



LIBRIS

We know books

GHIDUL COMPLET AL
**REMEDIILOR
CASNICE NATURALE**

Peste 100 de rețete

Uleiuri esențiale, ierburi și ingrediente naturale
pentru tratarea durerilor frecvente

Melissa Corkhill

Editura M.A.S.T., 2024

© 2024 by Melissa Corkhill and Fox Chapel Publishing Company, Inc., 903 Square Street, Mount Joy, PA 17552.

Titlu original: NATURAL HOME REMEDIES

© Editura M.A.S.T., București, 2024

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau altfel, fără permisiunea prealabilă scrisă a deținătorului drepturilor de autor.

Această carte nu înlocuiește tratamentele medicale profesioniste. Medicul trebuie consultat asupra tuturor aspectelor bolii. Deși informațiile din carte sunt expuse cu acuratețe, editura nu poate accepta nicio responsabilitate legală asupra vreunei afectări atribuită acestora.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CORKHILL, MELISSA

Ghidul complet al remediilor casnice naturale : peste 100 de rețete : uleiuri esențiale, ierburi și ingrediente naturale pentru tratarea durerilor frecvente / Melissa Corkhill. - București :

Editura M.A.S.T., 2024

ISBN 978-606-649-168-6

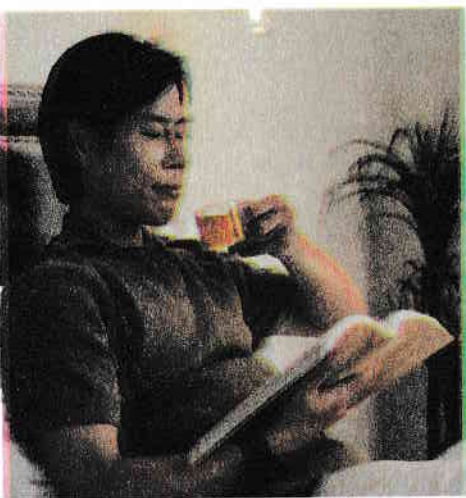
615

Traducere: Ligia Șendrea

CUPRINS

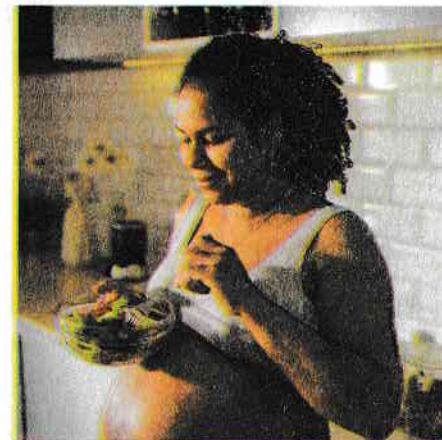
Cuvânt de început	8
Introducere	8
Cum să utilizați această carte	11
Cunoașterea plantelor	12
Trusă esențială de remedii la domiciliu	13
Trusa de prim ajutor pe bază de plante	15
Cultivarea propriilor medicamente	18
Crearea unei spirale de plante medicinale	18
Tratarea afecțiunilor	25
Mintea și emoțiile	26
Dependența	28
Anxietatea	29
Pierderea memoriei	29
Depresia	30
Insomnia	31
Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)	32
Fobiile	33
Stresul	34
<i>Profilul plantei: Trandafirul</i>	37
Sistemul nervos	39
Scleroza multiplă	39
AVC	41
Boala Parkinson	41
Zona zoster	42
Migrena	43
Durerile de cap	44
Nevralgia	45
Epilepsia	45
<i>Profilul plantei: Rozmarin</i>	46
Sistemul digestiv	48

Greața și vărsăturile	50
Gastroenterita	51
Durerile de stomac	51
Răul de călătorie	51
Indigestia și arsurile la stomac	52
Constipația	52
Diareea	53
Sindromul intestinului iritabil (IBS)	53
Flatulența	54
Hepatita	54
Boala Crohn	55
<i>Profilul plantelor: Păpădia</i>	56
<i>Profilul plantei: Armurariul</i>	59
Sistemul urinar	61
Pietrele la rinichi	62
Afecțiunile urinare	63
Cistita	63
Incontinența de stres	63
Terapia cu urină	64
<i>Profilul plantei: Urzica</i>	65
Sistemul respirator	67
Gripa	68



