LIBRIS

Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE
PLANTE MEDICINALE
ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE

EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Imaginea pentru coperta 1 a fost preluată prin amabilitatea doamnei Nicoleta Matei
Corectură: Gheorghe Iovan

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CIOCAN, VIRGINIA
Tinerețe fără bătrânețe : plante medicinale anti-îmbătrânire / Virginia Ciocan. - București : Editura Universitară, 2016
Conține bibliografie
ISBN 978-606-28-0482-4

633.88

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062804824

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2016
Editura Universitară
Director: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 /319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, București
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE 7

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL I - DE CE ÎMBĂTRÂNIM ? 19
1.1. Senectutea de-a lungul veacurilor 19
1.2. De ce nu putem trăi veșnic? 25
1.3. Se poate opri sau inversa îmbătrânirea? 35
1.4. Alimente din grădina veșniciei 40
1.5. Longevitatea și grupa de sânge 59
1.6. Alcalinitatea în competiție cu timpul 63

CAPITOLUL II. TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE 71
2.1. Apa – izvorul tinereții veșnice 71
2.2. Mișcarea și natura în competiție cu timpul 79
2.3. Gândește frumos, fii bun și crede în Dumnezeu 86
2.4. Formule de păcălit bătrânețea 92

CAPITOLUL III. TERAPIE ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE CU PLANTE MEDICINALE 102
3.1. Considerații generale 102
3.2. Plante medicinale anti-îmbătrânire 103
3.2.1. Salvie – *Salvia officinalis* 103
3.2.2. Roiniță – *Melissa officinalis* 109
3.2.3. Busuioc – *Ocimum basilicum* 115
3.2.4. Schizandra – *Schisandra chinensis* 120
3.2.5. Trifoi roșu – *Trifolium pratense* 125

3.2.6. Mentă – *Mentha pipirita* 130
3.2.7. Coada-calului – *Equisetum arvense* 134
3.2.8. Ginkgo – *Ginkgo biloba* 141
3.2.9. Armurariu – *Sylibum marianum* 145
3.2.10. Citrice – *Lămâie, limetă, portocală* 149
3.2.11. Tuia – *Thuja occidentalis* 158
3.2.12. Cătină – *Hippophae rhamnoides* 164
3.2.13. Măceș – *Rosa canina* 172
3.2.14. Ghimbir – *Zingiber officinalis* 178
3.2.15. Iederă – *Hedera helix* 183
3.2.16. Cimbru – *Thymus vulgaris, Satureja hortensis* 186
3.2.17. Rozmarin – *Rosmarinus officinalis* 191
3.2.18. Măghiram – *Majordana hortensis* 197
3.2.19. Hamei – *Humulus lupulus* 201
3.2.20. Păpădie – *Taraxacum officinale* 207
3.2.21. Coada-șoricelului – *Achillea milefolium* 211
3.2.22. Urzică-mare – *Urtica dioica* 216
3.2.23. Mărar – *Anethum graveolens* 222
3.2.24. Aloe-de casă – *Aloe vulgaris* 228
3.2.25. Plante aliacee 234
Usturoi – *Allium sativum* 234
Leurdă – *Allium ursinum* 241
3.2.26. Cereale: Orz – *Hordeum vulgare* 246
Ovăz – *Avena sativa* 252

EPILOG 257

ANEXE
ANEXA NR: 1 – Denumirea populară și științifică a plantelor medicinale menționate în carte 261
ANEXA NR: 2 – Termeni științifici folosiți în text 265
ANEXA NR: 3 – Principalele efecte terapeutice ale plantelor medicinale 280

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ 287

CUVÂNT ÎNAINTE

Tinerețe fără bătrânețe

E un titlu incitant ales de distinsa autoare, cine nu-și dorește așa ceva?! Dar, de la dorință la realizare e o cale lungă și grea, ce uneori nu depinde în totalitate de fiecare individ. Așa cum prezintă și autoarea, mai depinde și de codul genetic, de grupa sanguină și nu în cele de urmă de Cel de Sus.

Autoarea face o descriere aprofundată, documentată, pornind chiar de la folclor și până la noile cercetări ale unor prestigioși cercetători din țări avansate unde sunt aplicate noile tehnologii privind analize ale materiilor prime, efectul lor asupra organismului uman etc. Cred că majoritatea oamenilor își doresc nu neapărat o viață lungă, ci una bună, de calitate, cu sănătate de care să te poți bucura, mai ales spre sfârșit, pentru că de la naștere știm că suntem muritori.

Așa după cum spune și reputata autoare bătrânețea nu este o catastrofă și toți ar trebui să ne gândim bine când vrem să ieșim la pensie, pentru că ce vine după retragerea din activitate nu este chiar plăcut și că este posibil să se învețe ce trebuie să facă, sau mai bine zis cum să-și organizeze viața, pentru a birui în lupta cu timpul.

Structura biologică a omului poate i-ar permite să ajungă să trăiască 120–150 de ani, dar în condiții ideale de laborator.

