



GHIDUL COMPLET AL
PLANTELOR
MEDICINALE

ȘI AL BOLILOR
PE CARE LE VINDECĂ

DAVID HOFFMANN

Traducere din engleză
de Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

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 sistemul muscular
și osos 122

Tiparele de boli musculare și osoase 125

SISTEMUL GLANDULAR 133

Sănătatea și glandele 135

Plantele medicinale pentru glande 135

Tiparele de boli ale sistemului glandular 136

Pancreasul 136

Tiroida 137

Glandele suprarenale 139

SISTEMUL REPRODUCĂTOR 141

Plantele medicinale pentru sistemul
reproducător feminin 143

Tiparele de boli ale sistemului
reproducător feminin 145

Ciclul menstrual 145

Sarcina și nașterea 148

Menopauza 151

Infecțiile 152

Plantele medicinale și sexualitatea 153

SISTEMUL URINAR 155

Plantele medicinale pentru sistemul urinar 156

Tiparele de boli ale sistemului urinar 158

INFECȚIILE ȘI INFESTĂRILE 163

Antibioticele 165

Plantele medicinale pentru
infecții și infestări 165

Tratamentul infecțiilor 167

Tratamentul infestărilor 169

CANCERUL 171

Plantele medicinale și cancerul 173

Nutriția și cancerul 174

Factorii psihologici și cancerul 175

HOLISTICA ȘI PREVENIREA 179

CHIMIA PLANTELOR MEDICINALE 189

ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE 201

PREPARAREA PLANTELOR MEDICINALE 211

Remediile interne 213

Remediile externe 220

CULEGEREA PLANTELOR MEDICINALE 227

Când se culeg plantele medicinale 230

ATLAS BOTANIC 237

DESPRE AUTOR 386

RESURSE ȘI FURNIZORI 387

BIBLIOGRAFIE 389

REPERTOAR 392

SISTEMUL CIRCULATOR

NE ÎNCEPEM CĂLĂTORIA PRINTRE SISTEMELE organice aruncând o privire la sistemul circulator, căci este cel care face legătura între toate celelalte și le influențează pe toate celelalte.

Când discutăm despre sistemul circulator nu trebuie să uităm că avem de-a face cu un *sistem de transport*. În această secțiune nu ne preocupă ce anume este transportat, și anume sângele, care este o asociere de diverse substanțe secretate în părți diferite ale corpului. În această secțiune vom vorbi despre sănătatea și buna funcționare a *inimii și a vaselor de sânge*.

Vitalitatea și tonusul întregului sistem circulator sunt fundamentale pentru viață și pentru integrarea tuturor părților organismului. Dacă sunt prezente slăbiciuni sau congestii, acestea vor avea efecte profunde asupra țesuturilor și organelor implicate. Se poate ca sângele să fie în perfectă stare, dar, dacă nu ajunge în cantități adecvate la organe, apar probleme. La fel, dacă reziduurile secretate în urma proceselor metabolice nu sunt bine eliminate, sunt afectate rapid țesuturile.

Din toate acestea putem trage concluzia că îmbolnăvirea oricărui organ poate să conștă dintr-o insuficiență circulatorie fie din cauză că organul respectiv nu este suficient oxigenat, fie deoarece reziduurile pe care le generează nu sunt drenate suficient de bine.

Atunci când ne raportăm la organism într-o manieră holistică și tratăm fiecare afecțiune din această perspectivă, ne dăm seama că toate

organele și sistemele sunt legate între ele și se influențează reciproc. Trebuie să vedem cu ce anume contribuie fiecare dintre ele, individual, la întregul tablou. Vasele de sânge ale inimii s-ar putea să aibă legătură cu orice afecțiune și trebuie ajutate și susținute în procesul de vindecare.

În societatea noastră, sistemul circulator este un spațiu comun al îmbolnăvirilor, adesea fatale, întrucât, din cauza felului în care trăim și abordăm viața, nu avem suficientă grijă de inimă și de vasele de sânge. Prevenirea problemelor circulatorii este ușoară și mai jos sunt prezentate câteva recomandări.

