

VICTOR DUȚĂ

REMEDII ȘI TRATAMENTE CU PLANTE MEDICINALE

- ❖ FITOTERAPIE
- ❖ LEACURILE BUNICII
- ❖ Rețete VINDECĂTOARE
din medicina populară

Moto:

„Pentru fiecare boală a crescut o mică plantă.”
(Sebastian Kneipp)

„Primele și adevăratele medicamente sunt plantele.”
(Vechi proverb din China)



Editura Andreas

CUPRINS

Cuvânt înainte / 5

Capitolul 1. Boala și noi / 8

- 1.1. Mic dicționar pentru descoperirea limbajului bolilor / 9
- 1.2. Nosce te ipsum! / 10

Capitolul 2. Farmacia verde / 14

2.1. Forme terapeutice de utilizare a plantelor medicinale / 16

A. Forme farmaceutice pentru uz intern / 17

1. Consumul direct al unei părți din plantă / 17
2. Sucul proaspăt al plantei / 18
3. Pudra din plante / 18
4. Soluții extractive apoase / 19
 - a. Infuzia / 19
 - b. Decoctul / 20
 - c. Maceratul / 20
 - d. Siropul / 21

5. Soluții extractive alcoolice / 21

- a. Tinctura / 21
- b. Vinul medicinal / 22

B. Forme farmaceutice pentru uz extern / 22

- a. Oțeturile aromatice / 23
- b. Uleiurile medicinale / 23
- c. Cataplasmele / 23
- d. Loțiuni / 24
- e. Spălăturile și compresele / 24
- f. Băile de / 24

g. Clisme / 26

h. Inhalările / 26

i. Gargarisme / 27

2.2. Recomandări în aplicarea fitoterapiei / 27

2.3. Tratamente utilizând capsule cu plante medicinale / 29

Capitolul 3. Oameni și plante / 31

Capitolul 4. Tratamente cu plante medicinale / 35

1. Abcesul / 36

A. Tratarea abcesului dentar / 37

B. Abcesul pulmonar / 38

C. Tratamente ale unor abcese ale pielii / 39

D. Tratarea unor abcese în care sunt afectați și ganglionii limfatici sau dacă faringita este urmare a unei amigdalite / 40

2. Aciditatea gastrică / 40

3. Acuitatea / 42

4. Aerocianoza / 42

5. Acneea / 43

6. Actinomicoza / 45

7. Aerul din locuințe / 45

8. Aerofagia / 46

9. Afrodisiacele / 47

10. Aftele / 49

11. Albuminuria / 50

12. Alcoolismul / 51

13. Alergia / 52
14. Alopecie / 54
15. Amenoreea / 55
16. Amețelile / 55
17. Amigdalita / 57
18. Anafrodisiacele / 58
19. Anemia / 59
20. Angina / 61
21. Angina pectorală / 62
22. Angiocolita / 64
23. Anorexia / 65
24. Anxietatea / 66
25. Apa de gură / 68
26. Aritmiile cardiace / 68
27. Arsurile / 69
28. Arterita / 71
29. Artrita / 72
30. Artroza / 73
31. Ascarioza / 76
32. Astmul bronșic / 76
33. Astenia de primăvară / 78
34. Astenia / 79
35. Ateroscleroza / 81
36. Avitaminoza / 82
37. Azotemia / 84
38. Balonarea / 85
39. Bășicile / 87
40. Bătăturile / 88
41. Blefarita / 90
42. Blenoragia / 91
43. Bronșita / 92
44. Alte leacuri contra bronșitei / 96
45. Bufeurile / 97
46. Calculii / 98
47. Calculii biliari / 98
48. Calculii renali / 99
49. Cancerul / 102
50. Prevenirea cancerului / 104
51. Plantele medicinale și cancerul / 106
52. Cancerul și medicina chineză / 109
53. Candidoza / 111
54. Caria dentară / 112
55. Carminativ / 112
56. Cataracta / 113
57. Cearcănele / 113
58. Cefaleea / 113
59. Cicatrizante pentru răni / 115
60. Ciroza hepatică / 116
61. Cistita / 117
62. Cârceii / 118
63. Climateriul / 119
64. Colicistita / 121
65. Coleretic / 122
66. Colesterolul / 123
67. Colica / 125
68. Colita / 128
69. Colonul iritabil / 130
70. Conjunctivita / 131
71. Constipația / 133
72. Tratarea constipației prin dietă / 136
73. Contuziile / 136
74. Convalescența / 139
75. Convulsiile / 139
76. Coșmarurile / 141
77. Crampele musculare / 141
78. Crampele stomacale / 141
79. Crăpăturile / 142
80. Crustele pe pielea capului / 142
81. Cuperoza / 143
82. Curățarea sângelui / 143
83. Debilitatea / 145
84. Degerăturile / 145
85. Demineralizarea / 147
86. Depresia / 149
87. Depurativ / 151
88. Dermatita / 153
89. Dermatoza / 154
90. Dezintoxicarea / 155
91. Diabetul / 155
92. Diaforeza / 158
93. Diareea / 159
94. Diateza / 161

