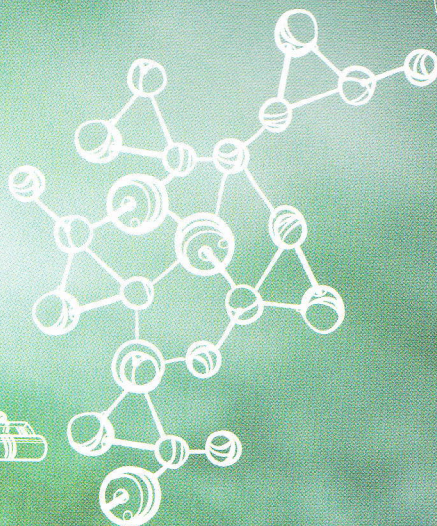
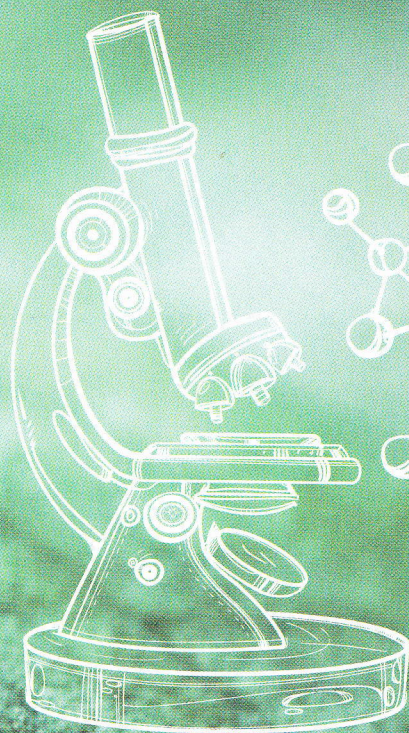


Acad. Dr. Farm. **Ovidiu Bojor**  
Dr. **Laura Miclăuș**



*Himalaya*

*de la*

*Ayurveda*

*la medicina modernă*





Cuprins

Acad. Dr. Farm. Ovidiu Bojor

Dr. Laura Miclăuș

# Himalaya de la Ayurveda la medicina modernă

.....	42
.....	44
.....	47
.....	51
.....	53
.....	54
.....	55
.....	56
.....	57
.....	58
.....	59
.....	60
.....	63
.....	65
.....	66
.....	67
.....	68
.....	69
.....	70
.....	71
.....	72
.....	73
.....	74
.....	75
.....	76
.....	77
.....	78
.....	79
.....	80
.....	81
.....	82
.....	83
.....	84
.....	85
.....	86
.....	87
.....	88
.....	89
.....	90
.....	91
.....	92
.....	93
.....	94
.....	95
.....	96
.....	97
.....	98
.....	99
.....	100
.....	101
.....	102
.....	103
.....	104
.....	105
.....	106
.....	107
.....	108
.....	109
.....	110
.....	111
.....	112
.....	113
.....	114
.....	115
.....	116
.....	117
.....	118
.....	119
.....	120
.....	121
.....	122
.....	123
.....	124
.....	125
.....	126
.....	127
.....	128
.....	129
.....	130
.....	131
.....	132
.....	133
.....	134
.....	135
.....	136
.....	137
.....	138
.....	139
.....	140
.....	141
.....	142
.....	143
.....	144
.....	145
.....	146
.....	147
.....	148
.....	149
.....	150
.....	151
.....	152
.....	153
.....	154
.....	155
.....	156
.....	157
.....	158
.....	159
.....	160
.....	161
.....	162
.....	163
.....	164
.....	165
.....	166
.....	167
.....	168
.....	169
.....	170
.....	171
.....	172
.....	173
.....	174
.....	175
.....	176
.....	177
.....	178
.....	179
.....	180
.....	181
.....	182
.....	183
.....	184
.....	185
.....	186
.....	187
.....	188
.....	189
.....	190
.....	191
.....	192
.....	193
.....	194
.....	195
.....	196
.....	197
.....	198
.....	199
.....	200



