

GHIDUL

PESTE

1000

Lifestyle
PUBLISHING

DE REMEDII NATURALE PENTRU
PREVENIREA SI TRATAREA
AFECȚIUNILOR COMUNE

Traducere
din engleză de
Alfred Neagu

VINDECĂRILOR

DR. C. NORMAN SHEALY

CUPRINS

Introducere	4
Cum trebuie folosit acest ghid	6

PARTEA I SURSELE REMEDIILOR PENTRU TERAPII ȘI VINDECARE

Ayurveda	8
SURSELE REMEDIILOR AYURVEDICE	14
Medicina chineză a plantelor	33
SURSELE REMEDIILOR CHINEZEȘTI DIN PLANTE	38
Remedii tradiționale domestice și populare ...	63
SURSELE REMEDIILOR TRADIȚIONALE DOMESTICE ȘI POPULARE	69
Fitoterapie — plante medicinale	89
SURSELE REMEDIILOR DIN PLANTE	96
Aromaterapie	127
ULEIURI ESENȚIALE	133
Homeopatie	158
REMEDII HOMEOPATE	162
Remedii florale	202
ESENȚE FLORALE	208
Vitamine și minerale	230
VITAMINE, MINERALE ȘI ALȚI NUTRIENȚI ESENȚIALI	234

PARTEA A II-A TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OBIȘNUITE

Tulburări mentale și emoționale	262
Afecțiuni ale creierului și nervilor	272
Probleme dermatologice și ale părului	279
Afecțiuni ale ochilor	294
Probleme ale urechii	299
Afecțiuni ale nasului	304
Probleme stomatologice	307
Probleme ale gurii și gâtului	312
Afecțiuni respiratorii și ale plămânilor	317
Afecțiuni ale inimii, sângelui și sistemului circulator	327
Afecțiuni ale sistemului digestiv	336
Afecțiuni ale tractului urinar	351
Tulburări ale sistemului reproductiv feminin ...	356
Tulburări ale sistemului reproductiv masculin ...	374
Tulburări ale sistemului endocrin	380
Tulburări ale sistemului imunitar	387
Afecțiuni ale sistemului musculo-scheletal ...	390
Bolile obișnuite ale copilăriei	405
Măsuri de prim ajutor	421
Index	427

INTRODUCERE

UTILIZAREA ÎN MĂSURĂ TOT MAI MARE a medicinei și remediilor naturiste în ultimul deceniu a stimulat una dintre cele mai spectaculoase evoluții în domeniul îngrijirii sănătății din vremurile noastre. A constituit o provocare pentru multe dintre doctrinele medicinei moderne, iar criza prin care trece medicina convențională este aceea că vindecarea unei afecțiuni va conduce la o stare bună de sănătate, dar aceasta ignoră conceptul fundamental conform căruia patologia este individuală pentru cel suferind, iar măsurile de prevenție sunt în ultimă instanță mai importante decât tratamentul pentru marea masă a populației.

Această idee s-a născut din faptul că medicina modernă pur și simplu nu este atât de eficientă și utilă pe cât am fost îndemnați să credem. Într-adevăr, există dovezi care sugerează că poate provoca și crea mai multe afecțiuni mortale decât poate vindeca și, în ciuda sumelor imense investite, populația din Marea Britanie, Australia și SUA și din cea mai mare parte a Europei nu are o speranță de viață mai îndelungată și mai sănătoasă decât populațiile altor regiuni, unde investițiile în sănătate sunt substanțial mai reduse.

Reacțiile adverse și efectele secundare ale medicamentelor sunt printre cele mai frecvente 10 motive de spitalizare din SUA. Informațiile la îndemâna doctorilor și medicilor de familie de-a lungul întregii lor cariere sunt oferite în cea mai mare măsură de industria farmaceutică, care câștigă miliarde anual din vânzarea medicamentelor cu și fără rețete. Drept rezultat, noi, cei din Occident, suntem stimulați să tratăm afecțiunile „înghițind pastile”, ceea ce

face să luăm în medie 26 500 000 de pastile pe oră. Printre primele 20 de medicamente prescrise de medici se numără cele pentru somn, analgezice (împotriva durerilor), antihistaminice, sedative și antidepressiv, la care se adaugă mai bine de 52 de milioane de tablete de aspirină, acetaminofen folosite în SUA în fiecare zi.

Probabil cel mai alarmant rezultat al acestei copleșitoare dependențe de medicamente este faptul că am încetat să ne asumăm răspunderea pentru propria noastră stare de sănătate. Când ne doare capul, luăm o pastilă de durere de cap, când răcim, luăm niște antihistaminice. Combatem simptomele unei afecțiuni pentru că dorim să ne simțim mai bine, nu vrem să acceptăm rațiunea conform căreia durerea și disconfortul sunt semnale prin care organismul ne înșelănează și că era nu este în regulă. Ne-am obișnuit cu ideea că cineva sau ceva trebuie să ne rezolve problemele de sănătate. Atunci când tratăm simptomele sau le combatem, nu facem nimic pentru a trata cauza. Cei care suferă de eczeme își dau cu alifii și creme la suprafața pielii, s-ar putea să ia și niște antiinflamatoare sau antihistaminice pentru a reduce mâncărimea, dar cauza eczemei rezidă în continuare, iar reacția organismului a fost doar mascată de medicamente. Bolnavii nu s-au vindecat. Afecțiunea lor a fost influențată doar pe moment. În ultima vreme, această abordare a început să se schimbe. Panica provocată de efectele secundare și efectele pe termen lung ale imunizărilor, ale abuzului de analgezice, antihistaminice și antibiotice a dovedit că medicina convențională, în ciuda multelor sale miracole, a fost supraestimată, iar noi am devenit mult prea dependenți de ea. Mulți nu mai sunt dispuși să accepte riscurile medicamentelor și au început să caute și alternative naturale și benefice. Datorită interesului crescând față de alimentație, de sănătatea publică, starea de bine și exercițiile fizice, am ajuns să rezonăm tot mai mult cu organismul nostru și să-l ascultăm semnalele pe care ni le dă. Și, chiar și mai important, luăm în primul rând măsuri pentru prevenirea bolii, nu numai pentru a o trata pur și simplu atunci când sistemul afectat de ea și din acest motiv suntem înclinați să încercăm substanțe naturale care nu numai că tratează simptomele unei afecțiuni la originea lor, dar colaborează cu organismul pentru a-l menține sănătos.

Remediile naturale au o probabilitate mai mare să te facă să te simți mai bine, mai plin de vigoare și mai ager, au mai puține efecte secundare, iar pentru că acționează activ în a preveni boala, reprezintă probabil adevăratul răspuns la criza din sănătate care a explodat, ajungând de necontrolat.

Preocuparea noastră pentru înțelegerea modului în care diferite culturi abordează problema sănătății evoluează spectaculos. Cifilele dovedesc faptul că multe dintre afecțiunile frecvente în Occident — eczemele, astmul, problemele digestive — pur și simplu nu există în alte țări. Am ajuns la o amplă înțelegere a modului în care bolile pot fi prevenite utilizând plante, uleiuri, remedii homeopate, alimentația, vitamine și suplimente alimentare, precum și alte substanțe care încurajează organismul să funcționeze la nivel optim.

Vânzările de produse naturale au crescut imens. Modul în care abordăm problemele sănătății cunoaște o schimbare dramatică, iar acest interes sporit este alimentat și de lărga diversitate de produse de prezențieri din lume care sunt acum disponibile în magazinele noastre locale. Preocuparea sporită pentru înțelegerea holistică a modului de tratament ne-a determinat să cercetăm modalitățile de vindecare ale diferitelor culturi din lumea întreagă și de la fiecare am adunat informații neprețuite cu privire la dietă, stil de viață, boli, sănătate și starea de bine. Accentul pas de practica clinică modernă pe separarea diferitelor aspecte ale problemelor de sănătate fizică, mentală și spirituală a dus la o dezumanizare a medicinei, dar tratând omul în întregul său, terapiile holistice pot reface echilibrul cuvenit și pot promova sentimentul unei complete stări de bine și înăuntrul și în afara organismului.