95. Digestie proastă / 161
96. Dinții / 162
97. Dischinezia / 163
98. Dischinezia biliară / 63
99. Dischinezia intestinală / 165
100. Dismenoreea / 166
101. Dispepsia / 167
102. Diureza / 169
103. Dizenteria / 170
104. Durerile de cap / 171
105. Echimozele / 172
106. Eczemele / 172
107. Eczemele la sugari / 174
108. Edemele / 174
109. Emotivitatea / 176
110. Endocardita postreumatică / 177
111. Enterita / 178
112. Enterocolita / 179
113. Entorsa / 180
114. Enurezisul / 181
115. Epilepsia / 183
116. Epistaxisul / 184
117. Epuizarea / 185
118. Eruptia / 186
119. Excitația sexuală anormală / 186
120. Faringita / 187
121. Faringo-amigdalita / 188
122. Faringo-laringita / 189
123. Febra / 190
124. Fermentația / 192
125. Fertilitatea / 192
126. Fimoză / 193
127. Fistula anală / 194
128. Flebita / 195
129. Fractura / 195
130. Frigiditatea / 195
131. Furunculoza / 197
132. Gastrita / 199
133. Gastrita acută toxialimentară / 200
134. Gastritele cronice hiperacide și acide / 200
135. Gastritele hiperacide incipiente / 201
136. Gastritele hiperacide și ulcerul duodenal / 201
137. Gastrita pe fond de stres / 202
138. Gingivita / 203
139. Glosita / 204
140. Greața / 205
141. Gripa / 206
142. Guturaiul de fân / 208
143. Guta / 208
144. Guturaiul / 209
145. Helmintiaza / 211
146. Hematoanele / 211
147. Hemofilia / 211
148. Hemoragia / 212
149. Hemostaticile / 214
150. Hemoroizii / 214
151. Hepatita / 215
152. Hernia / 217
153. Herpesul / 218
154. Hipercolesterolemia / 219
155. Hiperhidroza / 219
156. Hipertensiunea arterială / 220
157. Hipertiroidismul / 222
158. Hipocalcemia / 223
159. Hipometabolismul / 223
160. Hipotensiunea arterială / 224
161. Hipotiroidismul / 225
162. Hipotonia / 225
163. Icterul / 226
164. Ihtioza / 227
165. Impetigo / 228
166. Impotența sexuală / 228
167. Inapetența / 230
168. Indigestia / 232
169. Infecția / 233
170. Insolația / 233
171. Insomnia / 234
172. Insuficiența / 235
173. Insuficiențele legate de aparatul cardio-vascular / 235