Când problemele cardiace majore sunt deja evidente, chestiunea este întru câtva diferită și trebuie luate măsuri de îngrijire. Medicina naturistă are multe de oferit pentru vindecarea insuficienței și a afecțiunilor cardiace, dar orice tratament trebuie să se desfășoare sub supraveghere medicală calificată.

PREVENIREA AFECȚIUNILOR CIRCULATORII

Prevenirea este cu mult mai de dorit decât să fie nevoie să se recurgă la vindecarea unei boli deja prezente și înseamnă condiții bune pentru trup, minte și spirit.

Numim o tulburare boală atunci când organismul este atât de epuizat, încât începe să manifeste simptome. În cazul celor mai mulți oameni, durează mai mulți ani până se ajunge la o astfel de stare, căci organismul este, de regulă, capabil să facă față multor atacuri de-a lungul unui interval mare de timp, fără să cedeze. De obicei, are loc un declin constant: nu mai suntem chiar la fel de puternici și de viguroși ca anul trecut; sănătatea noastră nu mai este chiar atât de bună pe cât ar putea fi. Ea începe să alunece pe panta către boală, dar nu observăm asta decât atunci când ceva ce dează și ne îmbolnăvim.

În privința sistemului cardiovascular, există anumite detalii specifice care ar trebui reținute. Ele sunt valabile nu doar pentru toți cei care au deja probleme cu acest sistem sau pentru aceia al căror mod de viață îi încadrează în categoria cu „risc ridicat” de afecțiuni cardiovasculare, ci pentru oricine nu dorește să aibă probleme de acest tip.

Există patru factori de care trebuie să se țină seama, prezentați în continuare.

Exercițiile fizice. Este vital pentru întregul organism să fie pus la treabă și supus unei suprasolicități din când în când. Singura modalitate de a ne asigura că inima și vasele de sânge sunt cu adevărat utilizate este să facem exerciții fizice astfel încât pulsul să crească și să simțim că ne pierdem suflul. Asta nu înseamnă că oamenii trebuie să alerge până la epuizare în fiecare zi! Exercițiile fizice regulate,

potrivite și plăcute, sunt o soluție. Moderație în toate, inclusiv când vine vorba de exercițiile fizice.

Alimentația. În ceea ce privește sistemul circulator, singurul și cel mai important factor cauzator de probleme este consumul de grăsimi, fiecare dintre noi mâncând mult prea multe. În ultimii doi ani, am aflat multe despre relația dintre consumul de grăsimi saturate și nivelul de colesterol (una dintre aceste grăsimi) din sânge, ceea ce duce la diverse probleme cardiovasculare. O soluție recomandată a fost consumul de grăsimi nesaturate în locul periculoaselor grăsimi saturate, în principal făcând trecerea de la grăsimile animale la cele vegetale. Totuși, conform unor cercetări noi, nu e chiar atât de simplu. Dovezile indică pericol și în consumul de grăsimi nesaturate și singura soluție sigură este reducerea consumului total de grăsimi, ceea ce, în general, înseamnă renunțarea completă la grăsimi. Și asta înseamnă un consum redus de grăsimi vizibile (din carne, unt, uleiuri), dar și invizibile (din prăjituri, produse de patiserie, supe-cremă, maioneză, brânzeturi, lapte și produse lactate, ouă), acestea alcătuind adesea totalul consumului nostru de grăsimi. În schimb, mare parte din alimentația noastră ar trebui să conste din multe fructe și legume proaspete, cereale integrale, fasole și mazăre, ultimele două fiind considerate în stare să reducă nivelul de colesterol din sânge. Cantitatea de sare trebuie să fie minimă.



Tutunul și alcoolul. E esențial ca orice om preocupat de starea sa de sănătate și mai ales de inimă și vase de sânge să renunțe la fumat și să mențină un consum rezonabil de alcool.

