

Speranța Anton

**Incursiune în  
MEDICINA  
NATURISTĂ**

**În amintirea lui Valeriu POPA**

Ediția a XVI-a

POLIROM  
2019

De aceeași autoare, la Editura Polirom au apărut *Ghid terapeutic naturist și rețete de post* (ediția I, 2002, ediția a II-a, 2003, ediția a III-a, 2007, ediția a IV-a, 2008, ediția a V-a, 2012) și *Rețete culinare și sfaturi pentru sănătate* (2015).

© 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2012, 2015, 2019  
by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

[www.polirom.ro](http://www.polirom.ro)

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506  
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,  
sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

ANTON, SPERANȚA

*Incursiune în medicina naturistă: în amintirea lui Valeriu Popa / Speranța Anton.* – Iași: Polirom, 2019

Conține bibliografie

Index

ISBN print: 978-973-46-7762-7

ISBN ePub: 978-973-46-2840-7

ISBN PDF: 978-973-46-2841-4

615

Printed in ROMANIA

# Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> .....	7
Introducere.....	11
Scurtă prezentare a perioadei de boală.....	13

## Compendiu naturist

<b>Recomandări pentru cei grav bolnavi</b> .....	37
1. <i>Alimentație naturală, bazată pe crudități</i> .....	40
Ce și cum mâncăm ? .....	40
Medicina isihastă.....	43
Regimul macrobiotic .....	46
Despre enzime (fermenți), antioxidanți, fitomine .....	50
Distrușgerea alimentelor prin încălzire .....	52
Conservarea, congelarea .....	53
Cerealele .....	53
Carnea .....	57
Produsele lactate .....	58
Grăsimile .....	62
Ouăle.....	63
Mierea .....	64
Produsele rafinate industrial .....	65
Stimulenții.....	67
2. <i>Sistemul imunitar</i> .....	70
Metode de stimulare a apărării organismului .....	71
3. <i>Cura de ulei Koksuk</i> .....	89
4. <i>Gimnastica, kinetoterapia</i> .....	89
5. <i>Respirația profundă</i> .....	90
6. <i>Cura de aer la munte, mare și câmpie</i> .....	92
Cura marină.....	92
Cura la munte .....	93
Cura la câmpie .....	95
7. <i>Frigul, stresul și oboseala</i> .....	95
8. <i>Administrarea meselor și ciclurile alimentare</i> .....	96
9. <i>Îngrijirea pielii și hidroterapia</i> .....	97
10. <i>Masarea zonei reflexogene</i> .....	99
11. <i>Somnul</i> .....	100
12. <i>Aportul de lichide</i> .....	102
13. <i>Eliminarea toxinelor și a reziduurilor</i> .....	104
14. <i>Postul</i> .....	105
15. <i>Credința, folosirea puterii mintale și atitudinea pozitivă față de viață</i> .....	112

<b>Regimuri recomandate de Valeriu Popa</b> .....	119
<i>Detalierea unor alimente conținute în regimuri</i> .....	119
<i>Aciditate, gastrită, pietre la vezica biliară, ulcer gastric și duodenal</i> .....	120
<i>Afecțiuni ale creierului</i> .....	120
<i>Alcoolism</i> .....	120
<i>Alergii</i> .....	120
<i>Amigdalită, febră, febră tifoidă, gripă, oreion</i> .....	121
<i>Anemie, leucoree, lipsă de calciu, lipsă de iod</i> .....	121
<i>Apendicită</i> .....	121
<i>Artrită, artroză</i> .....	121
<i>Astm, bronșită</i> .....	121
<i>Boli de inimă</i> .....	121
<i>Boli de nervi, artrită, dureri la articulații, neurastenii, gât înțepenit, sciatică, afazie, scleroză multiplă, tuberculoză</i> .....	122
<i>Boli de ochi, epilepsie</i> .....	122
<i>Boli de piele (herpes, scabie, prurit, cloasma), lepră, leucoderm</i> .....	122
<i>Boli de rinichi, boli urinare</i> .....	122
<i>Cancer</i> .....	122
<i>Colită</i> .....	123
<i>Constipație</i> .....	123
<i>Defecțiuni ale sângelui, hipertensiune, infecții, sifilis, SIDA, toxemie</i> .....	123
<i>Demență</i> .....	123
<i>Diabet</i> .....	123
<i>Diaree</i> .....	123
<i>Dizenterie</i> .....	124
<i>Edeme</i> .....	124
<i>Febră cauzată de răni accidentale</i> .....	124
<i>Gonoree</i> .....	124
<i>Gută</i> .....	124
<i>Hemoragie, menoragie</i> .....	124
<i>Hemoroizi</i> .....	125
<i>Hepatită</i> .....	125
<i>Insomnie</i> .....	125
<i>Malarie</i> .....	125
<i>Obezitate</i> .....	125
<i>Paralizie</i> .....	125
<i>Reumatism</i> .....	125
<i>Tumori abdominale</i> .....	126
<i>Tuse cu expectorație</i> .....	126
<i>Tuse seacă</i> .....	126
<i>Viermi intestinali</i> .....	126
<b>Program zilnic recomandat de Valeriu Popa pentru cei grav bolnavi (cancer) (BG1)</b> .....	127
<b>Condiții de sănătate</b> .....	129
<b>Exerciții pentru redresare</b> .....	130
<i>Exerciții pentru întărirea gleznei</i> .....	130
<i>Exerciții fizice medicale generale</i> .....	131
<i>Exerciții yoga</i> .....	132
<i>Exerciții yoga pentru ochi</i> .....	134

