

LBRIS

We know
books

dr. Cristina Munteanu

DIN NATURĂ,
CU DRAGOSTE

*Vinuri, siropuri și
alte remedii naturale*

a cremei prezentați în introducere. Crema se aplică în strat subțire pe zonele afectate de 1-3 ori pe zi.

CUPRINS

Introducere	5
ABCESE.....	19
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (AVC).....	23
ACID URIC CRESCUT vezi HIPERURICEMIE	
ACNEE	26
ACUFENE vezi TINITUS	
AFECȚIUNI ALE STOMACULUI	
vezi GASTRITĂ	
vezi ULCER GASTRO-DUODENAL	
AFECȚIUNI CARDIACE	
vezi HIPOTENSIUNE	
vezi HIPERTENSIUNE	
AFECȚIUNI OFTALMOLOGICE	30
AFECȚIUNI HEPATICE	33
AFECȚIUNI ALE RINICHIULUI	
vezi INFECȚII URINARE	
vezi LITIAZĂ RENALĂ	
AFECȚIUNI PULMONARE	36
AFTE	40

ALERGII.....	42
AMENOREE.....	45
AMIGDALITĂ.....	47
ANEMIE.....	48
ANGINĂ PECTORALĂ.....	52
ANOREXIE (stimularea poftei de mâncare).....	55
ANXIETATE.....	57
ARTRITĂ, ARTROZĂ.....	60
ASTM BRONȘIC.....	63
CANCER.....	66
CANDIDOZĂ.....	70
CEFALEE (MIGRENE).....	73
CISTITĂ vezi INFECȚII URINARE	
COLESTEROL CRESCUT vezi	
HIPERCOLESTEROLEMIE	
CONSTIPAȚIE.....	76
DEPREȘIE (STĂRI DEPRESIVE).....	79
DETOXIFIERE.....	82
DIABET ZAHARAT.....	85
DIAREE vezi ENTEROCOLITĂ	
ENTEROCOLITĂ.....	87
FEBRĂ.....	90
GASTRITĂ.....	93
GINGIVITE.....	95
GUTĂ vezi HIPERURICEMIE	
HELICOBACTER PYLORI (infecție cu).....	98

HEMOROIZI vezi INSUFICIENȚĂ VENOASĂ	
HIPERCOLESTEROLEMIE.....	101
HIPERPLAZIE BENIGNĂ DE PROSTATĂ.....	104
HIPERTENSIUNE.....	107
HIPERURICEMIE.....	111
HIPOTENSIUNE.....	114
IMUNITATE.....	116
INFECȚII.....	119
INFECȚII URINARE (CISTITE, PIELONEFRITE)...	122
INSOMNIE.....	125
INSUFICIENȚĂ VENOASĂ.....	128
LITIAZĂ BILIARĂ.....	131
LITIAZĂ RENALĂ.....	134
MENOMETRORAGII.....	138
OSTEOPOROZĂ.....	140
PARAZITAZE INTESTINALE.....	143
PĂR ȘI UNGHII.....	146
PSORIAZIS.....	150
REUMATISM.....	153
SINUZITĂ vezi INFECȚII	
TINITUS.....	157
ULCER GASTRO-DUODENAL.....	160
URTICARIE.....	164

INTRODUCERE

În această carte, veți descoperi o lume fascinantă a remediilor naturale, unde diferite specii de plante medicinale se împletesc armonios pentru a vă oferi soluții terapeutice eficiente sub forma vinurilor medicinale, siropurilor, ceaiurilor, cremelor și nu numai.

Dacă sunteți pasionați de plante și de puterea lor vindecătoare sau pur și simplu căutați alternative naturale pentru a susține sănătatea voastră și a celor dragi, această carte va deveni un ghid de neprețuit.

De la tradiție la inovație

Vinurile medicinale au fost utilizate încă din Antichitate pentru tratarea diverselor afecțiuni. Această formă de terapie, deși mai puțin populară în zilele noastre, aduce un beneficiu unic: capacitatea alcoolului din vin de a extrage și conserva eficient principiile active din plante.

Până acum câțiva ani, îmi orientam preferințele spre tincturile și extractele din comerț, dar am descoperit că vinurile medicinale pot oferi o alternativă remarcabilă, eficientă, mai accesibilă și, cel mai important, ușor de personalizat. Fiecare rețetă din această carte a fost inspirată de dorința de a găsi soluții specifice pentru afecțiuni unde tincturile disponibile în comerț nu ofereau o combinație ideală de plante. Astfel, dintr-o simplă rețetă de vin medicinal destinat îngrijirii afecțiunilor pulmonare preparată pentru cineva drag mie, a prins viață ideea acestei cărți, pe care am extins-o pentru a include și siropuri, dar și alte preparate valoroase, capabile să sprijine sănătatea în mod natural.

Am decis astfel să împărtășesc cu voi aceste rețete, sperând să fie de ajutor și să inspire pe cei care caută să exploreze aceste remedii naturale.