Febra fânului	69
Răceala comună	70
Sinuzita	71
Sângerările nazale	72
Durerile în gât	72
Tusea	73
Astmul	73
Pneumonia	73
Infecția pulmonară/bronșita	74
Catarul	75
<i>Profilul plantei: Lavandă</i>	76
Pielea	79
Eczema	81
Psoriazisul	82
Sudamina	82
Transpirația	83
Acneea	84
Piciorul atletului	85
Degerăturile	85
Tăieturilele și rănila	86
Herpesul labial	87
Insolația	87
Erupțiile cutanate	88
Negii	88
Foliculita	89
Căderea părului	89
Mătreața	90
Arsuri solare	90
Înțepăturile de insecte	91
<i>Profilul plantei: Calendula</i>	92
Sănătatea inimii și a sângelui	94
Hipertensiunea arterială	97
Tensiunea arterială scăzută	97
Anemia	98
Angina	98
Hemoroizii	99
Venele varicoase	100
<i>Profilul plantei: Păducelul</i>	101
Oasele, mușchii și articulațiile	103

Osteoporoza	104
Entorsele și cărceii	105
Fracturile	105
Reumatismul	106
Durerile de spate	107
Artrita	108
<i>Profilul plantei: Tătăneasa</i>	110
Ochii și urechile	112
Conjunctivita	114
Oboseala ochilor	115
Ulciorul	116
Acumularea de ceară	116
Infecția urechii medii	117
<i>Profilul plantei: Feniculul</i>	118
Sănătatea femeii	121
Ciclu menstrual	123
Fertilitatea	125
Sarcina	126
Anemia de sarcină	127
Durerea de spate în sarcină	127
Constipația în sarcină	128
Sângerarea gingiilor	128
Crampele	129
Indigestia în sarcină	129
Insomnia în sarcină	130
Retenția de lichide	130
Amețelile	130
Grețurile de dimineață	130
Durerea pelviană	131
Hemoroizii de sarcină	131
Vergeturile	131
Eczema	132
Oboseala	133
Nașterea	134
Alăptarea	135
Producția de lapte	136
Sfârcurile dureroase, crăpate	136



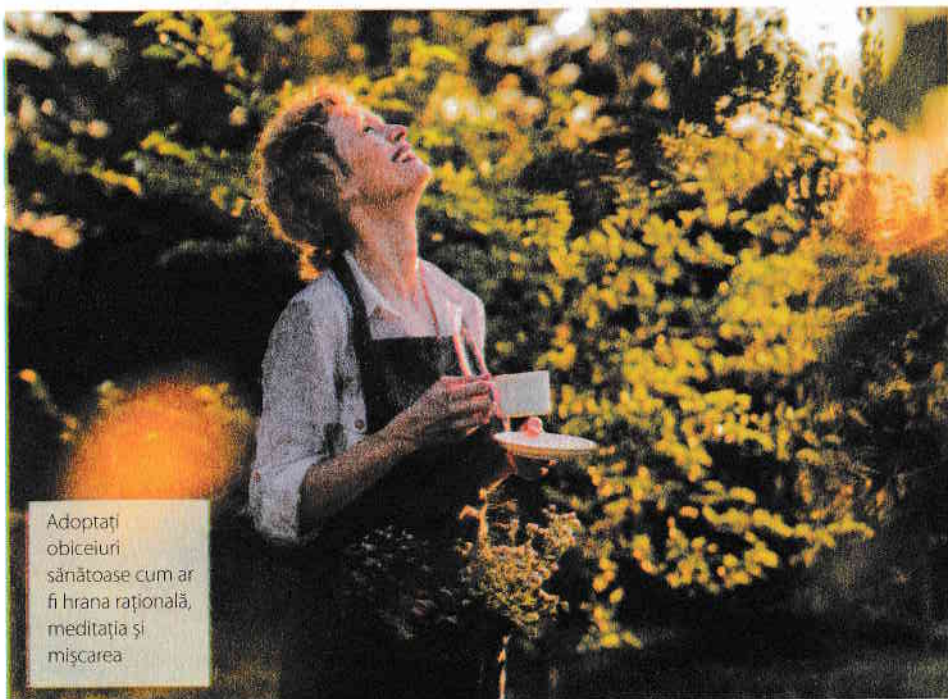
Congestionarea sânilor	137
Problemele de lactație	138
Inflamația	139
Oboseala	139
Menopauza	140
<i>Profilul plantei: Pelinul negru</i>	142
<i>Profilul plantei: Toporașul</i>	144
Bebeluşii și copiii	146
Durerile în gât și tusea	147
Răcelile	148
Difteria	148
Varicela	148
Durerea de urechi	149
Eczema	149
Păduchii de cap	150
Rujeola	151
Erupția cutanată de scutec	151
Apariția primilor dinți	151
Febra	152
Oreionul	153
<i>Profilul plantei: Mușetelul</i>	154
Credite foto	156

