



OVIDIU BOJOR

DOCTOR ÎN FARMACIE

Membru al Academiei
de Științe Medicale

PLEDOARIE PENTRU VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

REMEDII NATURALE



Editura Dharana
București
2018



CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	7
PREFAȚA	10
COMPONENTELE DE BAZĂ ALE ALIMENTELOR	13
GLUCIDELE (ZAHARIDELE)	14
PROTIDELE (PROTEINELE)	15
LIPIDELE (GRĂSIMILE)	18
VITAMINELE	19
ALTE SUBSTANȚE ACTIVE TERAPEUTIC	20
ENZIMELE.....	21
SĂRURILE MINERALE.....	21
SISTEME DE DIETĂ TRADIȚIONALE	24
DIETA ÎN CONCEPȚIA TRADIȚIONALĂ INDIANĂ.....	24
<i>Dieta în hiperaciditate și ulcer gastric.....</i>	<i>28</i>
<i>Dieta în alcoolism.....</i>	<i>29</i>
<i>Dieta în alergii.....</i>	<i>29</i>
<i>Dieta în artrită</i>	<i>29</i>
<i>Dieta recomandată în hepatită.....</i>	<i>30</i>
<i>Dieta în cancer</i>	<i>30</i>
DIETA ÎN CONCEPȚIA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ.....	31
<i>Dieta în hipertensiune.....</i>	<i>36</i>
<i>Dieta în guturai și gripă</i>	<i>36</i>
RECOMANDĂRI PENTRU OBȚINEREA UNOR PREPARATE DIN FRUCTE, LEGUME, CEREALE ȘI SEMINȚE	37
MACERATUL LA RECE	37
INFUZIA.....	38
DECOCTUL.....	38
SIROPUL	38
CIDRUL DIN FRUCTE	39
TINCTURA	39
APLICAȚII EXTERNE	39
PREPARAREA SUCURILOR	39
CONSERVAREA SUCURILOR	40
FRUCTELE ȘI LEGUMELE USCATE	41
ALTE METODE DE CONSERVARE	42



CÂTEVA PREPARATE RECI DIN FRUCTE ȘI LEGUME	42
OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI GENERALE	44
PRINCIPALELE FRUCTE DIN ALIMENTAȚIE	46
GRUPA FRUCTELOR SĂMÂNȚOASE	46
MĂRUL	46
PĂRUL	50
GUTUIUL	51
MOȘMONUL.....	53
GRUPA FRUCTELOR SÂMBUROASE	54
PRUNUL.....	54
CIREȘUL, VIȘINUL	56
MIGDALUL.....	57
CAISUL.....	60
PIERSICUL.....	61
GRUPA ARBUȘTILOR ȘI PLANTELOR IERBOASE FRUCTIFERE	63
COACĂZUL NEGRU	63
AGRIȘUL ȘI COACĂZUL ROȘU	65
CĂTINA ALBĂ.....	66
MĂCEȘUL	69
PORUMBARUL.....	71
ZMEURUL	72
MURUL	73
FRAGUL ȘI CĂPȘUNUL	74
AFINUL	76
SOCUL	78
GRUPA FRUCTELOR USCATE	79
ALUNUL.....	80
CASTANUL DE CULTURĂ.....	81
NUCUL.....	82
GRUPA FRUCTELOR EXOTICE	84
LĂMÂIUL	84
PORTOCALUL.....	87
MANDARINUL	88
GREPFRUTUL.....	89
<i>ALTE FRUCTE ȘI SEMINȚE EXOTICE</i>	<i>89</i>
ANANASUL	89
BANANIERUL.....	91
MANGO.....	93
RODIA.....	93
SMOCHINUL	94
CURMALUL.....	96
MĂSLINUL	97
ARAHIDELE	98



SUSANUL	99
NEGRILICA	100
HRIȘCA	101
MEIUL	102
SECARA	103
OVĂZUL	104
SCHINDUF	105
VIȚA DE VIE	106

PRINCIPALELE LEGUME, SEMINȚE ȘI CEREALE DIN ALIMENTAȚIE..... 110

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ RĂDĂCINILE TUBERIZATE 110

HREANUL	110
MORCOVUL	113
NAPII	115
PĂTRUNJELUL	116
PĂSTĂRNACUL	117
ȚELINA	118
RIDICHILE	120
SFECLA ROȘIE	121

GRUPA CEPEI..... 122

CEAPA.....	123
USTUROIUL	125
PRAZUL.....	129

GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA SOLANACEELOR..... 130

CARTOFUL	131
TOMATELE.....	133
ARDEIUL	134
PĂTLĂGELELE VINETE	136

GRUPA VERZEI..... 137

VARZA	137
CONOPIDA.....	140
GULIA	140

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ FRUNZELE..... 141

URZICA	141
SPANACUL.....	144
LOBODA DE GRĂDINĂ	145
MĂCRIȘUL, ȘTEVIA	145
UNTIȘORUL	147
NĂSTURELUL	147
PĂPĂDIA.....	148
ANDIVELE	149
SALATA VERDE	150

