

JEAN CARPER (n. 1932) este licențiată a Ohio Wesleyan University, care i-a acordat premiul pentru realizări deosebite în întreaga activitate. Este jurnalistă specializată în probleme medicale și de nutriție, fiind distinsă de-a lungul timpului cu premii remarcabile, printre care Premiul de Excelență în Jurnalism acordat de American Aging Association (1995). Jean Carper a fost primul corespondent senior medical al CNN. Face parte din consiliul de conducere al American Aging Association și al American Botanical Council.

Este autoare a peste 20 de cărți, dintre care trei au devenit bestselleruri în clasamentele *The New York Times*. Dintre titlurile pe care le semnează, la Curtea Veche Publishing au mai apărut: *100 de metode simple prin care puteți preveni boala Alzheimer și tulburările de memorie asociate vârstei*; *Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului* și *Cum să oprim îmbătrânirea*.

Jean Carper

TRATAMENTE ȘI VINDECĂRI MIRACULOASE

*Noi descoperiri științifice uimitoare,
care demonstrează forța vindecătoare
a plantelor, a vitaminelor
și a altor remedii naturale*

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
SIMONA CANTUNIARI

CURTEA  VECHE

Rețetă de soluție neconvențională pentru rinită alergică	
Polenul de albine	165
O cale naturală de combatere a grețurilor	
Ghimbirul (<i>Zingiber officinale</i>)	173
Un tranchilizant exotic	
Kava (<i>Piper methysticum</i>)	182
„Antalcol“ vegetal	
Kudzu (<i>Pueraria lobata</i>)	191
Remediul miraculos universal	
Uleiul de pește sau acizii grași omega-3.....	199
„Remediul de elecție“ în adenomul de prostată	
Palmierul pitic (<i>Serenoa repens</i>)	217
Remedii tradiționale surprinzătoare pentru gută	
Extractul din semințe de țelină (<i>Apium graveolens</i>) și extractul de cireșe (<i>Prunus avium</i>).....	228
O soluție nouă pentru sindromul oboselii cronice	
Lemnul-dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	238
Un remediu vasculoprotector de excepție	
Extractul OPC din sâmburi de struguri și Pycnogenolul	252
Terapia activă anticancer	
Dieta specifică și suplimentele nutritive	271
O soluție necunoscută în terapia durerii	
Uleiul eteric de mentă (<i>Oleum Menthae piperitae</i>)	285
Remedii cu efect miraculos în afecțiunile cardiace	
Vitamina C (acidul L-ascorbic)	
Vitamina E (tocoferolii, tocotrienolii)	297
Informații și recomandări pentru consumator	312
Bibliografie selectivă	324
Index.....	340

Mulțumiri

Ca întotdeauna, aș dori să mulțumesc experților, cercetătorilor, medicilor și tuturor specialiștilor din domeniul medical care mi-au împărtășit din cercetările și experimentele lor, contribuind enorm la apariția acestei cărți. În special, datorz mulțumiri următoarelor persoane: Mark Blumenthal, director executiv al American Botanical Council; dr. Donald Brown, director al Natural Products Research Consultants; Luke Bucci, Ph.D., expert în remedii naturale; Jerry Cott, Ph.D., National Institute of Mental Health; James Duke, Ph.D., fost cercetător în cadrul U.S. Department of Agriculture și autor al multor cărți despre plantele medicinale; Norman Farnsworth, Ph.D., University of Illinois din Chicago; Balz Frei, Ph.D., Boston University; Turan Itil, M.D., profesor de psihiatrie clinică, New York University; Tricia LeFevre, Primary Services International; Rob McCaleb, The Herb Research Institute; dr. Michael Murray, autor și autoritate națională în domeniul remediilor naturale; Richard Passwater, Ph.D., autor al multor lucrări pe tema remediilor naturale; Norman Rosenthal, M.D., National Institute of Mental Health; Norman Salem, Ph.D., National Institute of Mental Health; Stephen Sinatra, M.D., asistent universitar, University of Connecticut; Daniel Tucker, M.D., Good Samaritan Medical Center, West Palm Beach, Florida; Varro Tyler, Ph.D., profesor emerit de farmacognozie, Purdue University; Marcia Zimmerman, consultant din California, care mi-a oferit primele informații în legătură cu OPC.