Cartea de față se concentrează asupra remediilor care formează baza a opt discipline terapeutice internaționale: homeopatia, aromaterapia, medicina chineză a plantelor, fitoterapia, ayurveda, terapia cu flori, terapia tradițională și populară (numită și cea a remediilor domestice) și terapia nutrițională. Aceste remedii pot fi folosite pentru a stimula și revigora starea de sănătate și pentru a preveni și trata afecțiunile, atât cronice cât și acute. Multe dintre aceste remedii sunt obținute din plante care au o largă varietate de utilizări terapeutice și, într-adevăr, vreo 140 de medicamente obișnuite în uz în momentul de față se bazează pe extracte din plante.

O mare parte dintre aceste remedii sunt utilizate de mii de ani și tocmai practica utilizării plantelor și a altor remedii a făcut posibilă crearea atât de multor medicamente convenționale. Companiile farmaceutice izolează și adesea sintetizează ingredientele active din plante, iar mulți dintre cei ce practică fitoterapia cred că exact asta este cauza efectelor

secundare și a altor probleme care nu apar atunci când substanța este extrasă în totalitate în forma sa naturală.

Izolarea unui ingredient activ din plante duce la producerea unor medicamente puternice și adesea toxice, în vreme ce extractul fitoterapeutic are un efect mai blând, mai sigur și mai puțin distructiv, lăsând organismului șansa de a declanșa propriul său proces de vindecare naturală.

În această carte sunt evidențiate peste 1 000 de remedii, dintre care multe plante pot fi crescute în gospodărie, alte remedii pot fi cumpărate de la firme reputeate, furnizoare de astfel de articole. Altele pot proveni din propria cârmă, existând o mulțime de articole banale cu proprietăți vindecătoare și terapeutice încât veți rămâne surprinși. Fiecare dintre aceste remedii beneficiază de o listă cu caracteristici, măsuri de precauție, informații utile și adesea sunt disponibile și rețete de folosire practică. Există o introducere la fiecare dintre cele opt discipline principale, care o să vă ajute să înțelegeți, de exemplu, în ce fel folosirea unor substanțe precum scorțjoara sau ginsengul diferă în fitoterapia occidentală față de cea chineză, ori în medicina populară față de ayurveda. Veți avea ocazia să aflați de ce un ulei de trandafir în aromaterapie diferă de o esență de flori de trandafir, cum vitamina C și bacteriile benefice pot stimula starea de sănătate, cum reușete belladonna, o substanță otrăvitoare, să reducă febra și să infiltreze alte probleme când este luată în cantități infime. Veți descoperi alternative naturale la cofeină și pastile de dormit, laxative și antacid, remedii care stimulează gândirea și organismul, redau optimismul, calmează nervii și amplifică rezistența în fața infecțiilor și bolilor.

Sunt discutate aproximativ 200 de afecțiuni obișnuite care sunt abordate în detaliu, cu exemple practice pentru modul în care puteți folosi remedii utilizate în lumea întreagă pentru prevenirea și vindecarea acestora.

Ne aflăm în pragul unei noi și încitante perioade în domeniul îngrijirii sănătății și, cu ajutorul acestor remedii, prezentate în prospecte ușor de urmat, grupate pe categorii în care sunt cel mai des folosite, dumneavoastră și familia puteți încerca acești înlocuitori ai medicamentelor convenționale, utilizând indicațiile ample expuse. Remediile prezentate aici constituie medicamentele viitorului, iar această lucrare reprezintă un ghid esențial la îndemâna oricui dorește să-și asume răspunderea pentru propria-i sănătate. Utilizând doar câteva dintre aceste remedii, puteți să vă asigurați o viață lungă și o mai bună calitate a vieții. Aici au fost adunate din toată lumea secretele vieții sănatoase. Începeți-le cu grijă și veți fi uimiți de rezultate.

KAREN SULLIVAN, Londra

CUM TREBUIE FOLOSIT ACEST GHID

ACEASTĂ AMPLĂ ȘI EXCEPȚIONAL DE BINE documentată lucrare de referință cuprinde întregul spectru al remediilor alternative utile pentru sănătate. Dedicată unui cerc larg de cititori, această cuprinzătoare carte se ocupă de originea, metodele, principiile și remediile a opt metode terapeutice alternative — ayurveda, aromaterapia, terapia cu flori, medicina chineză a plantelor, fitoterapia, homeopatia, utilizarea vitaminelor și mineralelor și terapia tradițională și domestică.

PARTEA I: Sursele terapiilor și remediilor. Cele opt capitole sunt dedicate diferitelor terapii. În fiecare caz, sunt prezentate istoricul și tradiția terapiei respective, împreună cu informații privind modul lor de acțiune, specialiștii din domeniu și un amplu ghid de utilizare personală. După aceea introducere privind terapia respectivă, urmează prezentarea principalilor remedii, modul de obținere și detalii pentru modul în care trebuie folosite. Paragrafele privind „legăturile terapeutice” prezintă originea remediilor care sunt comune mai multor terapii, ilustrând amplu proprietăți și diferitele utilizări ale unui anumit remediu.

PARTEA A II-A: Tratarea afecțiunilor obișnuite. Peste 160 de pagini cu privire la afecțiunile obișnuite și remediile adecvate cu ajutorul cărora pot fi tratate. Casete speciale vor evidenția clar situații în care remediile nu sunt indicate. Trimiterile ghidează cititorul înapoi la Partea I unde sunt prezentate în detaliu remediile, proprietățile lor și modul de folosință.



AYURVEDA

AYURVEDA ESTE UN SISTEM MEDICAL holistic, ceea ce înseamnă că sunt luate în considerare pentru diagnosticul și tratarea afecțiunii starea minții, a trupului și caracterul. Noi, cei din Occident, socotim de multă vreme că toți avem aceeași anatomie, fiziologie și evoluție a bolii, dar a devenit tot mai limpede că această abordare nu ține seama de diferențele esențiale dintre noi, inclusiv atitudinea mentală, stilul de viață și energia sau caracterul nostru fundamental. Ayurveda are la bază filosofia potrivit căreia fiecare dintre noi este un unicat și deci în tratarea bolnavilor abordează fiecare aspect înănd cont de individualitatea fiecăruia și ne învață că toate bolile afectează atât trupul, cât și mintea, pe fiecare separat.

CE ESTE AYURVEDA?

Medicina ayurvedică este medicina tradițională practică în India și Sri Lanka. Ca și medicina chineză tradițională, Ayurveda este un sistem complet de îngrijire a sănătății, menit să contribuie mai degrabă la un mod general de viață decât pentru tratarea ocazională a unor afecțiuni.

Cuvântul „Ayurveda” înseamnă „știință” sau „înțelepciune a vieții” și cuprinde elemente diverse precum medicina, filozofia, știința, spiritualitatea, astrologia și astronomia. Deși este practică de mai bine de 3 000 de ani, Ayurveda este un sistem complex și evoluat privitor la modul de a trăi, care este la fel de actual astăzi ca și în urmă cu mulți ani. De fapt, pe măsură ce ne dăm seama de limitele felului nostru de abordare din Occident, devine

limpede faptul că Ayurveda poate oferi multe posibilități de prevenire și tratament al multor afecțiuni frecvente în ziua de azi pe care medicina convențională nu a fost în stare să le trateze. Între acestea se numără fibromialgia, tulburări provocate de stres, artrita, impotența, astmul, cefaleele, afecțiunile cronice. Aceasta oferă remedii naturale din plante pentru a contracara dezechilibrul din organism, pentru detoxifiere, diete, exerciții, meditație, îndrumare spirituală și un larg ansamblu de tehnici pentru îmbunătățirea stării de sănătate, atât mentală cât și emoțională.