MINTEA ȘI EMOȚIILE

MENTAL, TOȚI SUNTEM AFECTAȚI DE SITUAȚIILE DIN JURUL NOSTRU.

Uneori, acest lucru poate deveni copleșitor și putem suferi de stres. Dacă suferiți în mod regulat de insomnie, depresie, anxietate, senzație de confuzie, amețeli, greață, vă simțiți lipsit de energie sau suferiți de infecții bacteriene și virale persistente, este timpul să acționați. Aceste simptome de epuizare sunt acum larg răspândite și pot duce, în cel mai rău caz, la colaps fizic.

Dieta și exercițiile fizice sunt vitale pentru sănătatea mintală. Suntem cu adevărat ceea ce mâncăm. Cofeina, zahărul și grăsimile pot face ravagii asupra corpului nostru și ne pot



Adoptați obiceiuri sănătoase cum ar fi hrana rațională, meditația și mișcarea

O scurtă ședință de meditație vă ridică moralul, vă îmbunătățește somnul și vă schimbă în general perspectiva asupra vieții.



afecta bunăstarea, așa că gândiți-vă cu atenție la ceea ce mâncați. Dacă aveți probleme persistente, un test de sensibilitate alimentară ar putea fi o idee bună și un nutriționist cu experiență vă poate ajuta. S-ar putea să descoperiți că unele alimente nu sunt procesate eficient, ceea ce vă poate face să vă simțiți dezechilibrat atât mental, cât și fizic.

Grâul, drojdia, lactatele și zahărul sunt cauzele obișnuite. Încercați să le eliminați din dietă pe rând pe parcursul unei săptămâni pentru a verifica cum reacționează corpul dumneavoastră la aceste alimente. Includeți o mulțime de verdețuri proaspete, nuci, semințe și proteine pentru a vă ajuta să vă mențineți corpul sănătos în timp ce eliminați toxinele.

Practicarea regulată a exercițiilor fizice ușoare este un alt pas important către o minte mai fericită și mai sănătoasă. Exercițiile aerobice eliberează hormoni ai senzației de bine, cunoscuți sub numele de endorfine, care ne fac să ne simțim mult mai plini de energie după o repriză de mișcare. Fiți conștienți de faptul că informațiile cu care ne hrănim ne afectează și pe noi – dacă puteți, evitați ziarul și programele de știri triste și sumbre despre ce se întâmplă în lume. Alegeți să citiți ceva inspirațional sau să vizionați un film optimist.

