Universitatea de Stat din Moldova
Facultatea de Biologie şi Pedologie
LCŞ Ecofiziologie Umană şi Animală

Iurie BACALOV

TRATAMENTE NATURISTE

Ghid fitoterapeutic cu elemente de anatomie şi fiziologie

Aprobat
la şedinţa
LCŞ Ecofiziologie Umană şi Animală
(proces-verbal nr. 1 din 23.05.2018)

Chişinău, 2018

CZU 615.322+633.88
B 12

Recomandat de Laboratorul de Cercetări Ştiinţifice „Ecofiziologie Umană şi Animală”

Recenzent:

Aurelia CRIVOI, *doctor habilitat în biologie, profesor universitar*
(Universitatea de Stat din Moldova)

Descrierea CIP a Camerei Naţionale a Cărţii

Bacalov, Iurie.

Tratamente naturiste: Ghid fitoterapeutic cu elemente de anatomie şi fiziologie / Iurie Bacalov; Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Biologie şi Pedologie, LCŞ Ecofiziologie Umană şi Animală. – Chişinău: CEP USM, 2018. – 108 p.: fig., fot. color, tab.

Bibliogr.: p. 106-107 (38 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-142-29-8.
615.322+633.88
B 12

ISBN 978-9975-142-29-8

© Iu. Bacalov, 2018
© CEP USM, 2018

Un tată înțelept face cât trei facultăți și merită
sa vii pe lume doar pentru a avea o mamă..
Voi mi-ați dat aripile care m-au purtat
atât de sus și vouă vă datorez totul.
Vă mulțumesc și vă iubesc nespus!

CUPRINS

Recunoaşterea plantelor medicinale 7
Recoltarea plantelor medicinale 7
Păstrarea plantelor medicinale 8
Culesul, uscarea şi păstrarea plantelor medicinale 8
Principiile de bază ale fitoterapiei 10
Formele de preparate din fructe, legume, plante medicinale care se utilizează în fitoterapia casnică 11
Posibilitatea de apreciere a cantităţii de produs vegetal şi a volumului de solvent necesare efectuării unei forme medicamentoase în condiţii casnice 13
Fitoterapia sistemului cardiovascular 14
Radiculită, artrită, reumatism – tratamente naturiste 24
Fitoterapia recomandată în bolile aparatului digestiv 28
Fitoterapia disfuncţiilor hepato-biliare 41
Fitoterapia afecţiunilor pancreasului 49
Fitoterapia afecţiunilor sistemului respirator 54
Fitoterapia sistemului urinar 67
Fitoterapia aparatului genital feminin 70
Fitoterapia aparatului genital masculin 74
Fitoterapia bolilor de piele 77
Dureri de cap – tratamente cu plante medicinale 82
Tratamentul naturist al durerilor de dinţi 85
Principiile active şi indicaţiile plantelor medicinale 89
Plante medicinale autohtone utilizate în fitoterapie 99
Bibliografie 106

RECUNOAŞTEREA PLANTELOR MEDICINALE

Atunci când porniţi în căutarea plantelor medicinale aduceţi, de fapt, un serviciu enorm sănătăţii dumneavoastră. În primul rând, faceţi mişcare îndreptându-vă dinspre centrele populate, de pe străzile intens circulate şi poluate, spre natură. Cu timpul, veţi constata cum resimte organismul dumneavoastră o atare binefacere şi cât de puternică devine dorinţa de a respecta unele asemenea plimbări prelungite.

Cel care începe să fie atras de plantele medicinale, să fie preocupat de secretele lor, este bine să se rezume, în primul rând, la activitatea de cercetere, de cunoaştere a naturii. Încercaţi să căutaţi plantele în locurile unde ele cresc, determinaţi-le identitatea şi învăţaţi, pe această cale, să cunoaşteţi mediul înconjurător. Cine nu doreşte să se bazeze doar pe propria-i intuiţie, să se informeze apelând fie la ajutorul ghizilor specializaţi, fie la persoanele din zonă, bune cunoscătoare ale acestor plante. Aşa vă veţi completa cunoştinţele în paralel cu experienţa proprie, nou-acumulată.

De fapt, este vorba nu atât de posibilitatea apariţiei unor pericole în ceea ce priveşte sănătatea dumneavoastră, cât, mai ales, de protecţia naturii. Multe plante medicinale sunt protejate de lege, însă unele dintre ele sunt foarte asemănătoare cu cele efectiv folositoare, deşi nu sunt deloc utile. Prin urmare, nu are rost să le culegeţi dacă nu pot fi întrebuinţate. Deci, numai când sunteţi absolut sigur că aveţi în faţă plantele dorite este bine să începeţi recoltarea.

RECOLTAREA PLANTELOR MEDICINALE

Plantele proaspete (toată planta e încă verde), a căror putere tămăduitoare este superioară celor uscate, se găsesc, în general, la finele lunii februarie până la sfârşitul lunii noiembrie.

Când iernile sunt blânde, unele plante, cum ar fi pătlagina, sânzâienele sau rostopasca, rămân încă în stare proaspătă.

De regulă, este preferabil să le culegeţi în zilele însorite, pentru că atunci au cea mai mare putere curativă. Este bine să le recoltaţi din locuri cât mai curate, ferite de drumurile intens circulate şi, deci, poluate. Veţi evita zonele cu îngrăşăminte chimice sau aflate în preajma depozitării unor dejecţii.

Plantele se recoltează prin tăierea lor la o distanţă de 2-3 degete de la sol. Ele nu se smulg cu rădăcină cu tot! Pentru ca să vă fie mai uşor să le adunaţi, luaţi cu dumneavoastră un coş de nuiele ori o rogojină mică, sau pungi din hârtie. Pungile din plastic nu sunt indicate. Şi, în fine, fiţi cumpătaţi în ceea ce priveşte cantitatea plantelor culese! Este necesar să fiţi atenţi că există zone protejate, cu statut de rezervaţie naturală, unde culesul plantelor şi al florilor este interzis!

PĂSTRAREA PLANTELOR MEDICINALE

În măsura posibilităţilor, consumaţi plante în stare proaspătă. O parte din cele colectate va trebui păstrată. Pentru aceasta, plantele se taie mărunt şi se pun la uscat, pe cât posibil fără a fi spălate.

Apoi tocătura se întinde pe bucăţi de pânză curată sau pe hârtie de ambalaj şi este lăsată să se usuce în locuri umbroase şi ferite de praf şi umezeală.