PRANA - ENERGIA VIEȚII

Conceptul fundamental în ayurveda susține că tot ceea ce există în Univers este compus din energie sau *prana*. Precum tot ceea ce există și noi suntem durați din energie, care se modifică în funcție de împrejurările prin care trecem, de mediul înconjurător, de dietă și stil de viață, de lumea din jurul nostru. Unele dintre aceste modificări pot fi pozitive, altele negative și pentru a ne asigura că majoritatea modificărilor este pozitivă trebuie să trăim în așa fel încât să menținem echilibrul energiei. Energia controlează funcționarea fiecărei celule, fiecărui gând, fiecărei emoții sau acțiuni, deci fiecare aspect al vieții noastre, inclusiv alimentele pe care le consumăm, gândurile pe care le concepem ne afectează calitatea energiei și, în consecință, starea de sănătate.

UN ISTORIC AL AYURVEDEI

Cu mai bine de 3 000 de ani în urmă, cincizeci și doi de *rsibi* sau clar-văzători din India antică, au descoperit prin meditație „Veda” sau cunoașterea felului în care funcționează lumea noastră și tot ce există în ea. În miezul acestei cunoașteri a Vedei existau și tainele sănătății și bolii. Aceste taine au fost organizate într-un sistem numit

Ayurveda, a cărui complexitate devine evidentă în cel mai vestit dintre textele ayurvedice — *Charaka Samhita*. Învățăturile acestor *rsibi* au trei părți principale: etiologia (știința cauzelor bolii), simptomatologia (studiul simptomelor) și, în final, medicația (procesul de tratament al indivizilor pentru vindecarea bolii sau înlăturarea durerii).

Aceste credințe erau fundamentate pe filozofia hindusă și au fost amplificate prin învățăturile Domnului Buddha (d. 483 î.e.n.) care socotea că mintea poate fi îmbogățită printr-o gândire corectă. În Occident, în prezent, budismul este unul dintre sistemele religioase cu cea mai rapidă evoluție. Cele opt cile ale budismului cuprind:

- dreapta înțelegere
- dreapta acțiune
- dreapta concentrare
- dreapta gândire
- dreapta existență
- dreptul efort
- dreapta cuprindere a minții
- dreapta cuvântare

Un alt text ayurvedic important, *Sushruta Samhita*, dă îndrumări cu privire la chirurgie, echipamente chirurgicale, modalități de sutură precum și importanța igienei înainte și după operație. Informațiile medicale detaliate sunt pline de sfaturi practice despre cum să ai parte de o viață sănătoasă și utilă.

În filozofia vedică, viața noastră capătă sens atunci când ne străduim să trăim la adevăratul nostru potențial, care însă nu poate fi atins fără dobândirea unei bune stări de sănătate.

Textele

De-a lungul întregii lor istorii, indienii au venit în contact cu persanii, grecii și chinezii, cu care au făcut schimb de informații. Pe la 900 î.e.n., Ayurveda, scrisă în India, îmbina descrierea afecțiunilor cu informații despre plante și „magie”. Primul mare medic hindus cunoscut, Charaka, practica medicina pe la 1 000 î.e.n. Sushruta, alt medic, în secolul V î.e.n., consemna legătura dintre malărie și panțari, a diucei cu gobolanii, cunoștea mai bine de 700 de plante medicinale și descria peste 100 de instrumente chirurgicale. Trata fracturi, elimina tumori și pietre la rinichi, practica nașteri prin cezariană.

CAUZELE ÎMBOLNĂVIRII

Cei care practică Ayurveda cred că boala poate fi declanșată de numeroase cauze externe, inclusiv de felul de așezare a planetelor, foc sau accidente, gaze dăunătoare (pe care astăzi le numim poluare), otrăviri sau toxine, spirite rele. Pe lângă acestea, mai există alte două cauze principale ale îmbolnăvirii: dezechilibrul celor „trei dosha” (*vāta*, *pitta* și *kapha*, vezi p. 10) și dezechilibrul mental.

Scopul Ayurvedei este să ajute oamenii să evite bolile grave prin înțelegerea modului în care apare boala. În cea mai mare măsură, aceasta acționează în direcția prevenției, dar atunci când într-adevăr ne îmbolnăvim, ea oferă o largă paletă de tratamente pentru a ajuta organismul să se vindece prin propriile-i puteri. Niciunul dintre remediile ayurvedice nu are efecte secundare, sunt produse din substanțe naturale și nu sunt toxice. Pentru a beneficia de tratamentul ayurvedic nu este necesară nevoie să înțelegem sau să credem în complexa spiritualitate care merge mână în mână cu acest sistem. Este necesar doar să avem o minte deschisă și dorința de a ne tămădui.

CUM ACȚIONEAZĂ?

Pentru Ayurveda propria noastră constituție este foarte importantă, iar fiecare dintre noi este un individ aparte, în consonanță cu energiile noastre specifice. Multe dintre aspectele constituției noastre sunt moștenite și putem să avem parte de o viață sănătoasă și fericită dacă ne străduim să atingem o bună calitate spirituală (fără invidie, ură, mânie și egoism) și să avem parte de o dietă și un stil de viață sănătoase.

Constituția noastră este determinată de starea doșhelor părinților noștri în momentul concepției și fiecare individ se naște în starea numită „prakruthi”, ceea ce înseamnă că ne-am născut cu nivelul celor trei dosha care sunt așa cum se cuvine pentru noi, dar, pe măsură ce înaintăm în viață, dieta, mediul, stresul, traumele și răzmirile provoacă un dezechilibru al doșhelor, trecând la un stadiu cunoscut sub numele de „vikruthi”. Când nivelul dezechilibrului devine excesiv de înalt sau de scăzut poate duce la starea de boală. Practicanții Ayurveda se străduiesc atunci să restabilească starea de „prakruthi” în cazul pacienților lor.

GELE CINCI ELEMENTE

Universul este format din cinci elemente, Eter (spațiu), Aer, Pământ, Foc și Apă. Trupul nostru este alcătuit din combinația acestor elemente. Cele cinci elemente există în toate, inclusiv în noi.

ETERUL corespunde spațiilor din trupul nostru: gura, nările, toracele, abdomenul, căile respiratorii și celulele.

AERUL este elementul mișcării, astfel încât reprezintă mișcările pulsului, ale mușchilor, dilatarea și contracția plămânilor și intestinelor, chiar și mișcările ficărei celule.

FOCUL controlează funcționarea enzimatică. Se manifestă prin inteligență, alimentează cu energie sistemul digestiv și reglează metabolismul.

APA există în plasmă, sânge, sucurile gastrice, membrane mucoase, în citoplasmă — lichidul din interiorul celulelor.

PĂMÂNTUL se manifestă în structura organismului: oasele, urghiile, dinții, mușchii, cartilajele, tendoanele, pielea și părul.

Cele cinci elemente sunt în legătură și cu simpurile noastre:

- Sunetul este transmis prin eter;
- Aerul este în legătură cu simțul tactil;
- Focul este în legătură cu simțul văzului;
- Apa este în legătură cu simțul gustului;
- Pământul este în legătură cu simțul mirosului.

Ayurveda ne învață că întreaga materie organică este formată din elementul Pământ, cel care „dă naștere” întregii materii. Toate cele cinci elemente trebuie să fie prezente în toate materiile: Apa, atunci când este înghețată, devine solidă precum Pământul; Focul se transformă în apă; Focul poate transforma Apa în abur, care se împrăștie în Aer și Eter.

CELE TREI DOSHA

Mai există și alte trei forme de bioenergie, numite dosha, care se află în toate cele aflate în univers și care se compun din diferite combinații ale celor cinci elemente. Cele trei dosha influențează întreaga funcționare a organismului, atât la nivel mental, cât și fizic. Starea adevărată de sănătate se realizează atunci când toate cele trei dosha acționează în echilibru. Fiecare dintre ele are un rol de jucat în organism.

- **VĀTHA** este forța motrice; are legătură mai ales cu sistemul nervos și energia organismului.
- **PITTA** este Focul; are legătură cu metabolismul, digestia, enzimele, acizii și bila.
- **KAPHA** e în legătură cu Apa din membranele mucoase, flegmă, medii umede, grăsimi, lăfă.

