

# GHIDUL

PESTE

1000

**Lifestyle**  
PUBLISHING

DE REMEDIU NATURALE PENTRU  
PREVENIREA SI TRATAREA  
AFECTIUNILOR COMUNE

Traducere  
din engleză de  
**Alfred Neagu**

# VINDECĂRILOR

**DR. C. NORMAN SHEALY**

# CUPRINS

Introducere .....	4
Cum trebuie folosit acest ghid .....	6

## PARTEA I SURSELE REMEDIILOR PENTRU TERAPII ȘI VINDECARE

Ayurveda .....	8
<b>SURSELE REMEDIILOR AYURVEDICE</b>	<b>14</b>
Medicina chineză a plantelor .....	33
<b>SURSELE REMEDIILOR CHINEZEȘTI DIN PLANTE</b>	<b>38</b>
Remedii tradiționale domestice și populare ...	63
<b>SURSELE REMEDIILOR TRADITIONALE DOMESTICE ȘI POPULARE</b>	<b>69</b>
Fitoterapie — plante medicinale .....	89
<b>SURSELE REMEDIILOR DIN PLANTE</b>	<b>96</b>
Aromaterapie .....	127
<b>ULEIURI ESENȚIALE</b>	<b>133</b>
Homeopatie .....	158
<b>REMEDII HOMEOPATE</b>	<b>162</b>
Remedii florale .....	202
<b>ESENȚE FLORALE</b>	<b>208</b>
Vitamine și minerale .....	230
<b>VITAMINE, MINERALE ȘI ALȚI NUTRIENȚI ESENȚIALI</b>	<b>234</b>

## PARTEA A II-A TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OBİŞNUITE

Tulburări mentale și emotionale .....	262
Afecțiuni ale creierului și nervilor .....	272
Probleme dermatologice și ale părului .....	279
Afecțiuni ale ochilor .....	294
Probleme ale urechii .....	299
Afecțiuni ale nasului .....	304
Probleme stomatologice .....	307
Probleme ale gurii și gâtului .....	312
Afecțiuni respiratorii și ale plămânilor .....	317
Afecțiuni ale inimii, săngelui și sistemului circulator .....	327
Afecțiuni ale sistemului digestiv .....	336
Afecțiuni ale tractului urinar .....	351
Tulburări ale sistemului reproductiv feminin ..	356
Tulburări ale sistemului reproductiv masculin ..	374
Tulburări ale sistemului endocrin .....	380
Tulburări ale sistemului imunitar .....	387
Afecțiuni ale sistemului musculo-scheletal ..	390
Bolile obișnuite ale copilăriei .....	405
Măsuri de prim ajutor .....	421
<b>Index .....</b>	<b>427</b>

# **PARTEA I**

## **SURSELE REMEDIILOR PENTRU TERAPII SI VINDECARE**

## A YURVEDA

**A**YURVEDA ESTE UN SISTEM MEDICAL holistic, ceea ce înseamnă că sunt luate în considerație pentru diagnosticul și tratarea afecțiunii starea mintii, a trupului și caracterul. Noi, cei din Occident, socotim de multă vreme că toți avem aceeași anatomie, fiziologie și evoluție a bolii, dar a devenit tot mai limpede că această abordare nu ține seama de diferențele esențiale dintre noi, inclusiv atitudinea mentală, stilul de viață și energia sau caracterul nostru fundamental. Ayurveda are la bază filosofia potrivit căreia fiecare dintre noi este un unicat și deci în tratarea bolnavilor abordează fiecare aspect ținând cont de individualitatea fiecărui și ne învață că toate bolile afectează atât trupul, cât și mintea, pe fiecare separat.

### CE ESTE AYURVEDA?

Medicina ayurvedică este medicina tradițională practicată în India și Sri Lanka. Ca și medicina chineză tradițională, Ayurveda este un sistem complet de îngrijire a sănătății, menit să contribuie mai degrabă la un mod general de viață decât pentru tratarea ocazională a unor afecțiuni.

Cuvântul „Ayurveda” înseamnă „știință” sau „înțe-lepciune a vieții” și cuprinde elemente diverse precum medicina, filozofia, știința, spiritualitatea, astrologia și astronomia. Deși este practicată de mai bine de 3 000 de ani, Ayurveda este un sistem complex și evoluat privitor la modul de a trăi, care este la fel de actual astăzi ca și în urmă cu mulți ani. De fapt, pe măsură ce ne dăm seama de limitele felului nostru de abordare din Occident, devine

limpede faptul că Ayurveda poate oferi multe posibilități de prevenire și tratament al multor afecțiuni frecvente în ziua de azi pe care medicina convențională nu a fost în stare să le trateze. Între acestea se numără fibromialgia, tulburări provocate de stres, artrita, impotența, astmul, eczemele, afecțiunile cronice. Aceasta oferă remedii naturale din plante pentru a contracara dezechilibrele din organism, pentru detoxifiere, diete, exerciții, meditație, îndrumare spirituală și un larg ansamblu de tehnici pentru îmbunătățirea stării de sănătate, atât mentală cât și emoțională.