Când plantele sunt foarte uscate, precum paiele, se vor ambala în cutii de carton. Cutiile din tablă, din mase plastice sau pungile din plastic sunt contraindicate. Pentru prepararea ceaiurilor, plantele pot fi utilizate timp de un an întreg.

Tot ceea ce vă rămâne şi este mai vechi de un an va fi folosit numai pentru băile din plante.

O recomandare importantă: atunci când reţetele, ceaiurile, esenţele sau băile nu au niciun efect, este bine să chemaţi un specialist pentru detectarea câmpurilor geopatice (zonă în care există o reţea de radiaţii ce au efect nociv asupra sănătăţii umane) din camera de lucru sau din camerele de locuit. El poate determina locurile libere, fără radiaţie, unde se vor amplasa, de exemplu, patul sau biroul de lucru, pentru a nu supune pacientul acţiunii radiaţiilor dăunătoare.

CULESUL, USCAREA ŞI PĂSTRAREA PLANTELOR MEDICINALE

Subsatnţele biologic active se acumulează în diverse organe ale plantelor: în muguri, în frunze şi tulpini, la altele – în flori sau fructe, în rădăcini sau în scoarţă. Cantitatea lor în diferite faze ale vegetaţiei plantelor nu rămâne constantă, iar uneori oscilează chiar şi în decursul zilei. Din aceste motive, se culeg doar acele părţi ale plantelor, care conţin cele mai multe substanţe active. Dacă culesul nu s-a efectuat la momentul oportun, plantele vor avea conţinutul cel mai mic de compuşi activi şi o valoare neînsemnată. Timpul şi organul de acumulare a substanţelor biologic active în plante determină, de regulă, perioada strângerii.

Mugurii. În calitate de materie primă medicamentoasă se folosesc mugurii de mesteacăn, plop şi pin. Ei se colectează primăvara devreme în lunile martie-aprilie, când se umflă, dar nu au început să crească. Mugurii mari (de pin) se taie cu cuţitul, cei mici (de mesteacăn) se scutură după uscarea ramurilor. Uscarea mugurilor se produce cu prudenţă, timp îndelungat, în încăperi răcoroase, bine aerisite, deoarece la căldură ei se desfac.

Scoarţa copacilor şi arbuştilor – de stejar, călin, cruşin – se recoltează primăvara, în perioada circulaţiei intense a sevei. În această perioadă ea se detaşează

uşor de lemn. La sfârşitul primăverii sau vara, când creşterea se stopează, scoarţa nu se scoate. Pentru a scoate scoarţa de pe ramurile tinere rupte se fac tăieturi inelare cu cuţitul la distanţa de 25-50 cm una de alta şi se unesc prin una sau 2 incizii longitudinale, iar apoi se scot sub formă de uluci sau tuburi.

Frunzele se culeg în faza de mugure sau de desfacere a mugurilor, pe timp uscat, rupând frunzele cu mâinile. Se strâng doar frunzele bine dezvoltate, din partea medie sau inferoară a tulpinii. Frunzele vestejite, afectate de insecte sau fungi, nu se vor culege, întrucât din ele nu se va obţine substanţă medicamentoasă.

Plantele întregi se strâng, de obicei, la începutul înfloririi, la unele specii – la înflorirea completă. Acestea se taie cu secerea, foarfecele, fără părţile terestre grosolane. Dacă recoltarea aparte a plantelor medicinale nu e posibilă, covorul vegetal se retează pieziş cu coasa sau secera, alegându-se apoi plantele necesare din fânaţ.

Florile trebuie culese cu mâna la începutul înfloririi, când conţin mai multe substanţe active, mai bine rezistă la uscare, păstrându-şi coloraţia. Pentru recoltarea unor inflorescenţe se utilizează şi mijloace speciale – lopăţică. Spre exemplu, cu ajutorul lopăţelilor se strâng florile de muşeţel medicinal.

Fructele şi seminţele. Cele mai bogate în substanţe medicamentoase sunt fructele şi seminţele maturizate. Ele se strâng selectiv, pe măsura maturizării lor complete, rupându-le cu mâna, fără peduncul. Astfel se culeg fructele de scoruş, chimen ş.a. Fructele de măcieş se recomandă de a fi culese împreună cu rămăşiţele caliciului care se înlătură după uscare. Fiecare strat de fructe suculente, de afin, zmeură şi frag, se aşează în coşuri în straturi, se acoperă cu crengi, pentru ca fructele să nu fie strivite.

Rădăcinile, rizomii şi bulbii se strâng, de regulă, în perioada uscării părţilor aeriene, când plantele trec în perioada de repaus (sfârşitul verii – toamna). Ele pot fi strânse şi primăvara devreme până la începutul creşterii părţilor aeriene, însă primăvara perioada de strângere este scurtă. Părţile subterane se sapă cu lopata, uneori cu grebla, se scutură de pământ, apoi se spală. Dacă cantitatea e mare, se vor spăla în coşuri împletite sub apă curgătoare. Rădăcinile curate se aşează pe rogojină, iarbă, pânză de sac sau hârtie să se zvânte. Apoi se înlătură radicolele mici, părţile afectate şi putrezite şi se transportă la locul de uscare finală.

Toate părţile aeriene ale plantelor se strâng doar pe timp uscat. Dacă dimineaţa este rouă sau plouă, atunci plantele se strâng după ce se usucă complet. Nu se strâng şi spre seară, când apare roua. Perioada cea mai bună este de la orele 8-9 până la 16-17. Părţile aeriene, care după recoltare se spală, pot fi culese şi în caz de rouă sau ploaie.

Sarcina principală a uscării – diminuarea cantităţii de apă din plantă în vederea sistării proceselor vitale şi activităţii enzimelor. Cu cât mai repede se produce uscarea, cu atât mai înaltă este calitatea produsului.

Caracterul uscării depinde de specie, de conţinutul de substanţe active. Plantele care conţin uleiuri eterice (cimbru, cimbrişor, sovârf) se usucă lent la temperatura nu mai mare de 30-35°C, deoarece la temperatură mai înaltă uleiurile se evaporă. Şi invers, plantele ce conţin glicozide (ruscuţă, lăcrămioară ş.a.) sunt uscate la temperatura de 50-60°C, la care se stopează rapid activitatea enzimelor care distrug glicozidele. Produsul vegetal care conţine acid ascorbic (fructe de măcieş, frunze de ciuboţica cucului ş.a.) se usucă la temperatura de 80-90°C pentru a se evita oxidarea acidului.