- Plantele, vitaminele și alte substanțe din natură sunt într-adevăr eficiente, după părerea multor pacienți, doctori și cercetători.
- Ele nu prezintă riscuri dacă sunt selectate și utilizate adecvat.
- Adesea, ele sunt la fel de eficiente și de sigure sau, uneori, chiar mai eficiente și mai lipsite de risc decât unele medicamente sau tratamente medicale convenționale.
- De obicei, au prețuri mult mai mici.
- Au realizat „vindecări miraculoase” în cazul multor oameni și ar putea avea același efect asupra noastră și a celor apropiați.

Sper că această lucrare vă va da încredere să le încercați.

Se apropie o revoluție: Ce trebuie să știți pentru a participa la ea

Oare aceste poțiuni pe care le vedeți în magazinele cu suplimente alimentare, magazinele naturiste sau farmacii, în supermarketuri, în ofertele disponibile pe Internet și în lanțurile de magazine cu discounturi chiar sunt eficiente? Există vreo dovadă oferită de știință care să le valideze pretențiile și promisiunile aparent extravagante? Și, mai presus de orice, vă vor ajuta aceste medicamente naturale să vă vindecați sau să îi vindecați pe cei apropiați de afecțiuni mai puțin importante, dar supărătoare, cum sunt gripa sau oboseala cronică, ori de boli care șubrează sănătatea sau care pun viața în pericol, de exemplu insuficiența cardiacă, artrita, cancerul, diabetul, ciroza, depresia și deteriorarea intelctului?

Ați putea pune această întrebare milioaneilor de oameni din întreaga lume, care au folosit cu succes terapiile alternative. Răspunsul este da. Unii americani ar putea răspunde la fel. Totuși, America este, din nefericire, situată mult în urma altor țări în ceea ce privește utilizarea medicamentelor naturale, din cauza lipsei de cunoștințe despre valoarea lor științifică, dar și a eșecului personalului medical și a guvernului de a le aprecia cum se cuvine și de a încuraja utilizarea lor. În consecință, milioane de americani sunt lipsiți de posibilitatea de a alege tratamente naturale în locul unor medicamente cu efecte puternice, uneori dăunătoare, și scumpe. Cu toate acestea, unele dintre extractele naturale ar putea reduce

Re:sau elimina o parte dintre consecințele dramatice ale tratamente-
lor convenționale, care se traduc prin efecte nocive asupra omului
și a economiei. Cel puțin, am putea să explorăm incredibilul poten-
țial tămăduitor al acestor substanțe care au fost testate și utilizate
pe scară largă, cu aprobarea guvernelor din multe alte țări, inclusiv
Germania, Franța și Marea Britanie — țări cu standarde științifice
și medicale ridicate. Până nu le vom aproba, nu putem spune că
avem acces la cele mai bune tratamente medicale din lume.

Din fericire, atitudinea generală în privința tratamentelor natu-
riste se schimbă rapid în SUA. Între timp, au ajuns și aici mai multe
informații științifice despre remediile alternative și din ce în ce mai
mulți cercetători și medici de prestigiu sunt dispuși să le testeze și
să le utilizeze în practică, făcând astfel o comparație între extractele
naturale și medicamentele de sinteză, din punct de vedere al efici-
enței și lipsei de risc. Cât despre americani, ei au adoptat cu entuzi-
asm metodele de tratament „alternative” sau „complementare”.

Nu este un secret faptul că publicul american se orientează în
tot mai mare măsură spre sistemele alternative, neconvenționale,
de tratament. Un articol care ne pune pe gânduri, apărut în anul
1993 în *New England Journal of Medicine*, revistă medicală de pre-
stigiu, a demonstrat că aproximativ o treime dintre americani folo-
sesc tratamente complementare, neconvenționale, cheltuind astfel
10,8 miliarde de dolari pe an, dar aproape niciodată nu îl informează
pe medicul curant despre acest lucru. Revista *Prevention*, efectuând
o anchetă la nivelul publicului larg (nu doar al cititorilor săi), a des-
coperit că o treime dintre americanii adulți, aproximativ 60 mili-
oane de oameni, afirmă că utilizează frecvent „remedii din plante”.
Chiar și cei care activează în industria cu profil farmaceutic au fost
surprinși de acest fapt. „Plantele revin în centrul atenției mult mai
repede decât ne-am fi închipuit”, afirmă Mary Burnett, purtător de
cuvânt al Council for Responsible Nutrition din Washington D.C.,
o asociație comercială axată pe industria suplimentelor nutritive.