Editura Dharana  
București  
2016



## Cuprins



Prefață .....	8
Ayurveda, știința vietii .....	12
Istoria companiei Himalaya .....	14
Produsele Himalaya – eficiente și lipsite de reacții adverse .....	14
Călătoria începe cu descifrarea secretelor din ayurveda .....	15
Plantele își spun cuvântul .....	15
Studiile pe produs fac diferența .....	16
Achillea millefolium, fam. Asteraceae .....	18
Achyranthes aspera, fam. Amaranthaceae .....	20
Adhatoda zeilanica (sin. Adhatoda vasica), fam. Acanthaceae .....	22
Aegle marmelos, fam. Rutaceae .....	23
Allium sativum, fam. Alliaceae .....	25
Aloe vera (sin. A. barbadense; A. vulgaris), fam. Liliaceae .....	28
Alpinia galanga, fam. Zingiberaceae .....	31
Anethum sowa Rxb. Syn: A. Graveolus L. Rem., fam. Apiaceae .....	33
Asparagus racemosus, fam. Liliaceae .....	35
Azadirachta Indica (sin. Melia azadirachta) .....	37
Bacopa monnieri (sin. Herpestis monnieri), fam. Scrophulariaceae .....	39
Berberis aristata, fam. Berberidaceae .....	40
Boerhaavia diffusa (sin. Boerhaavia repes), fam. Nyctaginaceae .....	43
Bombax ceiba (sin. Bombax malabaricum, Salmalia malabarica, Gossampinus malabaxica), fam. Bombacaceae .....	45
Boswellia serrata Roxb. El. Col., fam. Burseraceae .....	47
Capparis spinosa L. fam. Capparidaceae .....	48
Cassia fistula, fam. Caesalpiniaceae .....	50
Cassia occidentalis, fam. Casalpinaceae .....	51
Celastrus paniculatus, fam. Celastraceae .....	53
Centella asiatica (sin. Hydrocotyle asiatica), fam. Apiaceae .....	54
Cichorium intybus, fam. Asteraceae .....	56
Cinnamomum verum (sin. Cinnamomum zeylanicum), fam. Lauraceae ....	58
Commiphora wightii (sin. Commiphora mukul, Balsamodendron mukul), fam. Burseraceae .....	60
Crataeva nurvala, fam. Capparidaceae .....	62
Crocus sativus, fam. Iridaceae .....	63
Curcuma longa, fam. Zingiberaceae .....	65
Cyperus scariosus, fam. Cyperaceae .....	67
Didymocarpus pedicellata, fam. Asclepidiaceae .....	69
Eclipta prostrata (sin. Eclipta alba); fam. Asteraceae .....	70