În funcţie de timp, plantele medicinale se usucă cu utilizarea căldurii naturale sau artificiale. Dacă timpul este favorabil, acestea se usucă la aer liber, la soare, sub şopron, în încăperi bine aerisite, iar în caz de timp nefavorabil – în uscătorii, cuptoare.

Părţile aeriene (frunze, flori, tulpini) şi părţile subterane, care conţin uleiuri eterice şi glicozide, se usucă în locuri ferite de razele solare. Rizomii şi rădăcinile, fructele şi seminţele pot fi uscate la soare. În timpul uscării plantele periodic se amestecă. Uscarea se consideră deplină atunci când rădăcina, rizomul şi scoarţa la îndoire se frâng cu trosnet, frunzele şi florile se fac praf, iar fructele suculente, fiind strivite cu mâna, nu se lipesc.

Plantele uscate se supun prelucrării. Cele pentru consum curent se păstrează în saci de hârtie sau de pânză, cutii, lăzi, borcane. În cazurile în care acţiunea curativă este indusă de uleiul eteric sau de alte substanţe volatile, produsul se păstrează în borcane din sticlă cu dop rodat sau în borcane metalice cu dop ermetic. La ambalarea în pachete, borcane, lăzi ş.a., în interior se introduce o etichetă cu denumirea plantei şi data colectării.

Produsul vegetal se păstrează în încăperi uscate, întunecoase, curate. Termenul de păstrare a florilor, frunzelor nu trebuie să depăşească 1-2 ani, a rădăcinilor, rizomilor şi scoarţei – 2-3 ani.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FITOTERAPIEI

În literatura de specialitate sunt date numeroase exemple din care reiese că prin practicarea simultană a tratamentului medical cu cel al fitoterapiei pot fi amplificate căile de vindecare a afecţiunilor; în alte cazuri, prin asocierea lor greşită, scopul terapeutic poate să nu fie atins sau se pot obţine efecte contrare, nocive, cunoscute sub denumirea de reacţii adverse.

În lumina acestor date, prima condiţie a eficienţei fitoterapiei, de altfel ca şi pentru orice medicament, este ca produsul obţinut din plantă să nu fie nociv.

Noţiunea de fitoterapie este, desigur, largă în sensul utilizării tuturor conţinuturilor de plante inferioare şi superioare. Aceste plante se pot utiliza ca adjuvante

ale tratamentului de bază, bineînţeles după precizarea diagnosticului, pe baza examenului medical, clinic şi de laborator, pentru a nu cădea în păcatul automedicaţiei. Un tratament corect, indiferent de natura sa, se stabileşte numai pe baza unui diagnostic corect.

A doua condiţie a fitoterapiei este utilizarea speciei sau a speciilor de plante cât mai adecvate tratamentului afecţiunii de care suferă bolnavul, punându-se accentul în mod deosebit pe toleranţa înnăscută sau dobândită şi pe biodisponibilitatea individualizată a metabolismului. Ca atare, pentru obţinerea unor efecte terapeutice este necesar un tratament de lungă durată făcut cu conştiinciozitate. În acelaşi timp, se va pune accentul pe respectarea unui regim alimentar adecvat şi pe ceilalţi factori terapeutici. Aceasta ar fi cea de a treia condiţie a fitoterapiei.

Pentru a veni în ajutorul bolnavului, la întocmirea acestui ghid fitoterapeutic s-a avut în vedere gruparea plantelor cu efecte terapeutice pe afecţiunile manifestate pe organismul uman.

Pentru a obţine rezultate eficiente prin utilizarea legumelor, fructelor etc. în scop fitoterapeutic, se va acorda atenţie deosebită calităţii acestora.

În primul rând, calitatea este condiţionată de conţinutul în substanţe active, conţinut care este dat de factorii genetici în cadrul speciei, de momentul recoltării. Deoarece în farmacia casnică nu este posibilă obţinerea unor substanţe active pure, fructele, legumele, diferite organe de plante proaspete sau uscate vor fi supuse la o prelucrare primară până la obţinerea unui produs farmaceutic. Pentru a ajunge la forma de administrare, este necesar de a fi recpectat procedeul indicat la fiecare plantă în cadrul afecţiunii pe care o tratează. Tot în legătură cu eficacitatea tratamentului se va acorda atenţie deosebită modului de administrare şi cantităţilor prescrise.

Pentru uz intern în farmacia casnică, plantele se administrează pe cale bucală sau digestivă, acest procedeu fiind cel mai simplu şi la îndemâna oricui. O atenţie deosebită trebuie acordată şi orei de administrare, în funcţie de mesele principale.

FORMELE DE PREPARATE DIN FRUCTE, LEGUME, PLANTE MEDICINALE CARE SE UTILIZEAZĂ ÎN FITOTERAPIA CASNICĂ

1. **Maceratul la rece:** se obţine din fructe, legume tocate sau răzuite, peste care se pune o cantitate de apă prescrisă, se lasă în contact 6-8 ore; macerarea se face la +4^{o}C, la frigider. Apoi maceratul se filtrează în tifon dublu şi se stoarce conţinutul, materialul obţinut se foloseşte imediat.