<b>Reguli generale de sănătate</b> .....	135
1. <i>Cum să consumăm alimentele</i> .....	135
2. <i>Reguli de combinare a alimentelor</i> .....	137
3. <i>Regimul de separare a albuminei de hidrații de carbon</i> .....	142
4. <i>Menținerea echilibrului acido-bazic</i> .....	143
<b>Nevoia zilnică de vitamine</b> .....	145
<b>Păstrarea vitaminelor</b> .....	163
<b>Săruri minerale</b> .....	165
<b>Aparatul circulator</b> .....	179
<i>Inima (cordul)</i> .....	181
Afecțiuni cardiace cu substrat nervos (tahicardie, nevroză cardiacă, sufocări, palpitații).....	184
Angina pectorală .....	185
Cardiopatia ischemică (insuficiența cardiacă) .....	186
<i>Insuficiența cardiacă compensată</i> .....	188
<i>Insuficiența cardiacă cu edeme</i> .....	188
Infarctul miocardic.....	188
Miocardita.....	190
<i>Sângele</i> .....	190
Alcoolismul .....	190
Anemia .....	192
Hemoragiile .....	195
Hemofilia.....	196
Hipertensiunea.....	197
Hipotensiunea.....	202
Infecțiile .....	203
Inflamațiile ganglionilor limfatici .....	204
Intoxicațiile, toxicitatea, otrăvirile, deranjamentul stomacal .....	205
Mononucleoza infecțioasă.....	209
SIDA .....	209
Tabagismul .....	211
<i>Vasele de sânge</i> .....	212
Afecțiunile vasculare .....	212
Arterioscleroza .....	214
Arteritele, flebitele .....	215
Ateroscleroza .....	217
<i>Colesterolul</i> .....	217
<i>Ateroscleroza cerebrală și insuficiența circulatorie cerebrală</i> .....	223
Circulația periferică .....	225
Varicele .....	228
<b>Aparatul digestiv</b> .....	232
<i>Ficatul</i> .....	233
Afecțiunile ficatului .....	233
Ciroza hepatică .....	238
Colicile hepatice .....	240
Hepatita.....	240
<i>Icterul (gălbănirea)</i> .....	243
Steatoza ficatului.....	243

<i>Vezica biliară</i> .....	244
Colecistita .....	245
Dischinezia biliară .....	246
<i>Dischinezia hipotonă și atonă</i> .....	247
<i>Dischinezia hipertona</i> .....	247
Litiaza biliară (calculul biliar) .....	247
<i>Afecțiunile intestinale</i> .....	250
Abcesul perianal .....	252
Apendicita .....	252
Colita .....	253
<i>Colonul iritabil</i> .....	253
<i>Colitele de fermentație</i> .....	255
<i>Colitele de putrefacție</i> .....	258
<i>Colita ulcerativă</i> .....	259
<i>Enterita și enterocolita</i> .....	259
Constipația .....	261
Diareea .....	265
<i>Dizenteria</i> .....	267
Fisurile anale .....	269
Hemoroizii .....	269
<i>Prolapsul rectal</i> .....	273
Paraziții intestinali .....	273
<i>Trichinoza (sau trichineloza)</i> .....	274
Polipii anali și polipii pe colon .....	276
Spasmele intestinale .....	277
<i>Stomacul</i> .....	277
Aerofagia .....	280
Arsurile la stomac, piroza .....	280
Balonările, colicile intestinale și abdominale (gastrice) .....	280
Gastrita .....	283
<i>Gastrita acută toxialimentară</i> .....	283
<i>Gastrita cronică</i> .....	284
<i>Gastrita hipoacidă și anacidă</i> .....	284
<i>Gastrita hiperacidă și ulcerul gastroduodenal</i> .....	285
Refluxul gastroesofagian .....	290
Voma, greața .....	290
<b>Aparatul genital</b> .....	292
Atrofierea ovarelor .....	295
Bolile venerice .....	295
<i>Bolile produse de bacterii</i> .....	295
<i>Bolile produse de ciuperci</i> .....	296
Chistul ovarian, fibromul uterin .....	298
<i>Chistul ovarian</i> .....	298
<i>Fibromul uterin</i> .....	299
Fortifierea fibrelor uterine și prolapsul uterin .....	301
Hiperexcitabilitatea sexuală .....	301
Impotența, frigiditatea .....	301
<i>Astenia sexuală</i> .....	305
Inflamația testiculelor (orhita) .....	306
Insuficiența galactogogă .....	306