<i>Elettaria cardamomum</i> , fam. Zingiberaceae .....	72
<i>Emblica officinalis</i> (sin. <i>Phyllanthus emblica</i> ), fam. Euphorbiaceae .....	74
<i>Embelia ribes</i> , fam. Myrsinaceae .....	76
<i>Foeniculum vulgare</i> , fam. Apiaceae.....	78
<i>Glycyrrhiza glabra</i> , fam. Fabaceae.....	80
<i>Gymnema sylvestre</i> , fam. Asclepidaceae.....	83
<i>Hemidesmus indicus</i> , fam. Asclepiadaceae .....	85
<i>Holarrena antidysenterica</i> , fam. Apocynaceae.....	87
<i>Hygrophila auriculata</i> (sin. <i>H. spinosa</i> , <i>Asteracan- thalongifolia</i> ), fam. Acanthaceae .....	88
<i>Hyssopus officinalis</i> , fam. Lamiaceae .....	90
<i>Mesua ferrea</i> , fam. Cluniaceae.....	92
<i>Mimosa pudica</i> , fam. Mimosaceae.....	94
<i>Momordica charantia</i> , fam. Cucurbitaceae .....	95
<i>Moringa pterygosperma</i> (sin. <i>M. oleifera</i> ), fam. Moringaceae .....	98
<i>Mucuna pruriens</i> (sin. <i>M. prurita</i> ), fam. Fabaceae .....	101
<i>Myristica fragrans</i> , fam. Myristicaceae.....	103
<i>Nardostachys Jatamansi</i> , fam. Valerianaceae .....	104
<i>Ocimum tenuiflorum</i> (sin. <i>O. sanctum</i> ), fam. Lamiaceae.....	106
<i>Onosma bracteatum</i> , fam. Boraginaceae.....	107
<i>Operculina turpenthum</i> (sin. <i>Ipomoea turpenthum</i> ), fam. Convolvulaceae .....	109
<i>Piper longum</i> , fam. Piperaceae.....	110
<i>Piper nigrum</i> , fam. Piperaceae .....	111
<i>Plumbago zeylanica</i> , fam. Plubaginaceae .....	113
<i>Prunus amygdalus</i> , fam. Rosaceae .....	114
<i>Pterocarpus marsupium</i> , fam. Fabaceae.....	115
<i>Punica granatum</i> , fam. Punicaceae.....	117
<i>Rubia cordifolia</i> , fam. Rubiaceae .....	118
<i>Santalum album</i> , fam. Santalaceae.....	120
<i>Saraca asoca</i> (sin. <i>Saraca indica</i> ), fam. Cesalpiniaceae .....	122
<i>Saxifraga ligulata</i> (syn. <i>Beryena ligulata</i> ), fam. Saxifragaceae .....	123
<i>Sida cordifolia</i> , fam. Malvaceae.....	125
<i>Solanum nigrum</i> .....	126
<i>Swertia chirayta</i> (sin. <i>S. chirata</i> ), fam. Gentianaceae .....	128
<i>Syzygium cuminii</i> (sin. <i>Eugenia jambolana</i> ), fam. Myrtaceae .....	130
<i>Symplocos racemosa</i> , fam. Symplacaceae.....	131
<i>Tamarix gallica</i> , fam. Tamaricaceae .....	132
<i>Terminalia arjuna</i> , fam. Combretaceae .....	134
<i>Tinospora cordifolia</i> , fam. Menispermaceae.....	135
<i>Tribulus terrestris</i> , fam. Zygophyllaceae .....	137



Trigonella foenum graecum, fam. Fabaceae .....	138
Valeriana Wallichii D.C., fam. Valerianaceae .....	141
Vernonia cinerea, fam. Asteraceae .....	143
Vitex negundo, fam. Verbenaceae .....	144
Vitis vinifera, fam. Vitaceae .....	146
Withania somnifera, fam. Solanaceae .....	148
Zingiber officinale, fam. Zingiberaceae .....	150
Motivele pentru care alegem produsele Himalaya? .....	152
Bonnisan .....	154
Liv.52 .....	155
Liv.52 DS .....	155
Septilin .....	156
Koflet .....	157
Diakof .....	157
Diabecon .....	159
Gasex .....	160
Herbolax .....	161
Pilex .....	161
Mentat .....	163
Rumalaya Forte .....	164
Rumalaya Gel .....	164
Evecare .....	164
Menosan .....	166
Tentex Royal .....	167
Himplasia .....	168
Cystone .....	169
Ayurslim .....	170
<b>BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ .....</b>	<b>172</b>
<b>BIBLIOGRAFIE GENERALĂ .....</b>	<b>174</b>



## Achillea millefolium, fam. Asteraceae

---

**Coadă-șoricelului;** fr.: Millefeuille; engl.: Yarrow herb; germ.: Schafgarbe; magh.: Közönséges cickafakfű

### Descriere și răspândire

Plantă erbacee, perenă, rar biennială, cu frunze alterne, penat fin compuse de obicei. Antodiile sunt mici, așezate în panicule umbeliforme sau în corimb. Florile centrale sunt tubulare, hermafrodite, 5-dințate, cele marginale lingulate, femele, late și scurte, albe sau gălbui, mai rar liliachii.

Genul *Achillea* cuprinde 100 specii din care în țara noastră 28 specii și 21 hibrizi.

