



Dr. Marc Bosquet

PLANTELE VINDECATOARE

Leacuri pentru
sănătate și frumusețe

Editura PRESTIGE





Dr. Marc Bosquet

PLANTELE VINDECĂTOARE

*LEACURI PENTRU
SĂNĂTATE ȘI FRUMUSETE*

Traducere de Nicolae Constantinescu



Editura PRESTIGE

Bucureşti – 2016



Cuprins

I. Noțiuni generale	5
II. Afecțiunile și proprietățile medicinale ale plantelor	11
III. Tratamentul suferințelor zilnice cu ajutorul plantelor	23
Probleme osoase și musculare/Posologie	23
Oboseală/Posologie	24
Tulburări de circulație sanguină/Posologie	25
Frumusețea pielii, a părului și a unghiilor/Posologie	26
Tulburări digestive și de tranzit/Posologie	27
Tulburările femeii/Posologie	29
Tulburări nervoase, insomnie, stres/Posologie	30
Probleme dermatologice/Posologie	31
Tulburări ale circulației cerebrale/Posologie	31
Probleme ale aparatului respirator (bronsite, nas, gât, urechi/Posologie	32
Tulburări ale sistemului urinar/Posologie	33
Pentru slăbit/Posologie	34
Dietetica/Posologie	35
Dureri, răceli/Posologie	35
Diverse/Posologie	36
IV. Cele mai active infuzii	37
Un drenaj ușor	37

Modul de folosire a infuziilor	38
Infuzia antibalonare	38
Infuzia digestiei bune	39
Infuzia expres	40
Infuzia „abdomen plat”	40
Infuzia depurativa	41
Infuzia calmanta	42
Infuzia antiselulitica	42
Infuzia regeneratoare	43
Infuzia tonica	43
Infuzia drenanta	44

V. Principalele plante folosite în fitoterapie

(indicatii traditionale)	45
Afin	45
Alburn de tei	47
<i>Amorphophallus konjac</i>	48
Ananas	49
Anason	50
Angelica	51
Anghinare	52
Arborele de chinina	53
Argila alba	54
Armurariu	55
Bambus	56
Barba-ursului	57
Boldo	58
Brusture	59
Cafea verde	60
Castan salbatic	61
Carbune vegetal	62
Catusa	63
Canepea codrului	64
Ceai verde	65
Ceapa	66

Chimion	67
Chiparos	68
Crizantemă americană	69
Cimbrișor	70
Cireș	71
<i>Citrus aurantium</i>	72
Coacăz negru	73
Cola	74
<i>Commiphora mukul</i>	75
Crețușcă	76
Crușin	77
Curcuma	78
Drojdie de bere	79
Drojdie de struguri	80
<i>Echinacea purpurea</i>	81
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	82
<i>Erigeron canadensis</i>	83
<i>Eschscholzia californica</i>	84
Eucalipt	85
Fasole	86
Frasin	87
Fucus	88
Fumăriță	89
<i>Garcinia Cambogia</i>	90
Ginkgo	91
Ginseng	92
Gheara-diavolului	93
Ghimbir	94
Ghimpe	95
Grapefrut	96
<i>Hamamelis</i>	97
Hamei	98
Iarbă-grasă	99
Iarbă-neagră	100
In	101

Izoflavoni de soia	102
Lavandă	103
Lăptișor de matcă liofilizat	104
Lecitină de soia	105
<i>Lithothamnium calcareum</i>	107
Lucernă	108
Lumânărică	109
Mac	110
Măslin	111
Mentă	112
Mesteacăn	113
Morcov	114
Nalbă	115
<i>Orthosiphon stamineus</i>	116
Ovăz	117
Pansea	118
Papaia	119
Pasifloră	120
<i>Paullinia cupana</i>	121
Păducel	122
Păpădie	123
Pătлагинă	124
Peliniță	125
Pin	126
Pir	127
Polen sinergizat	128
Propolis	129
Psyllium	130
Ridiche neagră	131
Roiniță	132
Rostopască	133
Roșcovă	134
Rozmarin	135
Salce	136
Salcie	137

Salvie	138
Saschiu	139
Schinduf	140
Diminichie	141
Spirulina maxima	142
<i>Sterculia urens</i>	143
Strugurii-ursului	144
Sulfină	145
Sunătoare	146
<i>Tanacetum parthenium</i>	147
Ulei de ficat de moruă	148
Ulei din grâu încoltit	149
Ulei de limba-mielului	150
Ulei de luminiță	151
Ulei de parafină	152
Ulei de semințe de dovleac	153
Ulei de somon	154
Unguraș	155
Urzică	156
Urzică albă	158
Usturoi	159
Valeriană	160
Viță-de-vie roșie	161
Vulturică	162
Zadă	163



I. Noțiuni generale

De-a lungul secolelor, oamenii au știut să dezvolte cunoașterea, înțelegerea și stăpânirea calităților extraordinare pe care le au plantele. Știința plantelor și a utilizării lor terapeutice se numește fitoterapie.