2. **Infuzia** (ceaiul): este o extracţie obţinută la cald; fructele, legumele, plantele medicinale spălate şi încălzite se pun într-un vas inoxidabil şi peste materialul respectiv care a fost tocat sau mărunţit se toarnă apă clocotită, se acoperă vasul şi se lasă pentru 20 de minute. Se strecoară prin strecurătoare sau prin tifon. Infuzia obţinută se consumă în 24 de ore.
3. **Decoctul:** fructele sau legumele tocate mărunt se fierb timp de 20-30 de minute, apa pierdută la evaporare se completează cu apă fiartă, se filtrează la fel ca infuzia şi se consumă în 24 de ore. Pentru păstrare timp mai îndelungat, extractul se pune în sticle înfundate şi se fierbe în baia de apă timp de 30-40 de minute.
4. **Siropul:** este un extract destinat conservării mai îndelungate. Conservarea este asigurată prin concentraţia mare de zahăr. Se prepară un suc proaspăt de legume sau fructe la rece prin presare puternică cuprinsă hidraulică, mecanică sau electrică, se filtrează, se lasă la sedimentat 2-3 ore, apoi se extrage sucul obţinut. În sucul obţinut se adaugă treptat zahăr şi se agită din când în când. Operaţia poate dura până când sucul a devenit suprasaturat în zahăr care rămâne la fundul sticlei. Concentraţia de 62-64% zahăr asigură păstrarea naturală timp de mai mulţi ani. Siropurile preparate prin fierbere nu au proprietăţi terapeutice.
5. **Tinctura:** se obţine din cantitatea de fructe sau legume prescrise prin macerare 8-10 zile, în alcool de 40-60-70 grade, într-un vas de sticlă bine închis. Se filtrează şi se păstrează în sticle cu dop. Tincturile nu se folosesc în afecţiunile la care băuturile alcoolice sunt interzise. Tincturile se recomandă în special persoanelor bolnave cărora le este contraindicat consumul mare de apă.
6. **Prepararea sucurilor.** Fructele şi legumele trebuie să fie de calitate şi coapte. Se vor spăla pentru a elimina germenii patogeni, paraziţi, viruşi care prezintă un real pericol pentru sănătate. Pentru prepararea sucurilor se folosesc vase inoxidabile, cele mai bune prese fiind cele hidraulice. Sucul se va consuma imediat după preparare, se poate păstra la frigider în sticle cel mult 24 de ore. Sucurile pot fi consumate ca atare sau pot fi îndulcite cu zahăr sau miere după gust, în funcţie de scopul pe care îl urmărim. Se poate folosi un amestec de mai multe sucuri care le dă un gust agreabil. Resturile care rămân de la prepararea unor sucuri pot fi folosite la prepararea unor reţete culinare, de exemplu, a pârjoalelor de morcov. Conservarea sucurilor proaspete se face fără fierbere. Ca conservant se adaugă zahăr 65%, după 2-3 zile zahărul se dizolvă.
7. **Consumul ca atare** se recomandă în cazul fructelor, legumelor şi al unor seminţe. Pentru consum se vor folosi fructe coapte şi sănătoase în stare cât mai proaspătă.

Forme farmeceutice pentru uz extern

1. **Cataplasme**. Sunt preparte care se obţin din plante măcinate în amestec cu apă caldă până se formează o pastă care se pune între 2 bucăţi de pânză curată şi se aplică în zona în care se manifestă afecţiunea.
2. **Loţiuni, fricţii.** Preparate obţinute prin extracţie apoasă cu care se fricţionează unele părţi ale corpului.
3. **Băi de plante.** Se bazează în principal pe acţiunea directă la nivelul tegumentului a diverşilor principii activi, cu acţiune antiseptică, antiinflamatoare, fiind utile în bolile de piele; totodată, tegumentul fiind destul de permeabil pentru unele substanţe active, acestea pot ajunge în zone mai profunde şi chiar transportate de către curentul sangvin în întreg organismul. Băile generale se fac în cadă după ce s-a făcut baia de igienă corporală. Apa se aduce la temperatura corpului de 35 grade. Băile locale interesează numai o anumită zonă a corpului.
4. **Inhalaţii:** se bazează pe pătrunderea vaporilor de apă care antrenează la temperaturi ridicate uleiuri volatile pe tractul respirator. În acest scop se fac fie infuzii de plante sau se pun câteva picături de uleiuri direct în apă, în clocot.
5. **Gargarisme:** constau în ţinerea în gură a unor infuzii sau decocturi prin mişcări ale limbii şi ţinând capul pe spate. Lichidul ajunge în regiunea amigdalelor etc.

POSIBILITATEA DE APRECIERE A CANTITĂŢII DE PRODUS VEGETAL ŞI A VOLUMULUI DE SOLVENT NECESARE EFECTUĂRII UNEI FORME MEDICAMENTOASE ÎN CONDIȚII CASNICE

Indiferent de forma de administrare şi modul de folosire, este necesar să se respecte cu stricteţe cantităţile indicate de produs vegetal şi de solvent.

Pentru a veni în ajutorul celor care prepară în condiții casnice diverse forme medicamentoase pe baze de plante medicinale şi care nu dispun de un cântar şi de cilindru gradat, redăm mai jos cantităţile aproximative de produs vegetal uscat şi mărunţit, pe care le poate conţine o lingură de supă rasă, o linguriţă şi volumul de solvent dintr-o cană (pahar şi ceaşcă) de apă.

Cantitatea de produs vegetal uscat şi mărunţit dintr-o lingură de supă:

5-7 g de rădăcini, tuberi şi rizomi;

2-3 g de frunze;

3-4 g de flori;

4-5 g de iarbă (partea aeriană);
5-6 g de fructe;
8-10 g de seminţe.

În general, într-o linguriţă încap aproximativ 3 g de produs vegetal adus într-un grad de mărunţire înaintată şi 0,5 g de pulbere de diverse organe luate pe un vârf de cuţit.

Atragem atenţia că se poate face uz de aceste determinări aproximative numai în cazul plantelor medicinale care nu sunt toxice.

Mijlocul cel mai la îndemână pentru a aprecia volumul de solvent (apă, alcool, vin şi oţet) îl constitue cana, paharul sau ceaşca al căror conţinut corespunde cu 200 ml de lichid.

FITOTERAPIA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR

Noţiuni generale despre sistemul cardiovascular

Sistemul cardiovascular este format din următoarele componente:

Inima - pompa care asigură forţa necesară circulaţiei sângelui în organism, prin intermediul celor două circulaţii;

Arterele - sistemul de distribuţie a sângelui până la nivel tisular;

Microcirculaţia (care include capilarele) - asigură schimburile dintre sânge şi ţesuturi;

Venele - servesc ca rezervoare şi colectează sângele pentru a-l readuce la inimă.

Funcţiile principale ale sistemului cardiovascular:

– dezvoltă şi menţine o tensiune arterială medie adaptată la cerinţele tisulare, în condiţii de flexibilitate şi de minimalizare a efortului inimii, pentru:

- asigurarea nutriţiei ţesuturilor şi îndepărtarea produşilor de catabolism – cea mai importantă funcţie;
- transportul substanţelor de la un organ la altul;
- transportul hormonilor care reglează diferitele funcţii ale organelor;
- transportul componentelor sistemului imun;
- menţinerea echilibrului hidroelectrolitic.

La animalele superioare şi la om circulaţia sângelui prin vase e condiţionată de activitatea inimii. Funcţia inimii constă în pomparea ritmică în vasele sangvine a sângelui. Această funcţie se realizează datorită contractărilor şi relaxărilor ritmice alternative ale fibrelor musculare ce formează peretele atriilor şi ventriculelor. Muşchiul inimii posedă următoarele proprietăţi fundamentale: automatism, excitabilitate, contractilitate şi conductibilitate. Automatismul ini-

mii este reglat de sistemul nervos şi umoral, care asigură adaptarea activităţii inimii la diferite condiţii ale mediului intern şi extern.

