

CUPRINS

Prefață	9	Urechile.....	61
Introducere la această ediție.....	10	Nasul	62
Cum se folosește această carte	14	Gâtul.....	66
Un dulap cu plante medicinale la tine acasă	17	Ochii.....	67
ABORDAREA HOLISTICĂ	19	SISTEMUL DIGESTIV.....	69
Gaia, pământul viu	21	Prevenirea bolilor	71
Plantele medicinale și ecologia.....	25	Plantele medicinale pentru	
Ecosistemele și biosfera.....	26	sistemul digestiv	72
Plantele medicinale și vindecarea	27	Tiparele de boli digestive	74
Homeostazia	29	Gura	77
Autovindecarea.....	29	Stomacul.....	79
SISTEMUL CIRCULATOR	35	Intestinul subțire	82
Prevenirea afecțiunilor circulatorii.....	36	Intestinul gros	84
Plantele medicinale pentru sistemul circulator	38	Ficatul și bila	87
Tiparele de boală	42	SISTEMUL NERVOS.....	91
Sistemul limfatic	48	Plantele medicinale pentru	
SISTEMUL RESPIRATOR	49	sistemul nervos	93
Prevenirea bolilor respiratorii	50	Tiparele de boli ale sistemului nervos.....	96
Plantele medicinale pentru sistemul respirator	52	PIELEA	109
Tiparele de boli ale sistemului respirator	53	Plantele medicinale pentru piele	111
URECHILE, NASUL, GÂTUL ȘI OCHII.....	59	Tiparele de boli de piele.....	112
Plantele medicinale pentru urechi, nas,		Cauzele interne.....	112
gât și ochi	61	Reacțiile interne la factorii externi	115
		Cauzele externe	118

SISTEMUL MUSCULAR ȘI OSOS	121	Plantele medicinale pentru	
Plantele medicinale pentru sistemul muscular		infecții și infestări	165
și osos	122	Tratamentul infecțiilor.....	167
Tiparele de boli musculare și osoase.....	125	Tratamentul infestărilor	169
SISTEMUL GLANDULAR.....	133	CANCERUL	171
Sănătatea și glandele	135	Plantele medicinale și cancerul.....	173
Plantele medicinale pentru glande	135	Nutriția și cancerul	174
Tiparele de boli ale sistemului glandular	136	Factorii psihologici și cancerul	175
Pancreasul	136		
Tiroida.....	137	HOLISTICA ȘI PREVENIREA	179
Glandele suprarenale.....	139		
SISTEMUL REPRODUCĂTOR	141	CHIMIA PLANTELOR MEDICINALE.....	189
Plantele medicinale pentru sistemul		ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE	201
reproducător feminin	143	PREPARAREA PLANTELOR MEDICINALE	211
Tiparele de boli ale sistemului		Remediile interne	213
reproducător feminin	145	Remediile externe	220
Ciclul menstrual	145		
Sarcina și nașterea.....	148	CULEGEREA PLANTELOR MEDICINALE	227
Menopauza.....	151	Când se culeg plantele medicinale	230
Infecțiile	152		
Plantele medicinale și sexualitatea	153	ATLAS BOTANIC.....	237
 		DESPRE AUTOR.....	386
SISTEMUL URINAR	155	RESURSE ȘI FURNIZORI	387
Plantele medicinale pentru sistemul urinar...	156	BIBLIOGRAFIE	389
Tiparele de boli ale sistemului urinar	158	REPERTOAR.....	392
INFECȚIILE ȘI INFESTĂRILE	163		
Antibioticele.....	165		



LIBRIS

We know
books

ABORDAREA HOLISTICĂ

„Și individual, și colectiv încercăm să creăm întregul din noi înșine și din viața noastră, să-l găsim în noi și să-l eliberăm, un proces de comuniune și educare. Rezultatul nu va fi separare, conflict și diversitate între oameni, ci întreg, unitate, pace, un nou pământ pentru omenire, unul care să reflecte unitatea și întregirea dintotdeauna a Pământului.“