Viața agitată, nesiguranța, tensiunea nervoasă acumulată din conflicte de tot felul, hrană de proastă calitate, aer poluat și apă contaminată chimic sau bacteriologic, excese legate de alcool și tutun, ignorarea unui regim de refacere fizică și psihică, toate prejudiciază în mod sistematic organismul, iar prin cumulare devin o piedică majoră în atingerea vârstei la care omul ar putea să ajungă prin resursele sale genetice. Biotehnologiile pot schimba lumea și omul, iar ajutorul medicinei moderne poate conduce la eliminarea majorității afecțiunilor asociate bătrâneții și chiar la inversarea unor procese avansate de degradare a unor organe interne. După ultimele cercetări ale specialiștilor geriatrici și gerontologi, vârsta la care specia umană poate ajunge poate fi de 120 de ani, cifră la care se ajunge înmulțind cu 6, vârsta de 20 de ani, cea la care se consideră că omul ajunge la maturitate.

Salvatorii noștri pot fi și sunt antioxidanții!

În concluzie, pentru a rămâne tineri și sănătoși, trebuie să alergăm după acești antioxidanți și nici măcar să mergem la pas în căutarea lor nu avem voie, dacă vrem să scăpăm de nesuferiții radicali liberi, care ne fură tinerețea. Nu este de neglijat nici strategia de a ingera suplimente alimentare precum: *vitamine, minerale* și alți constituenți alimentari care stimulează indirect enzimele ce ucid radicalii liberi, precum *vitaminele C, E, A, complexul de vitamine B, minerale precum Potasiu, Magneziu, Zinc, Seleniu* și alții sau legume precum *broccoli*, ce conține *sulforafan,*un antioxidant puternic, recent descoperit.

Dacă dorim să fim longevivi, mai ales dacă avem o ereditate bună, atunci va trebui să începem cu adoptarea unei alimentații sănătoase, conformă cu propria grupă de sânge și astfel va fi ușor, pentru că pe măsura trecerii anilor vom

adapta numai cantitatea alimentelor, în scopul echilibrării rației zilnice. Trebuie să ne asigurăm corpul cu: *apă, oxigen, vitamine* și *nutrimente; proteine* ce conțin *aminoacizii* necesari pentru sintetizarea de *colagen* și *elastină*, *glucozamină* pentru reconstrucție tisulară, *lipide* precum *acizi grași* tip omega, *antioxidanți* precum *polifenoli, vitamine, enzime*, *polinutrienți* precum *carotenoizi, retinoizi, licopen, luteină, zeaxantină, substanțe minerale: calciu, magneziu, sodiu, potasiu, mangan, cupru crom ș.a.* și *fibre* ce sunt *poliglucide, amidon, celuloză, hemiceluloză.*

Apa, alimente din grădina veșniciei, rolul acestora pe categorii, *reducerea cărnii din alimentație, sau renunțarea la ea, încetinește îmbătrânirea și prelungește viața. Vitaminele, mineralele, fitohormonii, enzimele, ce le consumăm în funcție de grupa de sânge, alcalinitatea din organism, mișcarea, întoarcerea la natură, gândirea pozitiva, igiena și îngrijirea personală, cititul, tonice și elixiruri, toate sunt prezentate de autoarea a încă 8 cărți unde sunt prezentate o parte din aceste subiecte.*

Și la final sunt prezentate principalele plante cu principiile lor, *descrierea botanică , compoziția biochimică, proprietăți și indicații fitoterapeutice, preparate și rețete de obținere originale precum* și mod de folosire și afecțiunile pentru care sunt recomandate.

Este o lucrare densă în informații, de actualitate, ce aduce multe sfaturi pentru populația de vârsta a 3-a, ușor de aplicat și unele chiar la îndemână și care depind numai de cei care au nevoie de ele. Și cine nu are? Chiar și tinerii trebuiesc învățați, ce să consume, cât să se odihnească, cum să trăiască în această lume zbuciumată și plină de nesiguranță.

Și totuși este posibil aș adăuga eu și munca, activitatea, mențin organismul să nu îmbătrânească prematur, mă

gândesc la părinții mei născuți în 1928 și 1931 care desigur cu mai puține puteri întrețin gospodăria de la țară și ne sună la oraș să mergem să luăm fructe, legume, verdețuri, fără pesticide sau iradiate din comerț.

Felicit pentru această lucrare pe neobosita autoare și-i urez să-și realizeze VISUL. Acela de a călători cât mai mult și de a face parte din Uniunea Scriitorilor. Că fără un vis nu putem merge mai departe!

Dr. ing. Ioana Tudor

INTRODUCERE

Visul oamenilor din toate timpurile de a trăi mult, în sănătate și fericire, dar mai ales acela de a rămâne tineri și nemuritori, nu mai este chiar o himeră în zilele noastre. Știința a evoluat atât de mult, încât nu este departe ziua când se va descoperi licoarea magică care va permite oamenilor să-și conserve tinerețea.

