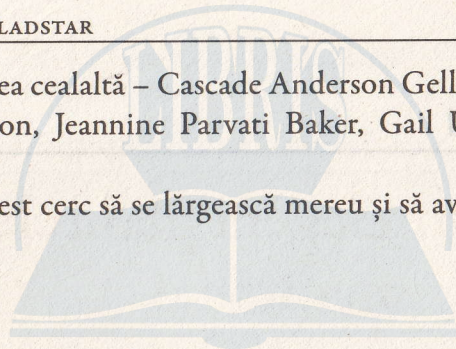
615.322
633.88

CUPRINS

Mulțumiri	7
1. Să înțelegem plantele medicinale	9
2. Artă preparării remediilor din plante	15
3. Cămara cu plante de leac	33
4. Cum se alcătuieste trusa personală de prim-ajutor	83
5. Remedii de casă simple și eficiente	91
Indice	128

deja pe lumea cealaltă – Cascade Anderson Geller, Jesse Longacre, Selena Heron, Jeannine Parvati Baker, Gail Ulrich și Michael Moore.

Fie ca acest cerc să se lărgască mereu și să avem ierburi de leac din belșug.



CAPITOLUL 1

Să înțelegem plantele medicinale

Acum câțiva ani, la o importantă conferință, am făcut parte dintr-o comisie de „specialiști” în fitoterapie. Fiecare membru al comisiei studia acest domeniu de peste două decenii și cunoștea foarte bine subiectul. Seminarul a fost unul de durată și a implicat discuții despre diferite aspecte ale fitoterapiei. Ne-am simțit foarte bine, împărtășindu-ne perspectivele și opiniile, iar în cadrul sesiunii de dialoguri cu publicul, prima care a luat cuvântul a fost o doamnă din rândul întâi al sălii. Aceasta ne-a spus, cu toată sinceritatea: „Am venit aici sperând să mă lămuresc în privința folosirii plantelor medicinale pentru mine și familia mea, dar acum sunt mai nedumerită ca niciodată”. Această carte îi este dedicată dumneaei.

Alegerea plantelor medicinale

Cu toate variantele oferite de serviciile medicale din zilele noastre, o alegere înțeleaptă poate reprezenta o provocare. Care e cel mai de încredere lucru pe care-l putem face? Fiecare situație e diferită și necesită o abordare diferită. În unele cazuri, antibioticele și o vizită la spital pot constitui alegerea ideală; în altele, însă, remediile din plante și tratamentul la domiciliu ar putea fi cea mai potrivită soluție. Așadar, cum să luăm o hotărâre?

La drept vorbind, dacă bunica noastră a tratat problema de sănătate respectivă acasă, putem și noi proceda la fel. Știu că generalizez, și există numeroase excepții de la această regulă. Deși plantele medicinale pot fi, și chiar sunt, folosite cu eficacitate în cazul unor afecțiuni complicate, care pot amenința uneori chiar viața, ele rămân, în cel mai bun caz, remedii de casă.

În cazul celor mai multe boli și dezechilibre au efecte hrana, odihna și tratamentele naturiste blânde. Dacă organismul nu dă semne că s-ar însănătoși suficient de rapid, atunci luați în considerare o consultație la medic, de preferat unul care e interesat de tratamentele holistice și chiar le cunoaște. Nu uitați că, dacă medicii nu sunt instruiți în domeniul fitoterapiei, nu vă vor putea da sfaturi utile privind folosirea plantelor medicinale, iar majoritatea medicilor chiar vă vor indica să nu le folosiți, din simplul motiv că nu sunt familiarizați cu efectele celor mai multe plante de leac.

Când se folosesc plante medicinale

Fiecare situație care necesită îngrijire medicală e diferită, și fiecare individ răspunde diferit la tratament. Dar există câteva indicii pentru a recunoaște când remediile fitoterapeutice pot constitui alegeri mai bune decât cele alocate:

Ca medicină preventivă. Plantele sunt inegalabile în formarea și întărirea sistemului imunitar natural și ale mecanismelor de apărare ale corpului uman. Ele stimulează „ecologia“ internă profundă a sistemelor organismului până la nivel celular. De asemenea, plantele sunt adaptogeni puternici, care cresc capacitatea corpului de a se adapta la un mediu în permanentă schimbare și la factorii de stres. Obișnuite cu plantele de leac de mii de ani, organismele noastre au o legătură înăscută cu ele, le recunosc la cel mai profund nivel și le utilizează eficient.

Pentru majoritatea situațiilor medicale care nu constituie cazuri de urgență. Problemele de zi cu zi, precum contuzii, entorse, inflamații, tăieturi, răni, răceli, stări febrile sau arsuri minore (de gradul întâi) răspund bine la remedii fitoterapeutice. Plantele pot fi eficiente și ca soluții prompte de prim-ajutor în situații de urgență în care nu dispunem de asistență medicală sau în care aceasta urmează să ne fie acordată.