DAVID SPANGLER

ÎN MÂINILE VINDECĂTORULUI HOLISTIC CARE acționează asupra forței vitale și asupra întregului integrat pe care îl reprezintă organismul, plantele medicinale sunt un instrument puternic. În această carte, doresc să prezint un context pentru medicina naturistă holistică. Există o nevoie pentru un nou tip de medicină naturistă care să treacă dincolo de abordarea mai comună în care plantele medicinale sunt listate alfabetic, în care se presupune cunoașterea lor anterioară sau în care sunt prezentate simptomele cu remediile adecvate. Chiar dacă plantele medicinale pot fi folosite eficient pentru tratarea simptomelor, dacă nu se ține seamă de individ ca întreg, o astfel de abordare nu este decât o formă de terapie organică. Ofer această carte tuturor celor care folosesc plantele medicinale, tuturor celor care vindecă și tuturor celor care evoluează având o conștiință ecologică.

În abordarea holistică a vindecării putem observa că „toate bolile sunt rezultatul vieții inhibitate a sufletului și acest lucru e valabil pentru toate formele, indiferent de regn. Arta vindecătorului constă în eliberarea sufletului pentru ca viața din el să poată să curgă prin... formă”.¹ Orice afecțiune este o manifestare a îmbolnăvirii întregii ființe. Pentru o adevărată vindecare e nevoie să fim atenți la in-

terconectarea și la jocul dinamic al tuturor părților întregului — corpul fizic, emoțional și mental — și la prezența vie a sufletului. Și apoi e nevoie să ne extindem și mai mult perspectiva și să vedem acest întreg ca parte a unui întreg și mai mare: grupul din care face parte individul, omenirea, întreaga planetă, căci toate acestea acționează în cadrul unui sistem dinamic, integrat.

Se poate ca acest ideal să fie intimidant, dar există o posibilitate și un dar de a explora această perspectivă și de a o face să îmbrace forma realității. În prezent, sunt multe abordări noi ale vindecării ce dispun de diferite atitudini și terminologii și care contribuie împreună la o schimbare de proporții planetare. Alice Bailey afirmă în scrierile sale mistice tibetane: „Nu există în ziua de azi niciun curent de gândire care să nu merite reținut. Fiecare dintre ele întruchipează un adevăr, un principiu sau o idee utilă. Subliniez că un grupaj sintetic ar fi tot o entitate separatoare și separată, iar scopul nu este crearea unui astfel de grupaj. E de dorit sin-teza vieții și a cunoașterii. Să sperăm că, în cele din urmă, vor exista sute și mii de grupuri peste tot în lume care vor fi expresia acestei noi atitudini față de vindecare, care vor fi reunite pe baza cunoștințelor și scopurilor comune, dar care vor exprima toate acestea așa cum vor ști mai bine în domeniul lor particular, în propriul mod specific și cu propria terminologie specifică”.²

¹ Alice Bailey, *Esoteric Healing*, Lucis Press, 1953. (N.a.)

² *Ibid.* (N.a.)

Plantele medicinale fac parte din întreaga ecologie și, astfel, vin către noi pentru integrarea și vindecarea corpului nostru fizic. Luând în considerare contextul mai larg al ființei complete, vedem cum această tendință intimă spre holism reflectă o schimbare globală, a realiniere a gândirii. Pe măsură ce ne îndreptăm către New Age, are loc o extraordinară explorare a conștiinței, o explorare în care suntem implicați cu toții. Utilizarea plantelor medicinale poate fi un instrument de extindere a conștiinței în vederea acceptării holismului. În vindecare trebuie să fim conștienți de întreaga ființă a pacientului, inclusiv de contextul vieții acestuia. Le cerem pacienților să vadă ce pot face pentru ca mediul lor, obiceiurile pe care le au și activitățile pe care le desfășoară să susțină viața, iar prin asta contribuim la o schimbare de conștiință. Și ne dăm tot mai mult seama că avem capacitatea de a ne crea în mod conștient propria realitate și propriile relații. Pe măsură ce conștiința noastră se extinde, contribuim la iluminarea noastră și a lumii noastre. Plantele, copăcăntenele noastre, își oferă serviciile umanității. Poate că, prin recunoașterea acestui dar, omenirea va începe, în cele din urmă, să se pună așa cum trebuie în slujba planetei, vindicând-o și reînnoind-o. Am scris *Ghidul complet al plantelor medicinale* în lumina acestei viziuni.

