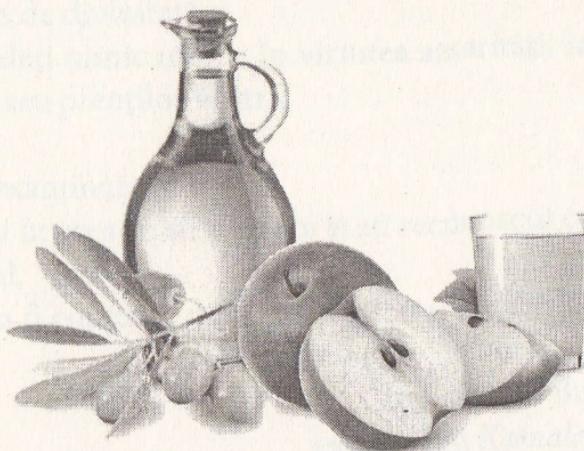


Thierry Robert

# 800 DE REȚEȚE SECRETE PENTRU SĂNĂTATE

*Leacuri naturale  
din farmacopeea universală*



*Clasificare alfabetică pe afecțiuni sau maladii*

*Traducere din franceză  
de Nicolae Constantinescu*



**LIVINGSTONE**

București – 2016

# CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	9
<i>Generalități</i> .....	15
A (de la Abces la Avort) .....	19
B ( de la Balonări la Bufnări).....	35
C ( de la Calculi la Cutanate/eruptii și ulcerați) .....	41
D (de la Degerături la Dureri) .....	59
E ( de la Eczemă la Extincția vocii) .....	68
F (de la Faringită la Frigiditate) .....	73
G (de la Gastrită la Gută) .....	77
H (de la Hematom la Hipertensiune arterială).....	84
I (de la Impotență la Intestine) .....	88
Î (Înțepături).....	92
J (Junghi) .....	95
L (de la Lapte la Lyme).....	96
M (de la Mască de frumusețe la Mușchi) .....	99
N (de la Nas la Nevralgii) .....	103
O (de la Oase la Ovare/uter) .....	106
P (de la Palpității la Pungi sinoviale) .....	115
R (de la Răni/plăgi la Rujeolă/rubeolă) .....	134
S (de la Salmoneloză la Supurație) .....	141
Ș (Șoc) .....	157
T (de la Teamă la Tuse convulsivă) .....	158
Ț (Țeapă).....	164
U (de la Ulcer la Urzică/arsură de) .....	165
V (de la Varicelă la Vomitat) .....	169
Z (Zona zoster) .....	175
<i>Tabel alfabetic al plantelor folosite</i> .....	177
<i>Bibliografie</i> .....	181
<i>Site-uri internet</i> .....	182

# **GENERALITĂȚI**

## **Prepararea unei infuzii**

Dacă nu există indicații specifice, turnați  $\frac{1}{4}$  l apă cloicotită peste 1 linguriță cu vârf de plante uscate sau, de preferință, echivalentul în plante proaspete, într-un recipient nemetalic. Acoperiți și lăsați să se infuzeze între 5 și 10 minute, apoi strecuți.

## **Prepararea unui decoct**

Dacă nu există indicații specifice, puneți cantitatea indicată de rădăcini, tulpini sau scoarță în volumul preconizat de apă rece. Încălziți și lăsați să fierbă domol între 5 și 10 minute. Luați de pe foc, acoperiți și lăsați să se liniștească încă 10 minute, apoi strecuți.

## **Sfaturi**

Pentru infuzii, folosiți mai curând apă minerală decât apă de la robinet, mai ales la oraș. Utilizați un recipient emailat.

## **Alegeți de preferință plante proaspete**

Plantele uscate nu trebuie să fi fost recoltate de mai mult de un an și este obligatoriu să fie păstrate la adăpost de lumină și umiditate; altfel, își pierd foarte repede proprietățile. Plantele trebuie să fie garantate, fără reziduuri de pesticide.

## Băi de șezut

Folosiți 1 mână mare de plante uscate sau o jumătate de găleată de plante proaspete, care vor fi puse la macerat într-o găleată plină cu apă rece o noapte întreagă. A doua zi dimineață, turnați lichidul în apa caldă a băii, atât cât să acopere șalele și să dureze 20 de minute.

## Bitterul suedez

Acest elixir are reputația de a fi eficient în cazul multor tulburări. Consumați 1-3 lingurițe pe zi în puțină apă sau 1 cană de ceai. Înlocuiți lingurițele cu linguri în cazurile mai serioase.

### Atenție!

Plantele recomandate în această lucrare nu sunt periculoase, cu condiția, totuși, să nu se depășească dozele prescrise pentru un adult cu o greutate medie.

Nu folosiți niciodată plante necunoscute; unele pot să fie periculoase.

Metodele descrise, dacă nu există nicio indicație specială, nu se adresează sugarilor, copiilor, persoanelor în vîrstă sau care fac tratamente grele.

Femeile însărcinate sau cele care alăptează trebuie să ceară sfatul medicului.

## Tincturile-mamă sau cu alcool

Acestea trebuie să fie diluate. Nu sunt recomandate copiilor sub 6 ani și persoanelor dependente de alcool.

## Uleiurile esențiale

Acestea trebuie să fie folosite cu cea mai mare prudență. Nu trebuie administrate copiilor foarte mici, nici femeilor însărcinate sau celor care alăptează. Nu depășiți niciodată doza indi-

# A

## **Abces/furuncul/panarițiu**

Acumulare locală de puroi într-o cavitate, provocată de un stafilococ, în cazul furunculului. Panarițiu este o inflamație a degetului.