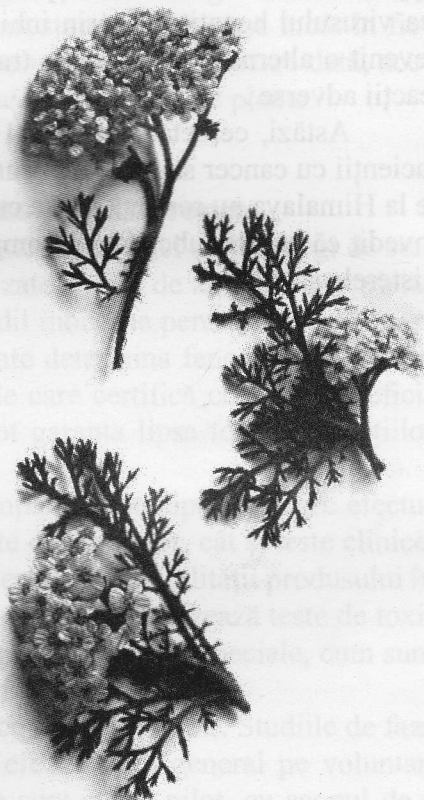
Sunt specii native din Europa, Asia, Africa, America de Nord, în prezent răspândite în toate zonele temperate.

### Compoziție chimică

Părțile aeriene recoltate în timpul înfloririi și uscate conțin 0,10-0,40% ulei esențial, iar inflorescențele între 0,50 - 0,80%.

Uleiul esențial este bogat în chamazulene sau proazulene. Conținutul în acestea variază între 0,01 - 0,10% în inflorescențe, iar în uleiul esențial obținut prin antrenare cu vapori de apă între 20 - 30%.

Pe lângă uleiul esențial, părțile aeriene ale plantei conțin o substanță amară de natură gluco-alcaloidică sau alcaloidică, achileina, tanin (cca 3%), acid aconitic, asparagină, colină, acid ascorbic (cca 0,030 g%), ulei gras (0,80-2 g%) format din acizii linoleic, oleic, miristic, palmitic și gliceride ale acestor acizi, alcool cerilic liber și sub formă de acetat, rezine (cca 0,6%), un glicozid benzaldehidcianhidric, săruri de magneziu și alte microelemente.





Cercetări mai recente fitochimice au mai identificat în Coadășoricelului saponozide; steroli, în special beta-sitosterol, zaharuri în special dextroză, glucoză, manitol și zaharoză, cumarine etc.

### **Utilizări tradiționale**

Datorită compoziției chimice atât de bogate și variate, nu este de mirare că această plantă medicinală a fost cunoscută din Antichitate și folosită în numeroase afecțiuni dintre care menționăm doar câteva. Se utilizează ca tonic amar, astringent și diaforetic. Se recomandă în coriză, gripă, ca sudorific, în stări febrile, isterie, flatulență, colici, epilepsie, amenoree, afecțiuni uro-renale, în afecțiuni ale sistemului nervos, hemoragii, hemoroizi etc.

### **Acțiune biologică**

Achileina mărește de 4 ori cantitatea de bilă secretată și reduce tensiunea arterială probabil datorită conținutului în colină.

Componentele din uleiul esențial, în special camazulenele, au proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, epitelizante și protectoare împotriva radiațiilor.

Extractele eterice din frunze și inflorescențe au acțiune fitoncică (antibiotică) în timp ce extractele apoase sunt inactice.

Produsele standardizate au proprietăți remarcabile tonic-amare stimulând digestia și înlăturând dispepsiile. Stimulează funcția hepatică, reduce timpul de coagulare a sângelui.

### **Recomandări**

Produsele fitofarmaceutice din această specie intră în numeroase produse recomandate ca diuretic-depurative și stimulente ale funcției hepatice, ca imunostimulant în prevenirea și tratamentul complementar al gripei, crescând rezistența la infecții bacteriene și virale. Principalele aplicații sunt în afecțiunile gastro-intestinale (inflamații, colici, diaree, flatulență).

### **Contraindicații**

La cei alergici la plante din familia Compozitelor (Asteraceae).

### **Efecte secundare și interacțiuni cu alte medicamente**

Nu s-au semnalat.

### **Utilizări în graviditate și lactație**

Nu se recomandă în graviditate. Nu sunt cunoscute restricții.



### Dozare și posologie

Infuzie 2 - 3 g la o cană cu apă, de trei ori pe zi, între mese.