Meditația poate fi foarte benefică în asigurarea sănătății mintale și este posibil să descoperiți că practicarea ei cu regularitate ajută la îmbunătățirea concentrării și a memoriei. Starea generală de spirit ar trebui să se îmbunătățească, somnul va fi mai profund și mai regulat, iar problemele vor părea mai puțin catastrofale. Remediile cu flori de Bach au fost special formulate pentru a trata tulburările emoționale. Amestecul de cinci esențe de flori, Remediul de intervenție, este un bun punct de plecare, deoarece poate fi folosit pentru a trata o mulțime de afecțiuni diferite. Folosiți-l atunci când vă simțiți slăbit sau anxios.

Uleiurile esențiale de mușețel sunt de ajutor în cazurile de depresie și declin adicției.

ARIS

We know books



Adicția

Adicția este o formă de dependență de o substanță, ca alcoolul sau nicotina. Printre simptomele de sevraj se numără poftele, schimbările de dispoziție și depresia. Încercați să utilizați uleiuri antidepresive precum mușețel, ylang ylang și salvie. Se pot adăuga câteva picături din fiecare într-un ulei de bază, cum ar fi uleiul organic de migdale dulci. Utilizați acest lucru pentru a vă masa brațele, pieptul și picioarele. De asemenea, poate fi adăugat la o baie caldă pentru un răsfăț relaxant. De asemenea, puteți adăuga câteva picături de salvie pe manșete și guler atunci când vă îmbrăcați, pentru a vă ajuta să simțiți parfumul tot timpul, simțindu-i efectele toată ziua. Ovăzul este un remediu util care vă ajută să vă întăriți voința atunci când renunțați la un obicei dăunător. De asemenea, are un efect calmant asupra minții. Preparați apă de ovăz (rețeta de mai jos) din care beți de trei ori pe zi.

Apă de ovăz

Din punct de vedere mental, este bună la întărirea voinței, iar fizic poate fi folosită pentru a trata simptomele diareei și cistitei.

- 1 lingură de ovăz
- 1 cană apă

1. Combinați ovăzul și apa într-un castron, amestecați și lăsați la infuzat timp de douăzeci de minute.
2. Amestecați din nou și strecurați amestecul printr-o pânză de muselină.
3. Beți lichidul rezultat. Pânza de muselină care conține ovăz poate fi legată și folosită ca săculeț de baie pentru calmarea pielii, liniștirea minții și pentru a ajuta la un somn mai odihnitor.



Anxietatea

Anxietatea este o stare de teamă sau neliniște care poate deveni constantă. Este asociată cu depresia și provoacă simptome cum ar fi respirația palmelor, puls rapid, dificultăți de respirație, dureri de cap și pierderea poftei de mâncare. Ovăzul poate fi folosit ca un tonic delicat pentru nervi. Mâncați terci de ovăz la micul dejun pentru a beneficia de efectele lui. Încercați și apa de ovăz (pagina alăturată). Luat de trei ori pe zi, acest tonic vă poate ajuta să treceți peste momentele dificile. Utilizați Remediu de intervenție în timpul atacurilor de panică. Puneți câteva picături pe limbă sau frecați în punctele pulsului.



Ceaiul benefic

Încercați acest ceai calmant benefic atunci când vă simțiți slăbit.

- Pelin negru, după cum este necesar
- Roiniță, după cum este necesar

1. Se aleg cantități egale de pelin negru și roiniță. Se întind pe o tavă de copt și se lasă la loc cald și uscat timp de o săptămână.
2. Când plantele sunt uscate, se sfărâmă și se introduc într-un borcan de sticlă în care se vor păstra.
3. Când vreți să preparați ceai, puneți 2 lingurițe de ierburi uscate într-o cană. Umpleți cana cu apă clocotită și lăsați la infuzat timp de zece minute. Strecurați și beți.



Pierderile de memorie

Cunoscută și sub numele de amnezie, această afecțiune reprezintă o pierdere parțială sau completă a memoriei, cauzată de o boală fizică sau psihică sau, uneori, de o traumă fizică, cum ar fi o lovitură la cap. Deși toți cei care se confruntă cu pierderi de memorie ar trebui să consulte un medic profesionist, rozmarinul poate ajuta la reîmprospătarea memoriei în cazuri minore atunci când este utilizat la gătit sau la prepararea unui ceai de plante.