Insuficiența ovariană.....	306
Leziunile ulcerose la sâni .....	306
Mastita.....	306
<i>Inflamarea mamelonului</i> .....	307
Mastoza fibro-chistică.....	307
Mâncărimile vaginale.....	308
<i>Mâncărimile vaginale cu secreții urât mirositoare</i> .....	308
<i>Mâncărimile și eroziunile de col uterin</i> .....	308
Menopauza .....	309
Andropauza .....	314
Menstrele, tulburările și durerile menstruale.....	315
<i>Amenoreea</i> .....	317
<i>Dismenoreea</i> .....	318
Metrita, metroanexita, anexita, cervicita.....	319
<i>Cervicita</i> .....	320
Metropatia hemoragică – hiperfoliculinemia și hipermenoreea .....	320
<i>Metropatia</i> .....	320
<i>Hiperfoliculinemia</i> .....	320
<i>Hipermenoreea (menoragia)</i> .....	320
Metroragia .....	321
Nodulul la sân de la lovitură.....	322
Prostatita .....	322
Sarcina.....	326
Secrețiile mamelonare anormale.....	327
Sterilitatea.....	328
Vaginita .....	330
<i>Vaginita bacteriană</i> .....	331
<i>Trichomonioza</i> .....	331
Vegetațiile veneriene.....	332
<i>Papilomatoza vaginală</i> .....	332
<b>Aparatul locomotor</b> .....	333
<i>Mușchii</i> .....	334
Atrofia musculară .....	335
Entorsele, luxațiile.....	337
<i>Luxația</i> .....	337
Hernia.....	340
<i>Hernia inghinală</i> .....	341
Întinderea musculară și ruptura de mușchi .....	341
Miopatiile .....	341
<i>Oasele</i> .....	341
Fractura.....	342
Monturi, pinteni, ciocuri de papagal .....	346
Osteomielita (inflamația măduvei osoase) .....	348
Scolioza (rahisul) .....	348
<i>Reumatismul</i> .....	349
Reumatismul .....	349
Reumatismul degenerativ .....	357
<i>Artrozele</i> .....	357
<i>Artroza șoldului</i> .....	360
<i>Spondilozele</i> .....	360
<i>Spondiloza cervicală</i> .....	361

<i>Spondiloza lombară</i> .....	361
<i>Spondiloza anchilozantă</i> .....	362
<i>Discopatia cervicală</i> .....	362
<i>Discopatia lombară – Lumbago</i> .....	362
Reumatismul inflamator .....	363
<i>Artritele</i> .....	363
<i>Umflăturile la genunchi</i> .....	365
<i>Poliartrita reumatoidă</i> .....	366
<i>Reumatismul articular</i> .....	368
<i>Reumatismul poliarticular acut (cardioarticular)</i> .....	368
<i>Reumatismul infecțios</i> .....	369
<i>Spondilita anchilozantă</i> .....	369
Reumatismul metabolic .....	372
<i>Guta (podagra)</i> .....	372
Reumatismul părților moi .....	374
<i>Mialgiile</i> .....	374
<i>Miozitele</i> .....	375
<i>Miozita osificată</i> .....	375
<i>Periartrita scapulo-umerală</i> .....	375
<b>Aparatul respirator</b> .....	376
Abcesul pulmonar cu tuse .....	382
Astmul .....	383
<i>Astmul bronșic</i> .....	384
Durerile în gât. Angina (faringo-amigdalita) .....	387
<i>Faringita, laringita, traheita</i> .....	389
<i>Faringita</i> .....	389
<i>Laringita</i> .....	390
<i>Traheita</i> .....	391
Emfizemul pulmonar .....	392
Febra mare .....	393
Gripa, răceala .....	395
Guturaiul, rinita .....	401
<i>Sinuzita</i> .....	403
<i>Sinuzita cronică maxilară</i> .....	404
Pneumonia .....	405
Silicoza .....	406
Tuberculoza .....	407
Tusea .....	411
<i>Bronșita</i> .....	416
<i>Bronșita cronică</i> .....	416
Tusea convulsivă .....	419
<b>Aparatul urinar</b> .....	421
Albuminuria .....	427
Calculii urinari .....	427
<i>Litiaza oxalică și fosfatică</i> .....	429
<i>Litiaza fosfatică</i> .....	429
<i>Litiaza urică</i> .....	430
<i>Litiazele mixte</i> .....	430



