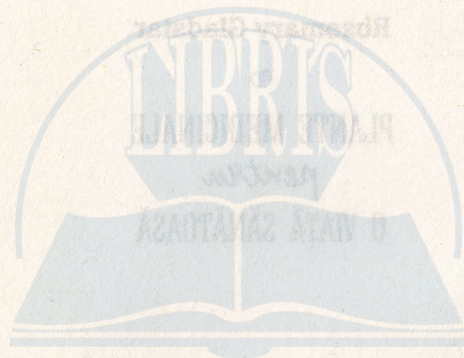




Rosemary Gladstar

PLANTE MEDICINALE

pentru
**O VIAȚĂ
SĂNĂTOASĂ**

**Cum să prepari și să folosești remedii din plante
pentru vitalitate și longevitate**



Herbs for Long-lasting Health
How to Make and Use Herbal Remedies for Lifelong Vitality

Rosemary Gladstar

Copyright © 1999, 2014 Rosemary Gladstar

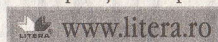
Ediție publicată pentru prima dată în Statele Unite
de Storey Publishing, LLC.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Plante medicinale pentru o viață sănătoasă

Rosemary Gladstar

Copyright © 2016 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Alexandru Bumbaș/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Olimpia Novicov, Georgiana Harghel

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GLADSTAR, ROSEMARY

Plante medicinale pentru o viață sănătoasă/ Rosemary Gladstar;

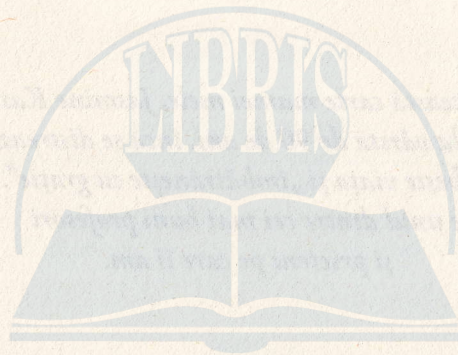
trad.: Alexandru Bumbaș/Graal Soft – București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-0540-5

I. Soft, Graal (trad.)

CUPRINS

1. Perspective asupra îmbătrânirii	9
2. Cufărul cu plante medicinale „de acasă”	16
3. Cum să vă păstrați sănătatea timp îndelungat	61
4. Rețete pentru longevitate și bunăstare.....	84
Lecturi recomandate	113
Indice.....	114



CAPITOLUL 1

Perspective asupra îmbătrânirii

„Tocmai am împlinit 50 de ani. Am doar 50 de ani – sunt încă un copil! Grupul meu de prieteni nebuni, care au aproape sau depășesc jumătate de secol, s-au pus pe dansat și s-au simțit extraordinar. Am petrecut toată noaptea, am călătorit în timp, am împărtășit amintiri și am visat la întâmplări noi, fără să zăbovim nicăieri prea mult. Nici unul dintre noi nu a făcut referire la vârsta pe care o are, de parcă aceasta ar fi fost vreo boală ce trebuie ocolită sau o glumă din tinerețe. Toți ne-am simțit mai bogați în interior odată cu trecerea timpului și am fost atinși de înțelepciunea unei vieți bogate în experiențe.“

E greu de crezut că am scris asta în urmă cu 15 ani. În momentul în care aștern aceste rânduri, am 65 de ani. Deși e o vârstă pe care am sărbătorit-o cu mai puțin fast, încă mă întreb ce înseamnă, concret, „a îmbătrâni“. Știu că totul este relativ, desigur, dar simt acești 65 de ani ca și cum ar fi 50, vârstă care se simțea ca 40, cu doar câțiva ani în plus și cu ceva mai multe amintiri la care să mă gândesc.

Cât ești de bătrân?