Așa este, extractele din plante, remediile de sorginte natu-
rală și toate soiurile de terapii oferite de natură, disponibile ori-
unde fără restricții și fără rețetă, sunt adoptate de americani.
„Specialiștii afirmă că în ultimii 10 ani, oamenii s-au îndreptat mai
mult ca oricând către diverse feluri de terapii alternative”, scria
reporterul Gina Kolata din redacția științifică a *New York Times*,
în iunie 1996. Unii privesc această întoarcere ca pe „revenirea la
origini”, ca pe dorința de a recurge la aceleași leacuri precum stră-
moșii noștri. Dar ea reprezintă și efectul asocierii unor forțe apa-
rent de nestăpânit, din sfera socialului și a economicului: costurile
din ce în ce mai ridicate ale serviciilor medicale, deziluzia din ce
în ce mai accentuată produsă de limitele și eșecurile medicinei
high-tech, îngrijorarea sporită legată de reacțiile adverse provocate
de medicamentele de sinteză și reacția de respingere produsă de
un sistem medical autoritar, în care doctorii par a se juca „de-a
Dumnezeu”. În aceste condiții, remediile oferite de natură par
soluția ideală: ele sunt, de obicei, mult mai puțin costisitoare, sunt
percepute ca fiind mai lipsite de riscuri și oferă pacientului posibi-
litatea de a se simți liber să își aleagă propriul sistem de îngrijire.

Unii medici, adepți ai tratamentelor clasice, privesc cu apre-
hensiune utilizarea pe scară tot mai largă a terapiilor complemen-
tare, în timp ce alții consideră că este mersul firesc al societății și
al științei. Aceștia sunt deschiși la posibilitatea ca alte culturi și
alte țări să dispună de metode la fel de valabile de tratament, care
ar putea fi benefice și pentru americani. Ne place să afirmăm că
avem cel mai eficient sistem medical din lume, ceea ce este discu-
tabil; chiar dacă ar fi așa, ne costă o avere — situație care amenință
să se agraveze, deoarece populația țării tinde să îmbătrânească.
Unele autorități în domeniul medical sunt de părere că irosim
resursele naturale ale țării fără rost, din moment ce nu reușim
să controlăm nici măcar „epidemia” de boli cronice, din care fac
parte bolile cardiace și cancerul. Este posibil să învățăm ceva nou

despre complexitatea terapiilor și tradițiilor vindecării nu doar de la tămăduitorii din Asia, ci mai cu seamă de la medicii cu pregătire științifică serioasă din Germania și Franța, acolo unde extractele naturale sunt considerate remedii legitime, situate pe același plan cu celelalte medicamente, nu aberații ale unor oameni neinstruiți.

Unul dintre motivele pentru care oamenii se îndreaptă spre medicina „alternativă” este faptul că sistemul medical clasic nu reușește să vindece, în multe cazuri. Adevărul este că suntem prizonierii unei epidemii de boli cronice tratate inadecvat; 60 de milioane de americani suferă de hipertensiune, 40 de milioane au artrită, iar 23 de milioane suferă din cauza crizelor de cefalee migrenoasă. În fiecare an, un milion de americani sunt diagnosticați cu cancer și aproape 40% dintre noi vom fi, într-un moment al vieții sau altul, afectați de această boală teribilă și adesea fatală. Crește prevalența unor boli, cum ar fi astmul, scleroza multiplă, sindromul de oboseală cronică, sindromul imunodeficienței dobândite asociat cu HIV și a încă unei mulțimi de afecțiuni care subrezesc sănătatea. Biomedicina convențională — care a înregistrat atât de multe succese în tratamentul infecțiilor, urgențelor medicale sau chirurgicale, anomaliilor congenitale — nu a reușit să stăvilească torentul acestor boli. — Dr. James Gordon, psihiatru și profesor la Georgetown University School of Medicine, Washington D.C.

Breșele din sistemul medical convențional

Într-adevăr, ideea conform căreia și substanțele de origine naturală își au locul lor în cadrul medicinei moderne a căpătat amploare și

a câștigat adepți în rândul persoanelor influente din centrele academice medicale și guvernamentale, cum sunt Harvard și National Institutes of Health. Credibilitatea terapiilor complementare sporește și creează un fel de breșă în medicina convențională. Au început să apară multe studii de o calitate impecabilă, în reviste științifice prestigioase, de exemplu în *The Lancet*, *British Medical Journal*, *New England Journal of Medicine*, *Journal of the American Medical Association*, în publicații ale American Heart Association, ca și în principalele publicații de profil din Germania și Japonia. Orientându-se după criterii științifice riguroase, mulți specialiști din principalele centre de cercetare testează substanțele, cu scopul de a elabora tratamente pentru unele dintre cele mai grave boli și, de asemenea, de a le compara cu medicamentele de sinteză, din punct de vedere al eficacității și al efectelor adverse. De multe ori se observă faptul că substanțele naturale au o intensă activitate farmacologică. Adesea, ele se dovedesc la fel de eficiente ca substanțele cu efect puternic, incluse în așa-numitele „medicamente de elecție”. De obicei, sunt mult mai sigure pentru utilizare, având o toxicitate foarte slabă și puține efecte adverse sau deloc semnificative.