***Astenia sexuală***

- Scorțișoară, ienupăr, pin, angelică, santal, cuișoare, parfum de mosc, paprica, nucșoară, usturoi, rozmarin.
- Infuzii : – 5 g usturoi, 5 g ceapă, 1 vârf de cuțit cimbru, 1 g mentă/1 l apă.
- Elixirul dragostei : infuzie de hamei – 20-30 g hamei/½ l apă clocotită. Se lasă 15 min. Beți câte un pahar de ceai cu miere, înainte de fiecare masă.
- Ulei de : scorțișoară, ienupăr, pin, ghimbir, santal, cuișoare, cătină (uleiul de cătină fiind cea mai bogată sursă de vitamina E – vitamina fertilității) etc.
- **Brânca-ursului** (crucea-pământului) conține ulei volatil și furanocumarine. Are efect antibiotic, expectorant și imunostimulator, ajutând în afecțiuni ale aparatului respirator (bronșită, faringită, laringită). Este eficientă în infecții gram-pozitive și gram-negative. Având efect antibiotic, antispastic și carminativ, ajută sistemul digestiv, combătând indigestia, diareea și balonarea. Este de folos în caz de infecții urinare (cistită, nefrită). Este utilă în anorexie și leucodermii, dar cel mai mult ajută organele genitale. Planta brânca-ursului ajută la dobândirea vigoriei și a fertilității atât la bărbați, cât și la femei. Este indicată la toate vârstele, fiind de folos și în andropauză sau menopauză prematură. Are efect vasodilatator genital puternic, stimulează glandele sexuale, redă fertilitatea. Stimulează secreția hormonului estrogen care are rol în metabolismul calciului, astfel combătând osteoporoza. Reglează ciclul menstrual. Prin mărirea circulației sângelui în zona genitală, ajută în boli infecțioase genitale. Rezolvă candidoza genitală. La bărbați stimulează secreția de testosteron. Este tonic nervos și euforizant. Ajută în epilepsie. Reglează tensiunea. Pentru tratament se pot folosi comprimate din semințe și rădăcină (produse de firma „Dacia Plant”). În caz de hipotensiune se ia și tinctură sau ceai de măghiran. Are efect vasodilatator periferic măbind circulația sângelui la mâini și picioare. Se poate trata impotența vasculară, hormonală și psihică. Este indicată la toate vârstele. Pentru tratament există comprimate. Se poate folosi și tinctura de brânca-ursului. În acest caz se iau 4 lingurițe/zi, pe stomacul gol, timp de 2-6 luni (contra impotenței și a infertilității). Macerat sau esență de brânca-ursului – frunze, fructe, rădăcini – 50 g/1 l de apă, 24 h. Se bea câte un pahar mic (80-100 ml) înainte de mese. **Atenție !** Efectele toxice sunt necunoscute. Nu se ia în caz de sarcină sau alăptare. Se evită aplicarea pe piele dacă se stă la soare. Vezi și „Menopauza”.
- Esență de traista-ciobanului.
- Infuzie de : cimbru, izmă, levănțică, rozmarin + salvie, sunătoare, crețișoară.
- Macerat de 100 g fenicul/1 l vin roșu, timp de 21 zile, agitându-se zilnic. Se filtrează și se bea câte un pahar mic seara la culcare. Se mai poate folosi pulbere (fructe pisate), 3-4 g/zi.
- Ginseng. Mărește irigarea cu sânge a penisului și tonifică. Este necesară prudență în caz de hipertensiune, tahicardie sau anumite medicamente antidepresive. Tratamentul se începe cu 100 mg.
- Planta „Sculătoare” (*Dactylorhiza maculata*) – este afrodisiacă. Se găsește pe Valea Teleajenului. Se recoltează la începutul lunii iunie. Se bea decoct din planta întregă. Se poate face și tinctură din frunze și rădăcini (vezi la tinctura de brânca-ursului). Se ia de 3 ori/zi în cure lungi.
- Frunzele și tulpinile de *damiana* conțin damianină, flavonoide, alcaloizi, arbutină, tanini, rășini, tetrafilină foarte puțin toxică. Este recomandată în special ca tonic pentru bărbați, în caz de impotență, ejaculare precoce, mai ales când sunt afectați de stres. Totodată, tratează depresia, anxietatea la ambele sexe, infecțiile bacteriene ale vezicii urinare (este diuretică, antiseptică), este ușor laxativă și stimulează digestia. **Atenție !** Nu se recomandă în sarcină, alăptare, sistem nervos hiperactiv. Nu se ia simultan cu medicamente antidiabetice. Nu se supradozează pentru că apar tetanie și convulsii. În comerț există preparate cu damiana. Astfel, preparatul „Damiana” conține damiana (*Turnera diffusa*). Este afrodisiac

și crește performanțele sexuale. „Feminin” conține damiana, guarana, ginseng roșu, schinduf. „Masculin” conține: zizyphi radix, ginkgo biloba, țelină, apilarnil, ginseng roșu. Sunt produse de Laboratoarele Medica din România.

### **Inflamația testiculelor (orhita)**

*Orhita este inflamația apărută la testicule. Poate fi cauzată de infecția dată de boli cu transmitere sexuală (sifilis, gonoree etc.), oreion (poate da infertilitate) sau bacterii, viruși, bacili (stafilococi, streptococi, chlamydia, E. coli etc.) care pot fi existente deja în altă parte din organism și transportate prin sânge. Boala începe cu durere, culoare roșie-purpurie a testiculelor, uneori greață, febră, durere la micțiune etc.*

Pentru tratament ajutător se folosesc plante cu efect antibiotic, antiinflamator, antialgic. Se pun din când în când comprese cu gheață. Pentru a nu transmite infecția, trebuie protecție sexuală și o bună igienă locală.