Stresul. Există o strânsă corelație între nivelul de stres din viață și apariția problemelor de sănătate, în special la nivelul sistemului cardiovascular. „Stresul“ este un concept relativ. Ar fi mai potrivit să avem în vedere capacitatea individuală de a face față stresului decât să privim stresul în sine. În prezent, avem la dispoziție numeroase instrumente care să ne ajute să ne asumăm responsabilitatea pentru viața noastră și să facem față stresului și tensiunilor emoționale. E posibil să diminuăm aceste tensiuni prin utilizarea de remedii naturiste, dar e mult mai bine și mai realist să mergem la cauza lor subtilă și să facem schimbările necesare. Asta presupune conștientizare și, uneori, curaj. Terapiile de relaxare, co-consilierea pentru re-evaluare și psihologia umanistă și transpersonală au toate foarte mult de oferit. Boala poate fi prevenită prin aplicarea destinderii. Armonia psihologică și spirituală vor crea un mediu intern pentru armonia trupească.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL CIRCULATOR

Ca în cazul tuturor sistemelor din organism, identificarea plantelor medicinale pentru acest sistem este o simplificare necesară. Organismul

este o entitate integrată, iar abordarea naturistă a vindecării admite acest lucru. Orice probleme care apar într-un anumit sistem ar putea fi provocate de starea de sănătate și de vitalitatea oricărei alte părți a organismului și de aceea orice plantă medicinală poate să aibă un rol în tratamentul oricărui sistem. Cu toate acestea, pentru a-i permite înțelegerii noastre umane limitate să cuprindă fundamentele medicinei naturiste, este o procedură validă să identificăm plantele medicinale care au un anumit rol în cadrul sistemului circulator.

Pentru a păstra lucrurile simple și a evita grupările complexe, plantele medicinale vor fi diferențiate astfel: cele cu acțiune directă asupra inimii și cele care afectează vasele periferice.

TONICELE PENTRU INIMĂ

Cele mai importante plante medicinale pentru inimă sunt: *măturicea*, *cervana*, *bubericul*, *păducelul*, *lăcrămioara*, *talpa-gâștei*, *cactusul (lumina-lunii)*.

Vei vedea că plante precum *degetarul (Digitalis)* și *ceapa-de-mare* nu au fost trecute pe această listă, chiar dacă acestea sunt utilizate pe scară largă de medicina convențională ca tratamente eficiente pentru insuficiența cardiacă. Cu toate acestea, întrucât există pericole semnificative în utilizarea *degetarului*, această plantă otrăvitoare a fost eliminată din listă. Asta nu înseamnă că nu avem la dispoziție alte remedii eficiente pentru inimă. Cel mai important dintre ele este, de departe, *lăcrămioara*. Vom face acum o mică digresiune pentru a vorbi despre acțiunea acestei plante medicinale și a o compara cu *degetarul*, căci sunt prezente aici câteva lecții importante.

După cum se afirmă în capitolul despre compușii plantelor, remediile utilizate adesea pentru tratamentul inimii sunt bogate într-un grup de substanțe chimice numite glicozide cardiace. Aceste substanțe chimice complexe au uluitoarea capacitate de a stimula mușchii inimii într-un fel care să potențeze contracțiile și să asigure un flux mai abundent de sânge prin organism. Astfel, crește eficiența inimii, dar cu ajutorul acestor substanțe chimice nu crește și nevoia de oxigen de care are nevoie mușchiul inimii pentru această performanță, așa că nu trebuie să ne facem griji cu privire la vreo lipsă de oxigen.



Totuși, *degetarul* vine cu un pericol în plus, căci anumiți compuși ai săi pot să se acumuleze în organism și să producă intoxicație, ceea ce nu e cazul cu *lăcrămioara*. Așa cum arată analiza farmacologică, *lăcrămioara* conține mai multe glicozide cardiace, printre care convalatoxină, convalatoxol, convalarină, convalozidă, convalatoxolozidă. (Rădăcina tuturor acestor cuvinte străine este denumirea latină a plantei, *Convallaria majalis*.) Chiar dacă sunt prezente toate aceste substanțe biochimice, numai două dintre ele acționează direct asupra inimii, iar dintre acestea cea mai importantă este convalatoxina.