GAIA, PĂMÂNTUL VIU

Marele rezultat al activității din prezent este recunoașterea noastră ca întreg, indivizi, grupuri, umanitate și întreg planetar. Poate că cel mai interesant simbol al nașterii acestei viziuni a întregului

în inima și în mintea omenirii este prima fotografie a lumii noastre făcută din spațiu de astronautii de pe *Apollo*. O cunoaștem deja de peste zece ani și a acționat asupra noastră ca un „agent de creștere“, influențând conștiința umanității.

Vederea lumii ca întreg ne ajută să ne dăm seama că suntem la un punct de cotitură în „băjbăiala omenirii către lumină“, așa cum a numit-o Teilhard de Chardin. E evident acum că lumea noastră nu e doar un obiect pasiv geofizic, unde lucrurile se întâmplă aleatoriu. De fapt, planeta Pământ poate fi considerată ca participant activ la crearea propriei noastre povești, o ființă vie căreia i s-a zis *Gaia*, nume purtat în mitologia greacă de zeita Pământului. *Gaia* a fost înfățișată ca „... entitate complexă din care fac parte biosfera, atmosfera, oceanele și solul; această totalitate constituie un sistem de feedback sau cibernetic ce caută un mediu optim din punct de vedere chimic și fizic pentru susținerea vieții pe această planetă. Menținerea unor condiții relativ constante printr-un control activ poate fi adecvat descrisă prin termenul de «homeostazie»“.³

Această descriere presupune că lumea noastră se comportă ca un întreg în vederea creării și menținerii condițiilor optime pentru ca viața să înflorească și să evolueze. O parte integrală a acestei perspective este evoluția conștiinței în multiplele ei forme. Șansa pe care o avem acum în față este să recunoaștem conștient și să adoptăm rolul ce ne revine ca parte din această ființă mai mare care este *Gaia*. Înțelegerea acestui lucru nu e nouă pentru noi; ea a fost acceptată de mistici din toate religiile atâta vreme cât omenirea a căutat adevărul mistic.

³ J. E. Lovelock, *Gaia, a New Look at Life on Earth*, Oxford University Press, 1979. (N.a.)

Cu toate acestea, am ajuns într-un punct în evoluția culturii umane în care aceste perspective devin chestiuni științifice și în care are loc cu adevărat „spiritualizarea terestră“.

Revelația unității noastre cu Gaia ne oferă un context nou în care să percepem lumea și activitățile omenеști. Deși detaliile realității noastre ca atare nu se schimbă, perspectiva mai largă pe care o avem schimbă totul, pe măsură ce devenim conștienți de interrelațiile părților ce alcătuiesc întregul. Se poate face o comparație cu fizica atunci când a apărut teoria relativității; ea nu a schimbat legile termodinamicii sau specificul fizicii newtoniene, dar aceste legi și perspectiva asupra lumii au ajuns să fie percepute în cadrul unei viziuni mai cuprinzătoare asupra lumii, iar implicațiile acestui fapt nu sunt încă pe deplin înțelese.

Însăși capacitatea de a percepe Pământul ca fiind viu, ca fiind Gaia, este un indiciu al expansiunii conștiinței pe care o trăiește omenirea ca întreg. Până de curând, singurul domeniu al preocupării umane care era suficient de inclusiv și holistic pentru a cuprinde perspectivele care indicau unitatea noastră a fost cel al misticismului și al spiritualității. Unele dintre aceste idei reies din învățăturile celor iluminați spiritual sau din expresia poezilor, artiștilor și muzicienilor. Este clar acum că, inclusiv în știința cea mai materialistă, fizica, au fost atinse limitele reducionismului. Pentru a explora mai departe natura lumii noastre e necesară extinderea parametrilor în vederea cuprinderii întregului în fiecare sistem. Întregul este întotdeauna mai mult decât suma părților. Analizarea sau reducerea a ceva la părțile sale componente ne spune foarte puțin și, pentru a afla mai mult aceste părți trebuie văzute într-o perspectivă mai largă, care să

include funcții și relații. Indiferent că e vorba de un atom, de o margaretă, de un muncitor într-o fabrică de automobile, acesta poate fi perceput și înțeles doar în relație cu întregul mai mare din care face parte. Acesta este miezul holismului.