Contracţiile cardiace sunt însoţite de o serie de manifestări mecanice, acustice şi electrice, la înregistrarea cărora se poate obţine o reprezentare despre dinamica lor.

Indicii fenomenelor bioelectrice în muşchiul cardiac, ai zgomotelor cardiace, ai mişcării sângelui prin sistemul vascular dau caracteristica cantitativă şi calitativă a funcţiilor inimii şi se folosesc pe larg în fiziologie şi în practica clinică.

Modificările patologice la nivelul sistemului cardiovascular iniţiază apariţia bolilor cardiovasculare, boli care după morbiditate şi mortalitate ocupă primul loc pe Terră. Actualmente există un şir de medicamente sintetice utilizate în tratamentul acestor maladii, însă de rând cu ele ca adjuvante sunt folosite şi multe remedii naturiste. Unele dintre aceste remedii, precum şi modul de pregătire şi administrare, sunt descrise corespunzător pentru fiecare patologie în compartimentele ce urmează.

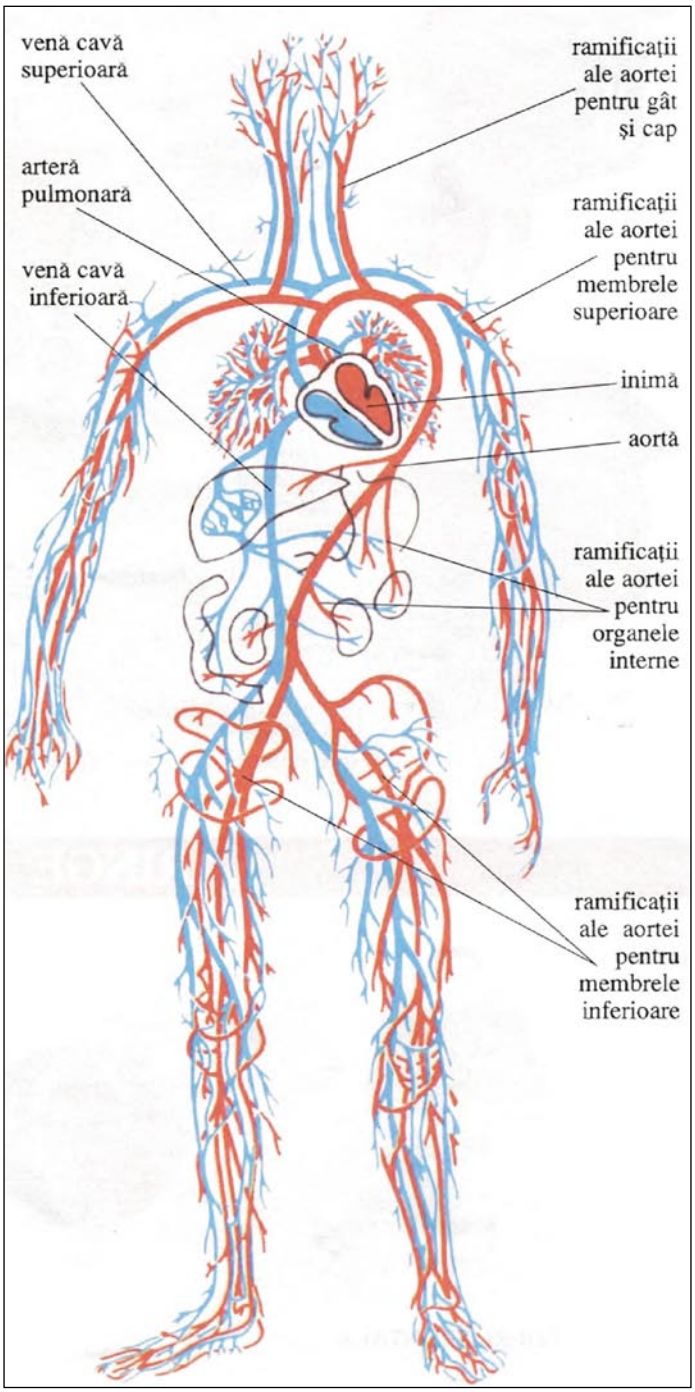


Figura 1. ***Sistemul cardiovascular***

Insuficienţă circulatorie

Insuficienţa circulatorie se manifestă printr-un complex de simptome. În principal se observă stări de ameţeală, epuizare fizică şi psihică, dureri cardiace, palpitaţii şi, câteodată, dispnee (greutate în respiraţie).

Cauzele acestui tip de insuficienţă circulatorie sunt multiple. De cele mai multe ori este vorba de hipotensiune arterială. Ceaiurile de coada şoricelului şi de vâsc au un efect excelent:

1. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)

Mod de preparare: peste 3 linguriţe de plantă se toarnă 500 ml de apă în clocot şi se lasă să stea 5 minute, după care se strecoară. Se beau zilnic câte 3 căni de ceai cald.

2. Vâscul alb (*Viscum album*)

Mod de preparare: peste 2 linguri de vâsc alb se toarnă o cană de apă rece şi se lasă să stea peste noapte. Dimineaţa se bea infuzia rece, fără a o încălzi. Şi tot atunci se pregăteşte aceeaşi infuzie, care va fi băută seara.

3. Frunze de mesteacăn, coada şoricelului

Mod de preparare: peste 10 g de amestec se toarnă 200 ml de apă în clocot, se infuzează 2 ore. Se beau câte 50 ml în cursul zilei cu sorbituri.

4. Suc proaspăt din coada şoricelului şi păpădie, reglează circulaţia sângelui. 50 ml de suc se diluează în apă sau în ceai. Se bea de 3 ori pe zi.

Hipertensiune arterială

1. Cireşul şi vişinul sunt hipotensive datorită aportului caloric redus:
   - consumul ca atare de fructe proaspete
   - sucul de vişine şi cireşe.

2. Leuşteanul (*Levisticum officinalis*)

Este hipotensiv în tulburări de natură neurogenă, are acţiune sedativă:
   - frunzele se consumă proaspete;
   - în preparatele culinare;
   - infuzie: 2 linguriţe de frunze la o cană de apă.

3. Usturoiul (*Allium sativum*)

Acţiunea hipotensivă este foarte puternică. Coboară atât minima, cât şi maxima tensiunii arteriale:
   - consumul zilnic a 2-3 bulbi zdrobiţi;
   - decoct: 2-3 bulbi zdrobiţi, fierţi 15-20 de minute în 200 ml de apă sau de lapte. Cantitatea rezultată se bea zilnic.