### PRANA - ENERGIA VIEȚII

Conceptul fundamental în ayurveda susține că tot ceea ce există în Univers este compus din energie sau *prana*. Precum tot ceea ce există și noi suntem durați din energie, care se modifică în funcție de împrejurările prin care trecem, de mediul înconjurător, de dietă și stil de viață, de lumea din jurul nostru. Unele dintre aceste modificări pot fi pozitive, altele negative și pentru a ne asigura că majoritatea modificărilor este pozitivă trebuie să trăim în aşa fel încât să menținem echilibrul energiei. Energia controlează funcționarea fiecărei celule, fiecărui gând, fiecărei emoții sau acțiuni, deci fiecare aspect al vieții noastre, inclusiv alimentele pe care le consumăm, gândurile pe care le concepem ne afectează calitatea energiei și, în consecință, starea de sănătate.

### UN ISTORIC AL AYURVEDEI

Cu mai bine de 3 000 de ani în urmă, cincizeci și doi de *rishi* sau clar-văzători din India antică, au descoperit prin meditație „Veda” sau cunoașterea felului în care funcționează lumea noastră și tot ce există în ea. În miezul acestei cunoașteri a Vedei existau și tainele sănătății și bolii. Aceste taine au fost organizate într-un sistem numit

Ayurveda, a cărui complexitate devine evidență în cel mai vestit dintre textele ayurvedice — *Charaka Sambita*. Învățările acelor *rishi* au trei părți principale: etiologia (știința cauzelor bolii), simptomatologia (studiu simptomelor) și, în final, medicația (procesul de tratament al indivizilor pentru vindecarea bolii sau înlăturarea durerii).

Aceste credințe erau fundamentate pe filozofia hindusă și au fost amplificate prin învățările Domnului Buddha (d. 483 i.e.n.) care socotea că mintea poate fi îmbogațită printr-o gândire corectă. În Occident, în prezent, budismul este unul dintre sistemele religioase cu cea mai rapidă evoluție. Cele opt căi ale budismului cuprind:

- dreapta înțelegere
- dreapta concentrare
- dreapta existență
- dreapta cuprindere a minții
- dreapta acțiune
- dreapta gândire
- dreptul efort
- dreapta cuvântare

Un alt text ayurvedic important, *Sushruta Sambita*, dă îndrumări cu privire la chirurgie, echipamente chirurgicale, modalități de sutură precum și importanța igienei înainte și după operație. Informațiile medicale detaliate sunt pline de sfaturi practice despre cum să ai parte de o viață sănătoasă și utilă.

În filozofia vedică, viața noastră capătă sens atunci când ne străduim să trăim la adevaratul nostru potențial, care însă nu poate fi atins fără dobândirea unei bune stări de sănătate.

## Textele

De-a lungul întregii lor istorii, indienii au venit în contact cu persanii, grecii și chinezii, cu care au făcut schimb de informații. Pe la 900 i.e.n., Ayurveda, scrisă în India, îmbina descrierea afecțiunilor cu informații despre plante și „magie”. Primul mare medic hindus cunoscut, Charaka, practica medicina pe la 1 000 i.e.n. Sushruta, alt medic, în secolul V i.e.n., consemna legătura dintre malarie și tăntari, a ciumei cu șobolanii, cunoștea mai bine de 700 de plante medicinale și descria peste 100 de instrumente chirurgicale. Trata fracturi, elibera tumorii și pietre la rinichi, practica nașteri prin cezariană.

## CAUZELE ÎMBOLNĂVIRII

Cei care practică Ayurveda cred că boala poate fi declanșată de numeroase cauze externe, inclusiv de felul de așezare a planetelor, foc sau accidente, gaze dăunătoare (pe care astăzi le numim poluare), otrăvuri sau toxine, spirite rele. Pe lângă acestea, mai există alte două cauze principale ale îmbolnăvirii: dezechilibru celor „trei dosha“ (vātha, pitta și kapha, vezi p. 10) și dezechilibru mental.

Scopul Ayurvedei este să ajute oamenii să evite bolile grave prin înțelegerea modului în care apare boala. În cea mai mare măsură, aceasta acționează în direcția prevenției, dar atunci când într-adevăr ne îmbolnăvim, ea oferă o largă paletă de tratamente pentru a ajuta organismul să se vindece prin propriile-i puteri. Niciunul dintre remedii ayurvedice nu are efecte secundare, sunt produse din substanțe naturale și nu sunt toxice. Pentru a beneficia de tratamentul ayurvedic nu este neapărat nevoie să înțelegem sau să credem în complexa spiritualitate care merge mână în mână cu acest sistem. Este necesar doar să avem o minte deschisă și dorință de a ne tămădui.

## CUM ACȚIONEAZĂ?

Pentru Ayurveda propria noastră constituție este foarte importantă, iar fiecare dintre noi este un individ aparte, în consonanță cu energiile noastre specifice. Multe dintre aspectele constituției noastre sunt moștenite și putem să avem parte de o viață sănătoasă și fericită dacă ne străduim să atingem o bună calitate spirituală (fără invidie, ură, mânie și egoism) și să avem parte de o dietă și un stil de viață sănătoase.

Constituția noastră este determinată de starea doshelor părinților noștri în momentul concepției și fiecare individ se naște în starea numită „prakruthi“, ceea ce înseamnă că ne-am născut cu nivelul celor trei dosha care sunt aşa cum se cuvine pentru noi, dar, pe măsură ce înaintăm în viață, dieta, mediul, stresul, traumele și rănirile provoacă un dezechilibru al doshelor, trecând la un stadiu cunoscut sub numele de „vikruthi“. Când nivelul dezechilibrelor devine excesiv de înalt sau de scăzut poate duce la starea de boală. Practicanții Ayurveda se străduiesc atunci să restabilească starea de „prakruthi“ în cazul pacienților lor.