Cineva m-a întrebat cândva: „Dacă nu ai cunoaște vârsta pe care o ai, ce vârstă ai avea?“

Acum câțiva ani, vorbeam cu o prietenă în vârstă, care tocmai împlinise 84 de ani. Energică și mai plină de viață ca oricând, Tasha Tudor continua să scrie și să picteze. Se îngrijea de ferma ei, de grădină, mulgea caprele și era foarte activă în activitățile sale zilnice. Mi-a mărturisit că, în momentul împlinirii vârstei de 83 de ani, trecând pe lângă o oglindă și privindu-se, prima întrebare care i-a venit în minte a fost: „Cine este persoana din oglindă?” Cu suflet tânăr, Tasha păstra în inima ei energia unui copil, prin grația a peste 80 de ani de viață trăită atât de frumos. Și așa a fost până la vârsta de 91 de ani, când a murit în pace și în liniște, în patul ei.

Un alt mentor de-al meu, Juliette de Bairacly Levy, a trăit până la vârsta de 98 de ani. Având un suflet de nomadă, Juliette călătorea încă, la 85 de ani, folosind doar câteva valize, cu un mare bagaj de înțelepciune și cu prieteni în fiecare port. Deși vârsta i-a mai încetinit elanul, a reușit, totuși, să viziteze Noua Zeelandă, Insulele Azore și Elveția. Mulți oameni nu călătoresc atât o viață întreagă, cu atât mai puțin la o asemenea vârstă.

Maestrul Li Ch'ing Yuen

Maestrul Yuen, botanist chinez, s-a născut în anul 1678, într-o zonă deluroasă din sud-vestul Chinei. Pe vremea când încă era un „bărbat venerabil”, în vârstă de 50 de ani, a găsit o salvie bătrână, din frunzele căreia, dar și ale altor plante medicinale, și-a preparat zilnic supe care l-au menținut sănătos. Maestrul Li a început să bea regulat aceste preparate, a găsit și alte plante de salvie milenară, de la care a învățat secretele longevității. Eforturile și dăruirea i-au fost răsplătite: a trăit până la vârsta de 252 de ani, a fost însurat de 14 ori și și-a depășit 11 generații de descendenți (aproape 200, de-a lungul vieții). A murit în 1930, după un banchet dat în onoarea lui. Deși povestea lui Yuen este greu de crezut, specialiștii moderni au confirmat vârsta avută la deces.

Adelle Dawson, o altă bună prietenă și mentor, a fost un specialist renumit în plante medicinale, care a depășit vârsta de 94 de ani. Spunea adeseori: „Câtă vreme lumea crede că ești nebună, ești în siguranță”, și pornea iar într-o nouă aventură. Când era întrebată, și nu se întâmpla de puține ori, care este secretul longevității și al energiei ei, răspundea întotdeauna solemn, cu o strălucire în ochi: „Întotdeauna trebuie să ai grijă ce alegi”. O vizitam des și de fiecare dată mă primea cu faimosul ei lichior de anason – de casă, desigur, și cu o ceașcă plină cu elixirul tinereții.

Mama mea, Jasmine Karr, împlinește 90 de ani anul acesta. Puțini sunt cei care și-au păstrat energia tinereții și bucuria entuziastă la fel de bine cum a făcut-o ea. Cu adevărat unul dintre profesorii, mentorii și prietenii mei cei mai buni, mama este dovada a tot ceea ce are mai frumos „vârsta de aur”. A transformat vârsta de 80 de ani în ceva spre care toți ar trebui să privim cu încredere. Pentru prima oară, anul acesta, când m-a vizitat în vară, mi-a spus: „Rosie, cred că îmbătrânesc”. Am întrebat-o ce simte, și mi-a răspuns: „Simt că totul încetinește în mine...”

Așa cum ne demonstrează aceste femei extraordinare, suntem atât de tineri – sau atât de bătrâni – pe cât credem că suntem.

Îmbătrânirea și starea de bine

Aceste femei în vârstă sunt modele de sănătate și de longevitate. Fără să caute poțiuni magice ale tinereții, ele întruchiează adevărate exemple de înțelepciune, grație și stare de bine.