4. Coacăzul negru (*Ribes nigrum*)

Se folosesc frunzele şi fructele.

- Infuzie: 2 linguriţe de frunze sau de fructe uscate la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi, între mese.

5. Traista ciobanului (*Capsella bursa pastoris*)

Adjuvant în normalizarea tensiunii.

- Infuzie: 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă. Se iau 4-5 linguri pe zi.

6. Amestec de:

- vâsc alb (*Viscum album*) ---------- 30 g,
- coada calului (*Equisetum arvensi*) ---------- 30 g,
- flori de păducel (*Crataegus oxyacantha*) ----- 30 g,
- căţei de usturoi (*Allium sativum*) ---------- 30 g.

Mod de preparare: peste 4 linguri de vâsc alb se toarnă 4 căni de apă rece şi se lasă să stea 8 ore. Se amestecă celelalte ingrediente luate în cantităţi indicate. Peste 4 linguriţe din acest amestec se toarnă 4 căni de apă clocotită şi se lasă să stea 5 minute. Ceaiul rece de vâsc alb se amestecă cu infuzia şi după aceea se strecoară. Se beau zilnic 4 căni de ceai cald, îndulcit cu miere sau cu zahăr.

7. Într-un pahar de apă minerală se dizolvă o lingură de miere şi zeama de la o jumătate de lămâie. Cantitatea se bea dintr-o dată. Tratamentul se continuă timp de 1-2 săptămâni. La nevoie se prelungeşte. Leacul este util şi în stări de agitaţie, nervozitate sau insomnii. În toate situaţiile, se bea paharul cu medicament dimineaţa, pe nemâncate.

8. Într-o sticlă de culoare închisă (volumul 0,75 l) se toarnă 0,5 l de rachiu şi 200 g de usturoi mărunţit. Se închide bine şi se pune la întuneric pentru 6-8 zile. Din când în când tinctura se agită. Apoi se strecoară şi se ţine în vas închis la un loc rece şi întunecat. Se bea câte o lingură înainte de masă de 3 ori pe zi.

9. Amestec de:

- frunze şi flori de păpădie (*Taraxacum officinale*) --------- 10 g,
- iarbă de coada şoricelului (*Achillea millefolium*) ---------- 15 g,
- iarbă de pelin (*Artemisia absinthium*) ---------- 10 g,
- scoarţă de salcie (*Salix alba*) ---------- 5 g.

Mod de preparare: la 10 g de amestec se adaugă 300 ml de apă clocotită, se infuzează 6-8 ore, se strecoară şi se închide într-un vas de sticlă. Se ia de 2 ori pe zi câte 60 ml cu 10-15 minute înainte de dejun şi de prânz. După folosirea unei porţii de amestec (40 g) se face o întrerupere de 7-10 zile.

Hipotensiune arterială

Amestec de:

- vâsc alb (*Viscum album*) ---------- 25 g,
- flori de păducel (*Crataegus oxyacantha*) ----- 25 g,
- urzică (*Urtica dioica*) ---------- 25 g,
- flori de gălbenele (*Calendula officinalis*) ----- 25 g.

Mod de preparare: peste 3 linguriţe de vâsc alb se toarnă 3 căni de apă rece şi se lasă să stea 8 ore. Se amestecă celelalte ingrediente luate în cantităţi indicate. Peste 3 linguriţe din acest amestec se toarnă 3 căni de apă clocotită şi se lasă să stea 5 minute. Ceaiul rece de vâsc alb se amestecă cu infuzia şi după aceea se strecoară. Se beau, în cursul zilei, 3 căni de ceai cald.

Boli de inimă

1. Amestec de:
- talpa gâştei (*Leonorus cardiaca*) ---------- 10 g,
- păducel (*Crataegus oxyacantha*) ---------- 15 g,
- valeriană (*Valeriana officinalis*) ---------- 5 g,
- tei (*Tilia cordata*) ----------10 g,
- coada şoricelului (*Achillea millefolium*) -------- 10 g,
- levănţică (*Lavandula sp.*) ---------- 10 g.

Infuzie cu 2 litri de apă. După ce stabilim amestecul acestor plante, trecem cu un curent de apă fierbinte peste cantitatea de plante menţionată mai sus, care după răcire se separă prin sită sau tifon.

Mod de folosire: 3 căni înainte de masă, ultima cu jumătate de oră înainte de culcare, cald; volumul căniі de cel puţin 100 ml.

2. În stenocardie şi pentru întărirea muşchiului cardiac este recomandată următoarea recetă: 10 codiţe cu frunze de pătrunjel la un litru de vin roşu sec, se adaugă 1-2 linguri de oţet de vin şi se fierbe 10 minute. Apoi se mai adaugă 300 g de miere şi se fierbe 4 minute. Imediat se toarnă în sticle curate întunecate şi se astupă. Se beau 2-3 linguri pe zi.

Arterioscleroză

Arterioscleroza – boală cronică caracterizată prin îngustarea treptată a lumenului arterelor şi dereglarea funcţiei lor. În sectoarele pereţilor arteriali lezaţi se formează un ţesut fibros, se acumulează colesterol şi alte substanţe, apar ulceraţii şi tromboze, lezează aorta, vasele coronare, vasele creierului, rinichilor şi ale picioarelor. Ateroscleroza este una dintre cauzele principale ale pierderii capacităţii de muncă şi ale morţii premature a oamenilor. Deşi atacă mai des oamenii în vârstă, ea se dezvoltă şi la tineri. Este condiţionată de supraîncordările neuropsihice, sedentarism, inactivitate fizică, fumat, consumul de băuturi spirtoase, alimentaţie abundentă şi bogată în colesterol.

1. Lămâiul (*Citrus limon*)

Redă elasticitate arterelor şi duce la scăderea colesterolului, este şi hipotensiv.
- consumul ca atare de fructe;
- sucul până la 200 g/zi, consumat cu zahăr sau ca adaus în salate.

2. Viţa de vie (*Vitis vinifera*)

Strugurii combat arterioscleroza şi colesterolemia.

- consumaţi ca atare – în special cura de must. Se începe cu 0,5 litri pe zi, ajungând la 2 litri la două săptămâni, cantitate care se menţine 2-3 zile, fără a consuma altceva, apoi se revine la cantitatea iniţială şi se consumă cât se poate struguri.

3. Ceapa *(Allium cepa)*

Se consumă 1-2 cepe/zi, proaspete.

4. Păducelul (*Crataegus oxyacantha*)

Infuzie: o linguriţă de păducel la o cană de apă. Se bea pe parcursul zilei.