## CELE CINCI ELEMENTE

Universul este format din cinci elemente, Eter (spațiu), Aer, Pământ, Foc și Apă. Trupul nostru este alcătuit din combinația acestor elemente. Cele cinci elemente există în toate, inclusiv în noi.

**ETERUL** corespunde spațiilor din trupul nostru: gura, nările, toracele, abdomenul, căile respiratorii și celulele.

**AERUL** este elementul mișcării, astfel încât reprezintă mișcările pulsului, ale mușchilor, dilatarea și contracția plămânilor și intestinelor, chiar și mișcările fiecărei celule.

**FOCUL** controlează funcționarea enzimatică. Se manifestă prin inteligență, alimentează cu energie sistemul digestiv și regleză metabolismul.

**APA** există în plasmă, sânge, sucurile gastrice, membranele mucoase, în citoplasmă — lichidul din interiorul celulelor.

**PĂMÂNTUL** se manifestă în structura organismului: oasele, unghiile, dinții, mușchii, cartilagiile, tendoanele, pielea și părul.

Cele cinci elemente sunt în legătură și cu simțurile noastre:

- Sunetul este transmis prin eter;
- Aerul este în legătură cu simțul tactil;
- Focul este în legătură cu simțul văzului;
- Apa este în legătură cu simțul gustului;
- Pământul este în legătură cu simțul miroslui.

Ayurveda ne învață că întreaga materie organică este formată din elementul Pământ, cel care „dă naștere” întregii materii. Toate cele cinci elemente trebuie să fie prezente în toate materiile: Apa, atunci când este înghețată, devine solidă precum Pământul; Focul se transformă în apă; Focul poate transforma Apa în abur, care se împărătie în Aer și Eter.

## CELE TREI DOSHA

Mai există și alte trei forme de bioenergie, numite dosha, care se află în toate cele aflate în univers și care se compun din diferite combinații ale celor cinci elemente. Cele trei dosha influențează întreaga funcționare a organismului, atât la nivel mental, cât și fizic. Starea adevărată de sănătate se realizează atunci când toate cele trei dosha acționează în echilibru. Fiecare dintre ele are un rol de jucat în organism.

- **VÁTHA** este forța motrice; are legătură mai ales cu sistemul nervos și energia organismului.
- **PITTA** este Focul; are legătură cu metabolismul, digestia, enzimele, acizii și bila.
- **KAPHA** e în legătură cu Apa din membranele mucoase, flegmă, medii umede, grăsimi, limfă.

Echilibrul dintre cele trei dosha depinde de o multitudine de factori, în principal de o dietă corectă și exerciții, menținerea unei digestii optime, eliminarea produselor de excreție și asigurarea unui echilibru emoțional și spiritual sănătos.

S-ar putea să fim alcătuși din combinarea a două sau a tuturor celor trei tipuri de dosha, deși s-ar putea să fim dominați doar de una. Unele subgrupe includ combinația de vātha-pitta, vātha-kapha sau pitta-kapha.

## ÎNSUȘIRILE FUNDAMENTALE

Principiul însușirilor în Ayurveda este similar cu cel al conceptului chinezesc de Yin și Yang, prin aceea că fiecare însușire are și opusul ei, iar o bună stare de sănătate depinde de un bun echilibru între două însușiri extreme cum ar fi încet și iute, umed și uscat, înnorat și senin. De exemplu, cald și rece coexistă împreună ca o pereche de însușiri, iar totul este constituit intermedier ca diferite niveluri de cald și rece. Caldul este în legătură cu pitta, al cărei dezechilibru poate provoca diverse probleme precum febră, reflux gastric, tulburări emoționale cum ar fi mânia sau gelozia. Dacă ai un exces de pitta, trebuie să reduci însușirea de cald consumând mai puține alimente pitta, cum ar fi ceapa, usturoiul, carne de vită și să introduci în alimentație mai multe alimente „reci”, cum ar fi ouăle, brânza, linteia.

În Ayurveda, o bună digestie este cheia unei sănătăți bune. O digestie deficitară produce „ama“, o substanță toxică despre care se consideră că provoacă îmbolnăvirea. În organism, ama este dezvoltată de limba încărcată cu un strat alb, dar acest strat poate acoperi și colonul și infunda vasele de sânge. Ama apare atunci când metabolismul este deficitar ca rezultat al dezechilibrului în „agni“. Agni este Focul care, atunci când acționează efectiv, păstrează starea normală a tuturor funcțiilor organismului. Agni deficitar este cauzat de un dezechilibru al doshelor și de factori precum mâncatul și băutul în exces al unor alimente nepotrivite, fumatul sau emoțiile reprimate.

## MALAS

Malas reprezintă eliminarea efectivă a reziduurilor și sunt de trei tipuri: *Sharkrit* sau *pureesha* (fecalele), *Mootra* (urina), *Sweda* (sudoreala). Ama este cel de-al patrulea tip de reziduu care nu poate fi eliminat și a cărui acumulare provoacă bolile.