- Pedicuță, ulei de sunătoare, ulei de măghiran, alifie de gălbenele (masaje); comprese cu coada-calului, cu bitter suedez.

### **Insuficiența galactogogă – secreție scăzută de lapte.**

- Semințele de dovleac sau floarea-soarelui măresc secreția de lapte a lehzurilor.
- Ceai de: anason, chimion, coriandru, fenicul, busuioc, soc, măghiran.
- Cură cu miez de migdale dulci (6-12 bucăți/zi). Se consumă curmale.
- Spirulina stimulează lactația tinerelor mame, atât calitativ, cât și cantitativ.
- Semințele de schinduf ajută la creșterea cantității de lapte. Se iau 2 lingurițe/zi semințe măcinate sau se beau 2 căni/zi infuzie combinată.
- Pulbere de semințe de mărar – vezi la „Tulburări de ciclu menstrual”.
- „Nutrinatal” este produs de Laboratoarele Medica din România. Conține: lăptișor de matcă, anason, mărar. Stimulează secreția lactată, calmează colicile intestinale la copii, asigură un aport nutrițional.
- Verbina stimulează producerea prolactinei, hormon care determină lactația. Se bea 1 l/zi de infuzie combinată.
- Iasomia – vezi „Obezitatea”.

Pentru *oprirea secreției de lapte*: 20 g frunze de nuc + 40 g salvie + 40 g conuri de hamei – infuzie – 2 căni/zi; cataplasme cu decoct de coajă de stejar (2-3 linguri/cană).

### **Insuficiența ovariană – este incapacitatea ovarului de a-și îndeplini integral funcțiile.**

- Tratament cu planta brânca-ursului care reglează ovulația. Se pot lua comprimate (4/zi) sau tinctură (de 4 ori/zi câte o linguriță). Vezi „Astenia sexuală”. De obicei se fac cure de 3 luni.
- Infuzie de lemn-dulce, sunătoare, șofran.
- Se consumă ciuperca numită trufă.
- Extractul de tuia stimulează glandele endocrine (vezi „Pancreatita”).
- Extractul din mlădițe de zmeur reglează funcția sexuală ajutând în caz de sterilitate, hiper- sau hipofoliculinemie.
- Extractul din muguri de stejar este imunomodulator, stimulează funcția endocrină cortico-suprarenală și ovariană ajutând în sterilitate, astenie sexuală, frigiditate.

### **Leziunile ulcerose la sâni**

- Alifie de gălbenele.

**Mastita** – este o afecțiune inflamatorie a glandei mamare. De multe ori apare din cauza igienei defectuoase a sânelor (absces sau flegmon). Mameloanele vor fi menținute curate

*și uscate pentru a se preveni apariția fisurilor care sunt porți de intrare pentru infecții. Copilul nu va fi ținut la sân mai mult de 15 min. (în acest timp el își ia laptele necesar) deoarece mameloanele se irită. Dacă nu s-a golit sânul, acesta va fi stors cu o pompă.*

- Decoct din 50 g rădăcini pătrunjel rase/1 l apă. Se fac comprese și apoi se aplică frunze zdrobite.
- Comprese cu traista-ciobanului.

### **Inflamarea mamelonului**

- Tamponați cu bitter suedez, apoi ungeți cu alifie de gălbenele.

### **Mastoza fibro-chistică**

*Mastoza chistică, mastopatia chistică, mastoza fibro-chistică sunt denumiri care definesc mai multe afecțiuni benigne ale sânului.*

Se caracterizează prin apariția la nivelul sânilor a unor zone de consistență crescută, fie nodulare, fie difuze, *dureroase*. În canalele pe unde se scurge laptele se pot forma chisturi care seamănă cu nodulii la palpare. Aici celulele existente pot crește în dimensiuni sau număr, formând ceea ce în termeni medicali se numește *hiperplazie*. Tot la acest nivel celulele se pot modifica, luând altă formă decât cea normală, și această transformare se numește *displazie*, care poate avea origine endocrină. Afecțiunea este strâns legată de modificările hormonale din perioada ciclului menstrual. Dezechilibrul hormonal (excesul de hormoni estrogeni) poate duce la creșterea numărului de celule ale glandelor mamare. Alimentația nu trebuie să conțină prea mulți hormoni estrogeni. Nodulii apar de obicei în perioada ovulației (ziua a 14-a a ciclului). Simptomele se intensifică înaintea menstruației. Există două tipuri de noduli: chisturi (cavitățile conțin lichid) și adenofibroame (solide) care sunt tumori izolate. Aceste tumori nepericuloase, existente mai ales la tinere, uneori apar și dispar în funcție de ciclu. Sâni își măresc volumul, se simte greutate la nivelul lor. Apare sensibilitate deosebită și durere la atingerea unor zone inflamate ale acestora. Nodulii se simt prin palpare manuală. În general afecțiunea nu conduce la apariția cancerului mamar. Stresul, anxietatea sunt dușmani ai funcției hormonale. Poate să existe și o cauză ereditară. Nodulii pot să apară și în urma unor lovituri la sân. Aceștia vor fi tratați altfel, deoarece nu este mastoză. Vezi „Nodulul la sân de la lovitură”.