Când gemenele mele erau adolescente și încă locuiau cu mine, au avut numeroase ocazii de a le întâlni pe aceste femei, trăind experiențe comune. Aceste întâlniri au avut impact asupra celor două fiice ale mele și le-au lărgit perspectiva despre frumusețe, vârstă și îmbătrânire. Mulțumită tocmai acestor prietenii,

concepția fiicelor mele asupra bătrâneții este mult diferită față de ideea generală potrivit căreia bătrânețea este ceva ce ar trebui evitat; dimpotrivă, o acceptă ca parte integrantă a minunatei călătorii care este viața.

Care este secretul unei vieți lungi? Deși bagajul genetic are mult de-a face cu procesul îmbătrânirii, nu subestimați puterea îngrijirii personale. Plantele medicinale pot fi un ajutor puternic, ajutând corpul să își regleze energia, să își sporească vitalitatea și să atingă homeostaza. După ce a făcut observații asupra prietenelor ei, dr. H.C.A. Vogel, una dintre cele mai cunoscute specialiste în plante din lume, a mărturisit: „Viața lor este simplă și sunt moderate în tot ceea ce fac. Lucrează, dar nu uită că este nevoie și de timp pentru odihnă și relaxare. Respectă somnul și știu când să se retragă, în adevăratul sens al cuvântului, atunci când se lasă noaptea; într-adevăr, au capacitatea de a bloca evenimentele din timpul zilei și de a uita de griji. Asemenea oameni au abilitatea de a depăși provocările vieții cu mult calm, un suflet energic și fără să își facă griji care nu duc decât la îmbolnăvire”. Născută în 1902, dr. Vogel practică medicina naturistă de peste 70 de ani.

Despre ce este vorba?

Longevitate – durată lungă de viață

Vitalitate – viață plină de energie; vigoare fizică sau intelectuală; abilitatea de a trăi, a crește și a se dezvolta

Stare de bine – starea de a fi sănătos, fericit sau prosper

Homeostază – o stare de sănătate permanentă, în care toate elementele interdependente care alcătuiesc ființa umană (minte, suflet, corp) funcționează armonios și echilibrat (Gregory Tilford, autorul cărții *From Earth to Herbalist (De la Pământ la specialist în plante medicinale)*).

Să îmbătrânim cu grație

Subiectul longevității este unul foarte „la modă”. Cercetătorii îl studiază asiduu, iar companiile de produse cosmetice îl transformă în capital, promițând longevitate în fiecare flacon. Există, oare, în lume, o companie de cosmetice care să nu vândă produse ce previn îmbătrânirea pielii, formarea ridurilor și bărbia dublă? Și cât este de ușor să fiți prins în mijlocul acestei campanii anti-îmbătrânire! În ceea ce mă privește, asta este o păcăleală. Are foarte puțin de-a face cu sănătatea și cu starea de bine, cu pacea minții și cu ajutarea lumii – pe scurt, puțin de-a face cu toate lucrurile care fac ca viața să merite trăită și să aibă un sens, indiferent dacă sunteți tânăr sau bătrân.

Duceți un stil de viață care să vă asigure starea de bine?

Există numeroase referințe și ghiduri despre cum să trăim bine. În cele ce urmează, găsiți o listă de verificare care vă permite să aflați dacă stilul de viață pe care îl adoptați duce la bunăstare și la longevitate.

Dieta. Ceea ce mâncați, de obicei, vă ajută la menținerea stării de bine a corpului? Dieta este, în principal, compusă din produse organice sau integrale? Vă treziți dimineața simțindu-vă întinerit și plin de energie? Dacă nu, ce schimbări în dietă sunteți dispus să faceți pentru a vă construi o stare de bine?

Apa. Câtă apă beți zilnic? Beți apă tratată chimic? Sau beți apă filtrată, netratată ori apă proaspătă de izvor? Cantitatea recomandată de apă în cazul unui adult este de 2 litri pe zi. Aceasta ajută la înlocuirea cantității de apă care este pierdută zilnic prin exercițiu normal, transpirație și eliminare pe cale renală și intestinală.