174. Insuficiențele vitaminice / 238
175. Insuficiența galactogenă / 239
176. Insuficiența respiratorie / 240
177. Intoxicația / 240
178. Ipohondria / 241
179. Isteria / 242
180. Îmbătrânirea / 243
181. Înțepăturile de insecte 244 /
182. Lactația / 246
183. Laringita / 246
184. Laxativele / 247
185. Lăuzia / 248
186. Leucemia / 248
187. Leucoreea / 249
188. Leziuni la sâni / 250
189. Litiaza biliară / 250
190. Litiaza renală / 250
191. Loviturile / 250
192. Lumbago / 250
193. Luxația / 251
194. Melancolia / 251
195. Melena / 252
196. Problemele de memorie / 252
197. Meningita / 253
198. Menopauză / 253
199. Menstruația / 253
200. Meteorismul / 255
201. Metrita / 255
202. Metronexita / 256
203. Metroragia / 256
204. Micoza / 257
205. Migrena / 258
206. Miocardita / 259
207. Miopia / 260
208. Mirosul urât al gurii / 260
209. Mirosul urât al corpului / 261
210. Mâncărimea / 262
211. Mâncărимile vaginale / 262
212. Moleșeala / 262
213. Narcoticele / 262
214. Nefrita / 262
215. Negii / 263
216. Nervozitatea / 264
217. Nevralgia / 266
218. Nevralgia sciatică / 266
219. Nevralgia facială / 267
220. Nevralgia cervicală / 268
221. Nevralgia de trigemen / 269
222. Nevralgia intercostală / 269
223. Nevrozele / 269
224. Nevroza cardiacă / 269
225. Nevroza astenică / 271
226. Nevroza anxioasă / 271
227. Nevrozele cu ecou asupra întregu-
lui organism / 272
228. Obezitatea / 273
229. Oboseala cronică / 275
230. Ochii obosiți / 276
231. Oliguria / 277
232. Opăririle / 278
233. Osteoporoza / 278
234. Otita / 279
235. Oxiuraza / 280
236. Paloarea / 281
237. Palpitațiile / 282
238. Panarițiul / 283
239. Pancreatita / 284
240. Parodontoza / 285
241. Păduchi pe cap / 285
242. Părul / 286
243. Peciinginea / 288
244. Petele senile / 288
245. Petele de ficat / 288
246. Picioarele / 289
247. Pielo-cistita / 290
248. Pielita / 290
249. Pietre la rinichi și la vezica biliară / 291
250. Piroza / 291
251. Pitiriazisul / 292
252. Pistruii / 292
253. Plăgile / 292
254. Plăgile prin tăiere / 293

- 255. Plăgile deschise / 293
- 256. Plăgile prin înțepare / 293
- 257. Plăgile prin lovire / 294
- 258. Plăgile unghiilor / 294
- 259. Produse pentru cicatrizarea plă-
gilor / 295
- 260. Pleoapele / 295
- 261. Poala albă / 296
- 262. Pofta de mâncare / 296
- 263. Prolapsul / 297
- 264. Prostatita / 298
- 265. Prezbitismul / 300
- 266. Pruritul / 300
- 267. Pruritul senil / 300
- 268. Psoriazisul / 301
- 269. Purgativele / 303
- 270. Rahitismul / 303

- 271. Regadele / 303
- 272. Răceala / 304
- 273. Rănile / 304
- 274. Respirația urât mirositoare / 304
- 275. Relaxarea și pregătirea pentru
somn / 304
- 276. Retenția urinară / 305
- 277. Reumatismul / 306
- 278. Reumatismul cardiovascular / 306
- 279. Reumatismul degenerativ / 307
- 280. Reumatismul metabolic / 308
- 281. Rezultatele școlare slabe / 309
- 282. Sarcina / 309
- 283. Somnul neliniștit / 310
- 284. Stări psihice diferite / 310

Bibliografie selectivă / 311

CAPITOLUL 1

BOALA ȘI NOI

Boala reprezintă o atenționare, ne avertizează efectiv că încălcăm armonia cu Natura. Bolile reflectă faptele și atitudinile noastre. Ele oglindesc în mod efectiv defectele, practic ne reflectă erorile. **Boala ne pune față-n față cu noi înșine.** Apariția unei boli ne îndeamnă să ne sesizăm că avem neajunsuri și ne atenționează că trebuie să ascultăm cu mare profunzime problemele ivite în sufletul nostru. **Vindecarea nu este posibilă decât atunci când conștientizăm hibe și ne mobilizăm pentru a le transforma în calități corespondente.** Prin urmare, boala nu constituie un accident, nu reprezintă ceva străin nouă, ci ne reprezintă. Dr. Dorin Dragoș, în cartea sa „**Cauzele psihoemoționale ale bolilor**”, arată: „**Boala nu este un dușman, ci, paradoxal, cel mai bun prieten, căci are curajul să ne spună verde în față ce, unde și cum greșim**”. Trebuie știut că sentimentele negative dăunează sănătății noastre. **Dacă sufletul este bolnav, și trupul va fi bolnav.**

Vindecarea începe întotdeauna cu acceptarea a ceea ce este (n.a. – inclusiv a maladiei). Boala apare fără să ne dăm seama, ea a fost creată de noi, iar pentru a ne însănătoși, trebuie, în primul rând, să înlăturăm cauza care a produs-o. În acest sens, ne putem vindeca doar atunci când ne vom schimba atitudinea, când vom îndrepta ceea ce am greșit.