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ PĂSTĂILE, CAPSULELE ȘI SEMINȚELE

.....	151
-------	-----



FASOLEA.....	152
SOIA	153
MAZĂREA	155
BOBUL	156
INUL	157
LINTEA.....	159
BAMELE.....	160
NĂUTUL.....	161
GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA CUCURBITACEELOR	162
CASTRAVETELE	162
DOVLECELUL	163
DOVLEACUL TURCESC	165
PEPENELE VERDE.....	166
PEPENELE GALBEN	166
GRUPA LEGUMELOR CU PROPRIETĂȚI CONDIMENTARE	167
MĂRARUL.....	168
PĂTRUNJELUL.....	169
LEUȘTEANUL	170
ASMĂȚUIUL.....	171
TARHONUL	173
ALTE LEGUME PERENE	173
REVENTUL	174
SPARANGHELUL	175
ROLUL ȘL UTILIZAREA PRODUSELOR VEGETALE PE GRUPE DE AFECȚIUNI	178
FRUCTELE, LEGUMELE ȘL SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI	
CARDIOVASCULAR	179
<i>Afecțiuni cardiace cu substrat funcțional (fără substrat organic identificabil).....</i>	<i>179</i>
<i>Ateromatoza și ateroscleroza</i>	<i>180</i>
<i>Angina pectorală.....</i>	<i>181</i>
<i>Hipertensiunea arterială.....</i>	<i>182</i>
<i>Insuficiența cardiacă.....</i>	<i>184</i>
<i>Edemele de stază cardiacă.....</i>	<i>185</i>
<i>Afecțiunile vasculare: hemoragiile, varicele, flebita superficială, fragilitățile capilare, arteriale, hemoroizil.....</i>	<i>186</i>
FRUCTELE, LEGUMELE ȘL SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI	
DIGESTIV	190
SEGMENTUL BUCOFARINGIAN	190
<i>Abcesul dentar</i>	<i>190</i>
<i>Aftele.....</i>	<i>191</i>
<i>Amigdalitele.....</i>	<i>191</i>
<i>Gingivitele</i>	<i>191</i>
<i>Paradontoza.....</i>	<i>192</i>



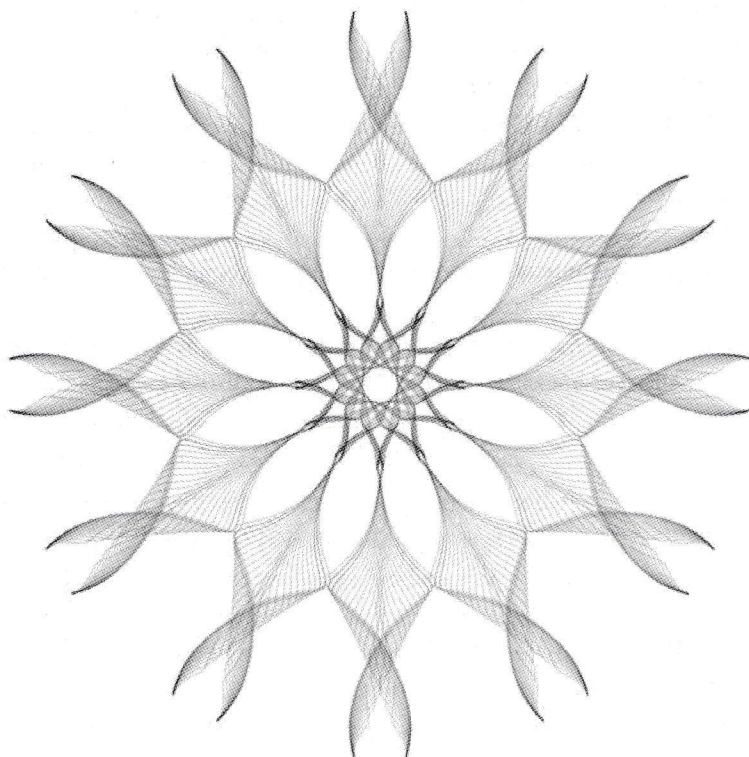
<i>Stomatitele</i>	192
SEGMENTUL GASTROINTESTINAL	192
<i>Anorexia</i>	192
<i>Voma</i>	194
<i>Gastritele hiperacide și ulcerul</i>	194
<i>Sindroamele dispeptice</i>	195
<i>Meteorismul (Balonările)</i>	197
<i>Diareea</i>	198
<i>Enterocolitele</i>	200
<i>Colicile</i>	201
<i>Helmintiazele</i>	201
<i>Constipația</i>	203
GLANDELE DIGESTIVE ANEXE (FICATUL ȘI PANCREASUL).....	205
<i>Hepatitele</i>	205
<i>Calculoza (Litiaza) biliară</i>	207
<i>Colicile hepato-biliare</i>	208
<i>Dischinezia biliară</i>	208
<i>Insuficiența pancreatică</i>	209
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI	
GENITAL	211
<i>Aparatul genital feminin</i>	211
<i>Dismenoreele (Menstrele dureroase) și ciclurile menstruale neregulate</i>	211
<i>Leucoreea</i>	211
APARATUL GENITAL MASCULIN	212
<i>Prostatitele</i>	212
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI	
RESPIRATOR.....	213
<i>Tusea</i>	213
<i>Laringitele și faringitele</i>	214
<i>Bronșitele</i>	215
<i>Pneumoniile</i>	218
<i>Astmul bronșic</i>	218
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI	
URINAR	219
<i>Litiaza și colica renală</i>	219
<i>Afecțiuni inflamatorii ale rinichilor și căilor urinare</i>	222
<i>Cistitele</i>	222
<i>Enurezisul</i>	223
<i>Sindromul de retenție azotată (azotemie, uremie)</i>	223
<i>Diureticele</i>	224



FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNI DERMATOLOGICE	228
<i>Acneea</i>	228
<i>Contuziile</i>	229
<i>Arsurile</i>	229
<i>Degerăturile</i>	230
<i>Panarițiul</i>	231
<i>Rănila (plăgile)</i>	232
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE UTILIZATE ÎN BOLI DE NUTRIȚIE ȘI METABOLISM.....	233
<i>Diabetul zaharat</i>	234
<i>Guta</i>	236
<i>Obezitatea</i>	238
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNILE REUMATISMALE.....	239
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN RESTABILIREA UNOR FUNCȚII GLANDULARE	242
<i>Stimularea secreției glandulare mamare (efect galactogog)</i>	242
<i>Stimularea funcției glandelor suprarenale</i>	242
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNILE SISTEMULUI NERVOS PERIFERIC ȘI CENTRAL	243
<i>Bolile sistemului nervos periferic. Zona Zoster</i>	243
<i>Bolile sistemului nervos central</i>	243
<i>Neurotrofice</i>	244
<i>Sedative nervoase generale</i>	245
<i>Afrodiziace</i>	246
<i>Anafrodiziace (Calmante ale hiperexcitației sexuale)</i>	246
<i>Hipnotice</i>	247
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOALA CANCEROASĂ.....	247
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE UTILIZATE ÎN COSMETICĂ.....	254
<i>Cosmetica feței</i>	255
TENURILE GRASE	256
<i>Tenurile uscate</i>	257
<i>Tenurile ridate</i>	257
<i>Cuperoza</i>	258
<i>Pistruii</i>	258
COSMETICA ȘI IGIENA OCULARĂ	258
COSMETICA MĂINILOR	259
COSMETICA PĂRULUI ȘI TONICELE CAPILARE	259
ALTE UTILIZĂRI COSMETICE	260
<i>Tonifierea generală a țesuturilor</i>	260



<i>Bătăturile</i>	260
<i>Algele, un produs natural cu rol important în cosmetica modernă</i>	260
<i>Terapia cu alge</i>	261
<i>Extractul uscat de alge „Algavit dr. Ionescu Călinești”,Patent 107194/BL-România 1992</i>	261
7 ELEMENTE CARE SCURTEAZĂ VIAȚA	263
7 ELEMENTE CARE PRELUNGESC VIAȚA	267
TINEREȚE FĂRĂ BĂTRĂNEȚE ȘI VIAȚĂ FĂRĂ DE MOARTE	270
ANEXĂ.....	275
CONȚINUTURILE ENERGETICE ȘI NUTRITIVE ALE ALIMENTELOR	275
ECHIVALENȚE ALIMENTARE.....	289
MĂSURI UZUALE ÎN FITOTERAPEUTICĂ.....	290
TIMPUL OPTIM DE ADMINISTRARE A PREPARATELOR FITOTERAPEUTICE	291
GLOSAR DE TERMENI MEDICALI UTILIZAȚI ÎN LUCRARE	292
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ.....	302





CAPITOLUL I

COMPONENTELE DE BAZĂ ALE ALIMENTELOR

Celulei vegetale îi datorăm înseși existența și supraviețuirea noastră pe această planetă. Ne-am născut fitofagi fiindcă nu am fost înzestrați cu clorofilă („adevăratul Prometeu, care fură focul din ceruri” - K. A. Timiriazev), cu anumiți pigmenți cu echipament enzimatic sau alte organite celulare capabile să transforme substanțele minerale, apa, aerul, razele solare în elemente vitale. Fenomenele moleculare caracteristice primului semnal al vieții, prima biosinteză care a determinat mișcarea biologică, prima verigă în lanțul reacțiilor specifice vieții s-au născut în celula vegetală.