Ca agenți terapeutici. Dacă alegeți să urmați forme de tratament mai radicale pentru afecțiuni grave, ca SIDA, cancer, scleroză multiplă și alte boli autoimune, plantele medicinale servesc ca excelenți agenți terapeutici secundari, ajutând și reîmprospătând energia vitală a corpului. Fitoterapia și medicina alopatică sunt compatibile în asemenea situații critice și pot fi folosite spre a-și completa și accentua reciproc efectele.

Completarea tratamentului alopatic

Adesea, fitoterapia și medicina alopatică par a nu fi compatibile. Dar, de fapt, ele sunt complementare și colaborează foarte bine. În vreme ce medicamentele alocateucid bacteriile și virusurile, leacurile din plante consolidează sau refac organismul. În general, medicația alopatică are o acțiune specifică; plantele, printr-un complex proces biochimic, iau în considerare persoana în întregime și reîmprospătează corpul la nivel celular. Când sunt administrate corect, plantele nu afectează senzația înăscută de armonie a corpului, așa încât efectele secundare lipsesc cu desăvârșire sau sunt foarte reduse. Folosirea fitoterapiei pentru a completa tratamentul alopatic ajută adesea la eliminarea sau la diminuarea efectelor adverse ale medicamentelor.

Deși unele dintre cele mai puternice plante nu trebuie să fie folosite în combinație cu medicamente alocate, majoritatea

plantelor nu interferează cu acțiunea produselor farmaceutice și pot fi folosite în siguranță pentru a spori efectul tratamentelor alopate. (Nici una dintre aceste plante „puternice“ nu e inclusă în cartea de față.) Există tot mai multe informații despre interacțiunea dintre medicamente și plante, dar e important de reținut că majoritatea acestor cercetări sunt încă într-un stadiu preliminar. Oamenii reacționează diferit și la remediilor alopate, și la cele fitoterapeutice. De aceea, oricând vă gândiți să luați medicamente pe bază de plante, dar luați, simultan, și produse farmaceutice, ar trebui să consultați un specialist în medicină holistică, o persoană care știe și înțelege fitoterapia, pentru a stabili dacă plantele sunt sau nu recomandate în cazul dumneavoastră.

Obținerea unei perspective privind siguranța fitoterapiei

Plantele medicinale se numără printre cele mai sigure leacuri de pe pământ. Asta nu înseamnă, desigur, că nu există plante toxice sau remedii din plante ce pot provoca efecte secundare sau reacții adverse în organism. Dar fitoterapia, ca sistem de vindecare, e practicată de câteva mii de ani. Plantele pe care le folosim în prezent au fost utilizate secole întregi de oameni de pe tot globul.

Plantele cu efecte secundare toxice au fost înregistrate și cercetate temeinic; din fericire, majoritatea acestor plante nu sunt disponibile în comerț. Ocazional, o plantă va stimula o reacție idiosincrazică în cazul unui individ. Asta nu înseamnă, însă, că planta respectivă e toxică, ci doar că respectivul individ nu a făcut o alegere bună. Căpșunele, niște fructe absolut delicioase, reprezintă un veritabil nectar pentru unii, dar o substanță otrăvitoare pentru alții. Făina din grâu, un alt aliment perfect inofensiv, e un alergen pentru mulți oameni și poate provoca reacții grave în cazul unora.

Siguranța plantelor medicinale

În fiecare an, circa 100 000 de oameni din SUA mor în urma reacțiilor adverse la medicamente alopate prescrise în mod legal, acestea constituind, astfel, a patra cauză de mortalitate în rândul americanilor. În plus, peste două milioane de probleme grave, dar neletale, sunt provocate anual de produsele farmaceutice. Nu s-au raportat însă eventuale decese cauzate de folosirea remediilor fitoterapeutice. American Association of Poison Control Centers (AAPCC) primește atât de puține rapoarte privind efectele toxice ale utilizării plantelor medicinale, încât nu le-a alocat acestora o categorie specială. AAPCC raportează că plantele nu constituie un risc major pentru sănătatea publică, în vreme ce plantele de apartament și ciupercile constituie cauzele unui mare număr de otrăviri în fiecare an, ca și produsele farmaceutice cumpărate cu sau fără prescripție medicală.

Există multe rapoarte în prezent despre toxicitatea plantelor. Chiar și plante absolut inofensive, precum mușețelul și menta, se regăsesc pe această „listă neagră“. Cred că motivul pentru aceasta nu este că mai mulți oameni folosesc plante, așa cum se sugerează adesea, ci acela că oamenii folosesc plantele în moduri care permit doze mai mari și mai concentrate.

În trecut, plantele erau administrate cel mai adesea sub formă de ceaiuri și de siropuri, de tincturi, alifii și extracte sau sub formă de băi. Dar capsulele din plante, care le permit oamenilor să asimileze cantități mai mari de substanță activă, și preparatele standardizate, ce conțin o concentrație mult mai mare decât cea găsită în natură, nu au fost disponibile până recent.

Orice plantă, chiar și cele mai sigure și mai bine studiate, poate avea efecte diferite în cazul diferiților indivizi. Deși se întâmplă rar, reacția negativă la plantele medicinale e deseori raportată la