

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MAURICE MESSÉGUÉ

Selecție de texte din:

MON HERBIER DE SANTÉ
C'EST LA NATURE QUI A RAISON

© Edition Robert Laffont, S.A., 1972, 1975, Paris, France

© Editura VENUS, București, 2000

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită conform legii nr. 8/96.

MAURICE MESSÉGUÉ

AFINE, AGRIȘE, COACĂZE
MEDICAMENTE DE VIAȚĂ LUNGĂ

Traducerea, selecția și redactarea textelor
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2000

AFINUL ANTISEPTIC, ANTIPUTRID, ASTRINGENT

Antiseptic? Distruge microbii din tot aparatul digestiv și renal, vindecă inflamațiile ochilor, bolile de piele, arsurile, ulcerele varicoase, tratează infecțiile din gură și gât.

Antiputrid? Dizenteria și colitele de putrefacție se vindecă în mod spectaculos cu preparate din afin.

Astringent? „Strânge burta“ în cele mai rebele diarei, enterite, dispepsii.

Pe numele lui latinesc *Vaccinium myrtillus*, e bine să vă spunem că, în România, el se mai numește *afin*, *afinghe*, *asine*, *coacăz*, *cucuzie*, *pomușoară*. Este un pomișor mic, un arbust, cu o tulpină care mai mult se târăște decât se înalță, deși poate atinge și 2 m. Este răspândit în Europa, Asia și America de Nord, în păduri montane rărite, pajiști montane și subalpine, tăieturi de pădure, tufărișuri de jneapăn și ienupăr, mai ales pe versanții umbriți și umezi ai lanțurilor montane. Drajonează și marcotează viguros, invadând toată vegetația din jur. Are rădăcini superficiale, foarte dese, întreșesute ca o păslă, în general lipsite de perișori absorbantși. Tulpinile sunt foarte ramificate, înalte de până la 50 cm, cu ramuri stufoase, verzi, netede, muchiate, pe care se află muguri mici, turțiți, dispuși altern și alipiți de lujer. Frunzele, rotund-ovate până la eliptice, se termină într-un vârf ascuțit (*acuminate*), cad mereu și sunt înlocuite mereu de altele (*caduce*), au marginea fin-dințată,

iar culoarea este de un verde-închis pe față și de un verde-albăstrui pe dos. Florile sunt mici, alb-rozee, așezate câte una la subsuoara frunzelor. Fructele – afinele – sunt niște bace, inițial verzui, apoi negre-albăstrui, frumos brumate când se coc. Arbustul înflorește în mai-iunie, iar afinele se coc – au un gust minunat, dulce-acrișor, sunt foarte zemoase, foarte parfumate – de-a lungul a două-trei luni, din iulie până în septembrie.

Este o adevărată bucurie pentru mine să-i privesc pe copiii când se-nfruptă din afine: fericiți de darurile oferite lor de muntele-n sărbătoarea culesului frumoaselor poame indigo-brumării, nici nu le pasă că se mânjesc pe buze, pe mâini, pe haine de sucul dulce-acrișor și înmiresmat. Și știu că-n afară de plăcerea ce-au simțit-o mâncând afinele ei și-au făcut provizii de energie pentru multe săptămâni de aici înainte. Oare de ce adulții nu mai sunt în stare să mai fie câteodată copiii? De ce nu renunță niciodată la masca aceea de respectabilitate, morgă și bună-creștere? Eu le-aș spune fără-nconjur că n-ai decât vârsta pe care ți-o mărturisește surâsul..., iar zâmbetul celor ce-și umplu gura de afine cu pumnul este întotdeauna al celor tineri și sănătoși.

Iar dacă le vom culege și pentru acasă, înseamnă că ne vom bucura, până spre finele lui septembrie, de vin, de sirop, de tarte, de dulceață, peltea, jeleu, de limonade, suc și multe altele.

Eu vă recomand să utilizați nu numai fructele, ci și frunzele și rădăcinile. Adică mai toată planta.

Frunzele sunt tonice, diuretice, antiseptice și antidiabetice. Ele ajută toate organele corpului nostru să „meargă ca unse“, ani mulți și plini de sănătate, vigoare și

energie. Iar dacă suntem suferinzi, durerile de stomac vărsăturile, digestea leneșă, diareea, proasta funcționare a vezicii urinare, „făcutu de pipi în pat“ de către copii, tusea rebelă, toate se vindecă dacă bem ceaiuri din frunze de afin. Cu ajutorul lor întreg aparatul digestiv și cel renal sunt dezinfectate și eliberate de toxine. Iar diabeticii găsesc un ajutor prețios în ceaiurile de afin: nivelul zahărului în sânge scade spectaculos, rapid și definitiv. Tot așa de bune sunt și preparatele din frunze pentru afecțiuni externe: dacă aveți o infecție în gât ori în gură faceți gargară cu decoct, dacă aveți ochii umflați, puneți-vă picături dintr-un colir făcut pe bază de frunze de afin, dacă v-ați ars, ori aveți eczeme, sau plăgi ulcerate întrebuițați loțiuni, comprese, cataplasme, băi locale.

Rădăcinile plantei au și ele efecte dezinfectante și cicatrizante asupra rănilor de orice tip.

Fructele au și mai multe „talente“: se pare că ele sunt cele „mai dotate“! Sucul lor, violet-indigo, bogat în caroten (provitamina A, vitamină a ochilor), ameliorează vederea: iată de ce toți aviatorii consumă tarte cu afine crude; toți miopii și toți presbiții ar trebui să facă la fel. Ca și frunzele, au proprietăți tonice, diuretice antidiabetice majore, antiseptice – sunt deosebit de eficiente în colibacilozele copiilor –, digestive, dezinfectante. În ceea ce privește utilizările externe, sunt excelente la prepararea de gargarisme în caz de afte, gingivite, angine, la pregătirea de comprese antihemoroidale, de loțiuni pentru tratarea bolilor de piele, de spălături vaginale în caz de leucoree (poală albă), de băi de mâini și de picioare în caz de eczemă rebelă. Decoctul din fructe tras pe nas este infailibil în sinuzite.