## CELE SAPTE ȚESUTURI

Dezechilibrul doshelor provoacă dezechilibru în cele șapte țesuturi ale trupului sau „dhatus“. Acestea sunt: plasma (rasa), sângele (raktha), mușchii (mamsa), grăsimiea (madas), oasele (asthi), măduva și nervii (majja) și țesuturile reproductive (shukra). Țesuturile, dathus, suportă și transmit energie unul altuia, așa că atunci când unul este afectat suferă și celelalte.

## TRATAMENTUL AYURVEDIC

### SHODANA

În medicina ayurvedică este esențial să fie detoxificat organismul înainte de a prescrie un tratament echilibrator. Shodana este utilizată pentru a elimina boala, blocajele în sistemul digestiv sau orice altă cauză care produce dezechilibrul doshelor. Acolo unde este necesară shodana, specialistul poate folosi terapia „panchakarma“, iar uneori o terapie pregătită numită „purwakarma“. Purwakarma se împarte în două tratamente pregătitoare cunoscute drept „snehana“ și „swedana“:

- **Snehana** implică masarea pielii cu uleiuri din plante pentru a stimula eliminarea toxinelor. Diferite amestecuri de uleiuri sunt folosite pentru anumite disfuncții, cum ar fi stresul, anxietatea, insomnia, artrita sau problemele de circulație. Se poate practica masajul cu uleiuri pe scalp, pentru depresii, insomnie sau probleme de memorie. Snehana poate implica băi de uleiuri, considerate chiar mai eficiente pentru a permite organismului să absoară proprietățile curative ale uleiurilor din plante.
- **Swedana** înseamnă tratamentul prin transpirație. Este adesea folosit împreună cu tratamentul cu uleiuri de plante, dar în zile diferite. Băile de aburi sunt utilizate pentru a încuraja eliminarea toxinelor prin pori și, împreună cu tratamente cu uleiuri, constituie un proces de detoxifiere mult mai eficient.

### PANCHAKARMA

E un tratament de detoxifiere profundă. În mod tradițional, este o terapie constituită din cinci proceduri, dar numai în cazuri rare sunt folosite toate cinci. S-ar putea să fie nevoie numai de două sau trei din procedurile următoare:

- **Nirhua vasti** (*procedura prin clisme cu uleiuri*). Uleiul este transferat printr-un tub în rect, folosindu-se mai mult forța gravitației și mai puțin presiunea, pentru a nu produce leziuni. Clismele cu uleiuri sunt folosite adesea pentru a elimina problemele în legătură cu vātha sau pitta, precum în cazul constipației, sindromului intestinului iritabil, indigestiei, diareei sau infecțiilor fungice.
- **Ānuvasana vasti** (*clisme cu plante*). Specialistul face un decoct de plante și-l transmite prin clismă. Alegerea clismelor cu plante în locul celor cu uleiuri depinde de problemele pacientului și de contraindicații.
- **Vireka** (*terapie cu laxative din plante*). Vireka este folosită în mod obișnuit pentru orice fel de terapii de detoxifiere și este utilizată de asemenea în cazul afecțiunilor provocate de pitta, cum sunt afecțiunile gastro-intestinale, problemele provocate de vātha, cum ar fi constipația și sindromul de intestin iritabil. Această terapie ajută și în cazul unor afecțiuni cum ar fi inflamații ale pielii, retenția de lichide, afecțiuni ale ficatului, oboseală.
- **Vamana** (*terapie prin vomitare*). Este un tratament tradițional în cazul afecțiunilor respiratorii sau cu

secreții cum ar fi bronșitele, sinuzitele, astmul, dar în prezent această terapie este puțin folosită.

- **Nasya** (*terapia prin inhalarea cu plante*). Acest tratament implică inhalarea aburilor de la plante medicinale infuzate în apă fierbinți. Este folosit mai ales pentru înlăturarea problemelor provocate de kapha: afecțiuni în urechi, ochi, nas și gât, dureri de cap, nevralgii, sinuzite, secreții abundente și bronșite.

## SAMANA

După procesele de detoxifiere, specialistul ar putea prescrie remedii cu plante sau minerale pentru a contrabalașa dezechilibrul doshelor. Acestea sunt utilizate pentru a stimula agni și a restabili echilibrul doshelor. Nu sunt prescrise pentru a eradica afecțiunea, pentru că afecțiunea este doar un simptom al dezechilibrului doshelor. Remediile din plante sunt recomandate de obicei sub forma lichidelor sau chiar a plantelor uscate, deși acestea pot fi și sub formă de pulberi sau tablete.

Prescripțiile se fac de obicei cu un grup de plante, la care se adaugă opt căni de apă și se fierb până când se obține doar o singură cană de lichid. S-ar putea să ți se recomande să folosești acest lichid de 2 — 3 ori pe zi.

Specialistul o să-ți ofere și sfaturi privind modul de viață, dietă și exerciții fizice. În Ayurveda nu există doar o singură dietă sănătoasă, ci este vorba de o dietă care este cea mai potrivită pentru bolnav. Este important să mâncăm în aşa fel încât să stimulăm propria constituție, iar specialistul va recomanda o dietă care să ți se potrivească.