Ceai de rozmarin

Reîmprospătează memoria în cazuri minore. De asemenea, este eficient înainte de examene, deoarece se crede că menține mintea ascuțită.

- 1 lingură de rozmarin proaspăt (sau uscat)
- 1 cană apă înainte de a da în clocot

1. Puneți rozmarinul într-o cană.
2. Acoperiți cu apă imediat înainte de punctul de fierbere (nu fiartă) și lăsați la infuzat timp de zece minute.
3. Strecurați și beți. Savurați până la trei căni pe zi.



Depresia | We know

Adesea declanșată de un eveniment stresant de viață, depresia se manifestă sub forma unui sentiment de descurajare și nefericire care durează mult timp. Unele femei trăiesc această suferință după naștere, sub forma așa-numitei depresii postnatale. Limba mielului (cunoscută și sub numele de bălușcă) este recunoscută pentru calitatea sa de a reda optimismul. Din florile albastre strălucitoare se poate face o tinctură.

Tinctura de limba mielului

Această tinctură poate ajuta la refacerea moralului

- O mână de flori de limba mielului
- 200 ml alcool
- 100 ml apă

1. Așezați florile de limba mielului într-un vas mare
2. Acoperiți cu alcool și apă
3. Puneți la loc capacul și lăsați la infuzat agitând ușor din când în când
4. Strecurați amestecul printr-o pânză de muselină. Se îmbuteliază tinctura
5. Pentru a bea, adăugați 1 linguriță la un pahar cu apă



Limba mielului are proprietăți revigorante, ceea ce îl face să fie un bun remediu pentru depresie



Insomnia

Se referă la incapacitatea de a dormi sau la perturbarea tiparelor de somn. Poate fi cauzată de stres emoțional, îngrijorare și epuizare. Excesul de cofeină, alimentele prea concentrate și alcoolul pot juca, de asemenea, un rol în tulburarea tiparelor de somn. Există o mulțime de recomandări de ajutorare a minții să se odihnească înainte de culcare, dar una dintre cele mai eficiente este să țineți un blocnot lângă pat și să notați tot ce vă preocupă înainte de culcare. Eu cred că această metodă poate acționa ca un fel de curățare internă a creierului; scriu totul pe hârtie, astfel încât mintea să mi se elibereze și să adorm.

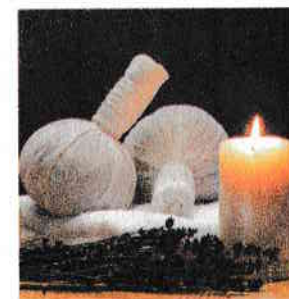
Câteva exerciții de yoga cu posturi de calmare, cum ar fi lumânarea cu sprijin pe umeri, urmată de o relaxare numită Yoga Nidra, care pot ajuta, de asemenea, la promovarea unui somn odihnitor. Yoga Nidra este cunoscută ca somnul yoghin și este profund relaxantă pentru minte și corp. Este o modalitate excelentă de stabilizare înainte de a merge la culcare. De asemenea, puteți beneficia de calitățile terapeutice ale muștarului făcând o baie fierbinte la picioare înainte de culcare, care va ajuta la calmarea minții (vezi rețeta la pagina 75). Muștarul „trage” sângele din cap, ajutând la relaxare.

Săculeț de baie pe bază de plante

Realizați acest săculeț cu plante și utilizați-l la o baie chiar înainte de culcare; veți avea un somn bun și odihnitor.

- 1 lingură de flori uscate de mușețel
- 1 lingură de flori uscate de lavandă
- 1 lingură de ovăz

1. Tăiați un pătrat cu latura de 30 cm din pânză de muselină și întindeți-l bine pe o suprafață plată.
2. Așezați florile uscate și ovăzul în centrul pătratului de muselină. Uniți colțurile și legați cu sfoară pentru a strânge săculețul.
3. Puneți-l în cada umplută cu apă caldă și relaxați-vă.



Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)

Se pot arde uleiuri esențiale, ca cel de mușețel și măghiran, pentru a vă recăștiga echilibrul

Tulburarea obsesiv-compulsivă este obsesia de a îndeplini un anumit ritual. Acesta poate fi ceva simplu precum spălarea repetată a mâinilor sau verificarea repetată dacă ferestrele sunt închise noaptea, de exemplu. De obicei, începe după un eveniment de viață stresant și se spune că există obsesii și compulsii minore care afectează cincisprezece la sută din populație.

Mușețelul este o plantă potrivită pentru calmarea minții, eliberarea tensiunii și eliberarea tiparelor comportamentale. Utilizați-l sub formă de ceai și consumați-l ori de câte ori este necesar pe parcursul zilei. Ardeți ulei esențial de mușețel într-un difuzor de aromaterapie

împreună cu măghiran, ambele fiind eficiente în regăsirea echilibrului. De asemenea, puteți adăuga câteva picături din fiecare la o baie caldă relaxantă.

Ceai de mușețel

Mușețelul are un efect relaxant, care poate fi de ajutor în gestionarea stresului și îmbunătățirea somnului.

- 1 lingură cu vârf de flori de mușețel (sau pliculețe de ceai de mușețel)
- 1 cană de apă chiar înainte de a da în clocot

1. Puneți mușețelul în ibric.

2. Acoperiți cu o cană de apă chiar înainte ca aceasta să dea în clocot (nu clocotită) și lăsați la infuzat timp de zece minute.

3. Strecurați și beți. Savurați până la trei căni pe zi.



Amestec de baie relaxant

Acest amestec calmant pentru baie poate fi folosit pentru a ușura suferințele mentale.

- 3 picături ulei esențial de mușețel roman
- 6 picături ulei esențial de măghiran dulce
- 1/2 cană ulei de bază, de exemplu, de migdale dulci, sau chiar ulei de măsline

1. Amestecați uleiurile într-un bol sau borcan de sticlă.

2. Pregătiți o baie caldă.

3. Adăugați amestecul de ulei în apa de la robinet. Intrați în cadă și stați cel puțin cincisprezece minute.



Fobiile

Acestea reprezintă teama de ceva anume, care poate perturba viața de zi cu zi. Agorafobia (frica de spații deschise) și acrofobia (frica de înălțime) sunt unele dintre cele mai frecvente fobii, dar fobiile pot varia de la frica de altă persoană sau de un obiect la orice alte experiențe sau situații. Se spune că zece la sută din populație are o fobie de un fel sau altul.

Esențele de flori create de Dr. Bach au fost realizate pentru a ajuta oamenii să facă față problemelor emoționale și există mai multe remedii care pot ajuta în cazuri de fobie. Remediu de intervenție, de exemplu, poate fi folosit pentru a trata cauzele de panică ușoară până la severă - puneți cinci picături pe limbă sau aplicați pe punctele pulsului de pe încheietura mâinii și din spatele urechilor.

Aromaterapia poate fi foarte benefică în tratamentul fobiilor. Un amestec de uleiuri esențiale precum bergamotă, lavandă, melisă și ylang-ylang poate calma și reechilibra sistemul nervos atunci când se află într-o stare de suferință. Adăugați câteva picături din fiecare într-un ulei de bază pentru a alcătui un amestec pentru baie. Va avea un ușor efect sedativ.

Tranchilizant contra fricii

Se poate pulveriza ori de câte ori este necesar în perioade dificile.

- Câteva picături de uleiuri esențiale de bergamotă, lavandă, melisă și ylang ylang
- Apă de izvor, la nevoie

1. Luați o sticlă mică cu pulverizator și adăugați câteva picături din fiecare ulei esențial.

2. Completați cu apă de izvor.

3. Pulverizați pe față (închideți ochii) și încheieturi, după cum este necesar.



Amestec pentru baie care atenuează frica

Când vă simțiți deosebit de nervos sau stresat, adăugați acest amestec de baie într-o cadă cu apă caldă și îmbăiați-vă timp de cel puțin douăzeci de minute.