5. Soia (*Glycine hispida*)

- se foloseşte uleiul de soia în alimentaţie – 2-3 săptămâni, fără a folosi alte grăsimi;
- se consumă câte 50 g boabe de soia uşor prăjite pe zi.

6. Traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)

- infuzie concentrată: 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă. Se beau 4-5 linguri pe zi;
- infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

7. Păpădia (*Taraxacum officinalis*)

Se utilizează frunzele. Infuzie: 1-2 linguriţe de păpădie la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

8. Rădăcina de valeriană (*Valeriana officinalis*)

Mod de preparare: peste 4 g de rădăcină mărunţită se toarnă 250 ml de apă în clocot, se infuzează 2 ore; se ia câte o treime pahar de 3 ori pe zi înainte de masă. Ultima doză se ia înainte de somn, caldă cu miere.

9. Amestec de:

- frunze de mentă (*Mentha piperita*) ---------- 2 părţi,
- rădăcină de valeriană **(***Valeriana officinalis*) --------- 1 parte,
- inflorescenţe de hamei (*Humulus lupulus*) ---------- 1 parte.

Mod de preparare: peste 10 g de amestec se toarnă 200 ml de apă în clocot, se infuzează 3-4 ore, se strecoară; se ia câte 100 ml de 2 ori pe zi înainte de masă.

10. Sucul de varză murată (*Brassica oleracea*) diluat cu apă tratează arterioscleroza; în afară de aceasta, înbunătăţeşte apetitul, digestia, acţionează pozitiv în bolile ficatului, splinei, veziculei biliare, hemoroizi, reumatism etc.

11. Sucul de morcov (*Daucus carota*) este recomandat în arterioscleroză şi boala ischemică cu simptome de stenocardie.

Tratamentul sistemului cardiovascular

1. Muşeţelul (*Matricaria recutita*) – dilată vasele, reduce încordarea musculară.

Mod de preparare: o lingură de petale albe se infuzează în jumătate de litru de apă clocotită timp de o oră, la $^{3}/_{4}$ pahar se ia o lingură de miere şi se amestecă bine. Se bea de 3 ori pe zi.

2. Menta (*Mentha piperita*) – dilată vasele, elimină colesterolul, facilitează resorbţia pietrelor biliare.

Mod de preparare: infuzie din o lingură de mentă la jumătate de litru de apă fiartă, se lasă o oră. O lingură de miere se dizolvă în $^{3}/_{4}$ pahar de infuzie. Se bea de 3 ori pe zi.

3. Pătlagina (*Plantago major*) – elimină colesterolul din vasele sangvine.

Mod de preparare: infuzie din o linguriţă de frunze de pătlagină la un pahar de apă în clocot, se lasă o oră. Se strecoară şi se adaugă 2 linguriţe de miere. Această infuzie se bea în decursul zilei.

4. Seminţe de bostan (*Cucurbita maxima*) – analgezic în afecţiunile cardiace.

- se mănâncă seminţe de bostan, după necesitate.

5. Sfecla roşie (*Beta sp.*)

Mod de preparare: 20 g de sfeclă roşie se pune într-un vas de sticlă, se toarnă un pahar de apă clocotită şi se lasă să se infuzeze 1-2 ore, apoi se filtrează. Se bea sub formă de compot (zahăr după gust).

6. Amestec pentru boli cardiovasculare:

- căline (*Viburnum sp.*) (pomuşoare) -------- 1 pahar,
- zahăr tos ---------- 1 pahar,
- apă fiartă ---------- 1 pahar.

Mod de preparare: pomuşoarele zdrobite, zahărul şi apa se pun într-o sticlă întunecată, se închide şi se ţine la întuneric două săptămâni. Apoi se agită şi se filtrează. Se păstrează în vas închis la întuneric şi rece. Se bea câte o lingură cu 15-20 de minute înainte de masă, de 3 ori pe zi.

7. Morcovul (*Daucus carota*) – pentru infarct miocardic

Zilnic se răzueşte câte un morcov şi se stoarce sucul. Se bea de 3 ori pe zi câte $^{1}/_{2}$ pahar suc de morcov.

Edem – acumularea excesivă de lichid în ţesuturile şi cavităţile organismului. Edemul se manifestă prin mărirea în volum a ţesutului, modificarea formei şi consistenţei acestuia; la apăsare cu degetul pe sectorul edemaţiat rămân adâncituri care mai persistă un timp anumit. Una dintre cele mai frecvente cauze de edeme este insuficienţa cardiacă cronică, rezultată din epuizarea capacităţii de muncă a miocardului şi creşterea vădită a masei de sânge circulant.

În cazul edemelor ce complică insuficienţa cardiacă se foloseşte decoct din pătrunjel (*Petroselium crispum*): o lingură de seminţe de pătrunjel la un pahar de apă, se aduce până la fierbere, apoi se înveleşte bine şi înainte de primire se strecoară. Se ia de 2-3 ori pe zi, şi aşa în fiecare zi până la dispariţia edemelor.

- Flori de păducel (*Crataegus oxyacantha*) – hipertonie, echilibrarea tensiunii, tulburări nervoase şi insomnie.

Sub formă de tinctură se foloseşte ca mijloc de stabilire a echilibrului dintre puterea contracţiilor cardiace şi tensiunea arterială: tensiunea ridicată o reduce, iar pe cea scăzută o ridică.

Mod de preparare: - o parte flori de păducel

- zece părţi de alcool etilic de 70°

Amestecul se infuzează (macerează) 10 zile. Se iau câte 15-30 de picături la $^1/_2$ pahar de apă fiartă, călduţă, de 2-3 ori pe zi înainte de masă.

În tulburările nervoase şi insomnie această doză se măreşte de 2-3 ori.

Anemie – stare caracterizată prin scăderea numărului de eritrocite şi reducerea conţinutului de hemoglobină într-o unitate de volum de sânge. Manifestările clinice comune pentru toate formele de anemii sunt: paliditate, slăbiciune, ameţeală, iar în caz de anemii apărute brusc – chiar şi pierderea cunoştinţei.

1. Fructele proaspete de gutui (*Cydonia oblonga*) conţin o cantitate mare de fier, de aceea trebuie consumate în anemii. Tinctură de 30% preparată din fructe de gutui; se iau câte 15-20 de picături la o lingură de apă, de 3-4 ori pe zi.