Activitatea fizicianului și teoreticianului David Bohm ne oferă un bun exemplu al modului în care știința începe să abordeze realitatea ca pe o rețea dinamică de relații ce nu poate fi înțeleasă decât dacă se ține cont și de conștiință ca parte integrantă a universului.⁴ Teoria lui Bohm explorează ordinea pe care el o consideră inerentă la un nivel „nonmanifest“ în rețeaua cosmică de relații ce alcătuiesc „întregul nostru neștirbit“. El a numit această ordine „implicită“ sau „intrinsecă“, spre deosebire de structura „explicită“ și „extrinsecă“ a universului. O analogie utilă este cea a hologramei, o placă transparentă special creată care, atunci când este iluminată de o rază laser, dă naștere unei imagini tridimensionale. Proprietatea extraordinară a unei holograme este aceea că fiecare parte a plăcii holografice conține informația întregii imagini. Indiferent ce parte a plăcii holografice este iluminată cu laserul, va apărea întreaga imagine (chiar dacă având mai puține detalii). Informația întregului este conținută în fiecare parte a sa sau e intrinsecă tuturor părților sale.

Aceasta este natura lumii și a universului nostru, o unitate și o întregire implicită, care sunt baza și natura creației. Această perspectivă admite și natura dinamică a universului prin intermediul conceptului de „holomișcare“, ținând seama de fenomenele dinamice din care decurg toate formele

⁴ David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge & Kegan Paul, 1980; *Plenitudinea lumii și ordinea ei*, Humanitas, 1995.

universului material. Accentul cercetării s-a deplasat de la structura obiectelor la structura mișcării, dezvăluind ordinea intrinsecă holomișcării. Implicit în această percepție a realității este rolul esențial jucat de conștiință. Corelația minte/materie și interdependența lor nu creează o relație cauzală. Minte și materia sunt proiecții reciproc intrinseci ale unei realități mai înalte, care nu este nici materie, nici conștiință.

Cu astfel de teorii avansate în fizică și cu recunoașterea pământului/Gaia în viața științifică, e clar că s-au pus în mișcare schimbări profunde în percepția lumii, schimbări adoptate de știință. Această perspectivă asupra lumii devine tot mai armonizată cu viziunile oferite omenirii de mistici și de filosofii spiritualității orientale.⁵ Cuvântul „holistic“ descrie acele întreguri integrate ale căror proprietăți nu pot fi reduse la cele ale unor unități mai mici. Atitudinile și percepțiile holistice apar în toate domeniile vieții, de la agricultură și medicină la politică. Cuvântul își are rădăcinile în grecescul *holos* sau întreg și a fost utilizat de Arthur Koestler pentru crearea cuvântului „holon“ în încercarea de a înțelege cum acționează sistemele ca întreguri, chiar dacă fac în continuare parte din întreguri și mai mari. Astfel că vedem că fiecare holon are două tendințe opuse: o tendință integrativă de a funcționa ca parte a unui întreg mai mare și o tendință de autoafirmare, de conservare a autonomiei individuale. Sub sistemele care se încadrează în categoria holoni pot fi indivizii, ecosistemele sau celulele individuale, ceea ce arată că, pentru sănătate, la orice

nivel de organizare, aceste tendințe opuse, dar complementare trebuie să fie în echilibru dinamic. Trebuie să existe armonie între integrare și autoafirmare care să facă întregul sistem flexibil și deschis la schimbare.

Devine evident că, atunci când se ține cont de întreg subiectul vindecării, fie medicală, fie socială, trebuie avute în vedere nevoile individului sau ale organului în contextul întregului mai mare în care există. Trebuie să ne concentrăm pe relația dintre individ și societate, dintre organe și organism. Relația dinamică dintre parte și întreg poate fi demonstrată ca fiind crucială în orice domeniu de activitate, iar implicațiile sale în vindecare sunt explorate în această carte; însă se poate ajunge la concluzii mai largi și mai profunde.