Atenție! Tratând doar corpul sau doar organul bolnav, se realizează doar tratarea efectului, nu și cauza care a produs îmbolnăvirea. **Trebuie înțeles că întotdeauna cauza este prezentă în gândurile noastre.**

Bolile cele mai grave iau naștere în special atunci când persoana bolnavă a adunat în suflet multă ură sau resentimente, nu poate ierta sub nicio formă sau are sentimente negative acute (furie extremă, tristețe, teamă). Un exemplu elocvent îl reprezintă **cancerul**. Această maladie necruțătoare reprezintă o boală a tristeții, a neîmplinirilor, a nemulțumirii și nerealizării, a fricii de ziua de mâine etc.

Emoțiile negative nu trebuie lăsate să se acumuleze un timp îndelungat, iar pentru însănătoșire se recomandă a lua măsuri urgente, a ne elibera de acest balast extrem de dăunător pe care-l păstrăm în interiorul nostru. **Ca să ne păstrăm sănătoși, trebuie să facem eforturi ca pentru nimeni și nimic să nu ne supărăm.**

Calmul și o atitudine pozitivă sunt recomandate a fi folosite în toate ocaziile.

Atenție! Boala ne semnalează ieșirea din armonia cu Natura (Universul). Vindecarea presupune regăsirea de sine. Dr. Dorin Dragoș arată că vindecarea: „**necesită o angrenare conștientă, activă, participativă a pacientului, iar remediile sunt destinate să-l sprijine, orientându-l pe calea descoperirii de sine. Simpla lor administrare, fie ele și de origine naturală, nu poate avea decât efecte limitate și pasagere**”. În cartea noastră, terapia va avea două elemente destinate, și anume întoarcerea psihică la propria esență, pentru a găsi paradisul lăuntric și terapia utilizând puterea vindecătoare a plantelor medicinale.

1.1. MIC DICȚIONAR PENTRU DESCOPERIREA LIMBAJULUI BOLILOR

Orice boală este cauzată de un șoc emoțional care surprinde ființa umană nepregătită, fără apărare. Pentru fiecare tip de șoc, există o zonă cerebrală specifică, ce inițiază un program de urgență. Când o persoană rămâne în această stare un timp mai lung, urmările pot ajunge foarte grave și chiar pot determina moartea acesteia. Prezentăm mai jos câteva dintre mesajele pe care corpul omenesc încearcă să le transmită când se îmbolnăvește:

- **afecțiuni ale ficatului** – furie, mânie;
- **afecțiuni ale inimii** – probleme legate de iubire, inclusiv iubire de sine;
- **afecțiuni ale intestinelor** – imposibilitatea de a alege orice situație și de a o accepta așa cum este;
- **afecțiuni ale organelor de reproducere** – probleme în cuplu, posibile probleme de identificare (n.a. – apar numeroase cazuri în care femeile se masculinizează în comportament, devin dure, și-au pierdut total feminitatea);
- **afecțiuni ale pancreasului** – apar la persoanele care nu au destulă „dulceață” în viața lor;
- **afecțiuni ale rinichilor** – teamă excesivă;
- **alergii** – apar în cazurile în care cineva este pur și simplu „alergic” la prezența unei anumite persoane;
- **artrita** – criticism excesiv, lipsă de flexibilitate. Acest temperament criticist la o persoană o face pe aceasta să nu fie nici iubită și nici apreciată de ceilalți;
- **boli de sânge** – lipsa bucuriei în viață. Cel mai des întâlnită maladie care

apare este leucemia (un tip de cancer), care rezonază cu o boală a tristeții, a necazurilor, a nemulțumirii permanente;

- **bronșită** – tristețe, tensiuni în familie;

- **cancer** – dureri adânci, neîmpliniri. Această boală izbucnește după ce persoana respectivă a adunat în timp de ani mult stres, neîmpliniri, ură, a avut mari decepții etc.;

- **diabet** – lipsă de iubire;

- **eczeme** – erupție de gânduri inflamatorii;

- **febră** – furie, pe dinăuntru;

- **gută** – nevoia de a domina, de a te echilibra;

- **indigestie** – anxietate;

- **infecții, inflamații** – gânduri inflamatorii;

- **infecție cu virusuși, paraziți, bacterii** – dai putere altora în viața ta, te lași invadat, ești prea permisiv;

- **leșin** – frică, preferința de a nu participa la o acțiune;

- **ulcer** – senzația că respectivul nu este destul de bun pentru a participa sau pentru a-și lua o responsabilitate;

NOTĂ! „Micul dicționar” prezentat mai sus citează din lucrarea dr. Dorin Dragoș „Cauzele psihoemoționale ale bolilor” și din o serie de articole din *Formula AS*.