Mai întâi, am beneficiat, împreună cu erbivorele, de rezultatul biosintezei vegetale. Apoi, din comoditate, din curiozitate, din capriciu poate, am început să gustăm proteinele animale. Mai mult decât atât, se pare că am fost chiar în exclusivitate carnivori, în anumite perioade ale existenței noastre. Numai când aveam dureri de stomac, indigestii sau cine știe ce alte suferințe fizice, ne aduceam aminte de fructe, de rădăcini, de plante cu care ne alinam durerile, aidoma animalelor care, și astăzi, știu să caute anumite ierburi atunci când nu se simt bine.

Dar alimentația noastră s-a schimbat radical în neolitic, când am început să ne stabilim pe un teritoriu, să ne durăm un lăcaș, să ocupăm un spațiu permanent al existenței noastre. Atunci ne-am „transformat” din vânători nomazi în agricultori și crescători de animale. Am devenit astfel omnivori, așa cum suntem și astăzi. Hrana omului se diversifica, incluzând, pe lângă cereale, fructe sau legume, și produse lactate, ouă și carne. Protidele (proteinele) de origine animală se consumau însă ocazional, în anumite perioade ale anului, la sărbători, festivaluri sau ceremonii.

De-a lungul istoriei sale, alimentația omenirii a fost foarte diferită, în funcție de mediul geografic, de obiceiuri sau credințe, de relațiile sociale și economice din cadrul comunităților.

Astăzi, la baza nutriției umane stă tot biosinteza celulei vegetale, care reușește să transforme substanțele anorganice în substanțe organice — glucide, protide sau lipide (grăsimi). În stadiu de laborator sau chiar semi-industrial se încearcă obținerea proteinelor - aceste substanțe complexe indispensabile vieții - fie prin biosinteză, cu ajutorul culturilor de alge monocelulare, fie cu ajutorul chimiei macromoleculare, a polimerilor, care va permite sinteza aminoacizilor și deci și a proteinelor, a grăsimilor, din ele-



mentele de bază hidrogen, oxigen, azot, carbon, sulf etc. Deoarece procesul de adaptare a organismului la noul tip de alimente și de alimentație va fi un proces îndelungat, vom rămâne deocamdată la stadiul actual de observații făcute în legătură cu alimentația naturală.

Înainte de a realiza o rapidă trecere în revistă a tuturor constituenților nutritivi, trebuie să facem câteva precizări de terminologie biochimică. Componentele de bază ale alimentelor sunt numite substanțe nutritive sau factori nutritivi. Alte substanțe în cantități mici, dar absolut necesare organismului, cum sunt vitaminele, microelementele, enzimele, au fost numite biocatalizatori.

Principalele grupe de constituenți nutriționali sunt, în ordinea cantitativă în care intră în alimentație:

GLUCIDELE (ZAHARIDELE)

Sunt substanțe chimice cu structură simplă, formată din carbon, hidrogen și oxigen.

Materiile din care organismul își fabrică singur sau din care preia glucidele necesare intră în proporție de 60-80% în alimentația zilnică. Acestea sunt reprezentate de cartofi, banane verzi, porumb, lapte, legume și fructe.

Necesarul de glucide al organismului se stabilește în funcție de efortul fizic depus individual.

În stare aproape pură, glucidele sub formă de mono- sau dizaharide se găsesc în miere (glucoză, fructoză, zaharoză). Zaharoza este dizaharida cea mai răspândită în natură; ea se găsește ca atare în tulpina trestiei de zahăr, în rădăcina sfeclei de zahăr, în morcovi, în pepeni, în foile și cocenii de porumb, în nectarul florilor.

În secolul trecut s-a dezvoltat vertiginos industria zahărului rafinat, obținut fie din suc de trestie de zahăr (al cărui conținut este de circa 18%) sau al sfeclei de zahăr (cu 8-10% zahăr), cu toate avantajele și mai ales dezavantajele sale asupra organismului.

Aceste glucide, obținute prin diferite procedee ale industriei alimentare (bomboane, înghețată, siropuri, gemuri, prăjituri), sunt incluse în grupa factorilor nefavorabili sănătății și longevității. Este indicat ca toate aceste dulciuri să fie înlocuite cu fructe sau cu cel mai sănătos edulcorant, anume miele de albine.

Alte glucide cu moleculă complexă, cum sunt celuloza și hemicelulozele, nu sunt prelucrate de organismul uman, dar au un rol important pentru