Devine evident că are loc o schimbare fundamentală de perspectivă și de context. Tranziția către perspectiva holistică asupra lumii nu este decât o manifestare a acestei reorientări profunde a conștiinței umane. Este, probabil, răspunsul la schimbarea intimă din însăși țesătura umanității. Dacă interpretăm evoluția drept povestea în desfășurare a conștiinței pe planeta noastră, atunci punctul la care a ajuns omenirea este pragul unor expansiuni profunde în conținuturile și contextele conștiinței. Marea paletă de crize cu care ne confruntăm poate fi văzută ca rezultat al limitărilor, acestea fiind rezolvabile numai prin explorarea unor zone mai profunde, mai largi și inclusive ale sensului. Percepția Gaiei și lumii face parte din tranziția către conștiința planetară în care problemele noastre sunt soluționabile. Dacă le vom rezolva sau nu, asta e o altă chestiune!

În acest punct al schimbării și crizei nu mai există repere comode, nici cărți care să ne îndrume,

⁵ Aceste asemănări sunt analizate de Fritjof Capra în excelenta sa lucrare, *The Tao of Physics*, Fontana/Collins, 1975; *Taofizica — o paralelă între fizica modernă și mistica orientală*, Ed. Tehnică, 2004.

IPRIS

We know
books



SISTEMUL RESPIRATOR

„Sufnul vieții devine cauza morții celui care trăiește
într-o cochilie.“

ALICE BAILEY

AERUL PE CARE ÎL RESPIRĂM ESTE ECOLOGIE spirituală în acțiune. Când inspirăm suflul vieții, împărțim acest aer cu toate ființele umane, cu întreaga viață de pe planetă. Prin respirație uniunea noastră cu copacii devine un fapt evident, iar comuniunea noastră cu oceanele are impact imediat. Prin circulația gazelor și prin energia atmosferică se revelează realitatea întregului planetar, cu implicații asupra vieții omului. Această viziune stă la baza atât a vindecării holistice, cât și a ecologiei, știința întregului. Din perspectiva ecologiei spirituale, putem repeta întrebarea misticilor: *Cine respiră?*

Minut de minut, de regulă inconștient, inspirăm și expirăm undeva între 10 și 15 ori. Zilnic, deplasăm aerul înainte și înapoi suficient cât să umflăm câteva mii de baloane. În acest fel, organismul poate să extragă din aer oxigenul de care are nevoie și să elimine dioxidul de carbon rezidual din sânge.

Chiar dacă aerul conține numai o cincime oxigen, este proporția necesară organismului nostru pentru a supraviețui, căci fiecare celulă din corp are nevoie de oxigen pentru a elibera energia cuprinsă în rezervele alimentare. Multe celule pot să supraviețuiască o perioadă de timp fără oxigen; altele au nevoie de un flux constant. Celulele nervoase mor și nu mai pot fi înlocuite dacă sunt lipsite de oxigen mai mult de câteva minute.

Asigurarea de oxigen pentru celulele organismului este responsabilitatea sistemului respirator și sistemului circulator. Acest proces este controlat de creier prin intermediul *medulla oblongata* din trunchiul cerebral, unde mesajele privind compoziția sângelui sunt integrate altor informații, reglându-se astfel ritmul respirator.

Creșterea și descreșterea fluxului respirator conferă energie vitală ființei. De aceea, dacă există tulburări respiratorii care împiedică schimbul de gaze, acestea pot să ducă la scăderea vitalității organismului, la creșterea numărului de tulburări de metabolism și la degenerarea țesuturilor.

Anatomia și fiziologia sistemului respirator sunt o întruchipare complexă și foarte frumoasă a integrării și întregirii.