Sunt deja identificate zeci de substanțe care atacă însăși esența îmbătrânirii, cu efect de încetinire și chiar de inversare a procesului de deteriorare asociat cu înaintarea în vârstă. În laboratoare prestigioase din lume cercetările se concentrează asupra întregului proces degenerativ asociat îmbătrânirii, proces considerat nefiresc pentru condiția umană și în nici un caz ca fiind o consecință inevitabilă a timpului.

Îmbătrânirea este considerată o boală ce poate fi prevenită și mai ales tratată și de aceea, niciodată nu este prea devreme sau prea târziu pentru a încerca întreruperea acestui proces.

Oamenii de știință au pătruns adânc în cunoașterea biologiei moleculare a celulelor, descoperind mijloacele de control ale organismului asupra îmbătrânirii, dar și modalitățile de a reduce acest proces, folosind proprii agenți naturali ce se găsesc din belșug în hrană și în plante. De ultimă oră sunt cercetări asupra alcătuirii genetice a celulelor ce consideră că în ADN-ul celulelor trebuie căutată cauza îmbătrânirii și tot acolo se găsește și soluția încetinirii și chiar

inversării procesului, descoperire ce poate controla chiar destinul uman și longevitatea.

Mutațiile ce se produc la nivelul ADN-ului se acumulează odată cu vârsta și determină îmbătrânirea, dar și boli asociate acesteia, precum pierderea memoriei, lipsă de concentrare, scăderea imunității, boli cardiovasculare, Alzheimer, Parkinson și altele. Toate acestea pot fi parțial blocate de **substanțe antioxidante, și anumite enzime** prezente în unele alimente sau plante, descoperire ce face subiectul a numeroase studii, cu rezultate tot mai promițătoare.

Am încercat în această carte să adun cunoștințele legate de bătrânețe și de modul cum se poate preveni sau trata aceasta, din materiale pe care am reușit să le procur, cărți și reviste de specialitate, date obținute cu ajutorul computerului din baza de date ce conțin noutăți medicale, dar și din publicații de popularizare.

Ca fitoterapeut, practicând aromaterapia prin masaj cu uleiuri naturale obținute personal din plante aromatice, am cunoscut și persoane, femei și bărbați cu vârsta între 70 și 90 de ani, apropiindu-mă astfel de psihologia și problemele lor de sănătate și viață. Am cunoscut persoane, care la venerabila vârstă de 87–90 de ani erau sănătoase și active, cu putere de muncă, cu o viață spirituală activă și mai ales cu o extraordinară dorință de a face bine celor din familie și grupul lor de prieteni.

Acestora și nu numai lor, doresc să le inoculez ideea că pot fi nemuritori, atâta timp cât își doresc acest lucru și că este posibil să învețe ce trebuie să facă, sau mai bine zis cum să-și organizeze viața, pentru a birui în lupta cu timpul.

Bătrânețea nu este o catastrofă și toți ar trebui să ne gândim bine când vrem să ieșim la pensie, pentru că ce vine

după retragerea din activitate nu este chiar plăcut. Apar diverse afecțiuni, poate dispare unul dintre partenerii de viață și singurătatea este greu de suportat. Și totuși, dacă descoperim plăcerile simple, pe care nu aveam timp să ni le oferim înainte, precum cititul, plimbările în natură, călătoriile pe alte meleaguri, grădinăritul sau gătitul, viața spirituală și altele, atunci sigur că vom îmbătrâni frumos, sau practic vom rămâne veșnic tineri.

Am descris în această carte toate metodele descoperite de mine din imensul material bibliografic consultat, metode recomandate de specialiști gerontologi și geriatrici din toată lumea, dar și pe cele izvorâte din înțelepciunea populară. Am făcut cunoscute și substanțele active cu dozele necesare, din hrană și plante medicinale, confirmate științific, pentru a împiedica îmbătrânirea pe parcursul vieții.

Din vremuri imemorabile, dorința oamenilor de a rămâne tineri a generat mituri și legende despre oameni ce au trăit sute și chiar mii de ani. De pildă ***Matusalem,*** personaj biblic care a plecat la cele veșnice la vârsta de 969 de ani, sau în China antică ***împăratul Penzu,*** ce a trăit 800 de ani, îngropând 49 de neveste și 54 de fii. La fel, în Sumer, ținut din sudul Mesopotamiei, au trăit prin mileniile 4–3 î.Hr, regi mitici care au domnit milenii întregi.

Doctorii din antichitate credeau că durata de viață a oamenilor este de 1000 de ani, considerând totuși că vârsta de 100 de ani este una normală, iar moartea înainte de această vârstă o considerau prematură.

După *Herodot,* părintele istoriei, geto-dacii, strămoșii noștri, se credeau nemuritori. Pentru ei moartea nu era decât o cale de a merge la zeul lor suprem ***Zamolxis***, zeul subpământean al vegetației și fertilității și de aceea, moartea unui dac era un prilej de bucurie și de sărbătoare. Creștinarea