Se va reduce consumul de lipide și cofeină. Se vor bea ceaiuri diuretice. După ziua a 14-a a ciclului menstrual trebuie mărită cantitatea de magneziu ingerată din alimente sau suplimente nutritive, care va diminua durerea și va calma psihic. Este bine-venită consumarea unor produse bogate în vitaminele E, A, C și seleniu.

Alimentația va fi sănătoasă, în loc de carne consumând pește, cu multe crudități.

- Produsul „Serra Plus” – vezi „Sinuzita cronică”.
- Este recomandată cura de argilă.
- Extractul de mlădițe de zmeur (Plantextract, Hofigal) ajută în reglarea hormonală.
- Capsulele cu ulei de luminița de seară (*evening primrose*) ajută în afecțiuni ale sânilor.
- Terapeuta Vanga recomandă o rețetă care a vindecat mastoza. Iată rețeta: Se amestecă o mână de ceară de albine rasă pe răzătoarea mare cu o mână de pelin uscat sau verde, peste care se toarnă țuică de tescovină sau spumă de drojdie (țuica să fie din struguri de vin). Acest amestec se pune într-un tifon și apoi în sutien, peste sânul bolnav. Se va uda acest amestec cu tescovină, atunci când se usucă, după 4-5 h. Se poate folosi de 6-8 ori, apoi se prepară alt amestec. După primele două ore începe să cedeze durerea. Înainte de a aplica compresa Vangăi, sânul se unge cu alifie de gălbenele.
- În general pentru nodulii apăruiți la diferite organe s-au dovedit eficiente compresele fierbinți cu planta coada-calului. În plus, pe porțiunile unde nu există pericol de creștere a părului, pielea se poate unge cu ulei de ricin.

- Se beau 4 căni/zi cu infuzie de coada-șoricelului + gălbenele + urzici. Alimentația nu trebuie să conțină prea mulți hormoni estrogeni.
- Se bea de 3 ori/zi cu 20 min. înainte de mesele principale câte o cană de apă în care s-a pus 1 linguriță oțet de mere și una de miere. Se va bea zilnic până se consumă 1 l oțet de mere. Dacă este necesar să se reia tratamentul, se face întâi o pauză de 2 săptămâni.
- „Bio-Seleniu + Zinc” apără organismul de radicalii liberi. Se va ține și regim alimentar cu multe crudități.
- Se pun cataplasme cu bitter suedez (vezi și rețetele de la „Fibrom uterin”) pe pielea unsă cu alifie de gălbenele. Compresese se țin cât mai mult timp.
- Se bea ceai de șovârv + gălbenele + trei-frați-pătați + coada-șoricelului. În amestec trebuie să predomină primele două plante.
- Cataplasme cu frunze zdrobite de varză pe sâni. Se bea și suc de varză.
- Se ung ambii sâni alternativ cu cremă de gălbenele și tătăneasă.
- Preparatul Mastodynon (firma Bionorica Germania) ce conține 6 plante tratează tulburările menstruale date de insuficiența luteală. Este indicat în sindrom premenstrual, mastopatii, infertilitate. Tratamentul durează minim 3 luni.
- Planta tuia ajută în tratarea afecțiunilor tumorale benigne, polipilor, chisturilor ovariene, fibromului uterin. Intern nu se folosește deoarece este cam toxică din cauza unei substanțe conținute numite tuiona. Extern, se pun cataplasme cu tinctură (făcută cu planta verde) pe locul afectat, timp de 2 ore/zi. Se intercalează cu ungera locului cu alifie de tuia de 2 ori/zi.
- Femicur capsule este produs în Germania (firma Schaper & Brummer) din extract de fructe de Vitex Agnus Castus. Reduce sinteza crescută de prolactină echilibrând hormonal. Reglează tulburările de ciclu menstrual, vindecă mastodinitele, mastopatia fibrochistică, uneori sterilitatea. Se face tratament 3-4 luni.
- Gydrelle Phyto produs în Franța de Laboratoarele IPRAD. Este concentrat de izoflavone din muguri de soia. Ajută în menopauză, mastopatii, cancer mamar etc.

### **Mâncărimile vaginale**

Cauze : substanțe chimice (detergenți, produse de igienă intimă), îmbrăcăminte sintetică, alergii, stres, menopauză, infecții vaginale cu fungi, vaginită. Prevenție : când se iau antibiotice, se consumă iaurt cu lactobacillus acidophilus ; se folosesc chiloți din bumbac ; se evită umezeala.

Vezi și tratamentele de la „Aparatul genital” – „Generalități”.

- Seara se fac băi de șezut în apă cu sare sau spălături locale cu apă în care se pune puțin oțet.
- Infuzie de coada-șoricelului ; spălături și băi de șezut cu coada-șoricelului.