Pentru farmacist, asta înseamnă că restul sunt inutile, ceea ce nu poate fi mai departe de adevăr, căci s-a descoperit că glicozidele celelalte fac să crească solubilitatea celor active cu până la 500 de ori. Valoarea

clară a acestui fapt este că sunt necesare doze mai mici, căci o creștere a solubilității va face să sporească și „biodisponibilitatea“. Mai mult decât atât, s-a arătat că, deși convalatoxina are un efect rapid și este oxidată și excretată repede, întreaga plantă are un efect mai îndelungat în organism. La nevoie, celelalte glicozide aparent inactivate sunt transformate de organism în substanțe active. În cazul *lăcrămioarei*, nu există pericolul intoxicației, căci glicozidele sale au o structură chimică unică, asigurând o excreție rapidă, neacumulându-se în organism.

Lăcrămioara este un bun exemplu de sinergie a plantelor medicinale. Din tot acest studiu analitic și biochimic se poate vedea că întregul este, într-adevăr, mai mult decât suma părților. Acțiunea întregii plante nu poate fi prevăzută cunoscând compușii chimici separați, întrucât efectele sunt obținute ca urmare a unor interacțiuni complexe și integrate. Toate acestea nu fac decât să arate că vechile cunoștințe despre această plantă, transmise din generație în generație până la noi, pot fi susținute de știința modernă atunci când se recurge la o perspectivă suficient de largă.

Să aruncăm acum o privire asupra tonicelor cardiace menționate anterior. Toate acționează într-un fel care tonifică și întărește funcționarea inimii și vom da aici câteva indicații scurte cu privire la utilizarea lor pentru sistemul circulator. Pentru mai multe detalii, se poate consulta secțiunea „Atlas botanic“.

Lăcrămioara. Poate fi utilizată când inima nu are suficientă forță de pompare, în angină, de exemplu, sau în tratamentul unei inimi oboseite, mai ales atunci când există depozite pe vasele de sânge.

Cactusul (lumina-lunii). Poate fi utilizat la fel ca *lăcrămioara* și este deosebit de folositor atunci când există schimbări de ritm cardiac.

Fructele de păducel. Acestea sunt cele mai valoroase remedii pentru sistemul cardiovascular, întărind forța de contractare a mușchiului inimii și acționând pentru dilatarea vaselor din circulația coronariană. Pot fi folosite în cazul celor mai multe probleme circulatorii, căci sunt amfotere (adică relaxează sau stimulează inima, după cum este necesar) și normalizează funcția cardiacă.

Talpa-gâștei. Această plantă este o neurorelaxantă și o valoroasă emenagogă. Valoarea sa pentru sistemul circulator este cuprinsă în denumirea sa latinească, *Leonurus cardiaca*. Ea întărește și normalizează mult funcționarea inimii.

Măturicea. Poate fi considerată drept cel mai important diuretic cardiac. Întărește și normalizează pulsul, drenând organismul de orice acumulare de apă din cauza unei forțe insuficiente de pompărie a inimii. Trebuie totuși luată cu precauție căci poate face să crească tensiunea arterială.

Subericul. Deși este în primul rând o plantă medicinală pentru problemele cutanate, face să crească și forța contracțiilor inimii.

Cervana. Această plantă face să crească forța bătailor inimii, reducând în același timp pulsul. Este și un bun relaxant.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU CIRCULAȚIE

Ca și în cazul remediilor cardiace, există o gamă foarte mare de remedii disponibile pentru a ajuta și a vindeca vasele sistemului circulator, dar aici ne vom limita doar la cele specifice.

Cei mai importanți agenți vegetali pentru circulație sunt: *măturicea*, *hrișca*, *ardeiul iute*, *păpădia*, *ghimbirul*, *păducelul*, *castanul sălbatic*, *florile de tei*, *vâscul* și *coada-șoricelului*.