RECOMANDARE! De câte ori ne vom îmbolnăvi, va trebui să reflectăm atent, să descoperim cauza psihoemoțională care a produs-o și, de urgență, va trebui s-o eliminăm. Numai așa vom reuși să ne **însănătoșim rapid, indiferent ce tratament vom urma. Trebuie să știm că, de câte ori greșim, trupul nostru ne atenționează neîntârziat.** Cu cât dăm mai multă atenție semnalelor lui și luăm măsuri să eliminăm defecțiunile, cu atât vom fi mai sănătoși și vom lupta mai ușor împotriva îmbolnăvirilor celor mai diverse boli.

Facem astfel o autovindecare naturală fără medicamente.

Atenție! Nimeni nu ne ajută mai mult, nu este mai eficient decât noi, dacă ascultăm semnalele date de medicul nostru interior și luăm măsuri pentru a ne îndrepta erorile. Acest sistem de autovindecare, practicat zilnic, ne asigură cea mai bună cale de a ne păstra sănătatea, de a ne feri de îmbolnăviri, de a avea o tinerețe mai frumoasă și de mai mare durată și de a trăi mai mulți ani.

1.2. NOSCE TE IPSUM!

„Să înveți a te cunoaște e grija cea dintâi”, ne sfătuiește La Fontaine. „Este ușor să prescrii medicamente, dar este dificil să diagnostighezi boala”, spune un vechi proverb chinezesc. Toți oamenii au, de la Natură, do-

rința de a cunoaște, arată marele învățat, doctor și filozof Aristotel, iar Thales din Milet spune: **„Ce este greu? Cunoașterea de sine. Ce este ușor? A da sfaturi altora“**.

Așa cum am arătat anterior, pentru a-ți păstra sănătatea și a duce o viață fericită, **cunoașterea de sine** este esențială. Pe frontispiciul templului lui Apollo de la Delphi apare săpată în piatră o cugetare antică, de o valoare excepțională: **„Cunoaște-te pe tine însuși!“**. Tradusă în limba latină, expresia este cunoscută sub forma: **„Nosce te ipsum!“**. Ea a constituit reperul gândirii mai multor înțelepți ai Greciei antice și reflectă de fapt baza de la care trebuie să-și valorifice posibilitățile fizice și psihice fiecare ființă umană. Mai mult, marele Platon susține: **„A te cunoaște pe tine însuși reprezintă însăși morală“**. Orice individ care își dorește să aibă succes în viață pentru a-și împlini visele și speranțele, pentru a urca treptele perfecțiunii profesionale sau chiar cele ale puterii, trebuie să fie sănătos și viguros. **„Cunoașterea înseamnă putere“**, ne învață Francis Bacon, și ea permite omului să înțeleagă lumea în care trăiește, să poată a se stăpâni emoțional și comportamental și astfel să-și poată folosi potențialul fiziologic pentru a trăi mai bine, a fi satisfăcut și împlinit.

De ce trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine? se vor întreba mulți din cititorii noștri.

Răspunsul este simplu: din o mie de motive. Iată câteva din ele, dar, toate, legate de subiectul cărții noastre:

- **Fiecare ființă umană trebuie să-și cunoască perfect starea de sănătate, dar și limitele fizice și psihice ale propriului organism.** Cunoscând starea sa de sănătate, ființa umană va lua măsurile necesare fie pentru a o păstra (dacă aceasta este foarte bună), fie pentru a o îmbunătăți (când are necazuri cu diverse îmbolnăviri). Trupul omului are o anumită armonie și perfecțiunea acestuia creată de Dumnezeu, orice problemă pe care o are produce dezechilibre care conduc la îmbolnăviri. **Trupul uman trebuie întreținut cu grijă, dând atenție unor reguli de bază ale medicinei, care ne permit să ne păstrăm sănătatea și să trăim o viață liniștită, un număr cât mai mare de ani.** Cunoscând limitele fizice și psihice ale organismului nostru, nu vom face excese și vom evita să ne producem singuri daune sănătății noastre.