Astăzi, datorită eficacității dovedite și binefacerilor sale incontestabile pentru sănătatea noastră, fitoterapia ne-a intrat în viața de toate zilele. Ca să puteți cunoaște mai bine principiile și, mai ales, ca să apelați la proprietățile preventive și curative ale plantelor medicinale, am alcătuit acest ghid.

În prima parte, sunt trecute în revistă numeroase boli și afecțiuni curente, pentru fiecare maladie fiind indicat tratamentul natural cel mai eficace pentru eliminarea ei.

În partea a doua a ghidului se regăsește repertoarul principalelor plante folosite în fitoterapie, unde sunt descrise acțiunea și indicațiile tradiționale.

De acum înapoi, veți putea să alegeti singuri sau cu sfatul profesionist al farmacistului tratamentul care vă va permite să trăiți mai bine cu ajutorul plantelor.

Fitoterapia, la originea medicinii

Gravate pe pereți stâncosi sau pe vase din pământ ars, mărturiile interesului manifestat de om față de plante se pierd în meandrele preistoriei. Mii de ani, ele au constituit principala sursă de tratament contra numeroaselor boli ce l-au afectat pe om, de-a lungul istoriei

sale. Odată cu apariția medicinii, zis „științifice”, pe la sfârșitul secolului al XIX-lea, în urma unor descoperiri de „medicamente-miracol” (antibioticele, sulfamidele etc.), fitoterapia a căpătat o încdere îndoieleană a unei aşa-zise practici de „doftoroaie”, cu calități nesigure.

Dar odată cu efectele secundare ale noilor medicamente de sinteză care au ieșit la iveală, oamenii au început să recurgă iar la plantele medicinale. Din anii '70, folosirea plantelor în scopuri terapeutice se bucură de incontestabilă revenire a interesului pentru remediiile naturale. Mai mult decât efectul unei mode, ea exprimă o voință profundă de întoarcere la natură și se sprijină pe baze solide, controlate în mod științific. În zilele noastre, progresele constante ale fitoterapiei, îndeosebi identificarea de noi principii active, descoperirea de noi proprietăți farmacologice, de noi forme de utilizare, mai practice, mai adaptate și mai eficace, precum și efectele nefaste ale unor medicamente de sinteză, au contribuit în mod deosebit la transformarea acesteia în medicină, în adevăratul sens al cuvântului, plantele fiind prezentate ca adevărate medicamente.

O știință recunoscută

A trebuit totuși să vină anii '80 pentru ca fitoterapia să fie, în sfârșit, recunoscută în mod oficial de Ministerul Sănătății din Franța ca medicină adevărată. Această hotărâre a fost luată în urma numeroaselor studii clinice, care au furnizat dovada incontestabilă a eficacității plantelor, în urma analizei cu precizie principiile active majore.

O medicină naturală puternică și complexă

Din nefericire, deseori unii consideră medicamentele „clasice”, adică acelea chimice, ca fiind opuse fitoterapiei. Totuși, și pentru unele, și pentru altele există un loc complementar în arsenalul terapeutic de care dispunem astăzi. Chiar dacă farmacia „clasică” a fost în prim-plan timp de aproape o jumătate de secol, grație rezultatelor excelente pe care le-a obținut în numeroase domenii,

este vorba totuși de o terapeutică destul de greoaiă, ale cărei efecte secundare îndeamnă la prudență. Iată de ce putem spune în prezent că există două feluri de medicamente: medicamentele „de boală”, a căror acțiune rapidă și puternică este utilă în afecțiunile acute, și medicamentele „de sănătate”, rodul fitoterapiei, a căror acțiune mai blândă permite o utilizare prelungită, evitând efectele nedorite. Prin acțiunea sa blândă și profundă, fitoterapia contribuie la bunul echilibru al organismului, stimulând mecanismele de apărare naturală, fără teamă de efecte secundare. Bine alese și folosite de persoane instruite, plantele vindecă sau ajută vindecarea, uneori foarte rapid, a unor afecțiuni curente și actuale, cum ar fi stresul, surmenajul, artroza, reumatismul, oboseala, insomnia, probleme de greutate sau de circulație a sângeului.

Ce-i mai bun în natură

Eficacitatea medicamentelor fitoterapeutice se bazează, înainte de orice, pe selectarea plantelor care intră în compoziția lor. Cu ajutorul fitochimiștilor, știm de acum totul sau aproape totul despre această materie primă prețioasă: specia cea mai interesantă, data ideală pentru cules, condițiile de vegetație favorabile – un sol mai bun (calcaros sau silicios), expunerea cea mai bună (umbră sau soare) și climatul optim (regiune uscată sau umedă). Mai știm ce organ, rădăcină, tulpină, frunză, floare, fruct este mai activ. Plantele, controlate în mod riguros, sunt studiate printr-o analiză sistematică, în ceea ce privește bacteriologia, pesticidele și radioactivitatea, asigurând garanția sănătății dumneavoastră.