Vinuri, siropuri, ceaiuri, creme: un arsenal complet de remedii naturale

Această carte, deși a pornit de la un vin medicinal, nu se limitează doar la vinurile terapeutice: fiecare combinație de plante poate fi adaptată și folosită sub forma cea mai potrivită nevoilor fiecăruia în parte, de la infuzii și siropuri, la vinuri sau unguente. Noi suntem în general obișnuiți cu siropurile pentru tuse, însă cam orice afecțiune poate beneficia de această formă de administrare, în special dacă ne referim la cei mici, care nu au voie să consume preparate cu alcool.

Pentru ce afecțiuni se pot folosi plantele medicinale?

Plantele medicinale sunt recomandate în diverse afecțiuni. Cel mai adesea sunt utilizate sub formă de vinuri ca tonice generale sau elixiruri în stări astenice, oboseală sau în convalescență. Ele pot fi utilizate însă și în anemie, hipertensiune, hipercolesterolemie, afecțiuni pulmonare, afecțiuni renale, afecțiuni hepatice, reumatism, parazitoze intestinale, stări depresive, insomnii și chiar în patologii oncologice.

Pentru stările anemice, astenice sau în convalescență se recomandă de obicei amestecurile medicinale din fructe, îndeosebi cele de coacăze, afine, mure, mere, portocale, măceșe, cătină, dar și din alte fructe.

În afecțiunile pulmonare rezultate bune are vinul de hrean sau amestecuri din plante medicinale precum cimbrisor, podbal, scai vânat, tei, echinacea ș.a.

Ca tonic nervos sunt recomandate vinurile de busuioc, iasomie, mentă, ginkgo biloba etc.

În cefalee și migrene pot fi de ajutor preparatele din măceșe, levănțică, iasomie, saschiu ș.a.

Pentru hipertensiune sunt cunoscute rețetele vinului de mărar, ceapă, saschiu și combinații din plante precum: talpa găștei, păducel, levănțică, valeriană etc.

Afecțiunile reumatismale constituie o serie de afecțiuni ce pot beneficia și ele de ameliorare prin utilizarea vinurilor medicinale sau a altor preparate din plante. Dintre vinurile recomandate în aceste situații amintim: vinul de tarhon, vinul de ridiche neagră, vinul de ghimbir sau turmeric ș.a.

Pentru afecțiunile hepatice și biliare se utilizează plante medicinale cu rol terapeutic,

îndeobște plante amare: rostopască, anghinare, cicoare ș.a.

În cazul parazitozelor intestinale se pot utiliza cu succes amestecurile din pelin, cuișoare, oregano, cimbru.

Un caz aparte este cel al pacienților oncologici. Cei care urmează tratamente de chimioterapie sau radioterapie pot include în schemele lor, sub îndrumarea unui medic specialist și cu acordul medicului oncolog, diverse amestecuri de plante medicinale. Este important însă, ca orice formă de terapie alternativă să fie adusă la cunoștința medicului oncolog, pentru a putea asigura o abordare responsabilă și integrativă a tratamentului. De obicei, aceste tratamente complementare se administrează în afara perioadelor de terapie standard, astfel încât să nu interfereze cu acestea.

O carte pentru toți

Această carte este destinată nu doar specialiștilor în fitoterapie sau naturopatiilor, cum mai sunt numiți ei, ci și publicului larg care dorește să exploreze aceste remedii naturale.

ACNEE

Amestec plante pentru acnee

brusture
busuioc
coacăz negru (frunze)
coada calului
echinacea
gălbenele
lavandă
măceșe
mesteacăn
nuc (frunze)
rozmarin
salvie
trei frați pătați
urzică

Vin: Se pun câte 5 linguri din fiecare plantă menționată într-un borcan de sticlă, apoi se completează cu vin, se închide și se depozitează într-un loc răcoros și întunecat. Se agită o dată pe zi. Se poate strecura și folosi după o săptămână, de trei ori pe zi câte 3 ml, diluat cu puțină apă.

Infuzie: Se pun câte 2 lingurițe din fiecare plantă menționată în 1 litru apă adusă la temperatura de fierbere și se lasă la infuzat 2-3 minute, după care se strecoară. Infuzia se consumă pe parcursul unei zile (nu se păstrează de pe o zi pe alta), cu guri mici.

Sirop: Se pun câte 5 linguri din fiecare plantă menționată în 3 litri apă adusă la temperatura de fierbere și se lasă la infuzat 2-3 minute, după care se strecoară. Când infuzia ajunge la aproximativ 30-40°C, se încorporează mierea de albine. După răcire, se toarnă în sticle și se păstrează la frigider pentru 1-2 săptămâni. Se consumă câte 1 lingură de sirop de 3-5 ori pe zi, simplu sau amestecat cu 100 ml apă și câteva picături de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă.

Cremă: Se pun câte 2 lingurițe din fiecare plantă (excepție gălbenelele, salvia și trei frați pătați, din care se pun câte 5 lingurițe) într-un borcan de sticlă. Peste plante se pune ulei de cocos solid, cât să acopere complet plantele. În continuare se respectă pașii de preparare a cremei prezentați în introducere.