Echilibrul dintre cele trei dosha depinde de o multitudine de factori, în principal de o dietă corectă și exerciții, menținerea unei digestii optime, eliminarea produselor de excreție și asigurarea unui echilibru emoțional și spiritual sănătos.

S-ar putea să fim alcătuiți din combinarea a două sau a tuturor celor trei tipuri de dosha, deși s-ar putea să fim dominați doar de una. Unele subgrupe includ combinația de vātha-pitta, vātha-kapha sau pitta-kapha.

ÎNȘUȘIRILE FUNDAMENTALE

Principiul înșușirilor în Ayurveda este similar cu cel al conceptului chinezesc de Yin și Yang, prin aceea că fiecare însușire are și opusul ei, iar o bună stare de sănătate depinde de un bun echilibru între două însușiri extreme cum ar fi încet și iute, umed și uscat, înmărat și senin. De exemplu, cald și rece coexistă împreună ca o pereche de însușiri, iar totul este constituit intermediar ca diferite niveluri de cald și rece. Caldul este în legătură cu pitta, al cărui dezechilibru poate provoca diverse probleme precum febră, reflux gastric, tulburări emoționale cum ar fi mania sau gelozia. Dacă ai un exces de pitta, trebuie să reduci înmușirea de cald consumând mai puține alimente pitta, cum ar fi ceapa, usturoiul, carnea de vită și să introduci în alimentație mai multe alimente „rece”, cum ar fi ouăle, brânza, linte.

AGNI ȘI DIGESTIA

În Ayurveda, o bună digestie este cheia unei sănătăți bune. O digestie deficitară produce „ama”, o substanță toxică despre care se consideră că provoacă îmbolnăvirea. În organism, ama este derivată de limba încălcată cu un strat alb, dar acest strat poate acoperi și colomii și infunda vasele de sânge. Ama apare atunci când metabolismul este deficitar ca rezultat al dezechilibrului în „agni”. Agni este Focul care, atunci când acționează efectiv, păstrează starea normală a tuturor funcțiilor organismului. Agni deficitar este cauzat de un dezechilibru al doshilor și de factori precum mâncatul și băutul în exces al unor alimente nepotrivite, fumatul sau emoțiile reprimite.

MALAS

Malas reprezintă eliminarea efectivă a reziduurilor și sunt de trei tipuri: *Shankriti* sau *parveta* (fecalele), *Moutra* (urina), *Sveda* (sudorea). Ama este cel de-al patrulea tip de rezidu care nu poate fi eliminat și a cărui acumulare provoacă bolile.

GELE SAPTE TESUTURI

Dezechilibrul doshilor provoacă dezechilibrul în cele șapte tesuturi ale trupului sau „dhatus”. Acestea sunt: plasma (rasa), sângele (rakta), mușchii (mamsa), grăsimea (madsa), oasele (asthi), măduva și nervii (majja) și tesuturile reproductive (shukra). Tesuturile, dhatus, suportă și transmit energie unul altuia, așa că atunci când unul este afectat suferă și celelalte.

TRATAMENTUL AYURVEDIC

SHODANA

În medicina ayurvedică este esențial să fie detoxificat organismul înainte de a prescrie un tratament echilibrant. Shodana este utilizată pentru a elimina boala, blocajele în sistemul digestiv sau orice altă cauză care produce dezechilibrul doshilor. Acolo unde este necesară shodana, specialistul poate folosi terapia „panchakarma”, iar uneori o terapie pregătitoare numită „purwakarma”. Purwakarma se împarte în două tratamente pregătitoare cunoscute drept „snehana” și „swedana”.

- **Snehana** implică masajul pielii cu uleiuri din plante pentru a stimula eliminarea toxinelor. Diferite uneste-curii de uleiuri sunt folosite pentru anumite disfuncții, cum ar fi stresul, anxietatea, insomnia, artrita sau problemele de circulație. Se poate practica masajul cu uleiuri pe scalp, pentru depresii, insomnie sau probleme de memorie. Snehana poate implica băi de uleiuri, considerate chiar mai eficiente pentru a permite organismului să absoarbă proprietățile curative ale uleiurilor din plante.
- **Swedana** înseamnă tratamentul prin transpirație. Este adesea folosit împreună cu tratamentul cu uleiuri de plante, dar în zile diferite. Băile de aburi sunt utilizate pentru a încuraja eliminarea toxinelor prin pori și, împreună cu tratamente cu uleiuri, constituie un proces de detoxifiere mult mai eficient.

PANCHAKARMA

E un tratament de detoxifiere profundă. În mod tradițional, este o terapie constituită din cinci proceduri, dar numai în cazuri rare sunt folosite toate cinci. S-ar putea să fie nevoie numai de două sau trei din procedurile următoare:

- **Nizhua vasti** (*procedura prin diete cu uleiuri*). Uleiul este transferat printr-un tub în rect, folosindu-se mai mult forța gravitației și mai puțin presiunea, pentru a nu produce leziuni. Clismele cu uleiuri sunt folosite adesea pentru a elimina problemele în legătură cu vātha sau pitta, precum în cazul constipației, sindromului intestinalului iritabil, indigestiei, diareei sau infecțiilor fungice.
- **Anuvasana vasti** (*dieta cu plante*). Specialistul face un decoct de plante și îl transmite prin climă. Alegerea clismelor cu plante în locul celor cu uleiuri depinde de problemele pacientului și de contraindicații.
- **Vireka** (*terapie laxative din plante*). Vireka este folosită în mod obișnuit pentru orice fel de terapii de detoxifiere și este utilizată de asemenea în cazul afecțiunilor provocate de pitta, cum sunt afecțiunile gastro-intestinale, problemele provocate de vātha, cum ar fi constipația și sindromul de intestin iritabil. Această terapie ajută și în cazul unor afecțiuni cum ar fi inflamații ale pielii, retenția de lichide, afecțiuni ale ficatului, obezitatea.
- **Vamana** (*terapie prin vomitare*). Este un tratament tradițional în cazul afecțiunilor respiratorii sau cu

secreții cum ar fi bronșitele, sinuzitele, astmul, dar în prezent această terapie este puțin folosită.

- **Nasya (terapia prin inhalarea cu plante).** Acest tratament implică inhalarea aburilor de la plante medicinale infuzate în apă fierbinte. Este folosit mai ales pentru înălțurarea problemelor provocate de kapha: afecțiuni în urechi, ochi, nas și gât, dureri de cap, nevralgii, sinuzite, secreții abundente și bronșite.

SAMANA

După procesele de detoxifiere, specialistul ar putea prescrie remedii cu plante sau minerale pentru a contrabalansa dezechilibrul doshelor. Acestea sunt utilizate pentru a stimula aghi și a restabili echilibrul doshelor. Nu sunt prescrie pentru a eradică afecțiunea, pentru că afecțiunea este doar un simptom al dezechilibrului doshelor. Remediile din plante sunt recomandate de obicei sub formă lichidelor sau chiar a plantelor uscate, deși acestea pot fi și sub formă de pulberi sau tablete.

Prescripțiile se fac de obicei cu un grup de plante, la care se adaugă opt căni de apă și se fierb până când se obține doar o singură cană de lichid. S-ar putea să îți se recomande să folosești acest lichid de 2—3 ori pe zi.

Specialistul o să-ți ofere și sfaturi privind modul de viață, dietă și exerciții fizice. În Ayurveda nu există doar o singură dietă sănătoasă, ci este vorba de o dietă care este cea mai potrivită pentru bolnav. Este important să mănânci în așa fel încât să stimulezi propria constituție, iar specialistul va recomanda o dietă care să îți se potrivească.

PUTEREA PLANTELOR

În multe tratamente ayurvedice se folosește întreaga plantă, în altele, doar unele părți. Toate plantele sunt asociate cu următoarele proprietăți și efecte:

- **CELE TREI DOSHA.** Plantele pot fi folosite pentru a spori sau descrește influența uneia sau alteia după necesități.
- **SHAD RASA (gusturile).** Orice plantă are unul sau mai multe dintre cele șase gusturi de bază, care sunt: gustul acid, dulce, sărat, usturător, amar sau astringent.
- **GUNELE (proprietăți).** Gunele reprezintă trăsături caracteristice distincte care pot avea legătură cu

materia, gândurile și ideile. Există credința că în univers totul este format din contrare complementare.