Pudra totală pentru o eficacitate ideală

O acțiune concentrată

În entuziasmul lor de a izola principiile active ale plantelor medicinale, cercetătorii din secolul al XIX-lea au comis o greșeală. Au crezut că un singur element activ putea să reprezinte toate calitățile unei plante și că, în consecință, ar fi fost preferabil să se facă

cercetări și să se trateze bolnavii pornindu-se de la elementul izolat. După extragerea elementului activ, au uitat de plantă, considerând inactive toate componentele sale, și au lansat concepția conform căreia câteva principii active ale unei plante ar echivala cu planta întreagă.

În realitate, planta poartă în ea întreaga complexitate a organismului viu. Ea este sediul unor interacțiuni permanente, ale unei multitudini de principii active ce acționează în sinergie, unele întărindu-și reciproc efectele, altele corectând inconvenientele celorlalte, ceea ce explică eficacitatea lor și absența unor efecte secundare.

*O tehnică ultramodernă care respectă integritatea
și garantează integralitatea tuturor principiilor active*

Cunoașterea principiilor active este esențială, dar insuficientă. Trebuie făcut totul pentru obținerea unor produse finale care să conțină cantitatea optimă, sub forma cea mai asimilabilă cu putință. Astăzi, această formă există. Mai practică, mai bogată, total controlată, este vorba de pudra totală, obținută printr-un procedeu modern, cu înaltă performanță: *criomăcinarea*.

Folosirea pudrei totale permite astfel să se trimită organismului ansamblul principiilor active ale plantei, asigurând integritatea perfectă și restituirea tuturor constituenților, garantând astfel acțiunea lor energetică. Cu alte cuvinte, criomăcinarea constă în transformarea în pulbere a părții active a plantei uscate prin măcinarea la rece în azot lichid, la minus 196 °C, ca să se obțină o pudră fină și omogenă. Procedeul evită recurgerea la căldură, care afectează unele principii active foarte fragile (vitamine, enzime, substanțe volatile etc.).

Asimilându-se perfect datorită granulelor sale fine, pudra totală prezintă avantajul de a se face unele tratamente de fond, a căror acțiune mai blandă, dar la fel de durabilă, are loc în profunzime. Fără să vă agreseze organismul, fitoterapia îi stimulează mai curând reacțiile decât să se substituie lor. Pentru că sănătatea este bunul nostru cel mai prețios, respectați-i adevărata natură !

O invenție fundamentală: 100% natural!

Răspunzând unei formidabile provocări umane și tehnologice, la capătul unor cercetări dificile, savanții și tehnicienii au pus la punct un înveliș format din derivați de celuloză, o fibră vegetală naturală total inofensivă pentru om. Adevărată revoluție în domeniul sănătății, capsula, sută la sută de origine vegetală, oferă pacientului calitatea, siguranța și lipsa totală de nocivitate pe care are dreptul să le primească de la un medicament modern. Fitoterapia moleculară din secolul XXI a preluat ștafeta comerțului cu plante medicinale de altădată.

Medicina celor din vechime, medicina viitorului

Fitoterapia a fost și rămâne ajutorul medical cel mai utilizat în lume. Oamenii de știință pot să folosească în deplină siguranță cunoștințele tradiționale, ca să-și ghidzeze cercetările și să-și pregătească descoperirile. Fitoterapia, medicină a trecutului cel mai îndepărtat, este fără nicio îndoială o medicină de viitor. Ea continuă să se îmbogățească zilnic, prin descoperirea unor noi specii de plante. Sunt depistate calități nebănuite în multe plante cunoscute de foarte mult timp, iar unele până mai ieri necunoscute se dovedesc uneori pline de promisiuni. În plus, numeroase principii active conținute în plante nu au fost încă niciodată sintetizate, rămânând disponibile exclusiv în regnul vegetal. Iată de ce fitoterapia are atât de mulți adepti, inclusiv în rândul medicilor. A învăța cum să te folosești de gama bogată de plante va deveni modul cel mai natural de a te ocupa de propria sănătate și de cea a copiilor. Pentru ei, este de ajuns să le adaptați tratamentul la o cașetă pe zi, la o greutate de 20 de kilograme.





II. Afecțiunile și proprietățile medicinale ale plantelor

ACIDITATE GASTRICĂ

Senzătie de arsură și de iritare în stomac, în urma unei secreții prea acide a mucoasei.

Argilă albă, curcuma, Lithothamnium (algă roșie).

ACNEE

Afecțiune a pielii legată de o retenție de sebum formând comedoane, unde proliferează bacterii și se formează pustule.

Brusture, urzică, pansea.

ADENOM DE PROSTATĂ

Creștere a volumului prostatei.

Ulei de semințe de dovleac, rădăcină de urzică.

AEROFAGIE

Deglutiție excesivă de aer cu salivare exagerată, senzătie de balonare a stomacului, ușurată prin eliminarea de gaze pe gură sau prin intestinul gros.

Angelică, cărbune vegetal, anason.

AFECȚIUNI ORL RECIDIVANTE

Zadă

AFECȚIUNI RESPIRATORII

Muguri de pin, zadă, propolis.