## PUTEREA PLANTELOR

În multe tratamente ayurvedice se folosește întreaga plantă, înaltele, doar unele părți. Toate plantele sunt asociate cu următoarele proprietăți și efecte:

- **CELE TREI DOSHA.** Plantele pot fi folosite pentru a spori sau descrește influența uneia sau alteia după necesitate.
- **SHAD RASA (gusturile).** Orice plantă are unul sau mai multe dintre cele șase gusturi de bază, care sunt: gustul acid, dulce, sărat, usturător, amar sau astringent.
- **GUNELE (proprietăți).** Gunele reprezintă trăsături caracteristice distincte care pot avea legătură cu

materia, gândurile și ideile. Există credința că în univers totul este format din contrare complementare. Există 20 de gune: cald și rece, tare și moale, uleios și uscat, ușor și greu, bont și ascuțit, subtil și brutal, luncos și rugos, nemîșcat și mișcător, tulbure și transparent, solid și lichid. Proprietățile fiecărei gune sunt în legătură cu doshele și anumite substanțe specifice, care sunt caracterizate prin anumite gune, pot spori sau descrește influența doshei în întregul organism. Proprietățile fiecărei gune pot afecta doshele.

În preparatele ayurvedice se folosesc multe plante, care se comercializează sub formă de esențe, pilule, pulberi și remedii energizante. Adesea este vorba de plante care sunt cunoscute și utilizate și în Occident, dar în medicina ayurvedică ele sunt folosite în mod diferit.

De obicei nu există o contraindicație și se pot combina remedii fitoterapeutice ayurvedice și medicamentele alopate, dar specialistul ayurvedic trebuie informat asupra oricărui medicament pe care-l ia sau l-a luat pacientul înainte.

## ALTE TRATAMENTE AYURVEDICE UTILE INCLUD:

- Meditația
- Exercițiile de respirație
- Marnapunctura (asemănătoare cu acupunctura; regleză nivelurile de energie în organism prin stimularea energiilor punctelor din corp, care pot stimula unele funcții și menține sănătatea)
- Terapia Marna, aplicarea unor presiuni sau masaje în punctele marna
- Yoga
- Deblocarea chakrelor, care reprezintă centre de energie situate pe mediana corpului și care distribuie energie celor 107 puncte marna din organism
- Terapia de intinerire sau rasayana, care ajută la promovarea și păstrarea sănătății și longevității stării de sănătate și la vindecarea afecțiunilor celor bolnavi
- Psihoterapia sau consilierea

Respectătorii săi reprezintă o combinație a elementelor Aer și Eter, Aerul fiind elementul dominant.

Trăsăturile sale sunt: ușor, rece, uscat, rugos, subtil, mobil, limpede, dispersator, nestatornic și astringent. Vátha este cea mai usoară dintre cele trei dosha, înfățișată prin culoarea albastră. Persoanele predominant vátha sunt suple, cu pielea uscată, aspră sau închisă la culoare; dinți mari, strâmbi sau cu prognatism; gură mică, subțire și ochi cețoși, închiși la culoare.

### Caracteristici:

- constipația
- urinari frecvente inconsistente
- transpirație puțină
- memorie pe termen lung slabă
- vorbire pripită
- depresie și anxietate
- apetit sexual ridicat (sau absent)
- înclinație spre călătorie
- aversiune față de vremea rece.

**PITTA** este predominant Foc și puțină Apă. Trăsăturile sale sunt: ușor, fierbinte, uleios, ascuțit, lichid, acru și usturător. Pitta reprezintă tipologia „medie” și este reprezentată prin culoarea roșie. Tipul pitta pare a se acomoda în zona medie, de statură medie și conformație medie, cu piele moale, deschisă la culoare, strălucitoare și cu pistriu; păr moale, blond, brunet deschis sau roșcat care încărunțește prematur; dinți mici, gălbui și gură de mărime medie.

### Caracteristici:

- vorbire clară, energetică
- somn ușor, neîntrerupt
- intelligent
- memorie limpede
- gelos
- ambicioș
- sex pătimăș
- interesat de politică
- detestă căldura
- iubește luxul
- scaun moale, diaree
- apetit vorace
- sete puternică

**KAPHA** este o combinație de mai multă Apă și puțin Pământ. Trăsăturile sale sunt: greu, rece, uleios, încet, lipicios, dens, moale, static și dulce. Kapha este cea mai greoaiă dintre doshe și este reprezentată de culoarea galbenă. Persoanele kapha înclină să aibă o constituție masivă, adesea supraponderale, cu piele groasă, palidă, rece și grasă; păr des, cărlionțat și unsuros, ori foarte negru, ori foarte deschis la culoare; dinți foarte albi și puternici, o gură largă cu buze pline.

### Caracteristici:

- vorbire lentă
- are nevoie de mult somn
- apetit lenșă, dar constant
- transpirație abundantă
- scaun abundant, moale
- calculat
- memorie bună
- pasiv, aproape letargic
- detestă frigul și umedeza
- îi plac mâncarea bună, locurile cunoscute

## CE POATE TRATA AYURVEDA

- alergiile
- anxietatea
- artrita
- durerile de spate
- bronșita
- problemele de circulație
- răcelile

- deranjamentele digestive
- dislexia
- eczemele
- durerile de cap
- hipertensiunea
- insomia
- iritabilitatea și stresul emoțional

- obezitatea
- afecțiuni ale pielii
- retenția de apă
- Ayurveda va menține un sistem imunitar puternic și capabil să lupte contra infecțiilor, să facă față afecțiunilor cronice.