Există 20 de gune: cald și rece, tare și moale, uleios și uscat, ușor și greu, bun și ascuțit, subtil și brutal, luncos și rugos, nemiscat și mișcător, tulbure și transparent, solid și lichid. Proprietățile fiecărei gune sunt în legătură cu doshele și anumite substanțe specifice, care sunt caracterizate prin anumite gune, pot spori sau descrește influența doshei în întregul organism. Proprietățile fiecărei gune pot afecta doshele.

În preparatele ayurvedice se folosesc multe plante, care se comercializează sub formă de esențe, pilule, pulberi și remedii energizante. Adesea este vorba de plante care sunt cunoscute și utilizate și în Occident, dar în medicina ayurvedică ele sunt folosite în mod diferit.

De obicei nu există o contraindicație și se pot combina remediile fitoterapeutice ayurvedice și medicamentele alopate, dar specialistul ayurvedic trebuie informat asupra oricărui medicament pe care-l ia sau l-a luat pacientul înainte.

ALTE TRATAMENTE AYURVEDICE UTILE INCLUD:

- Meditația
- Exercițiile de respirație
- Marnapunctura (asemănătoare cu acupunctura; reglează nivelurile de energie în organism prin stimularea energiilor punctelor din corp, care pot stimula unele funcțiuni și menține sănătatea)
- Terapia Marna, aplicarea unor presiuni sau masaje în punctele marna
- Yoga
- Deblocarea chakrelor, care reprezintă centre de energie situate pe mediana corpului și care distribuie energie celor 107 puncte marna din organism
- Terapia de întinerire sau rasayana, care ajută la promovarea și păstrarea sănătății și longevității stării de sănătate și la vindecarea afecțiunilor celor bolnavi
- Psihoterapia sau consilierea

VATHA

reprezintă o combinație a elementelor Aer și Eter. Aerul fiind elementul dominant.

Trăsăturile sale sunt: ușor, rece, uscat, rugos, subtil, mobil, limpede, disperator, nestatornic și astringent. Vatha este cea mai ușoară dintre cele trei dosha, înfățișată prin culoarea albastră. Persoanele predominant vatha sunt suple, cu pielea uscată, aspră sau închisă la culoare; dinți mari, strâmți sau cu prognatism; gură mică, subțire și ochi cețoși, închisi la culoare.

Caracteristici:

- constipația
- urinări frecvente
- inconștențe
- transpirație puțină
- memorie pe termen lung slabă
- vorbire pripită
- depresie și anxietate
- apetit sexual ridicat (sau absent)
- înclinație spre călătorie
- aversivitate față de vremea rece.

PITTA

este predominant Foc și puțină Apă.

Trăsăturile sale sunt: ușor, fierbinte, uleios, ascuțit, lichid, acru și usturător. Pitta reprezintă tipologia „medie” și este reprezentată prin culoarea roșie. Tipul pitta pare a se acomoda în zona medie, de statură medie și conformație medie, cu piele moale, deschisă la culoare, strălucitoare și cu părul; păr moale, blond, hrumet deschis sau roșcat care încruntește prematur; dinți mici, galbuli și gură de mărime medie.

Caracteristici:

- vorbire clară, energică
- somn ușor, neîntrerupt
- inteligent
- memorie limpede
- gelos
- ambițios
- sex pătimaș
- interesat de politică
- detestă căldura
- lubrește luxul
- scann moale, diaree
- apetit vorace
- sete puternică

KAPHA

este o combinație de mai multă Apă și puțin Pământ. Trăsăturile sale sunt: greu, rece, uleios, înec, lipicios, dens, moale, static și dulce. Kapha este cea mai grea dintre dosha și este reprezentată de culoarea galbenă. Persoanele kapha înclină să aibă o constituție masivă, adesea supraponderale, cu piele groasă, palidă, rece și grasă; păr des, cărlionțat și unșuros, ori foarte negru, ori foarte deschis la culoare; dinți foarte albi și puternici, o gură largă cu buze pline.

Caracteristici:

- vorbire lentă
- are nevoie de mult somn
- apetit lenes, dar constant
- transpirație abundentă
- scaun abundent, moale
- calculat
- memorie bună
- pasiv, aproape letargic
- detestă frigul și umezeala
- îi plac mâncarea bună, locurile cunoscute

GE POATE TRATA AYURVEDA

- alergiiile
- anxietatea
- artrita
- durerile de spate
- bronșita
- problemele de circulație
- răcelile
- deranjamentele digestive
- diarexia
- eczemele
- durerile de cap
- hipertensiunea
- insomia
- iritabilitatea și stresul emoțional
- obezitatea
- afecțiuni ale pielii
- retenția de apă
- Ayurveda va menține un sistem imunitar puternic și capabil să lupte contra infecțiilor, să facă față afecțiunilor cronice.

SURSELE REMEDIILOR AYURVEDICE

ACHILLEA MILLEFOLIUM

COADA-ȘORICELULUI *Gandana*

Coadă-șoricelului este o plantă sacră în multe civilizații. Poate echilibra stările de dezechilibru emoțional și adesea se folosește ca adjuvant în tratamentele de menopauză.

PROPRIETĂȚI

Coadă-șoricelului este un element amar, usturător, astringent, excitant și uscat. Acționează ca un diaforetic, anti-spasmodic, antiinflamator, antidiptic și tonic. Este carminativ, curativ, sedativ, vulnerar și emenagog.

Care părți ale plantei se folosesc: *Frunzele, tulpinile, florile și fructele.*

Ce afecțiuni tratează? *Se folosește în caz de hemoragii, ulcere, pajar, răceli, febre, stingerari nazale, abcese, vaginite, varicelă, acnee, arsuri solare, menopauză, varicelă, varicelă.* Sub ce formă se folosește? *Se folosește sub formă de cataplasme, loțiuni, băi, comprese și masaj cu ulei.* Se folosește împreună și cu alte plante? *Angelica, cedru, scorțișoară, cuișoare, levanadă, lămâi, lemn-dulce, mirt, sarapapilla, sunătoare, turmeric.*

UTILIZĂRI

- pentru tratarea rănilor: se prescăză pur și simplu frunze proaspete și inflorescențe pe locul rănii sau zgârieturii până când există posibilitatea de a spăla și bandaja locul.
- se pun semințele într-un vas și se adaugă apă fiartă.
- ca infuzie pentru înlăturarea durerilor menstruale și bufenilor, se infuzează două lingurițe de frunze uscate într-o cană de apă fiartă timp de 10 minute. Se adaugă miere după gust și se bea caldă.

PRECAUȚII

- Nu administrați coada-șoricelului copiilor sub doi ani.
- Cel cu piele sensibilă se pot alege cu iritații atunci când stau la soare după administrarea plantei.
- Nu se folosește în caz de vădă foarte puternică.

ACORUS CALAMUS OBLIGEANĂ *Vacha*

Planta are un rizom roșiatice, păros, cunoscut în toată zona Asiei pentru principiile sale medicinale.

PROPRIETĂȚI

Planta este uimătoare, amară, cu calitate nutrițioasă. Este un agent tonic, îndrăg și uscat, care înalțea vădă și reduce stădăle lapdă. Poate fi folosit ca un agent decongestiv și expectorant. Rădăcina de obligeana are un efect emetic și antieumivulor, este bronhodilatator și sporește circulația sângelui spre creier.