SUB CE FORMĂ SUNT FOLOSITE FRUNZELE, FRUCTELE, RĂDĂCINILE?

FRUCTELE

NATUR

- Se mănâncă *afine bine coapte* ca atare, ori sub formă de jeleuri, peltele, marmelade, recomandate oricui, dar mai ales în caz de diaree cronică.
- *Fructe proaspete* (300-400 g) sau *uscate* (100 g), zilnic, în enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi.
- Se mestecă în gură *fructe proaspete* ori uscate. Când nu mai au nici un gust se aruncă și se ia o altă priză. Se recomandă în caz de afte și ulcere ale gurii

SUC PROASPĂT

- Se *beau trei-patru* pahare zilnic, pe toată perioada cât sunt fructe (iulie-septembrie). Este recomandat oricui, ca tonic, energizant, răcoritor, dezinfectant.

INFUZIE

- Peste două lingurițe de *afine uscate și zdrobite* se toarnă 200 ml de apă clocotindă. Se lasă cana acoperită 20-30 de minute, se strecoară, se lasă să se răcorească și se face gargară de mai multe ori pe zi, ultima fiind înainte de culcare. Este recomandată în caz de afte, stomatite, faringite.

TISANĂ

- Se pun patru pumni de *fructe proaspete* la un litru de apă clocotită. Se strecoară imediat. Se beau două-trei căni pe zi, ajungându-se la șase dacă e vorba de o infecție intestinală, în hepatism (ficat debil, mărit, inflammat, dureros) și insuficiență biliară.

DECOCT

- Se pune o linguriță de *fructe uscate* la 200 ml de apă; se fierbe cinci minute la foc moale; se lasă să se răcorească preț de un sfert de oră. Se beau două căni pe zi în caz de enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi. În caz de eczeme sau răni sângerânde se aplică, folosind un pansament steril, cataplasme.
- Se pune o lingură de *fructe zdrobite* în 250 ml de apă, se fierbe două-trei minute; se lasă să se răcorească preț de un sfert de oră. Toată cantitatea se bea de-a lungul unei zile. Se recomandă în ateroscleroză, retinopatii, hemoragie prin fragilitate vasculară.
- Se pune un *pumn de fructe* la un litru de apă și se lasă să fiarbă până rămân doar 500 ml de lichid. Se utilizează în gargarisme în caz de faringite, stomatite, candidoze, afte. se fac loșionări ale pielii în caz de eczeme. Se pun comprese pe hemoroizi. Se fac băi de șezut în caz de dizenterie.

MACERAT

- O lingură de *afine uscate* se lasă să stea opt ore în 200 ml de apă rece. Se beau două căni pe zi în caz de enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi.

SUB CE FORMĂ SUNT FOLOSITE FRUNZELE, FRUCTELE, RĂDĂCINILE?

FRUCTELE

NATUR

- Se mănâncă *afine bine coapte* ca atare, ori sub formă de jeleuri, peltele, marmelade, recomandate oricui, dar mai ales în caz de diaree cronică.
- *Fructe proaspete* (300-400 g) sau *uscate* (100 g), zilnic, în enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi.
- Se mestecă în gură *fructe proaspete* ori uscate. Când nu mai au nici un gust se aruncă și se ia o altă priză. Se recomandă în caz de afte și ulcere ale gurii

SUC PROASPĂT

- Se beau *trei-patru* pahare zilnic, pe toată perioada cât sunt fructe (iulie-septembrie). Este recomandat oricui, ca tonic, energizant, răcoritor, dezinfectant.

INFUZIE

- Peste două lingurițe de *afine uscate și zdrobite* se toarnă 200 ml de apă clocotindă. Se lasă cana acoperită 20-30 de minute, se strecoară, se lasă să se răcorească și se face gârgară de mai multe ori pe zi, ultima fiind înainte de culcare. Este recomandată în caz de afte, stomatite, faringite.

TISANĂ

- Se pun patru pumni de *fructe proaspete* la un litru de apă clocotită. Se strecoară imediat. Se beau două-trei căni pe zi, ajungându-se la șase dacă e vorba de o infecție intestinală, în hepatism (ficat debil, mărit, inflammat, dureros) și insuficiență biliară.

DECOCT

- Se pune o linguriță de *fructe uscate* la 200 ml de apă; se fierbe cinci minute la foc moale; se lasă să se răcorească preț de un sfert de oră. Se beau două căni pe zi în caz de enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi. În caz de eczeme sau răni sângerânde se aplică, folosind un pansament steril, cataplasme.
- Se pune o lingură de *fructe zdrobite* în 250 ml de apă, se fierbe două-trei minute; se lasă să se răcorească preț de un sfert de oră. Toată cantitatea se bea de-a lungul unei zile. Se recomandă în ateroscleroză, retinopatii, hemoragie prin fragilitate vasculară.
- Se pune un *pumn de fructe* la un litru de apă și se lasă să fiarbă până rămân doar 500 ml de lichid. Se utilizează în gargarisme în caz de faringite, stomatite, candidoze, afte. se fac loțiuni ale pielii în caz de eczeme. Se pun comprese pe hemoroizi. Se fac băi de șezut în caz de dizenterie.

MACERAT

- O lingură de *afine uscate* se lasă să stea opt ore în 200 ml de apă rece. Se beau două căni pe zi în caz de enterocolite, oxiurază, diabet, infecții urinare, hemoroizi.