# SURSELE REMEDILOR AYURVEDICE

## COADA-ŞORICELULUI *Gandana*

Coadă-șoricelului este o plantă sacră în multe civilizații. Poate echilibra stările de dezechilibru emoțional și adesea se folosește ca adjuvant în tratamentele de menopauză.

### PROPRIETĂȚI

Coadă-șoricelului este un element amar, usturător, astringent, răcoritor și uscat. Acționează ca un diaforetic, antispasmodic, antiinflamator, antiseptic și tonic. Este carminativ, curativ, sedativ, vulnerar și emenagog.

**Care părți ale plantei se folosesc** *Frunze, tulpinile, florile și fructele.*

**Ce afecțiuni tratează?** Se folosește în caz de hemoragii, ulcere, pojar, răceli, febre, săngerări nazale, abcese, vaginite, varice, acnee, arsuri solare, menopauză, variolă, varicelă.

Sub ce formă se folosește? Se folosește sub formă de cataplasme, loțiuni, băi, comprese și masaj cu ulei.

Se folosește împreună și cu alte plante? *Angelica, cedru, scorțoară, cuișoare, lavandă, lămâi, lemn-dulce, mirt, sarsaparilla, sunătoare, turmeric.*

### UTILIZĂRI

- pentru tratarea rănilor: se presează pur și simplu frunze proapete și inflorescențe pe locul rănii sau zgârieturii până când există posibilitatea de a spăla și bandaja locul.
- se pun semințele într-un vas și se adaugă apă fiartă.
- ca infuzie pentru înlăturarea durerilor menstruale și bufeurilor, se infuzează două lingurițe de frunze uscate într-o cană de apă fiartă timp de 10 minute. Se adaugă miere după gust și se bea caldă.

### PRECAUȚII

- Nu administrați coada-șoricelului copiilor sub doi ani.
- Cei cu piele sensibilă se pot alerge cu iritații atunci când stau la soare după administrarea plantei.
- Nu se folosește în caz de vătha foarte puternică.

## ACORUS CALAMUS OBLIGEANĂ *Vacha*

Planta are un rizom roșiatic, păros, cunoscut în toată zona Asiei pentru principiile sale medicinale.

### PROPRIETĂȚI

Planta este usturătoare, amară, cu calități astringente. Este un agent tonic, încinge și usucă, care încâlzește vătha și reduce stările kapha. Poate fi folosit ca un agent decongestiv și expectorant. Rădăcina de obligeană are un efect emetic și anticonvulsiv, este bronhodilatator și sporește circulația sangvină spre creier.

**Care părți ale plantei se folosesc** *Rădăcina*

**Ce afecțiuni tratează?** *Obligeana stimulează glandele suprarenale, îmbunătățește țesutul muscular, ajută circulația sangvină, este util în perioade de slăbiciune. Are un efect benefic în caz de gingivită (afecțiune a gingeilor), iar un masaj cu ulei de calamus va stimula drenajul limfatic.*

**Sub ce formă se folosește?** *Comprese sau ulei de masaj. Se folosește împreună și cu alte plante? Se combină bine cu ghimbir, coada-șoricelului, lămâi, portocal, scorțoară și, de asemenea cu cedru.*

### UTILIZĂRI

- obligeana reduce kapha și vătha și sporește pitta.
- rădăcina de calamus se folosește adesea pentru îmbunătățirea memoriei.
- o formulă simplă pentru stimularea activității creierului: amestec cu o linguriță de pudră de rădăcină, o jumătate de linguriță de miere de albine. Se ia zilnic în fiecare dimineață și seară. Se folosește de fiecare dată când pacientul încearcă o stare de stres mental sau excitație. De mare ajutor în perioade de examene.

### PRECAUȚII

- Obligeana poate provoca tulburări de săngerare precum săngerări nazale, hemoroidale, dacă este folosită în exces.
- Se folosește numai în dozele recomandate.
- Obligeana poate avea un miros puternic și persistent multă vreme, este bine de folosit împreună cu rozmarin, lavandă, plante aromatice.

Ceapa și ruda ei, usturoiul, fac parte din familia liliaceelor. Sunt printre cele mai vechi plante medicinale despre care se știe, sunt bogate în oligoelemente, minerale și sulf.

### PROPRIETĂȚI

Ceapa este un bulb usturător, dulce, care are însușire de cald și uscat. Este un excelent tonic, carminativ și expectorant.

**Care părți ale plantei se folosesc Bulbul.**

**Ce afecțiuni tratează** Ceapa a fost folosită pentru tratarea unui larg spectru de afecțiuni, inclusiv refacerea nervoasă, răcelile, afecțiuni ale pielii, parazitoze, afecțiunile bronhice, astm, probleme ale articulațiilor și artritei, chisturilor și tumorilor, retenție de lichide.

**Sub ce formă se folosește** Ceapa se poate coji și consuma crudă, gătită, sub formă de pulbere, suc, de ceai, decoct, infuzie, în mâncare sau sub formă de ulei.

**Se folosește împreună și cu alte plante?** Se combină bine cu ghimbirul, piperul negru, chimionul, coriandru, eucaliptul.