Care părți ale plantei se folosesc: *Rădăcina*

Ce afecțiuni tratează? *Obligeană stimulează glandele suprarenale, îmbunătățește țesutul muscular, ajută circulația sângelui, este utilă în perioadele de slăbiciune. Are un efect benefic în caz de gingivită (afecțiune a gingivilor), iar un masaj cu ulei de calamus va stimula drenajul limfatic.* Sub ce formă se folosește? *Comprese sau ulei de masaj.* Se folosește împreună și cu alte plante? *Se combină bine cu ghimbir, coada-șoricelului, lămâi, portocal, scorțișoară și, de asemenea cu cedru.*

UTILIZĂRI

- obligeana reduce kapha și vădă și sporește pitta.
- rădăcina de calamus se folosește adesea pentru îmbunătățirea memoriei.
- o formulă simplă pentru stimularea activității creierului: amestec cu o linguriță de pudră de rădăcină, o jumătate de linguriță de miere de albine. Se ia zilnic în fiecare dimineață și seară. Se folosește de fiecare dată când pacientul încearcă o stare de stres mental sau excitare. De mare ajutor în perioade de examene.

PRECAUȚII

- Obligeana poate provoca tulburări de sângereare precum stingerari nazale, hemoroidale, dacă este folosită în exces.
- Se folosește numai în dozele recomandate.
- Obligeana poate avea un miros puternic și împreună cu rozmarin, levanadă, plante aromatice.

ALLIUM CEPA CEAPA *Dungri*

Ceapa și ruda ei, usturoiul, fac parte din familia liliaceelor. Sunt printre cele mai vechi plante medicinale despre care se știe, sunt bogate în oligoelemente, minerale și sulf.

PROPRIETĂȚI

Ceapa este un bulb usturiitor, dulce, care are însușire de cald și uscat. Este un excelent tonic, carminativ și expectorant.

Care părți ale plantei se folosesc Bulbul.

Ce afecțiuni tratează. *Ceapa a fost folosită pentru tratarea unui larg spectru de afecțiuni, incluzând refacerea nervoasă, necilile, afecțiuni ale pielii, parazitazele, afecțiunile bronhice, astm, probleme ale articulațiilor și artritei, cisturilor și tumorilor, retenției de lichide.*

Sub ce formă se folosește. *Ceapa se poate coaji și consuma crudă, gătită, sub formă de pulbere, suc, de ceai, decoct, infuzie, în mâncare sau sub formă de ulei.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Se combină bine cu ghimbirul, piperul negru, chimionul, coriandrul, eucaliptul.*

UTILIZĂRI

- Ceapa reduce kapha și vatha, crește pitta; efectul ei este stimulator pentru secreția sucurilor gastrice.
- Sucul de ceapă este folosit pentru tratarea rănilor infectate, dizenteriei amiobiene și, într-o vreme, se credea că sucul de ceapă pus în ureche vindeca surzina.
- Ceapa se poate aplica direct pe piele pentru ameliorarea naturală a arsurilor.

PRECAUȚII

- Femeile care alăptează, prudență: ceapa în laptele de la sân poate produce colici bebelușului.
- Unii fac alergie la ceapă și le apar iritații pe piele; în acest caz întrerupeți tratamentul.
- Consultați medicul înainte de a consuma cantități mari de ceapă pentru uz medical.
- Unii au dificultăți în a digera ceapa crudă; în acest caz tratați ceapa în abur sau în apă fără înainte de consum.

ALLIUM SATIVUM USTUROIUL *Lashuna*

Usturoiul este una dintre cele mai vechi plante medicinale. Practicanții Ayurveda au prescris usturoiul în cantități oricât de mari pentru cancer și lepra.

PROPRIETĂȚI

Usturoiul este un excelent tonic, carminativ și expectorant. Sucul de usturoi este dezinfectant, regenerativ și antispasmodic. Usturoiul are efect regenerativ asupra țesuturilor și sistemelor.

Care părți ale plantei se folosesc Bulbul.

Ce afecțiuni tratează. *Usturoiul a fost folosit pentru tratarea unui spectru larg de afecțiuni, între care răciturile, afecțiuni ale pielii, parazitaze, probleme ale articulațiilor și artritei, obstrucții, tumori și retenție de lichide. Ca și ceapa, usturoiul ajută la eliminarea plumbului și a altor metale grele din organism. Este util pentru diabetici și bolnavii de cancer.*

Sub ce formă se folosește. *Catetele de usturoi pot fi musteapă, gătiți, luați sub formă de pulbere, ceai, decoct, infuzie, în alimente și sub formă de infuzie de ulei.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Cu ghimbir, piper negru, chimion, coriandrul, eucalipt.*

UTILIZĂRI

- Usturoiul reduce kapha și vatha, crește pitta.
- Stimulează și ajută digestia.
- Sucul de usturoi se folosește la tratarea rănilor infectate și dizenteriei amiobiene.
- Poate fi folosit ca un antibiotic natural.

PRECAUȚII

- Femeile care alăptează: usturoiul din laptele de sân poate produce colici bebelușului.
- Unii fac alergie la usturoi și le pot apărea iritații pe piele; dacă apar, întrerupeți tratamentul.
- Consultați un medic înainte de a consuma cantități mari de usturoi în scopuri medicale.

ALOE VERA ALOE VERA *Kumari*

Aloe vera are fama de a fi un tratament eficient pentru arsuri și opăreți încă de pe vremea lui Alexandru cel Mare, care a desemnat o insulă din largul Somaliei pentru singurul scop de a obține această plantă „mimnată pentru vindecarea rănilor”.

PROPRIETĂȚI

Aloe vera are calitățile de amar, rece, dulce. Este astringent și un agent excelent de purificare a sângelui.

Care părți ale plantei se folosesc Frunzele, gelul, sucul.

Ce afecțiuni tratează. *Aloe vera reduce inflamația, alina spasmul muscular, purifică sângele, curăță ficatul. Gelul produs din aloe adună din frunzele spongioase sau obținut prin presarea lor poate fi aplicat pe piele pentru vindecarea arsurilor, opăreților, zgârieșurilor, arsurilor solare și rănilor. Sub ce formă se folosește. Rea suc de aloe pentru afecțiuni interne și aplicați gelul extern. Pentru vindecarea rănilor, spală rana cu apă și săpun, aștepta câteva bucăți de câțiva centimetri de frunză mai bătrână și aplicați gelul pe rană. Se folosește împreună și cu alte plante? Draculă (Berberis vulgaris), scortisoară, cuișoare, lemn-dulce, sunătoare.*

UTILIZĂRI

- Aloe vera este bună pentru toate dozele, echilibrează în aceeași măsură kapha, pitta și vatha.
- Acoperiți frunzele cu ulei vegetal, orice ulei vegetal poate fi folosit drept bază; lăsați amestecul să se imbibie bine vreme de 60 de zile și strecurați; păstrați uleiul în sticle închise la culoare; uleiul acesta poate fi păstrat timp îndelungat.

PRECAUȚII

- Gelul de aloe vera poate provoca iritații ale pielii la unii subiecți; dacă apare iritația, întrerupeți tratamentul.
- Aloe vera conține un laxativ puternic — anthraquinonă — care poate provoca diaree și crampe intestinale; dacă folosiți sucul de aloe vera sau suplimentele drept laxative, folosiți această plantă sub supravegherea unui medic și nu depășiți niciodată doza recomandată.

ANGELICA ANGELICA *Choraka*

În Occident, angelica a fost asociată cu ritualuri magice și vrăjitorie vreme de secole. Angelica chinezească sau Dou Quai a fost utilizată în Asia de mii de ani și se bucură de o nouă recunoaștere ca adjuvant ginecologic.

PROPRIETĂȚI

Angelica este un element usturiitor, dulce, fierbinte și umed. Este stimulent, expectorant, tonic, emnagog, carminativ și diaforetic. Are proprietăți antibacteriene și a fost folosită pentru provocarea menstruației și avortului.

Care părți ale plantei se folosesc Rădăcinile, frunzele și semințele.