■■■ Puneți plasturi din argilă verde, cât mai des posibil. Schimbați-i îndată ce se usucă.

■■■ Aplicați o frunză de praz fiartă și călduță și repetați, dacă e nevoie, de mai multe ori pe zi, până când abcesul colectează bine.

■■■ Repetați la fiecare oră aplicarea unei cepe fierite, făcută pastă, sau a unui pansament cu morcov ras.

■■■ Fierbeți 5 minute frunze proaspete de lumânare în lapte și aplicați sub formă de compresă.

■■■ Umeziți sau faceți comprese cu bitter sudez, după ce ați aplicat pe piele o substanță grasă neutră, cum ar fi untul de shea sau pur și simplu ulei. Beți 1 linguriță de bitter sudez într-o infuzie de mușețel sau de urzică (*Urtica urens*), de trei ori pe zi.

■ Faceți comprese cu 2 lingurițe de tinctură-mamă de filimică într-un bol de apă.

■ Dacă abcesul se deschide, udați-l cu un decoct de mușețel, după care se aplică ulei esențial de sunătoare și se acoperă cu un pansament.

■ Fierbeți verbină, 1 lingură în  $\frac{1}{4}$  l apă, 3 minute, apoi, strecuți. Faceți compresă cu planta caldă cel puțin o oră și înlocuiți-o constant, îndată ce s-a uscat.

■ Fierbeți o smochină uscată în puțin lapte, timp de câteva minute. Luați de pe foc și aşteptați ca preparatul să devină călduț, apoi aplicați pe panarițiu. Repetați de câteva ori pe zi.

■ Aplicate direct pe o rană, frunzele de pătlagină strivite au efectul unui pansament uimitor. Cei din vechime spuneau că o zi cu un astfel de pansament pe un deget afectat de panarițiu e de ajuns să-l vindece fără bisturiu.

■ Țineți degetul cu panarițiu în băi cât mai calde posibil din decoct de mușețel.

■ Dacă degetul supurează, înfășurați-l într-un terci din semințe de in.

■ Încălziți puțin lapte, 2 cătei de usturoi tocat și adăugați suficient miez de pâine, cât să absoarbă lichidul. Amestecați totul și folosiți această pastă sub formă de compresă pe panarițiu 20 de minute. Repetați de trei ori pe zi.

■ Pentru abcese dentare, faceți gargără cu un decoct din frunze de morcovi (1 mână de frunze la  $\frac{1}{2}$  l apă).

## **Accident**

Vezi Probleme specifice

## **Aciditate**

Vezi Stomac

## **Acnee/coșuri**

■ Aplicați o compresă bine îmbibată cu zeama de la 1 lămâie și fixați-o cu plasture toată noaptea.

În caz de coșuri numeroase, aplicați de mai multe ori pe zi zeamă de lămâie pe fiecare coș cu degetul sau cu un bețișor cu vată.

■ Câteva miligrame de pastă de dinți vor avea același efect ca lămâia.

■ Faceți plasturi din argilă.

■ Aplicați dimineața și seara oțet de hrean pe față umedă și lăsați să acționeze 10 minute. Acest oțet se potrivește tuturor tipurilor de piele.

■ Aplicați pe acneea juvenilă, dimineața și seara, feluțe subțiri de tomată timp de 20 de minute, apoi spălați cu apă și cu săpun. Rezultatele ar trebui să apară în câteva zile.

■ Striviți pulpa cătorva prune roșii, bine coapte, și adăugați o linguriță de pudră de sulf și puțină zeamă de lămâie. Întindeți în straturi groase pe zonele acneice și lăsați să acționeze 15 minute. Spălați cu apă cu lămâie și uscați. Operația se repetă de 2 ori pe zi.

■ Se amestecă zeama de la 1 lămâie și de la 1 tomată, cu puțină glicerină. Se agită până la obținerea unei emulsii, care

va fi aplicată pe coșuri prin masaje circulare o dată/zi, pe o piele curată.

■ Se aplică o compresă cu apă rece în care s-au pus 5 picături de ulei esențial de lemongrass (lămâită).

■ Fierbeți 1 l de apă cu 3 mâini de flori de mușețel, timp de 15 minute, și aplicați cu ajutorul unei comprese îmbibate pe părțile afectate.

■ Aplicați pe zona de tratat comprese îmbibate cu decoct de lemn de ienupăr (3 mâini, la 1 l de apă).

■ Uleiul de limba-mielului, pentru uz intern și extern, permite rezolvarea numeroaselor probleme ale epidermei, precum acneea.

■ Beți 1 l de infuzie de urzică (*Urtica urens*) pe durata unei zile (2 linguri de frunze/200 ml de apă cloicotită). Aplicați și pe piele cu o cârpă îmbibată.

■ Beți zilnic 3 căni, în afara meselor, dintr-o infuzie de panseluță de câmp, 3 linguri de flori uscate, la 1 l de apă cloicotită. Infuzia se folosește și pentru curățarea pielii.

## Acreală pe gât

Vezi Stomac.

## Acufene

Efecte și cauze diferite: ureche, circulație, dinți, artroză etc. Trebuie căutată soluția adaptată individului. Vezi și rubrica „Stres” pentru calmarea subiecților temători. Homeopatia este foarte eficientă în cazul acestui tip de problemă, care poate ceda și la osteopatie, și la acupunctură.