PREVENIREA BOLILOR RESPIRATORII

Nu suntem doar ceea ce mâncăm, ci și ceea ce respirăm. Orice problemă de respirație afectează nu doar celelalte organe și sisteme, ci se poate foarte bine să cauzeze și boli acestor sisteme. Totuși, întrucât organismul este un întreg, și reciproca este adevărată. Când plămânii au nevoie de tratament, trebuie să fim atenți și la sistemul circulator; mare

parte din ce s-a spus despre inimă și circulație este relevant și pentru plămâni. Trebuie să mai fim atenți și la starea sistemului digestiv și, mai ales, a organelor de eliminare, căci plămânii, la fel ca intestinele, rinichii și pielea, au rolul de eliminare a reziduurilor. Dacă în oricare dintre aceste sisteme apare o problemă, organismul compensează sporind solicitarea celorlalte. Există limite în privința cantității de reziduuri pe care le pot suporta plămânii dacă, de exemplu, intestinele sunt obturate.

Cele mai multe schimbări patologice ale țesuturilor pot să fie prevenite dacă mediul ambiant al celulelor este bogat în oxigen în mod constant. Cantitatea de oxigen pe care sistemul circulator o transportă la țesuturi este controlată în mare parte prin respirație.

Din toate acestea, este evident că măsurile preventive cele mai bune pentru acest sistem sunt exercițiile fizice regulate și o bună respirație. În vreme ce noi considerăm respirația ceva normal, respirația conștientă și corectă este privită, chiar și de cercurile medicale convenționale, ca fiind de neprețuit. Rolul central al respirației în multe demersuri spirituale poate că ar trebui să fie un indiciu pentru noi.

Ca în cazul tuturor bolilor, cea mai bună profilaxie este un stil de viață pozitiv. Alimentația, exercițiile fizice și calitatea vieții au o influență profundă asupra sănătății plămânilor.

Pentru a avea plămâni sănătoși, mediul intern trebuie să fie în armonie și la fel și mediul extern. Dacă aerul pe care îl respirăm va fi poluat, asta va tulbura ecologia plămânilor tot așa cum va tulbura ecologia oricărei păduri. Aerul contaminat cu chimicale și alte particule, cu gaze și fum, trebuie evitat. Asta ne aduce la tutun. Tutunul ridică

un zid de gudron și cenușă între individ și lume, astfel încât în plămâni nu poate să aibă loc un flux ecologic liber. Aceasta poate să producă o mulțime impresionantă de probleme, de la bronșită la cancer, fără să mai punem la socoteală toate efectele unei cantități scăzute de oxigen asupra restului corpului. Dacă trebuie să ne vindecăm, pe noi înșine și lumea în care trăim, iată un început bun. Alimentația integrală și viața la țară pălesc puțin în fața a 20 de țigări pe zi!

Există și alte pericole specifice ce pot fi cunoscute și evitate. În caz de infecții, cel mai simplu răspuns este a se evita contactul cu acestea. Totuși, cum asta este adesea socialmente imposibil, e nevoie să ne menținem sistemul natural de apărare în forma sa cea mai bună. E momentul să vorbim despre discutabila folosire a imunizării. Organismul, dacă i se oferă ocazia, este capabil de mari fapte de vitejie când vine vorba de autoapărare, atâta timp cât îi punem la dispoziție o alimentație echilibrată și bogată în vitamine, alături de un stil de viață sănătos atât pe plan mental și emoțional, cât și pe planul acțiunii. În acest context, este vital să facem să scadă uzul greșit al antibioticelor. Căci aceste medicamente, folosite la momentul potrivit în modul potrivit, pot salva vieți, după cum pot și să lase complet neputincios sistemul natural de apărare a organismului. Pe lângă scăderea imunității, pe termen lung duc la apariția, în sens evoluționist, a unor bacterii foarte rezistente, astfel încât problemele devin tot mai greu de tratat. De-a lungul ultimilor 50 de ani, medicii au fost obligați să constate modificări alarmante în acest sens. Printr-un stil de viață corect și prin folosirea de remedii naturiste la nevoie, antibioticele pot fi evitate de cele mai multe ori.