### UTILIZĂRI

- Ceapa reduce kapha și vātha, crește pitta; efectul ei este stimulator pentru secreția sucurilor gastrice.
- Sucul de ceapă este folosit pentru tratarea rănilor infectate, dizenteriei amiobiene și, într-o vreme, se credea că sucul de ceapă pus în ureche vindecă surzenia.
- Ceapa se poate aplica direct pe piele pentru ameliorarea naturală a arsurilor.

### PRECAUȚII

- Femeile care alăptează, prudență: ceapa în laptele de la săn poate produce colici bebelușului.
- Unii fac alergie la ceapă și le apar iritații pe piele; în acest caz intrerupeți tratamentul.
- Consultați medicul înainte de a consuma cantități mari de ceapă pentru uz medical.
- Unii au dificultăți în a digera ceapa crudă; în acest caz tratați ceapa în abur sau în apă fiartă înainte de consum.

## ALLIUM SATIVUM USTUROIUL Lashuna

Usturoiul este una dintre cele mai vechi plante medicinale. Practicanții Ayurveda au prescris usturoiul în cantități oricât de mari pentru cancer și lepră.

### PROPRIETĂȚI

Usturoiul este un excelent tonic, carminativ și expectorant. Sucul de usturoi este dezinfecțiant, regenerator și antispasmodic. Usturoiul are efect regenerator asupra țesuturilor și sistemelor.

**Care părți ale plantei se folosesc Bulbul.**

**Ce afecțiuni tratează** Usturoiul a fost folosit pentru tratarea unui spectru larg de afecțiuni, între care răcelile, afecțiuni ale pielii, parazitoze, probleme ale articulațiilor și artritei, chisturi, tumori și retenție de lichide. Ca și ceapa, usturoiul ajută la eliminarea plumbului și a altor metale grele din organism. Este util pentru diabetici și bolnavii de cancer.

**Sub ce formă se folosește** Cătei de usturoi pot fi mestecați, gătiți, lăuați sub formă de pulbere, ceai, decoct, infuzie, în alimente și sub formă de infuzie de ulei.

**Se folosește împreună și cu alte plante?** Cu ghimbir, piper negru, chimion, coriandru, eucalipt.

### UTILIZĂRI

- Usturoiul reduce kapha și vātha, crește pitta.
- Stimulează și ajută digestia.
- Sucul de usturoi se folosește la tratarea rănilor infectate și dizenteriei amiobiene.
- Poate fi folosit ca un antibiotic natural.

### PRECAUȚII

- Femeile care alăptează: usturoiul din laptele de săn poate produce colici bebelușului.
- Unii fac alergie la usturoi și le pot apărea iritații pe piele; dacă apar, intrerupeți tratamentul.
- Consultați un medic înainte de a consuma cantități mari de usturoi în scopuri medicale.

Aloe vera are faima de a fi un tratament eficient pentru arsuri și opăreli încă de pe vremea lui Alexandru cel Mare, care a desemnat o insulă din largul Somaliei pentru singurul scop de a obține această plantă „minunată pentru vindecarea rănilor“.

### PROPRIETĂȚI

Aloe vera are calitățile de amar, rece, dulce. Este astrin-  
gentă și un agent excelent de purificare a săngelui.

**Care părți ale plantei se folosesc Frunzele, gelul, sucul.**  
**Ce afecțiuni tratează aloe vera reduce inflamația, alină spasmul muscular, purifică sângele, curăță ficatul. Gelul proaspăt de aloe adunat din frunzele spongioase sau obținut prin presarea lor poate fi întins pe piele pentru vindecarea arsurilor, opărelilor, zgârieturilor, arsurilor solare și rănilor.**  
**Sub ce formă se folosește Bea suc de aloe pentru afecțiuni interne și aplică gelul extern. Pentru vindecarea rănilor, spală rana cu apă și săpun, taiă câteva bucăți de cătreva centimetri de frunză mai bătrâna și aplică gelul pe rană.**  
**Se folosește împreună și cu alte plante? Dracilă (*Berberis vulgaris*), scorpioură, cuișoare, lemn-dulce, sunătoare.**

### UTILIZĂRI

- Aloe vera este bună pentru toate doshele, echilibrează în aceeași măsură kapha, pitta și vātha.
- Acoperiți frunzele cu ulei vegetal, orice ulei vegetal poate fi folosit drept bază; lăsați amestecul să se imbibe bine vreme de 60 de zile și strecuți; păstrați uleiul în sticle închise la culoare; uleiul acesta poate fi păstrat timp îndelungat.

### PRECAUȚII

- Gelul de aloe vera poate provoca iritații ale pielii la unele subiecți; dacă apare iritația, intrerupeți tratamentul.
- Aloe vera conține un laxativ puternic — anthraquinonă — care poate provoca diaree și crampă intestinală; dacă folosiți sucul de aloe vera sau suplimente drept laxative, folosiți această plantă sub supravegherea unui medic și nu depășiți niciodată doza recomandată.

## ANGELICA

### ANGELICA Choraka

În Occident, angelica a fost asociată cu ritualuri magice și vrăjitorie vreme de secole. Angelica chinezescă sau Don Quai a fost utilizată în Asia de mii de ani și se bucură de o nouă recunoaștere ca adjuvant ginecologic.

### PROPRIETĂȚI

Angelica este un element usturător, dulce, fierbinte și umed. Este stimulent, expectorant, tonic, emenagog, carminativ și diaforetic. Are proprietăți antibacteriene și a fost folosită pentru provocarea menstruației și avortului.

