

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Rosemary Gladstar

PLANTE
MEDICINALE

pentru

FRUMUȘETE

**Cum să prepari și să folosești
produse cosmetice și de îngrijire din plante**



*Herbs for Natural Beauty. Create Your Own Herbal Shampoos, Cleansers,
Creams, Bath Blends, and More*

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



www.litera.ro

Plante medicinale pentru frumusețe

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: Florentina Nica, 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 frumusețe/ Rosemary Gladstar;

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

ISBN 978-606-33-1033-1

I. Soft, Graal (trad.)

633.8

615.322

CUPRINS

Mulțumiri	9
Prefață.....	11
1. Sănătatea femeii, frumusețea femeii	13
2. Cum să ne alegem ingredientele.....	20
3. O culegere de rețete naturiste pentru îngrijirea pielii	49
4. Frumusețea și băile	86
5. Îngrijirea și vopsirea părului	101
Lecturi recomandate	123
Indice.....	124

PREFAȚĂ

Recent, am descoperit un vechi jurnal care îmi aparține (de prin anul 1978). Mi-ar plăcea să împărtășesc cu voi câteva gânduri pe care le-am scris cu ani în urmă.

În timpul iernilor lungi, ședeam în jurul focului împreună cu prietenele, sorbind din ceaiurile din plante, și deseori vorbeam despre plante medicinale. Îmi aduc aminte de prima noapte în care am preparat măști faciale pe bază de plante medicinale și ne-am masat delicat tenul, stimulând circulația sanguină și conferindu-i strălucire, clădind astfel prietenii care păreau să dureze o viață.

Ne-am simțit atât de bine, încât am început să experimentăm în mod regulat, folosind cosmetice naturale și tratamente pentru piele. La început, ne-am simțit oarecum ciudat să ne plimbăm de colo-colo cu albuș de ou pe față, așteptând să se usuce, cu mierea prelingându-se pe bărbie și cu părul plin de henna. Dar rezultatele au fost atât de satisfăcătoare, atât de bune și atât de hrănitoare. Cosmeos, acea ființă eterică a armoniei și a echilibrului, a devenit dascălul nostru. Pielea noastră reflectă starea noastră interioară, munții și râurile din jurul nostru și alimentele hrănitoare pe care le consumăm.

Pe măsură ce experimentați și vă jucați cu aceste rețete, invitând poate uneori chiar prietenii și familia să vi se alăture, veți avea

posibilitatea să cunoașteți plinătatea vieții, împărtășind darurile lui Cosmeos. Folosiți aceste rețete naturale, care sunt daruri oferite de natură, pentru a ajunge cu blândețe la inima celor pe care îi iubiți. Este o metodă excepțională de a practica arta vindecării copiilor voștri, a partenerilor de viață, a prietenilor, iar cei pe care îi iubiți vă vor iubi și mai mult la rândul lor datorită acestui fapt.

CAPITOLUL 1

Sănătatea femeii, frumusețea femeii

Există o poveste pe care fitoterapeuții au inventat-o și care mie îmi place foarte mult. Cosmeos, o zeiță din mitologia greacă, al cărei nume simbolizează armonia și echilibrul, personifică sănătatea radiantă și frumusețea interioară care ar fi înflorit din inima armoniei și a echilibrului. Cosmeos nu și-a dorit niciodată să ascundă felul în care era sau arăta; ea își hrănea mai degrabă focul interior cu eternele daruri ale pământului. Frumusețea ei era unică precum florile sălbatice care cresc pe dealuri și la fel de durabilă precum stâncile de granit ale munților. Dorind să dea lumii și locuitorilor ei frumusețe, Cosmeos le-a oferit muritorilor darul plantelor medicinale, al florilor și al altor mici plăceri care să hrănească trupul și sufletul.

