

Rosemary Gladstar

**PLANTE
MEDICINALE
pentru
STRES
ȘI ANXIETATE**

**Cum să prepari și să folosești remedii din plante
pentru întărirea sistemului nervos**



Rosemary Gladstar

Herbs for Stress and Anxiety

How to Make and Use Herbal Remedies to Strengthen the Nervous System

Rosemary Gladstar

Copyright © 1999, 2014 Rosemary Gladstar

Ediție publicată pentru prima dată în Statele Unite

de Storey Publishing, LLC



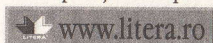
Editura Litera

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 stres și anxietate

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 Suci

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GLADSTAR, ROSEMARY

Plante medicinale pentru stres și anxietate/ Rosemary Gladstar;

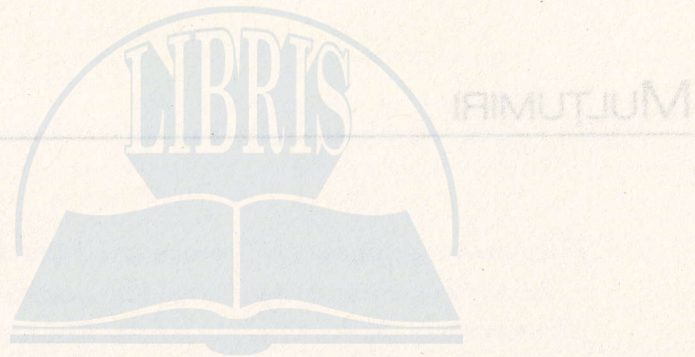
trad.: Alexandru Bumbaș/Graal Soft – București: Litera, 2016

ISBN 978-606-33-0864-2

I. Soft, Graal (trad.)

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| Mulțumiri | 9 |
| Introducere | 11 |
| 1. Să înțelegem sistemul nervos..... | 13 |
| 2. Remedii naturiste pentru stres și anxietate | 20 |
| 3. Cum ne întărim sistemul nervos | 59 |
| 4. Cufărul cu plante medicinale „de acasă“ | 82 |
| 5. Cum preparăm și folosim remedii naturiste | 118 |
| Lecturi recomandate | 129 |
| Indice..... | 131 |



INTRODUCERE

Vă amintiți când v-ați simțit ultima oară cu adevărat liniștiți? Când v-ați simțit profund calmi și mulțumiți? Când v-ați trezit zâmbind și lumea v-a zâmbit la rândul ei? Puteți afirma că aveți cu adevărat timpul necesar pentru a participa la evenimente, pentru a rezolva totul atunci când trebuie, iar lista cu lucruri „de făcut“ este sub control? Dormiți adânc și sănătos, iar trezirea este o bucurie, și nu o corvoadă?

Dacă vă numărați printre noi, cei mulți, aceste trăiri sunt experiențe plăcute, dar pasagere – sau chiar amintiri îndepărtate. Mulți trăim măcinați de o stare recurentă de stres și anxietate. Suntem depășiți de muncă și de obligațiile familiale, suprasaturați de informații, copleșiți de țeluri sociale și personale – pe scurt, suntem supraîncărcați. Răspunsul natural al organismului la această stare neplăcută este stresul, dublat de anxietate. Pentru mulți dintre noi, stresul cronic și anxietatea reprezintă o cale rapidă spre epuizare, oboseală cronică, boală și depresie.

Dintotdeauna, oamenii au fost victimele stresului și ale anxietății. Aceste răspunsuri biologice sunt importante, în măsura în care ele sunt semnale de alarmă care ne pun în gardă în fața eventualelor pericole – acel răspuns de tip „luptă sau fugi“, esențial supraviețuirii. Totuși, e suficient să ne uităm la numărul amețitor de afecțiuni ale sistemului nervos care caracterizează lumea contemporană, pentru a ne da seama de dimensiunea problemei pe

care o ridică traiul marcat de stres și de anxietate, pe care îl ducem zi de zi.

Medicina modernă oferă o paletă largă de tratamente pentru simptomele stresului excesiv și ale anxietății, simptome care pleacă de la depresie și insomnie și duc la tensiune musculară, tahicardii și probleme gastro-intestinale. Cu toate acestea, tratamentele nu iau în calcul nevoia de a construi un sistem nervos puternic și flexibil. Se întâmplă să nu avem tot timpul posibilitatea de a reduce stresul din viața și din mediul care ne înconjoară, dar putem ajuta la crearea unei liniști interioare, prin maniera în care răspundem stresului. Plantele medicinale, sportul, obiceiurile alimentare sănătoase, meditația, dar și cultivarea unor relații interumane sănătoase pot duce la întărirea sistemului nostru nervos și ne pot ajuta să corectăm dezechilibrele ce stau la baza stresului. Delicate și eficiente, aceste practici sunt perfecte pentru a ameliora simptomele stresului și ale anxietății și pentru a construi un sistem nervos mai flexibil, adaptat vremurilor în care trăim. Iar atunci când afecțiunile cronice necesită un tratament farmaceutic serios, aceste terapii naturale pot juca un important rol de sprijin în restabilirea echilibrului și a armoniei.