**Care părți ale plantei se folosesc Rădăcinile, frunzele și semințele.**

**Ce afecțiuni tratează Amenoreea, durerile menstruale, sindromul premenstrual, anemia, durerile de cap, răcelile, gripe, sughițul, artrita, reumatismul, circulație defectuoasă, exces de funcționare a glandelor suprarenale, tulburări digestive, reflux gastroesofagian, bronșită, slabă coagulare a săngelui, prostă funcționare a ficatului.**

**Sub ce formă se folosește Sub formă de inhalatii, picături nazale, ceai, tinctură, ulei de masaj.**

**Se folosește împreună și cu alte plante? Trandafir, sunătoare, coada-șoricelului, vetiver (iarbă parfumată asiatică), chimen, mușețel.**

### UTILIZĂRI

- În general, angelica echilibrează toate cele trei doshe; dacă se folosește exagerat sau când pacientul este într-o stare înaltă de pitta, aceasta va crește pitta.
- Este un minunat expectorant și adjuvant digestiv.
- Frunzele și semințele se pot prepara sub formă de infuzie pentru tratamentul unor afecțiuni ușoare sau un decoct de rădăcină pentru un efect mai puternic.

### PRECAUȚII

- Rădăcinile proaspete de angelică sunt otrăvitoare; dacă sunt uscate, se elimină orice pericol.
- A nu se folosi în caz de hipertensiune sau afecțiuni cardiaice.
- Angelica poate spori fotosensibilitatea; folosiți o cremă de plajă dacă petreceti mai mult timp în aer liber.
- Femeile însărcinate este bine să evite angelica, datorită capacitatei sale de a provoca un avort.

Țelina sau ajwan, crește în India în stare sălbatică tot timpul anului. Practicanții tradiționali de Ayurveda prescriu țelina pentru a reduce valorile înalte de vātha — indigestie, nervi în stomac, emoții fără motivație. În aromaterapie, uleiul de semințe de țelină se poate folosi pentru contracararea disconfortului de fus orar și expunerea la smog sau mediu toxic.

### PROPRIETĂȚI

Țelina are proprietăți de element usturător, sărat, cu efect de fierbinte/umidificator. Se folosește ca tonic, expectorant, antispasmodic și diuretic.

Care părți ale plantei se folosesc *Bulbul*.

Ce afecțiuni tratează *Răceala obișnuită, tusea, congestiile sinusurilor, infecții respiratorii, bronșitele, laringita, artrita, probleme digestive, hipertensiunea, insomnia, afecțiuni ale ficatului și splinei, menstruații neregulate*.

Sub ce formă se folosește *Ca aliment, ceai sau infuzie, baie de aburi, pulbere, ulei de masaj, gargară*.

Se folosește împreună și cu alte plante? *Busuioc, piper negru, camfor, eucalipt, santal*.

### UTILIZĂRI

- Țelina reduce kapha și vātha și crește pitta.
- În mod curent este folosită ca diuretic, întrucât retenția de apă agravează hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă congestivă, sindromul premenstrual, artrita și guta.

### PRECAUȚII

- Țelina poate provoca ușor disconfort la unele persoane. Dacă simți neplăceri gastrice sau diaree în timp ce folosiți țelina, intrerupeți tratamentul.
- Femeile gravide nu trebuie să ia țelină fără aprobarea medicului, din cauza proprietăților diuretice puternice ale acesteia.
- Nu dați țelină copiilor sub doi ani.

## BERBERIS VULGARIS DRACILA

Dracila a fost folosită ca plantă vindecătoare vreme de mii de ani. Egiptenii o foloseau împotriva ciumei, dovadă a proprietăților sale antibiotice.

### PROPRIETĂȚI

Dracila este tonică, ajută respirația, are proprietăți antibiotic, antibacteriene și antifungice. Reduce ritmul cardiac, reduce tumorile, stimulează peristaltismul intestinal, produce dilatarea vaselor de sânge.

Care părți ale plantei se folosesc *Bobițele, rădăcinile, scoarța măcinată*.

Ce afecțiuni tratează *Infecții ale pielii, infecții ale tractului urinar, diareea, dizenteria, bolera, artrita, conjunctivita, hipertensiunea, infecțiile în gât, ulcerele bucale, săngerări anormale în urină*.

Sub ce formă se folosește *Ceai sau infuzie, gargara, spălături oftalmice, duș, comprese și pulbere*.

Se folosește împreună și cu alte plante? *Usturoi, ghimbir, sofran, iarbă-mare*.

### UTILIZĂRI

- Dracila se utilizează în cazul unei largi palete de simptome sub formă de decoct; se bea o cană pe zi.
- Pentru tratarea conjunctivitei, se înmoia o țesătură curată în decoct (înainte de a adăuga miere de albine) și compresa se pune peste ochi.

### PRECAUȚII

- Dracila poate stimula uterul și nu trebuie folosită în cazul femeilor însărcinate.
- Dracila este o plantă foarte puternică și trebuie folosită doar în doze mici și sub supraveghere unui medic sau al unui practicant de medicină alternativă.
- Dacă doza este prea mare, dracila poate provoca vomisme, grija, căderi periculoase ale tensiunii arteriale, amețeli.