După cum poți vedea, unele dintre ele sunt și tonice cardiace, iar altele sunt diaforetice și stimulează circulația periferică (*ardeiul iute*, *ghimbirul*), în vreme ce altele sunt diuretice (*coada-șoricelului*). Aceasta ne reamintește că în organism apar probleme într-o anumită zonă datorită unei multitudini de cauze și factori ce provin din interdependența tuturor sistemelor.

DIURETICELE

Când apar problemele circulatorii, este nevoie adesea să ajutăm organismul să elimine apa. Când inima este slabă și nu mai reușește să facă să circule sângele în mod eficient prin rinichi sau când vasele de sânge (mai ales cele din sistemul venos al picioarelor) sunt slăbite, poate să apară o acumulare de apă în anumite părți ale corpului și, în aceste condiții, sunt de ajutor diuretice precum *măturicea*, *păpădia*, *lăcrămioara* și *coada-șoricelului*. Poate cel mai important diuretic pentru problemele circulatorii este *păpădia*. Atunci când este folosit orice alt remediu pentru a mări forța inimii, există de fiecare dată pericolul de a provoca o carență de potasiu în organism, care, la rândul ei, va agrava problema cardiacă. Astfel, atunci când în medicina convențională este prescris un diuretic, este adăugat și un supliment cu potasiu. Totuși, întrucât *păpădia* conține deja un nivel ridicat de potasiu, există un câștig generic atunci când este folosită ca diuretic, ceea ce îi scoate în evidență valoarea.

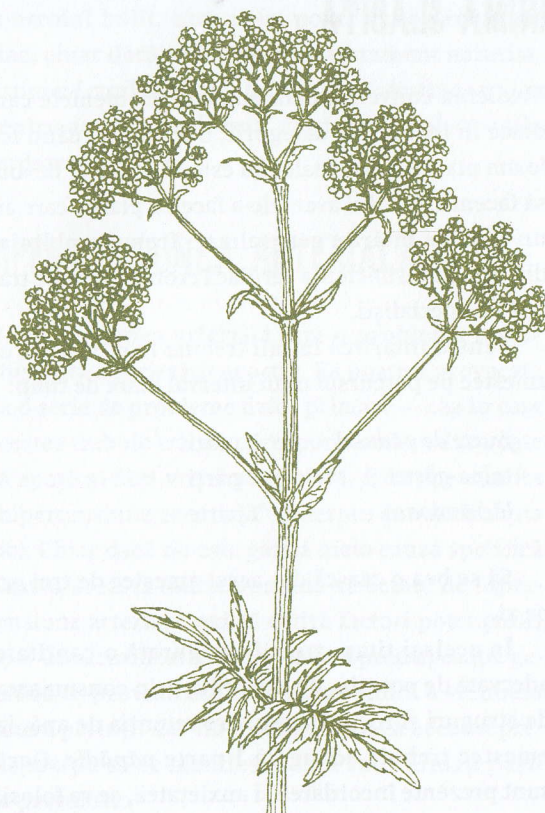
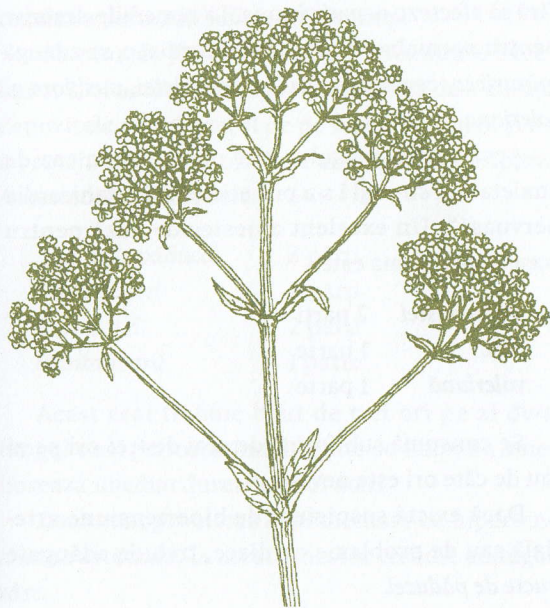
Plantele cardioactive ca *măturicea* și *lăcrămioara* sunt incluse aici, căci *măturicea* este un diuretic puternic, iar *lăcrămioara* acționează și ea ca un diuretic puternic dacă rădăcina problemei este la nivelul inimii.