Cartea de față descrie pașii simpli pe care i-am stabilit în vederea reducerii stresului, nu numai în viața mea, dar și în viața a sute de oameni. Stresul este parte din viață, nu este nici bun, nici rău; modul în care răspundem la el este ceea ce contează. Iar modul în care răspundem stresului este dependent în mod fundamental de starea de sănătate a sistemului nostru nervos. Obiectivul principal este să fim mai fericiți!

CAPITOLUL 1

Să înțelegem sistemul nervos

*Stresul poate îmbrăca orice formă,
de la o lovitură de bici, la un sărut pasional.*

HANS SELYE

Sistemul nervos (SN) este legătura noastră cu mediul înconjurător și are trei funcții de bază: receptarea, interpretarea și răspunsul. În accepția modernă a științei occidentale, funcția sistemului nervos ar implica doar fiziologia corpului. Dispunem de nenumărați neuroni senzitivi care ne permit să percepem mediul înconjurător și să ne monitorizăm mediul intern; există, așadar, 12 miliarde de celule care constituie creierul nostru – computerul central al corpului. Gândindu-ne doar la acest aspect, am putea trage concluzia că sistemul nervos este cel mai important sistem al corpului nostru. El oferă integrare și coordonare în viețile noastre. Ne permite să vedem, să simțim, să atingem, să acționăm și să reacționăm. În măsura în care acesta funcționează necorespunzător, calitatea, tonul, culoarea și bogăția vieții sunt diminuate.

Cu toate acestea, sistemul nervos face mai mult decât să controleze funcțiile fizice ale corpului nostru. Este acel loc în care viața însăși și conștiința de sine sunt puse în legătură cu corpul, transformând astfel „păpușa“ în „păpușar“. Este interfața care ne permite să visăm, să gândim abstract, să creăm și să receptăm

impresii intuitive. Este prima noastră legătură cu Conștiința Universală sau cu dimensiunea divină din fiecare dintre noi.

Ultima frontieră?

Știința occidentală a jucat un rol de frunte în descoperirile legate de ființa umană și de bolile care o afectează. Totuși, limitele pe care le are uneori medicina continuă să îi pună în dificultate și pe cei mai ingenioși dintre cercetători. Cu cât descoperim mai multe răspunsuri, cu atât ne confruntăm cu și mai multe întrebări.

Cercetarea permanentă a științelor naturale ne oferă o înțelegere complexă a corpului uman și a modului în care acesta interacționează cu mediul. Progresul ne-a permis să explorăm dimensiuni și mai subtile ale metabolismului uman. În acest domeniu dificil, psihologul, fizicianul, microbiologul, fiziologul, biochimistul și alți specialiști sunt nevoiți să combine cunoștințele de care dispun pentru a depăși limitele înțelegerii noastre. Fizicienii de elită ai lumii completează acum cunoașterea cu informații din sfera misticii și a metafizicii, întrucât particulele fizice au arătat faptul că, oricât de mult am diseca sau am reduce ceva, este imposibil să ajungem la o cunoaștere a întregului bazată exclusiv pe părțile fizice, concrete, care îl compun.

Interpretarea semnalelor

Cele amintite mai sus ne arată de ce sistemul nervos este un aspect atât de interesant al umanității. Nu putem înțelege conștiința prin disecția unui creier și nici măcar logica ce face ca un gând rațional să prindă formă; mai mult de atât, nu știm încă în ce fel se formează spontan ideile creative în mintea noastră.

Deși poate fi demonstrat care sunt nervii ce controlează funcțiile involuntare ale corpului, cum funcționează transmitătorii neurochimici și ce zone coordonează, poate, totuși, cineva, să explice unde anume își face apariția conștiința și cum procedează pentru a emite un mesaj? Și cum anume transmite conștiința dorințele și nevoile către creier, pentru a fi trimise impulsuri?

Noi nu știm cu adevărat ce este durerea și nici de ce impulsurile similare pot fi interpretate fie ca durere, fie ca extaz. De ce inima continuă să bată și respirația să își urmeze cursul fără intervenția noastră „conștientă”? Și ce anume duce la oprirea acestor funcții, iarăși, fără aparenta noastră intervenție conștientă?

Să punem întrebările corecte

Oricât de mult am fi învățat despre sistemul nervos, nu suntem decât la un nivel superficial al cunoașterii. Vine un moment în care gândirea deductivă și inductivă, ca și disecția, ajung într-un impas. Fără a lua în calcul ideea unei supra-conștiințe sau a unui ordinii universale de sine stătătoare, oamenii de știință specializați în studiul creierului sunt complet descurajați în a oferi răspunsuri la ceea ce majoritatea consideră a fi întrebările *reale* despre viață, despre cum funcționează aceasta și care i-ar putea fi scopurile.

Cu aceste gânduri în minte, este important pentru sistemul nervos, poate mult mai important decât pentru orice alt sistem al corpului nostru, să fie analizat nu numai din perspectiva simptomelor fizice și a tratamentelor medicale. Medicina alopată (convențională), deși indicată în anumite circumstanțe, tratează încă de la început afecțiunile SN cu medicamente care interferează cu transmisia și interpretarea impulsurilor, sau prin intervenții chirurgicale de îndepărtare a țesuturilor afectate. Ținând cont de cât de limitată este cunoașterea în acest domeniu, dar și de