Ce afecțiuni tratează. *Anemoreea, durerile menstruale, sindromul premenstrual, anemii, durerile de cap, răciturile, gripa, sughițul, artrita, reumatismul, circulație defectuoasă, exces de funcționare a glandelor suprarenale, tulburări digestive, reflux gastroesofagian, bronșită, slăbă coagularea a sângelui, proastă funcționare a ficatului. Sub ce formă se folosește. Sub formă de inhalatii, picături nazale, ceai, tinctură, ulei de masaj. Se folosește împreună și cu alte plante? Trandafir, sunătoare, coada-șoricului, vetiver (iarbă parfumată asiatică), ibimen, mușețel.*

UTILIZĂRI

- În general, angelica echilibrează toate cele trei doze; dacă se folosește exagerat sau când pacientul este într-o stare înaltă de pitta, aceasta va crește pitta.
- Este un minunat expectorant și adjuvant digestiv.
- Frunzele și semințele se pot prepara sub formă de infuzie pentru tratamentul unor afecțiuni ușoare sau un decoct de rădăcină pentru un efect mai puternic.

PRECAUȚII

- Rădăcinile proaspete de angelica sunt otrăvitoare; dacă sunt uscate, se elimină orice pericol.
- A nu se folosi în caz de hipertensiune sau afecțiuni cardiace.
- Angelica poate spori fotosensibilitatea; folosiți o cremă de protecție dacă petreceți mai mult timp în aer liber.
- Femeile însărcinate este bine să evite angelica, datorită capacității sale de a provoca un avort.



APIUM GRAVEOLENS TELINA *Ajwan*

Telina sau ajwan, crește în India în stare sălbatică tot timpul anului. Practicanții tradiționali de Ayurveda prescriu telina pentru a reduce valorile înalte de vârstă — indigestie, nervi în stomac, emoții fără motivație. În aromaterapie, uleiul de semințe de telină se poate folosi pentru contracararea disconfortului de fus orar și expunerea la smog sau mediu toxic.

PROPRIETĂȚI

Telina are proprietăți de element usturător, sărat, cu efect de fierbinte/umidificator. Se folosește ca tonic, expectorant, antispasmodic și diuretic.

Care părți ale plantei se folosesc? *Bulbul.*

Ce afecțiuni tratează? *Răceala obișnuită, tusea, congestiile sinusurilor, infecții respiratorii, bronșitele, laringita, artrita, probleme digestive, hipertensiunea, insomnia, afecțiuni ale ficatului și splinei, menstruații neregulate.*

Sub ce formă se folosește? *Ca aliment, ceai sau infuzie, baie de aburi, pulbere, ulei de masaj, gargară.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Besuiac, piper negru, camfor, cucurbit, santal.*

UTILIZĂRI

- Telina reduce kapha și vâtha și crește pitta.
- În mod curent este folosită ca diuretic, întrucât retenția de apă agravează hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă congestivă, sindromul premenstrual, artrita și guta.

PRECAUȚII

- Telina poate provoca ușor disconfort la unele persoane. Dacă simți neplăceri gastrice sau diaree în timp ce folosești telina, întrerupeți tratamentul.
- Femele gravide nu trebuie să ia telină fără aprobarea medicului, din cauza proprietăților diuretice puternice ale acesteia.
- Nu dați telină copiilor sub doi ani.

BERBERIS VULGARIS DRACILA

Dracila a fost folosită ca plantă vindecătoare vreme de mii de ani. Egiptenii o foloseau împotriva ciumei, dovadă a proprietăților sale antibiote.

PROPRIETĂȚI

Dracila este tonică, ajută respirația, are proprietăți antibiote, antibacteriene și antifungice. Reduce ritmul cardiac, reduce tumorile, stimulează peristaltismul intestinal, produce dilatarea vaselor de sânge.

Care părți ale plantei se folosesc? *Boboșele, rădăcinile, scoarța măcinată.*

Ce afecțiuni tratează? *Infecții ale pielii, infecții ale tractului urinar, diareea, dizenteria, bolera, artrita, conjunctivita, hipertensiunea, infecțiile în gât, ulcerele bucale, sângerări anormale în urină.*

Sub ce formă se folosește? *Coai sau infuzie, gargară, spălături oftalmice, din, comprese și pulbere.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Usturoi, ghimbir, yzran, iarbă-mare.*

UTILIZĂRI

- Dracila se utilizează în cazul unei largi palete de simptome sub formă de decoct; se bea o cană pe zi.
- Pentru tratarea conjunctivitei, se înmoaie o țesătură curată în decoct (înainte de a adăuga miere de albine) și compresa se pune peste ochi.

PRECAUȚII

- Dracila poate stimula uterul și nu trebuie folosită în cazul femeilor însărcinate.
- Dracila este o plantă foarte puternică și trebuie folosită doar în doze mici și sub supravegherea unui medic sau al unui practicant de medicină alternativă.
- Dacă doza este prea mare, dracila poate provoca vomă și diaree, greață, căderi periculoase ale tensiunii arteriale, amețeli.

BRASSICA NIGRA MUȘTARUL NEGRU *Rai*

Muștarul este o plantă anuală cultivată ca mirodenie în toată lumea. A fost folosit de sute de ani drept condiment picant și ca plantă medicinală de chineză, greci și ayurvedici.

PROPRIETĂȚI

Antiseptic, cald, carminativ, antibacterian și antiviral. Muștarul ajută digestia și la relaxarea gastrică. Este emetic, laxativ și întărește pielea.

Care părți ale plantei se folosesc? *Semințele și pastăile.*
Ce afecțiuni tratează? *De secolă, compresele cu muștar au fost folosite pentru tratamentul răcelilor și tusei. Muștarul este benefic pentru dureri de spate, de încheieturi, în cazul unor neplăceri digestive, sughiț și diaree laxativ. Muștarul ușurează constipația, reduce unele dureri ușoare, febre musculare.*

Sub ce formă se folosește? *Ca mirodenii și ulei, în comprese și prăjite.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Aloe vera, ghimbir, usturoi și ceapă.*

UTILIZĂRI

- Muștarul reduce pitta și kapha și are un efect neutru asupra vâtha.
- Uleiul de muștar poate fi diluat cu alcool (o parte ulei cu 40 părți alcool) și folosit ca loțiune în cazul durerilor articulare, artritei și circulației deficitare.
- O baie la picioare cu muștar poate elimina o congestie vasculară cerebrală, poate stimula încălzirea picioarelor reci și reduce temperatura în stadiile incipiente ale bolii.

PRECAUȚII

- Doze mari de muștar pot produce iritație și inflamație; nu folosiți pe piele uleiul de muștar nediluat.
- Nu folosiți comprese cu muștar mai mult de 10-15 minute o dată, pentru că pot apărea iritații și rani pe piele.

CARUM CARVI CHIMEN *Sushavi*

Această plantă perenă se găsește în stare sălbatică în America de Nord, Europa și Asia. Chimenul este renumit în Europa în procesul de pregătire al pâinii de seară, pentru că adăugarea semințelor de chimen ajută la digestia amidonului. Este de asemenea un adjuvant favorit în amestecul de ierburi laxative, moderând efectul agresiv al acestora.

PROPRIETĂȚI

Chimenul este un element picant, fierbinte/uscă, recomandat pentru proprietățile sale stimulativă și carminativă. Ca agent antispasmodic, chimenul va calma mușchii în procesul de digestie. De asemenea poate relaxa țesăturile uterine și deci este eficient în durerile menstruale.

Care părți ale plantei se folosesc? *Semințele.*

Ce afecțiuni tratează? *Chimenul ajută la procesul digestiv, atât în cazul unor aplicații externe, cât și folosit intern. Ușurează procesul de digestie, gazele, colicile și flatulența, ca și acumularea de toxine și fluide. Este util și în tratamentul scalpului. Uleiul de chimen poate fi folosit sub formă de dăună împotriva paraziților intestinali. Un masaj stomacal cu o cantitate foarte mică de ulei va reduce flatulența. Chimenul se poate folosi împreună cu orice laxativ pentru a-i reduce agresivitatea și a proteja colonul.*

Sub ce formă se folosește? *Ceai, sub formă de ulei pentru masaj stomacal, în inhalatii, ca mirodenie pentru a ușura digestia animalului.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Chimenul se împacă bine în amestec cu mărarul, feniculul, anasonul, busuiocul, cardamonul și iasomia.*

UTILIZĂRI

- Chimenul reduce vâtha și kapha și sporește pitta; elimină mucusul produs de kapha și reduce emoțiile vâtha; chimenul sporește focul digestiv al pitta.
- Se ia o linguriță de semințe pentru a ajuta digestia sau se prepară o infuzie.
- 9 lingurițe de semințe de chimen fin zdrobite în mojar.
- Semințele se pun într-un vas și se adaugă apă fierdă; lăsați infuzia să stea timp de 20 de minute, apoi se strecoară și se bea după necesități, până la trei căni pe zi.