Aceste fapte ne fac să ne întrebăm dacă nu cumva ideile noastre despre ce înseamnă un tratament „alternativ” sunt confuze. În practica medicală din Statele Unite, în primă instanță sunt administrate întotdeauna medicamente convenționale considerate puternice și eficiente, iar cele neconvenționale sunt considerate „o alternativă” la care se recurge în ultimă instanță. Oare, nu ar fi mai logic să fie încercat mai întâi un tratament mai puțin toxic și să se recurgă abia apoi la un medicament mai puternic și care prezintă mai multe riscuri, în cazul în care primul tratament nu a avut efect? Tot mai mulți medici și pacienți gândesc astfel și modul lor de a gândi readuce în atenția publicului remediile de sorginte naturală.

O altă dovadă este existența Office of Alternative Medicine din cadrul National Institutes of Health, înființat în 1993. Această instituție, deși primește fonduri insuficiente, este hotărâtă să facă cercetări în domeniul terapilor „alternative”, oferind sponsorizări altor institute de marcă și practicienilor care doresc să studieze cât de eficace și de sigure sunt medicamentele obținute din plante, pe lângă alte tratamente neconvenționale. În iunie 1996, o echipă de experți din cadrul Office of Alternative Medicine a solicitat ca în cadrul facultăților de medicină și al școlilor pentru asistente medicale să se predea și cursuri de terapii alternative. Dr. Wayne Jonas, directorul oficiului, a afirmat că 40 de instituții de învățământ medical din țară, inclusiv cele de top, cum sunt Harvard și Johns Hopkins, au introdus în grilă și cursuri de acest gen.

Tragedia din domeniul farmaceutic

Preocuparea pentru remedii naturale cu efect mai blând se datorează îngrijorării crescânde cu care privim evoluția periculoasă a industriei farmaceutice, care distribuie atât de multe medicamente cu efecte adverse redutabile. Reacțiile medicamentoase secundare reprezintă o tragedie națională. Dr. Sidney M. Wolfe, liderul mișcării Public Citizen's Health Research Group, a prezentat astfel situația, într-un articol din februarie 1996, intitulat *Worst Pills, Best Pills News*.

Fără îndoială, industria farmaceutică americană produce nenumărate medicamente extrem de necesare pentru bolnavi. Însă, în dorința obsesivă de a avea profit cât mai mare — în 1995, industria farmaceutică le-a depășit pe toate celelalte în privința profitului înregistrat —, multe medicamente sunt promovate excesiv, într-un mod care le exagerează beneficiile și le minimizează riscurile. Cele 10 miliarde de dolari pe an,

reprezentând cheltuieli de promovare pentru medicamente care adesea îl induc în eroare pe client într-un mod periculos, merg mână în mână cu lipsa unor cunoștințe adecvate ale medicilor în privința anumitor medicamente, iar aceste două aspecte combinându-se, vă pun vouă și familiei voastre sănătatea în pericol, căci reacțiile lor adverse pot provoca probleme grave. De pildă, în fiecare an, peste un milion de americani sunt spitalizați din cauza reacțiilor secundare provocate de medicamente — 61 000 de oameni se îmbolnăvesc de Parkinson indus medicamentos, 16 000 sunt implicați în accidente auto grave și sunt răniți, în urma tratamentului medicamentos recomandat de medici, 163 000 de oameni au pierderi de memorie, induse sau agravate de medicamente, iar 32 000 prezintă fracturi de col femural din cauza căderii, ca efect al medicamentelor. Majoritatea, cel puțin două treimi dintre reacțiile adverse, pot fi prevenite. Mult prea des se observă că a fost prescrisă o substanță mai periculoasă, deși un tratament mai blând, dar la fel de eficient, ar fi fost tot atât de indicat, ori sunt administrate două medicamente relativ sigure — dacă sunt prescrise separat —, dar care, dacă sunt asociate, produc o interacțiune medicamentoasă severă, care poate pune viața în pericol.