MEDICINALE PENTRU SISTEMUL RESPIRATOR

Toate aspectele sistemului respirator au de câștigat de pe urma remediilor naturale adecvate. Plantele medicinale pot să susțină activitatea mucoaselor și să asigure bunul schimb de gaze ce are loc prin aceste mucoase; ele pot să activeze secreția țesutului pulmonar pentru ca aerul să fie suficient de umed, iar mucoasele protejate; pot să facă să crească reacțiile de răspuns neurologic pentru reglarea respirației, să tonifice circulația astfel încât sângele să circule adecvat prin țesuturi și să stimuleze procesele glandulare și excretorii în întregul lor, pentru a asigura un mediu intern curat și armonios.

Considerând sistemul respirator în contextul întregului, este evident că, pentru o vindecare reală a oricărei afecțiuni din această zonă, trebuie să avem în vedere și să fim pregătiți să tratăm întregul organism. Natura a fost generoasă cu privire la gama de acțiuni ale plantelor „pectorale“ care ne

stau la dispoziție, oferindu-ne astfel posibilitatea de a interveni într-un context larg.

Deși este inadecvat să clasificăm plantele medicinale numai în funcție de acțiunile lor, s-ar putea să conteze stabilirea câtorva direcții generale. Vom trece în revistă stimulatoarele respiratorii, relaxantele respiratorii, remediile amfoterice și emolientele respiratorii.

STIMULATOARELE RESPIRATORII

Plantele medicinale din această categorie acționează ca stimulatoare ale nervilor și mușchilor sistemului respirator, declanșând un reflex neurologic prin terminațiile senzoriale din sistemul digestiv, ceea ce duce la „expectorație“. Expectorantele susțin înmuierea și, respectiv, expulzarea de mucus din sistemul respirator. Plantele din această categorie sunt: *lăsniciorul*, *ciuboșica-cucului*, *părăluța*, *amăreala*, *săpunarița*, *ceapa-de-mare* și *tuia*.

RELAXANTELE RESPIRATORII

Acțiunea principală a acestor plante este să relaxeze țesutul pulmonar, ceea ce este deosebit de util în cazul oricărei probleme legate de tensiune și suprasolicitare. În mod aparent paradoxal, calmarea tensiunii ajută eliminarea de mucus, permițând expectorația. Din această grupă fac parte multe plante: *angelica*, *anasonul*, *podbalul*, *iarba-mare*, *efedra*, *semințele de in*, *grindelia*, *isopul*, *pătlagina*, *Euphorbia pilulifera*, *roua-cerului*, *cimbrul*, *scoarța de cireș negru* și *salata sălbatică*.



Conceptul de amfoteric este foarte valoros când avem de-a face cu acțiunile aparent contradictorii ale multor plante medicinale. Termenul este împrumutat din chimie, unde înseamnă o substanță capabilă să acționeze fie ca acid, fie ca bază. Amfotericele, care sunt substanțe normalizatoare, își schimbă și își adaptează acțiunea în funcție de condiții. La început poate părea ciudat că un astfel de concept și-a găsit loc în medicina naturistă. În medicina convențională se așteaptă ca un remediu să aibă un efect clar definit și ușor de controlat, în funcție de doză. Dacă înțelegem organismul strict mecanic, asta are sens. Totuși, din perspectivă holistică, trebuie să ținem minte că organismul este înțeles ca un întreg sinergic și factorul care vindecă, sporește și susține procesele vitale de recuperare care au loc natural. Astfel, plantele medicinale amfoterice acționează într-un fel care se potrivește organismului la un moment dat, folosindu-se de înțelepciunea acestuia pentru a face tot ce este potrivit.

Cele mai bune amfoterice respiratorii sunt: *macul canadian*, *lobelia*, *lumânărica*, *iarba-fluturilor* și *ungurașul*.

EMOLIENTELE

Emolientele calmează, ameliorează și înmoaie mucoasele iritate sau inflamate, iar proprietățile lor mucilaginoase, alunecoase permit acoperirea, protejarea și lubrifierea mucoaselor și a altor suprafețe tisulare. Sub protecția lor poate să aibă loc vindecarea.

Multe dintre plantele deja menționate sunt emoliente, cele mai valoroase pentru plămâni fiind: *podbalul*, *rădăcina de tătăneasă*, *semințele de in*, *lemnul-dulce*, *brânca*, *frunzele de nalbă-mare* și *lumânărica*.