- **Cunoscându-și bine organismul, omul va ști ce îi face bine și ce îi produce răul.**

Un individ conștient va evita emoțiile, conflictele, cuvintele puternice și va căuta să-și rezolve marile probleme cu tact, echilibru, fără șocuri. În acest sens, printr-un mod de a gândi pozitiv, el va rezolva multe din adversitățile vieții. Pentru că este greu să evite marile cauze psihoemoționale, omul conștient va face exerciții zilnice pentru a-și elimina stresul, a face sport și mișcare, se

va calma și relaxa făcând exerciții în zone cu aer curat și spații liniștite, se va odihni bine și va apela la practici de meditație și yoga. Când va constata că s-a îmbolnăvit, primul lucru pe care-l va face va fi să găsească soluția de a-și elimina cauza producerii îmbolnăvirii.

„În cumpătare este forța spiritului”, ne învață Pitagora. Fr. W. Forster ne avertizează spunând: **„Numai cine se cunoaște pe sine se poate stăpâni”.**

• **Un individ bine informat despre organismul său știe ce-i face bine și ce-i produce răul.** Astfel, el va evita mâncărurile și băuturile care-i fac rău, problemele legate de temperatură, umiditate, curent, zgomot etc., pe care nu le suportă și va căuta să-și desfășoare viața acolo unde se simte bine și împinit.

• **Conservarea sănătății, dar în întreținerea ei, reprezintă una dintre cele mai importante elemente ale cunoașterii de sine.** Niciun doctor, cât de mare ar fi el, nu va reuși să vă cunoască mai bine decât o puteți face dvs. În terapia naturală, pe care noi o recomandăm în general **și în cazul cărții noastre prin folosirea puterii vindecătoare a plantelor medicinale, pacientul este obligat să se cunoască pe sine.**

NOTĂ! Înainte de a urma un tratament, pacientul trebuie să-și cunoască perfect starea de sănătate a organismului și prin această cunoaștere de sine se vor evita erorile...

• **„De bine, răul nu este despărțit niciodată, ci sunt amestecate așa cum trebuie”,** ne avertizează Euripide. Cunoașterea de sine permite a găsi ceea ce ne face rău, ce este sănătos pentru organismul nostru și, apoi, avem obligația de a înlătura răul permanent.

• **Sunt perioade ale vieții omului când organismul este slăbit dintr-un motiv sau altul.** Atunci, individul respectiv va trebui să ia măsuri imediate. **Primăvara**, organismul este slăbit ca după boală și carențele de vitamine, săruri minerale, oligoelemente, enzime etc. va trebui să fie eliminate prin hrană, consum de legume, fructe și cereale integrale, ceaiuri din plante medicinale și tot felul de produse ale fitoterapiei.

„Plantele reprezintă izvorul verde” al sănătății și longevității vieții umane.

• J.P. Sartre afirma că **„omul este condamnat a trăi sănătos și fericit în mijlocul Naturii”,** dar pentru a realiza aceasta, el este obligat să facă efortul să se cunoască pe sine și să utilizeze mai atent și mai benefic relațiile lui cu lumea care-l înconjoară.

Omul nu va uita că adevărata cauză a îmbolnăvirii sale o constituie modul său de viață greșit, dizarmonia sa cu Natura.

Salustus ne spune, atrăgându-ne atenția: **„Fiecare este făuritorul propriului destin“**.

În păstrarea sănătății sale, în apărarea și conservarea ei, ființa umană oferă cel mai important sprijin prin cunoașterea de sine.

Preceptul lui S.W. Goethe: **„Lumea nu este doar a celor care pot, ci este a celor care vor“** trebuie să ne călăuzească în viața noastră și să ne îndemne la o acțiune continuă în efortul de a ne păstra sănătatea.

CAPITOLUL 2

FARMACIA VERDE

J.P. Sartre susține: **„Omul este condamnat a trăi sănătos în mijlocul Naturii”**. Pentru ca ființa umană să realizeze acest lucru, ea este obligată să facă eforturi s-o cunoască foarte bine și să valorifice pentru el virtuțile terapeutice ale mediului natural în care viețuiește.

Multe dintre suferințele noastre se datoresc înstrăinării de Universul în care am fost hărăziți să trăim. **Medicina naturală**, cunoscută și sub numele de **medicina alternativă sau tradițională**, este știința care se ocupă cu prevenirea îmbolnăvirilor și restabilirea stării de sănătate prin mijloace naturale. **„Pentru a conserva sănătatea și tinerețea, pentru a împinge viața peste limitele actuale este suficient a trăi în armonie cu Natura și cu legile ei”**, se arată în *Hatha Yoga, Metafore*. Prima literă din alfabetul ebraic are o grafică reprezentând un om cu o mână ridicată spre cer și cu cealaltă aplecată spre pământ. Semnificația nu este greu de găsit, ea reprezintă unitatea Universului, ceea ce este sus se oglindește și jos.