- 6 picături de ulei esențial de lavandă
- 5 picături de ulei esențial de bergamotă
- 4 picături de ulei esențial de melisă
- 3 picături de ulei esențial de ylang ylang
- 1/2 cană ulei de bază, cum ar fi migdale dulci sau chiar ulei de măsline

1. Amestecați uleiurile într-un bol sau borcan de sticlă.

2. Umpleți cada cu apă caldă.

3. Adăugați amestecul de ulei în apa de la robinet.

4. Rămâneți în cadă cel puțin douăzeci de minute.



Stresul

Stresul este o tulburare din ce în ce mai des întâlnită în lumea modernă. Mulți factori ne pot afecta sănătatea mintală, cum ar fi dieta inadecvată, mediul înconjurător, poluarea fonică și tensiunile financiare. Acest disconfort psihic are un efect secundar asupra organismului, cauzând o producție rapidă de hormoni, care poate determina accelerarea respirației și a ritmului cardiac, provocând greață și încordarea mușchilor.

De îndată ce situația stresantă este rezolvată, organismul revine la normal. Dacă situația continuă, nivelurile de energie scad și se instalează epuizarea. Din fericire, există multe tratamente naturiste pentru această tulburare comună.

Prima și cea mai evidentă este să ne examinăm cu atenție viața și să ne ocupăm de factorii declanșatori comuni ai stresului. Petreceți prea mult timp și lucrați mai multe ore la serviciu? Simțiți că responsabilitățile dumneavoastră de acasă sunt prea solicitante (copii de crescut, o casă de îngrijit și o gospodărie de condus)? Faceți o listă cu lucrurile care vă stresează – de exemplu, școala, gătitul pentru familie, rapoartele lunare de la serviciu.

Recunoașterea acestor situații stresante este primul pas în abordarea lor. După ce întocmiți lista de lucruri stresante din viața dumneavoastră, luați primul element de pe listă și gândiți-vă cine sau ce v-ar putea ajuta. Poate că un vecin ar putea duce copiii la școa-



Beți un ceai de plante fierbinte ca să reduceți stresul.



lă, iar dumneavoastră i-ați putea lua. Poate ați putea mânca în aer liber la sfârșit de săptămână, sau puteți comanda mâncare într-o seară, sau poate altcineva din gospodăria dumneavoastră ar putea prelua gătitul pentru o vreme. Rapoartele lunare pot fi o sarcină pe care o poate finaliza un coleg.

Lipiți această listă într-un loc vizibil și începeți să puneți în aplicare soluțiile alternative. Există, de asemenea, câteva remedii naturiste care vă pot sprijini în acest proces. Începeți ziua cu un bol de terci care ajută la întărirea sistemului și vă oferă o perspectivă mai clară și mai pozitivă. Sau adăugați în apa cu care vă îmbăiați câteva picături de uleiuri esențiale pentru a atenua grijile.



Amestec de baie pentru eliminarea stresului

Pentru acele zile în care aveți nevoie de puțin sprijin suplimentar, încercați acest amestec de baie liniștitor și relaxant. Nu vă faceți griji dacă nu aveți toate uleiurile esențiale la îndemână. Lucrați cu ceea ce aveți (de exemplu, un amestec compus din trandafir, lavandă și neroli miroase divin și face minuni).

- 7 picături de ulei esențial de trandafir Otto
- 6 picături de ulei esențial de mușcată
- 5 picături de ulei esențial de lavandă
- 4 picături ulei esențial de mușețel roman
- 3 picături ulei esențial de neroli
- 1/2 cană ulei de bază, cum ar fi ulei de migdale dulci sau chiar ulei de măsline
- 1 cană săruri Epsom

1. Amestecați uleiurile și sarea într-un castron mare sau într-un borcan mare Kilner.
2. Pregătiți o cadă cu apă caldă.
3. Adăugați amestecul în apa din cadă.
4. Stați în cadă cel puțin douăzeci de minute