CAPSICUM ANNUUM ARDEI IUTE *Merchi*

Ardeii roșu, iute cu focul, folosit în bucătărie în toată lumea, este cunoscut occidentalilor sub numele său din zona Caraibelor, cayenne. În mod cu totul ironic, doar o mică parte din cantitatea de ardei roșu iute provine din zona Caraibelor. India și Africa sunt cei mai importanți producători.

PROPRIETĂȚI

Ardeii iute ajută digestia, stimulând aflusul de salivă și secreții stomacale. Este un analgezic și un element care încălzește, sporind circulația. Are puternice calități digestive, carminative și emetice.

Care părți ale plantei se folosesc *Păstăia.*

Ce afecțiuni tratează *Ardeii alină răcelile, problemele gastrointestinale și de stomac. Extern, ardeii iute tratează artritide și durerile musculare. Creme care conțin ardei iute se folosesc în mod obișnuit pentru tratamentul Zonei Zoster. Sub ce formă se folosește *Crad, pulbere, dropti cadiment, ulei, coai sau cataplasme.**

Se folosește împreună și cu alte plante? *Usturoi, ceapă, coriandru, lămâie, ghimbir.*

UTILIZĂRI

- Extern, ardeii iute se poate folosi pentru artrită, dureri musculare, iar intern drept adjuvant digestiv precum și în tratarea răcelilor, febrei, durerilor de dinți, diareei și constipației. Pentru înlăturarea durerilor musculare, amestecați jumătate de linguriță de pulbere de ardei iute sau zdrobiți ardeii iute proaspăt și adăugați-l la o cană de ulei vegetal.

PRECAUȚII

- Nu dați copiilor sub doi ani.
- Folosiți mănuși de cauciuc când tăiați ardei iute, pentru că pot apărea arsuri. Dacă apar arsuri, spălați-vă cu apă de mai multe ori și clătiți cu grijă.
- Uleiul de ardei poate produce dureri severe în contact cu țesuturile sensibile, precum ochii sau părțile genitale.

CASSIA ANGUSTIFOLIA SENNA

Numele chinezesc al acestei plante este *Fan-Hsieh-Yeh* sau „plantă laxativă din țări străine”. Senna are un foarte puternic efect laxativ asupra organismului. Senna indiană (*C. angustifolia*) este o rudă apropiată a plantei similare din Africa de Nord și America, dar proprietățile ei sunt mai blânde.

PROPRIETĂȚI

Element amar, iute, rece, purificator. Este purgativ, antiseptic, antispasmodic, colagog și purificator. Senna acționează mai ales în partea inferioară a corpului.

Care părți ale plantei se folosesc *Frunzele și păstăia în întregime.*

Ce afecțiuni tratează *Senna este cea mai puternică plantă pentru tratarea constipației, mai ales a celei cronice. A nu se folosi în cazul celor care suferă de hemorizi. A fost folosită uneori pentru scăderea temperaturii și este un ingredient util în remediile pentru dureri în gât. Sub ce formă se folosește *Pulbere, coai sau supliment alimentar.**

Se folosește împreună și cu alte plante? *Anason, cardamon, scorțișoară, coriandru, fenicul, ghimbir, nucșoară, portocală.*

UTILIZĂRI

- Senna reduce kapha și vătha și sporește pitta.
- O infuzie de senna are un puternic efect laxativ.
- Păstăile de senna au un efect mai blând în cazul copiilor și oamenilor vârstnici.

CEDRUS DEODARA CEDRUL DE HIMALAYA *Devadaru*

Lemnul despre care știm că este util pentru însușirile sale de îndepărtare a insectelor (dulapurile de cedru care protejează articolele de lână de atacul molii) este, conform prescripțiilor ayurvedice, util și în cazul măreții. Considerat un tonic calmant al pielii, cedrul este utilizat în parfumi pentru bărbați, mai ales în loșionile după bărbierit.

PROPRIETĂȚI

Cedrul este un factor amar, iute, cu calități antiseptice și diuretice. Este util ca expectorant și calmant nervin. Asupra organismului cedrul are un efect fierbinte și uscat. Calitățile sale astringente și tonice îl fac să fie un excelent antidot pentru pielea grasă, scalpul gras și măreții.

Care părți ale plantei se folosesc *Lemnul și coaja capacului.*

Ce afecțiuni tratează *Bronșită, infecții virale, tensiuni nervoase și accese de panică, păr gras, pierderea părului, ten gras, măreția, pielea sensibilă, ca ațif se pentru dureri articulare și musculare, și pentru a stimula ciclul menstrual lent.*

Sub ce formă se folosește *Ulei pentru masaj sau inhalții, coai sau infuzie.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Se poate amesteca util cu camforul, sombul și iarbă parfumată.*

UTILIZĂRI

- Cedrul reduce pitta și kapha, în vreme ce sporește vătha.
- Cedrul este excelent pentru împrosperarea acruului, ca deodrant și contra insectelor. Adăugați ulei de cedru în apă caldă într-un atomizor și stropiți prin încăperea sau adăugați zece picături la o lingură de ulei vegetal și ungeți pielea.

PRECAUȚII

- Produsele cu cedru nu trebuie folosite de femeile însărcinate, pentru că acesta stimulează ciclul menstrual și acționează ca un factor ce poate provoca pierderea sarcinii.

CENTELLA ASIATICA GOTU KOLA *Brabmi*

Conforma tradiției, primii care au folosit gotu kola au fost bășinașii din Sri Lanka. Aceștia au observat că elefanților, renumiți pentru longevitatea lor, le place să mănânce frunzele rotunde de gotu kola. De unde și proverbul: „Doză frunze pe zi țin bătrânețea departe.” Practicanții Ayurveda folosesc gotu kola precum gin-senul, ca un tonic împotriva îmbătrânirii.

PROPRIETĂȚI

Element amar, rece și umed. Gotu kola neutralizează aciditatea sângelui și poate reduce temperatura corpului. Acționează ca un calmant nervos, duritic și tonic regenerativ. Este un remediu excelent pentru creșterea părului și tratamentul calvieții.

Care părți ale plantei se folosesc *Semințele, nucile și rădăcina.*

Ce afecțiuni tratează *Gotu kola stimulează sistemul nervos central. Ajută la eliminarea fluidelor, contractează tenurile, scade obeșala și depresia și stimulează apetitul sexual. Gotu kola este recomandat pentru reumatism, afecțiuni ale sângelui, tulburări mentale, hipertensiune, dureri în gât, amigdalită, cistită, boli venerice, insomnie și reduce stresul.*

Sub ce formă se folosește *Ulei de masaj, comprese, coai și crema de față.*

Se folosește împreună și cu alte plante? *Santal, lămâie.*

UTILIZĂRI

- Gotu kola are calitatea de a echilibra cele trei doșhe.
- Infuzia de gotu kola, folosită ca băutură, va îmbunătăți circulația sângelui în zona picioarelor și va trata venele varicoase.
- Acționează de asemenea ca un somnifer în caz de insomnie.
- Sub formă de comprese este util în caz de psoriazis.
- Pentru o infuzie, turnați 2 căni de apă fierbinte peste 1 linguriță de plantă. Se lasă să se imbibe 10 minute. Beți până la 2 căni pe zi, la care adăugați lămâie și miere după gust, dacă doriți. În cazul în care compresa cu plantă nu vă ajută, încercați o infuzie mai concentrată.