Arhitectul Lumii, Dumnezeu, a creat Universul după propria concepție, fiecare atom este un centru de energie divină, iar atomul este o replică a sistemului nostru solar.

În acest context, omul se aseamănă cu atomul, ba chiar se poate susține că ființa umană reprezintă o miniatură a Universului însuși. Ne face un studiu profund al ființei umane marele învățat, om de știință și artist Leonardo da Vinci, afirmând: **„Omul este modelul lumii”**. Anticul Democrit susținea: **„Natura este mai presus de orice învățătură”**. Cercetătorii au descoperit că în timpurile străvechi, cu 24.000 de ani înainte de era noastră, tratamentele naturiste existau și erau baza medicinei tradiționale. Încă din acele vremuri, plantele reprezentau **„izvorul verde”** al sănătății și longevității omului. Maurice Méssegue și Michel Bontemps scriu în lucrarea lor **„Secretele plantelor”**:

„Plantele vă pot vindeca în situațiile în care, foarte adesea, medicamentele n-au fost în stare de nimic. Condiția este să le cunoaștem bine, să le alegem cu grijă, să fie de bună calitate, respectiv nepoluate, sănătoase, și să știm din ce regiune provin, mai ales după catastrofele de la Cernobîl”.

Fitoterapia, tratamentul cu plante medicinale, este foarte complex, cere studii și o bună informare, multă experiență și se face cu atenție și responsabilitate; se realizează, individualizat. Virtuțile tămăduitoare ale plantelor (n.a. – ade-vărata farmacie verde) acționează asupra întregului organism uman și îi stimulează forțele proprii de vindecare (n.a. – utilizând compușii specifici ai fitoterapiei). Trebuie arătat că plantele pot fi clasificate ca utilitate în farmacia verde astfel:

a) Ca alimente. În această grupă sunt incluse legumele, fructele și cerealele integrale;

b) Plantele medicinale. Despre acestea vom vorbi în cartea noastră.

c) Cu caracter mixt. Ele pot fi utilizate atât ca alimente, cât și ca medicamente naturale. De exemplu: usturoiul, ceapa, țelina, sfecla roșie etc.

Un element special îl constituie „Natura ca medicament”. Reintegrarea ființei umane în mirificul univers vegetal reprezintă un remediu natural excepțional pentru suflet și sănătate. Iarba verde, florile, pădurea etc. aduc ființei umane liniște, calm, dau lecții de armonie și bucuria de a trăi. Fiecare explorare a Naturii este plină de surprize, te face să-ți pierzi prejudecățile și să înțelegi că poți trăi în liniște, departe de ură și de conflicte, în armonie și cu respect pentru ceilalți semenii. Când ființa umană redescoperă armonia Naturii va simți nevoia de a se schimba, de a se purifica, de a reveni în normalitatea de a trăi echilibrat, fără resentimente și frică, fără dorința de a-i domina pe ceilalți.

Cercetările medicale au demonstrat că vegetalele (plantele) ajută organismul uman să reacționeze în situațiile dificile și să diminueze efectele, problemele imunității, să ajute organele slăbite, să le energizeze. Cititorii trebuie să știe că fitoterapia este recomandată la tratarea ființei umane din următoarele motivații:

1. A trecut proba de foc a timpului, iar plantele medicinale utilizate în tratamente sunt perfect cunoscute în practica medicală.

2. S-a constatat că medicamentele de origine vegetală sunt mai bine tolerate de organismul uman și nu dau efecte secundare.

3. Acțiunea remediilor din plante este foarte complexă prin structura lor chimică și, de aceea, ele pot fi folosite pentru a trata simultan mai multe organe ale corpului omenesc.

4. Sunt numeroase domenii de terapeutici în care nu se poate renunța la aportul unic al fitoterapiei, și anume, în afecțiunile cardiovasculare, în cele hepatice, respiratorii, digestive.

Unele tratamente și vindecări miraculoase ale cancerului se pot realiza prin post terapeutic și sucuri și ceaiuri din plante.