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI RESPIRATOR

În practică, diversele boli și sindroame respiratorii cărora le-a fost atribuită o denumire pot fi înțelese ca manifestare a două tipuri de probleme respiratorii: congestie sau spasm. Congestia este declanșată de supraîncărcarea cu mucus a plămânilor fie din cauza unei secreții excesive, fie a unei excreții insuficiente, ceea ce duce, în timp, la efecte degenerative. Spasmele mușchilor bronhici reprezintă celălalt grup de probleme respiratorii și pot fi provocate de mai mulți factori.

Chiar dacă unele afecțiuni nu sunt incluse în niciuna din cele două categorii (cum ar fi cancerul pulmonar), ele reprezintă un cadru util pentru tratamentul holistic al plămânilor.

CONGESTIA

Medicina convențională consideră adesea că infecțiile bacteriene sau virale sunt cauza stării congestive a plămânilor, urechilor, nasului sau gâtului. Ar fi mult mai potrivit totuși să privim infecția ca rezultat al afecțiunii congestive a țesutului pulmonar.

Organismele se pot înmulți în corp numai dacă „terenul“ este propice. În cazul plămânilor, congestia oferă terenul propice pentru infecții, dar nu așa stau lucrurile în mod normal. A scăpa doar de infecție nu intervine în niciun fel asupra problemei primare; și congestia trebuie tratată pentru a preveni recurența simptomelor.

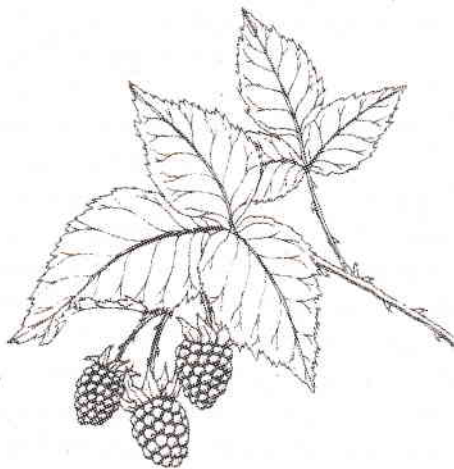
Unul dintre factorii legați cel mai adesea de congestie este conținutul de mucus din alimentație. Dacă sunt depășite nevoile organismului de alimente mucogene, acesta se va debarasa de ele prin intensificarea secrețiilor, de exemplu în plămâni. Dacă acest proces natural de curățare este inhibat cu antibiotice, sunt plantate „semințele“ pentru boli cronice și, poate, degenerative, ca urmare a congestiei.

Astfel, în orice afecțiune respiratorie în care există mucus în exces, este esențial să se treacă la o alimentație săracă în alimente mucogene. Atunci când apare o acumulare de secreție nazală, cum ar fi congestia sinusurilor, este de ajutor o dietă care limitează consumul de alimente ce susțin căile metabolice de acumulare a secreției nazale. Chiar și în condiții normale, unii oameni cred că acumularea de secreții nazale sau de mucus înseamnă o acumulare de reziduuri metabolice și toxice, care poate, în cele din urmă, să suprasolicite organismul și să ducă la boli degenerative. Mucusul nu are nimic inerent rău; este un carbohidrat natural al organismului ce acționează ca lubrifiant și ca mediu de eliminare a reziduurilor. Doar când este în exces trebuie supra-vegheat. Sursele alimentare de mucus sunt:

- produsele lactate, inclusiv laptele și iaurtul de capră;
- ouăle;

- cerealele, în special cele bogate în gluten, precum grâul, ovăzul, secara și orzul;
- zahărul;
- cartofii și alte legume amidonoase, precum napii și napii suedezi.

Într-o dietă alimentație antimucus, se înlocuiesc aceste alimente cu fructe și legume proaspete.



TUSEA

Tusea poate fi tratată naturist în multe feluri și fiecare terapeut va avea planta sau amestecul său favorit. *Podbalul* este de departe cel mai bun remediu standard pe care-l avem la dispoziție. Uneori e mai eficientă o combinație. Una elementară și cu un gust foarte plăcut poate fi făcută din părți egale de:

- podbal*
- lemn-dulce*
- lumânărică*