Extract fluid 1:1 (g/ml): 1 - 2 ml de trei ori pe zi, între mese.

Tinctură: 1-5 (g/ml): 5 ml de trei ori pe zi, tot între mese.

Extern pentru băi 100 mg plantă la 20 ml apă sub formă de infuzie scurtă (5 minute) care se pune apoi în vană după filtrare.

**Observație.** Deoarece materia primă care intră în diferite produse naturale fitofarmaceutice provine din flora spontană, aceasta trebuie supusă unei analize fitochimice deoarece personal am constatat că anumiți chemotaxoni de *Achillea millefolium* nu conțin camazulene sau alte substanțe active.

### Utilizată în:

Bonnisan, Liv.52 tb, Liv.52 DS, Liv.52 sirop

---

## Achyranthes aspera, fam. Amarathceae

---

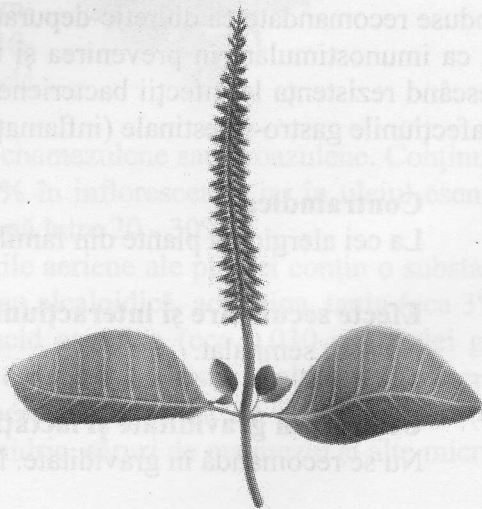
Engl. Prickei Chaff flower

Sanscrit Apamarga; Hindi Latjira

### Descriere și răspândire

Specie ierboasă anuală sau perenă. Tulpina este dreaptă de 0,5 - 2 m, la bază lemnoasă, unghiulară, simplă sau cu ramuri de culoare roz, cu noduri. Frunzele sunt opuse, pețiolate, ovale-eliptice. Florile în spice terminale de 50 cm în lungime, alb-verzui, cu loburile periantului 4-6 glabre. Fructele sunt oblungi. Semintele sunt coriacee.

Este o specie răspândită la tropice în Asia, Australia și America. Planta crește în locuri uscate de la nivelul mării până la 2.100 m.







### **Compoziție chimică**

Betaina și achyrintina sunt principalii alcaloizi identificați în planta întregă. Semințele conțin saponina achyrintina A și esterii ei și achyrintina B. Se menționează și ecdysterone, ulei esențial, taninuri și glicozide.

### **Utilizări tradiționale**

Planta este menționată în medicina ayurvedică și chineză. Tulpina înflorită se folosește ca atare ca purgativ, stimulent digestiv, ca remediu în inflamațiile organelor interne abdominale, hemoroizi, urticarie, afecțiuni inflamatorii etc. Hindușii folosesc cenușa pentru preparate alcaline. Se cunoșteau și proprietățile diuretice ale plantei.

### **Acțiune biologică și utilizări**

Extractele alcoolice și apoase au acțiune hipotensivă, în timp ce extractele cu cloroform măresc tensiunea arterială. Experiențele pe câini au pus în evidență că achyrintina produce hipotensiune și depresie cardiacă, dilată vasele sanguine, are efect spasmogenic. Extractele alcoolice au acțiune hipoglicemiantă. Pe cord, comparativ cu digoxina efectele sunt mai rapide dar de scurtă durată. Saponinele din plantă au acțiune diuretică.

Studiile chimice au demonstrat că extractele din această plantă acționează favorabil asupra stării de sănătate, fiind utile în cazurile acute și în faza incipientă a leprei.

Ca utilizări principale, preparatele din această specie se recomandă ca stimulent digestiv, astringent, diuretic, purgativ dar și în dizenterie (în funcție de extract), în oftalmologie, afecțiuni bronșice și lepră.

### **Contraindicații**

Nu sunt date.

### **Utilizată în Cystone**