Prescrierea excesivă, adesea fără discernământ, a unor astfel de substanțe ne-a făcut să devenim, fără voie, o națiune de drogați. Deși cheltuim milioane pentru eradicarea drogurilor ilegale care distrug ființe umane, problema dependenței noastre nu are la bază heroina, cocaina sau alte substanțe interzise, ci chiar medicamentele eliberate legal, cu prescripție medicală, multe dintre ele oferite de doctori care nu își pun problema posibilei dependențe a pacientului. Un studiu elaborat în 1997 a demonstrat că în 1995, mai mult de 6 milioane de americani au făcut abuz de medicamente recomandate de medici, de exemplu, în cazul medicamentelor administrate pentru anxietate. Cifra este mult mai mare

decât a tuturor celor care fac abuz de heroină și de cocaină, luați la un loc. Consecințele dependenței accidentale „legale” pot fi teribile, pentru că aceasta poate distruge viața unor oameni care au cerut ajutor pentru a trata diverse afecțiuni reale, cum ar fi atacurile de panică, și care au ajuns în situația de a deveni dependenți, fără mari speranțe de revenire la normal, sau care au fost incluși în programe de dezintoxicare.

Adevărul este că există remedii mult mai puțin periculoase, folosite cu succes peste tot în lume. A nu aproba folosirea unor astfel de substanțe naturale și în Statele Unite reprezintă un act de neglijență aproape criminală. Cu toate acestea, există încă multe obstacole.

Situația nefericită din Statele Unite

Atunci când cumpărați remedii naturale din magazinele de produse naturiste și suplimente nutritive, farmacii sau supermarketuri, sunteți pe cont propriu, într-o situație oarecum ciudată, creată de reglementările guvernamentale bizare. Remediile naturale nu pot fi promovate sau comercializate ca atare, ci sunt incluse în categoria alimente — „suplimente alimentare/nutritive”. În acest fel, nici măcar nu putem ști precis pentru ce afecțiune poate fi folosit cutare sau cutare produs. Nu este permis ca eticheta să se refere direct la îngrijirea sănătății, se admite doar ca produsul să fie prezentat, în mod vag și neclar, ca având unele efecte asupra unei „structuri sau funcții” a organismului, de exemplu: acest produs „este bun pentru ochi” sau „util pentru circulație”.

Din fericire, unii producători mai responsabili, care scot pe piață remedii de calitate, încearcă să informeze publicul, deși sunt ținuți în frâu de interdicțiile federale în legătură cu promovarea produselor destinate sănătății. Cu toate acestea, unele critici

formulate împotriva producătorilor și distribuitorilor de remedii naturale sunt, din păcate, adevărate. Unele dintre acestea sunt prost alcătuite și produse în condiții improprii. Unele produse nu sunt altceva decât niște amestecuri fără noimă de plante, fără valoare terapeutică, considerate „unice” de producătorii lor și evaluate la un preț mult prea mare. Altele conțin atât de puțină substanță activă, încât nu mai au niciun efect. O parte dintre ele sunt comercializate la prețuri prohibitive sau beneficiază de reclame ori de etichete care-l induc în eroare pe consumator. Nu te poți baza nici pe vânzători pentru a primi informații clare. Unii dintre ei au cunoștințele necesare, cei mai mulți însă habar n-au ce vând și sporesc astfel și mai mult deruta consumatorului.

Principalul vinovat pentru această situație neplăcută este chiar sistemul de reglementare dezastruos conceput, care descurajează dezvoltarea, testarea și producerea remediilor naturale de calitate. Majoritatea remediilor de calitate superioară din magazinele de suplimente alimentare, cum ar fi coenzima Q10 (ubiquinona), sunătoarea (*Hypericum perforatum*), *Echinacea purpurea*, armurariul (*Silybum marianum*) și *Ginkgo biloba* sunt produse în alte țări, mai ales în Germania și Japonia, apoi ambalate în SUA pentru consumul intern. Paradoxal, unele plante din care se extrag substanțele active ale acestor remedii se găsesc și în America — de exemplu palmierul pitic (*Serenoa repens*) —, dar sunt exportate în scopul procesării, deoarece sistemul din Statele Unite nu încurajează industria de profil.

Este dificil de înțeles de ce reglementările referitoare la medicamentele naturale au provocat o asemenea confuzie. Procesul a durat mai mulți ani, iar în ultima perioadă au existat niște manevre ciudate provocate de disensiunile dintre FDA (Food and Drug Administration) și Congres, care s-au soldat numai cu jumătăți de măsură și niciodată cu o reformă coerentă.