NERVINELE

Anxietatea și stresul pot să ducă la probleme cardiovasculare și, adesea, este imposibil să fie indicată o anumită cauză. Orice problemă specifică este o manifestare a întregii rețele relaționale

dintre stilul de viață, realitatea interioară și predispozițiile fizice. Atunci când apare o problemă cardiovasculară, trebuie avută în vedere utilizarea de nervine, căci în multe cazuri anxietatea și stresul sunt prezente, iar altele chiar cauzate de problema respectivă.

Cele mai folosite nervine pentru problemele cardiovasculare sunt *roinița*, *hameiul*, *florile de tei*, *talpa-gâștei*, *dedițelul*, *gura-lupului* și *valeriana*. Cele potrivite pentru a fi utilizate trebuie selectate de fiecare în parte prin compararea acțiunilor lor asociate din secțiunea „Atlas botanic“ a acestei cărți.



TIPARELE DE BOALĂ

Folosirea conștientă și holistică a plantelor medicinale are multe de oferit în tratamentul problemelor circulatorii. Cu toate acestea, trebuie subliniat că, dacă problemele cardiace sunt mai grave, acestea trebuie tratate sub supraveghere medicală.

În raportarea la aceste afecțiuni specifice și la aceste tipare de boală trebuie să reținem că fiecare persoană este unică. Oamenii nu sunt manuale!

INIMA SLĂBITĂ

Medicina convențională împarte problemele cardiace în mai multe categorii, dar, atunci când folosim plante medicinale, nu este, de regulă, nevoie să facem asta, căci avem de-a face cu plante care au un efect de întărire generalizat. Trebuie subliniat din nou că insuficiența cardiacă cronică trebuie tratată de specialiști.

Pentru întărirea inimii trebuie luat următorul amestec pe parcursul unui interval mare de timp:

<i>fructe de păducel</i>	2 părți
<i>talpa-gâștei</i>	2 părți
<i>lăcrămioară</i>	1 parte

Să se bea o ceașcă din acest amestec de trei ori pe zi.

În același timp, trebuie asigurată o cantitate adecvată de potasiu, de exemplu, prin consumarea de struguri și roșii. Dacă apare retenția de apă, la amestec trebuie adăugată 1 parte *păpădie*. Dacă sunt prezente încordarea și anxietatea, se va folosi:

<i>roiniță</i>	1 parte
<i>flori de tei</i>	1 parte

Și acest ceai trebuie băut de trei ori pe zi sau ori de câte ori este nevoie. Dacă nu se dovedește suficient de puternic, se vor utiliza în schimb *gura-lupului* și *valeriană*, așa cum sunt prezentate în capitolul despre sistemul nervos.

PALPITAȚIILE

Separat de orice afecțiune cardiacă organică poate să apară o accelerare a pulsului, provocată de o serie întreagă de factori, de la menopauză și alergii la frică și excitație sexuală.

Pe lângă intervențiile asupra cauzei specifice atunci când este necesar, există câteva remedii eficiente care fac să scadă pulsul rapid și neregulat, fără să afecteze negativ inima. La remediile descrise pentru normalizarea activității cardiace, se adaugă *măturicea*, *cervana*, *vâscul*, *talpa-gâștei*, *pasiflora* și *valeriana*.

Accelerarea pulsului este obișnuită în caz de anxietate și stres și i s-a pus eticheta de „tahicardie nervoasă”. Un excelent amestec de bază pentru această problemă este:

<i>talpa-gâștei</i>	2 părți
<i>vâsc</i>	1 parte
<i>valeriană</i>	1 parte

Se consumă sub formă de ceai de trei ori pe zi sau de câte ori este nevoie.

Dacă există suspiciuni de hipertensiune arterială sau de probleme cardiace, trebuie adăugate *fructe de păducel*.