### ***Mâncărimile vaginale cu secreții urât mirositoare***

- Pentru mâncărimi se fac spălături locale cu bicarbonat de sodiu de 2-3 ori/zi (1 linguriță de bicarbonat/1 l apă fiartă).
- Băi de șezut și spălături locale cu ceai de gălbenele/4 linguri/1 l apă.
- Spălături cu ceai de pelin (4 linguri pelin/1 l apă) pe o perioadă de 2 săptămâni.
- Se bea infuzie din gălbenele îndulcită cu miere. Se bea o cană, fracționat, înaintea meselor principale.

Scurgerea poate fi provocată și de tratamentul cu antibiotice. Se poate face o analiză pentru a afla cauza.

### ***Mâncărimile și eroziunile de col uterin***

Pentru tratament se folosesc produse naturale antiseptice, dezinfectante, cicatrizante, anti-inflamatoare, care să refacă flora vaginală și să distrugă bacteriile ce contribuie la producerea leziunilor.



- Timp de o lună, între 2 cicluri, se fac seara spălături vaginale cu ceai de pelin (infuzie, 3 linguri pelin/ 2-3 litri apă) după care se fac aplicații locale cu miere de tei sau salcâm, cristalizată (I. Tunaru și A. Hassan).
- Se face tratament intern și extern cu infuzie de coada-șoricelului, care este un bun cicatrizant, antiinflamator și antiseptic. Pentru aplicație externă infuzia va fi foarte concentrată (3-4 lingurițe/1 cană). Se face irigația, menținând infuzia 10 min. în interior. Se repetă zilnic timp de 2 săptămâni.
- Pentru refacerea mucoasei uterine și întărirea capacității de apărare a organismului sunt necesare vitaminele C și A. În acest scop se pot lua produsele Carotenoid Complex sau Betaguard. De asemenea, vitamina E este un puternic antioxidant, care previne apariția cancerului. Pentru vitamina E se poate lua ulei din germeni de grâu sau ulei de cătină. Preventiv, contra infecției, se poate administra tinctură de echinacea și tinctură de gălbenele sau tinctură de propolis.
- Pentru vindecarea răni de pe colul uterin se unge local cu ulei de sunătoare, de cătină, gel de aloe sau propoderm și se poate folosi un ovul sau un supozitor cu Miprosept. Dimineața și seara la culcare, se spală local, cu infuzie de plante dezinfectante, cicatrizante, cum ar fi: scumpie, gălbenele, mușețel, traista-ciobanului, și decoct de: coajă de stejar, coajă de nucă (partea lemnoasă), rădăcină de tătăneasă. Concomitent, intern, se ia tinctură de propolis, proprosept.

**Menopauza** – este oprirea ciclului menstrual mai mult de 12 luni consecutiv. Premenopauza este reprezentată de perioada ciclurilor neregulate care precedă menopauza și cele 12 luni fără ciclu care îi urmează. Menopauza apare la femei între 45 și 55 de ani, caracterizată prin scăderea secreției hormonale normale. Vârsta medie a instalării ei este de 51 de ani. Este însoțită de tulburări neuro-vegetative, hiperexcitabilitate, tulburări de ritm cardiac, insomnii etc.

Se instalează odată cu epuizarea numărului de ovule din ovare.

Dr. Michael T. Murray, în cartea *Menopauza*, spune că la naștere sunt 1000000 de ovule, la pubertate 400000, la maturitate, în anii de fertilitate, 400, în jurul vârstei de 50 de ani rămânând doar câteva. După 50 de ani, apar o serie de transformări în organism.

Când se instalează menopauza, scade nivelul estrogenului și progesteronului, iar hipofiza secretă mai mulți hormoni foliculostimulanți și luteinizanți, care în postmenopauză determină secretarea unor cantități crescute de hormoni masculini de către ovare și glandele suprarenale. Acești hormoni masculini sunt transformați în hormoni estrogeni de către celulele adipoase din șolduri și coapse. Totuși, cantitatea totală de estrogeni este sub cea din perioada fertilă (de la 80-90% în perioada fertilă scade la 5-10% la menopauză). Tratamentul hormonal al menopauzei trebuie să ia în considerare riscul tumorilor de uter, sân sau ovare (le facilitează). Tratamentul cu estrogeni poate să ducă la cancer de endometru sau sân. Dacă se asociază estrogen cu progesteron sintetic, crește cu 30% riscul apariției cancerului de sân și ovarian, pot să apară scurgeri vaginale, greață, reținere de lichid în organism, dureri de sâni, pietre la vezica biliară, cheaguri de sânge ce pot provoca infarct, accident vascular, tromboze.

În urma dereglării funcției hipotalamusului apar bufeurile. Niște compuși ai organismului, endorfinele, cu acțiune antidepresivă și de relaxare a durerii, ajută hipotalamusul în funcționarea sa. Secreția de endorfine este stimulată de exercițiile fizice și acupunctură, astfel ameliorând simptomele menopauzei, mai ales bufeurile.