„Medicul tratează, Natura vindecă”, arăta marele medic al Antichității, Hipocrate. Cugetarea citată mai sus sintetizează rolul pe care-l are Natura în asigurarea sănătății ființei umane. Pentru a demonstra cât de prețuită este fizioterapia, trebuie arătat că bolnavi celebri au fost tratați și vindecați prin miraculoasa alchimie a plantelor medicinale. Printre pacienți au figurat amiralul François Darlan, fostul președinte al Franței Edouard Herriot, prim-ministrul britanic Winston Churchill, cancelarul R.G Konrad Adenauer etc. De notat că au apelat la virtuțile terapeutice ale plantelor medicinale regele Farouk, preotul Utrillo, numeroși politicieni etc. Un mare terapeut contemporan a tras concluzia: **„Plantele pot vindeca, dar nu pot ucide”.**

Atenție! În România se găseau circa 3.700 de specii de plante, adică mai mult de jumătate dintre cele existente în Europa. Practica utilizării plantelor medicinale și terapeutice arată că 700 de plante din cele 3.700 au calități și virtuți terapeutice.

2.1. FORME TERAPEUTICE DE UTILIZARE A PLANTELOR MEDICINALE

„Semnul înțelepciunii este ca din cele văzute și auzite, a adúlmea pe cele nevăzute și neauzite, și a socoti cele viitoare din cele trecute”, ne învață Dimitrie Cantemir, domn al Moldovei, cărturar și savant al epocii sale. Seneca, un filozof și un vizionar, arăta: **„Nimeni nu ajunge la înțelepciune din întâmplare”,** iar Octavian Paler ne recomanda: **„Înțelepciunea presupune darul de a nu spori singur răul pe care ți l-au făcut alții”.**

Ca și fericirea, sănătatea nu se cumpără cu bani și nici nu poate fi dobândită prin fraudă sau minciună. Din această cauză, recomandăm cititorilor noștri care vor folosi plantele medicinale în tratamente naturale să învețe a le cunoaște nu numai superficial, ca forme tămăduitoare sau leacuri pentru a-și trata sănătatea, ci și ca structuri și ca forme farmaceutice specifice. Istoric se știe că Hipocrate, marele medic al Antichității, a pus bazele științifice, eliminând orice practică de magie și vrăjitorie în vindecarea bolilor. Medicul antic Galen, o mare personalitate, a stabilit primele reguli în prepararea remediilor naturale pe bază de plante medicinale. Dioscoride constată că nu există pentru vindecarea fiecărei afecțiuni o plantă medicinală specifică, dar cele existente, folosite cu înțelepciune, pot vindeca numeroase suferințe umane. Elixirul sănătății reprezentat de plantele medicinale poate fi aplicat în două moduri principale:

- a) pentru uz intern;
- b) pentru uz extern.

Acțiunea terapeutică a principiilor active din plantele medicinale, substanțe chimice, farmacologice active depinde de o serie de factori pe care cititorii noștri trebuie să le cunoască:

- Se va ține cont foarte atent de principiile active conținute.
- Se va avea în vedere afecțiunea pe care dorim s-o tratăm.
- Se vor lua măsuri stricte de recoltare a plantei medicinale și mai apoi de transformare a ei în remediu pentru a nu se contamina sau a i se pierde calitățile curative;
- Se vor lua măsuri stricte de conservare a medicamentului preparat.
- Aplicarea în terapeutică a medicamentului natural se va face în funcție de caracteristicile pacientului, de starea sa de sănătate, de vârstă, sex etc. Controlul periodic medical făcut de un medic specialist este absolut necesar în cazul unor maladii cronice.
- La produsele cu un aspect sau un gust neplăcut se vor lua măsuri de tip „placebo” pentru a ameliora calitățile remediului administrat și pentru a nu crea un stres inutil pacientului.
- Oatenție deosebită se va acorda recoltării plantelor medicinale pentru ca ele să nu fie luate de pe soluri poluate.
- Se vor lua măsuri pentru a se evita contaminarea bacteriană a medicamentului vegetal preparat.

A. FORME FARMACEUTICE PENTRU UZ INTERN

Pentru administrarea în uz intern, formele farmacologice utilizate sunt numeroase:

1. consumul ca atare;
2. suc proaspăt al plantei;
3. pudră;
4. soluții extractive apoase (infuzie, decoct, macerat);
5. soluții extractive alcoolice (tinctura, vinul medicinal).

1. CONSUMUL DIRECT AL UNEI PĂRȚI DIN PLANTĂ

Consumul ca atare al unei părți din plantă este cel mai vechi și a fost și este utilizat în China, India, țările Americii Latine etc. În România se folosește acest procedeu și el este aplicat în mod special pentru unele semințe care au un conținut în mucilagii, cum ar fi semințele de in, semințele de dovleac. Acestea, consumate direct, tratează afecțiunile prostatei.