Cuvântul modern cosmetică face trimitere la grecescul *kosmeticos*, care se traduce prin „iscusit într-ale înfrumusețării“. Despre acest lucru era vorba și în cazul zeiței Cosmeos. Ea nu voia să ascundă nimic; își folosea preparatele pentru a arăta cine era cu adevărat. Este una dintre zeițele mele preferate. Mi-o imaginez ca pe o creatură sălbatică din ținuturi împădurite, care aleargă liberă prin păduri, alături de sora ei, Artemis, și ea maestră în domeniul plantelor medicinale, al cărei nume a fost, de asemenea, immortalizat în numele unei plante.

Frumusețe cu orice preț?

Conceptele vagi de „frumusețe” și „cosmetică” au creat o industrie a modei destul de bizară, în care frumusețea înseamnă automanipulare, înfometare în numele modei și chiar intervenții chirurgicale pentru a remodela trupul, astfel încât să fie pe placul altcuiva. Sensul profund al ideii de frumusețe este puțin satisfăcător; frumusețea a devenit angoasa de a atinge un țel de neatins.

Am înlocuit adevărurile simple, de modă veche, de tipul „frumusețea este în ochii celui care privește”, cu noi formulări, de tipul „frumusețe cu orice preț”. Nu pare să conteze pentru nimeni faptul că acest lucru presupune epuizarea resurselor rare și prețioase, exploatarea inumană a animalelor în testele cu cosmetice sau privarea și distrugerea corpului pentru a-l modela în funcție de ceea ce industria consideră ca fiind „frumos”. Dar frumusețea nu poate rezista singură pe termen lung. Are nevoie de echilibru, de armonie și de toate darurile oferite de Cosmeos pentru a exista și a dăinui.

Frumusețe naturală și sănătate perfectă

Când eram copil și trăiam la ferma părinților mei, mă plimbam adesea pe câmp și mă tolăneam în iarba înaltă. Mă dezbrăcam și mă întindeam pe jos și simțeam pământul sub mine. Mă hrănea și mă umplea de un sentiment profund al frumuseții. Priveam cerul albastru al Californiei și mă rugam să fiu și eu o reflexie a tot ceea ce vedeam în natură, pentru ca, atunci când oamenii mă priveau, să vadă în ochii mei câmpurile și florile sălbatice, precum

și nemărginirea cerului. Acest sentiment timpuriu al frumuseții a fost cel care a dăinuit în ființa mea în toți acești ani.

Forța vindecătoare a frumuseții

Deși mare parte din activitatea mea ca fitoterapeut în comunitatea din care fac parte s-a concentrat pe prepararea unor produse medicinale și pe ajutorul oferit oamenilor în lupta lor cu bolile și în vindecarea acestora, am găsit întotdeauna răgazul de a urma și „cărarea frumuseții” în munca mea tămăduitoare. Îmi doresc să dispun de darurile lui Cosmeos!

Încă de pe vremea când am început să amestec și să prepar ceaiurile mele medicinale, aveam obiceiul de a adăuga și câteva plante „pentru frumusețe”, precum trandafiri, gălbenele și flori de nalbă. Tincturile și lecurile mele aveau, ca de obicei, un gust dulceag, dar și un strop de frumusețe. Cred cu convingere că frumusețea ajută la vindecare, și probabil este unul dintre cei mai puternici vindecători. Ea are darul de a seduce și de a le reda oamenilor starea de bine, pentru a-i aduce înapoi în acel loc al echilibrului și al armoniei, care este sufletul vieții. Fără frumusețe, de ce și-ar dori cineva să se însănătoșească? Florile, aerul proaspăt, apele rezezi și inimile iubitoare ale celor care au grijă de noi ne hrănesc trupul și sufletul și ne invită să ne întoarcem la plenitudinea ființei.

De-a lungul anilor, m-am delectat cu prepararea unor minunate cosmetice „în întregime naturale” și a unor produse pentru îngrijirea pielii. Deseori, în bucătărie, tot ceea ce găteam ajungea și pe fața mea. Nu era ieșit din comun să mă trezesc pe față cu ouă, avocado, fulgi de ovăz sau să-mi masez părul lung cu ulei de măsline și cu rozmarin și să-l înfășor bine într-un prosop. Eram o salată mergătoare! Îmi petreceam serile jucându-mă cu plantele și perfecționând rețete pentru măști faciale, băi și creme,