Încetarea activității hormonale a ovarelor poate produce, în afară de bufeuri însoțite de transpirație, și alte simptome neplăcute: palpitații cardiace, variații ale tensiunii arteriale la firile nervoase, agitate; menstrre neregulate, uneori cu sângerări abundente, uscăciunea și subțierea mucoasei vaginale, scurtarea și îngustarea vaginului, subțierea mucoaselor vezicii și

căilor urinare, scăderea troficității uretrei și a căilor urinare când apar micțiuni frecvente, uneori cu usturimi, pot să apară infecții urinare sau incontinență involuntară la efort, osteoporoză (rarefierea masei osoase) care poate duce la risc crescut de fracturi, tulburări psihice (depresii, frică, iritabilitate, insomnii, nesiguranță) care se pot defula prin consum excesiv de alimente și de aici creșterea în greutate, accentuată de scăderea metabolismului bazal la instalarea menopauzei.

În postmenopauză, mai mult de jumătate dintre femei suferă de osteoporoză, care este cauzată în principal de lipsa estrogenilor ce mențin densitatea minerală osoasă. Aceasta duce la fracturi, mai ales la coloana vertebrală sau șold. Ca urmare, femeia scade în înălțime, poate să apară cocoașa sau cifoza. Lipsa estrogenilor afectează și frumusețea: pielea își pierde din elasticitate și strălucire, se accentuează ridurile, sânii se pot lăsa. În perioada postmenopauzică, din cauza lipsei de aciditate a stomacului, Fe și Ca se absorb mai greu. Aceasta duce la anemie, cu răcirea mâinilor și picioarelor. La menopauză, slăbesc memoria și capacitatea de concentrare, ca urmare a lipsei de oxigenare și de elemente nutritive indispensabile creierului. În hipoglicemie, când scade nivelul zahărului și glucozei din sânge, creierul nu mai funcționează normal. Foarte gravă este apariția bolii Alzheimer (demența presenilă), când nici tratamentul cu estrogeni nu ajută. Apar vertijuri, dureri de cap, încețoșarea vederii, instabilitate emoțională, stări de confuzie, slăbire a memoriei.

La înlăturarea bufeurilor contribuie și regimul alimentar și plantele medicinale. Sunt necesare, pentru aceasta, 3 ½ h/săptămână de exerciții fizice și unele alimente ce conțin substanțe active asemănătoare estrogenilor (fitoestrogeni): țelina, pătrunjelul, soia, ulei din semințe de in, semințe uleioase, ½ ceașcă/zi cu nuci neprelucrate (nu arahide sau alune de pământ), cereale, mere, lucerna.

De asemenea, să se consume ceapă și usturoi verde, mărar (reechilibrant endocrin, împiedică îmbătrânirea), fenicul (se poate bea și infuzie), măslina și ulei de măsline, cătină (bogată în vitamine, în special A și E). Porumbul conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, ajută la oprirea hemoragiilor și chiar liniștește puțin starea psihică. Deci mămăliga ajută în perioada de început de menopauză, precum și în tulburări hormonale. Foarte benefică este cura cu minimum 70% alimente crude – legume, fructe, cereale, lactate nefierate, ouă ecologice, cu aport scăzut de sare, fără carne, condimente iuți sau aditivi sintetici. Să se consume fructe ca: cireșe, caise, castane, curmale, banane, alune, smochine, portocale, grapefruit; legume ca: morcov, spanac, varză (reglează secreția-recepția hormonului estrogen), napi, gulii, ridichi, salată verde.

- Produsele apicole au efect antidepresiv, au aport de hormoni, ameliorează funcționarea celulelor ovariene și ale pielii, măresc vitalitatea etc. *Apilarnilul* ameliorează tulburările neurovegetative, de atenție, memorie, astenie. *Lăptișorul de matcă* echilibrează metabolic și endocrin organismul, are acțiune antibiotică, revitalizantă, antianemică, stimulează apetitul, mărește tonusul psihofizic, diminuând anxietatea și oboseala prin conținutul bogat de enzime, vitamine (în special B: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>), aminoacizi, proteine și zaharuri. Conține hormoni. *Polenul* ajută foarte mult psihicul îndepărtând depresia, anxietatea, lipsa de concentrare, ajută prin vitamine și aminoacizi funcțiile metabolice. Conține flavone și fitosteroli, ameliorând parțial deficitul de estrogeni. Este foarte eficient polenul din *păstură*. *Mierea* ajută prin carbohidrații care trec rapid în sânge, în stările de oboseală.

Indicate sunt și *propolisul* (antiinflamator, tonic al vaselor sangvine, cicatrizant) și *veninul de albine* (antibiotic, antiviral, puternic stimulent al sistemului nervos, endocrin, imunitar, al aparatului cardiovascular). Se aplică unguentul apireven pe coloană, în zona lombară, zonele reflexogene endocrine.

- În tratarea menopauzei, foarte benefice sunt exercițiile de relaxare, respirație și masajul reflexogen. Se recomandă sărurile minerale: Mn, Cr, Br, Zn, antioxidanți: vitaminele A, C și E, betacarotenul și seleniul.