2. Harbuzul (*Citrullus lanatus*) este folosit în dietoterapie, fără limită, în caz de anemie, diabet şi alte patologii.

Insuficienţă coronariană cronică – insuficienţa de sânge a muşchiului cardiac. Este provocată de ateroscleroza sau tromboza arterelor coronariene ale inimii, de spasmul sau inflamaţia acestora, de anomalii ale acestora etc. Apare, de regulă, în timpul eforturilor fizice, când inima funcţionează mai intens şi necesită o cantitate de oxigen şi de substanţe nutritive mai mare decât în timpul de repaos. Constituie cauza principală a bolii ischemice a inimii.

1. Într-un vas emailat se pun 2 linguri de seminţe de mărar (*Anethum graveolens*), se toarnă peste ele 200 ml de apă clocotită, se acoperă şi se încălzeşte la baia de apă 15 minute. Se răceşte la temperatura camerei în decurs de 45 de minute, după care se strecoară. Se bea călduţ în decursul zilei.

2. 10 g (o lingură) de seminţe de morcov (*Daucus carota*) la un pahar de apă clocotită, se acoperă şi se pune la un loc cald peste noapte. Dimineaţa infuzia se filtrează, se adaugă apă fiartă până când căpătăm volumul de 200 ml. Infuzia se bea în decursul zilei. Se bea până la însănătoşire.

Boli de inimă, edeme

- 10 g de muguri de mesteacăn (*Betula sp.)* se pun într-un vas emailat, se toarnă 200 ml de apă fiartă, se acoperă şi se încălzeşte la baia de apă 15 minute. Se răceşte la temperatura camerei în decurs de 45 de minute, după care se strecoară. Volumul se aduce la 200 ml adăugând apă fiartă. Se păstrează nu mai mult de 48 de ore. Se ia câte $^1/_3$ pahar, călduţ, cu 10-15 minute până la masă, de 3 ori pe zi.

Hemoragiile

Ieşirea sângelui din vasele sangvine în cavităţi, în ţesuturi (hemoragie internă) sau în afară (hemoragie externă). Hemoragiile necesită tratament medical de specialitate. Ca adjuvante se folosesc plante cu proprietăţi astringente, fie plante care conţin vitamina K, cu proprietăţi antihemoragice.

1. Gutuiul (*Cydonia ablonga*)
   - Suc.
   - Decoct: o gutuie la un litru de apă, plus 50 g de zahăr, se fierbe până scade la o jumătate şi se utilizează la gargarisme.
2. Nucul (*Junglans regiea*). Inflorescenţele de nuc sunt antihemoragice.
   - Infuzie: o linguriţă de inflorescenţe la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
3. Urzica (*Urtica dioica*). Conţine vitamina K, fiind hemostatică.
   - Consumată în salate.
   - Infuzie: 3 linguriţe de frunze la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
4. Matasea de porumb (*Stygmata maydis*).
   - Infuzie concentrată: 2 linguri de mătase la o cană de apă. Se ia câte o lingură la fiecare trei ore.
5. Murul (*Rubus fructicosus*).

Infuzie: 2 linguriţe de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Se poate folosi sub formă de spălături şi comprese.

6. Stejarul (*Quercus robur*).
   - Decoct: 2 linguriţe de scoarţă la o cană de apă. Se bea cu lingura până la oprirea hemoragiei. Se poate folosi pentru gargară, spălături şi comprese.
7. Troscotul *(Polygonium aviculare)*.
   - Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă aeriană la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
8. Zmeurul (*Rubus idaeus*)
   - Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. În hemoragiile externe: infuzie din 3 linguriţe la o cană de apă, sub formă de gargare, spălături, comprese, irigaţii.

Hemoragii nazale

Hemoragia nazală nu este o boală de sine stătătoare, ci este un semnal de boală. Ea se produce atunci când vasele din partea anterioară a septului nazal sunt foarte fine. Acest fenomen poate fi provocat de orice boală generală: hipertensiune arterială, scleroza vaselor, boli cerebrale, ciroza hepatică, diferite boli ale sângelui şi diferite tumori.

1. Coada calului (*Equisetum arvense*)

Mod de preparare: peste o linguriţă de plantă se toarnă o cană cu apă clocotită şi se lasă să stea 5 minute. Se strecoară, se răceşte şi se foloseşte pentru spălături nazale sau pentru tamponaşe nazale.

2. Lămâiul *(Citrus limon)*

Se foloseşte în hemoragiile nazale. Se picură câteva picături pe un tampon de vată şi se introduce în nas.

Hemoragie pulmonară

Hemoragia pulmonară este un simptom de boală foarte grav. De cele mai multe ori îşi are originea la nivelul căilor respiratorii superioare. Este întotdeauna însoţită de tuse. Sângele nu este neapărat spumos, putând fi şi deschis la culoare, chiar dacă provine din plămâni. Dar el va fi închis la culoare dacă este dintr-o arteră pulmonară. Ceaiul din amestecul de plante de mai jos vine în sprijinul tratamentului aplicat.

Amestec de:

- coada calului (*Eqisetum arvense*) –---------- 30 g,
- troscot (*Polygonum aviculare*) –---------- 30 g,
- vâsc alb (*Viscum album*) –---------- 30 g.

Mod de preparare: se amestecă 3 linguriţe de vâsc alb cu 3 căni de apă rece şi se lasă să stea 8 ore. Celelalte plante se amestecă luând cantităţile indicate. Se toarnă 3 căni de apă clocotită peste 3 linguriţe de amestec şi se lasă să stea un minut. Se amestecă extractul rece de vâsc cu infuzia şi se strecoară. Se beau zilnic 3 căni de ceai cald.

Curăţirea sângelui

Prin curăţirea sângelui se înţelege un tratament de tonifiere şi revigorare a organismului.

1. Amestec de:

- frunze de mur (*Rubus fruticosus*) ---------- 30 g,
- frunze de zmeur (*Rubus idaeus*) ---------- 30 g,
- frunze de coacăz negru (*Ribes nigrum*)--- 30 g.

Mod de preparare: ingredientele se amestecă în cantităţile indicate. Peste o linguriţă de amestec se toarnă o cană de apă clocotită şi se lasă să stea 5 minute, apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi, câte o ceaşcă de ceai cald.

2. Amestec de:

- urzică (*Urtica dioica*) ---------- 20 g,
- flori de soc negru (*Sambucus nigra*) ---------- 20 g,
- flori de porumbar (*Prunus spinosa*) ---------- 20 g,
- frunze de mesteacăn râios (*Betula verrucosa*)--- 40 g.

Mod de preparare: ingredientele se amestecă în cantităţile indicate. Peste o linguriţă de amestec se toarnă 500 ml de apă clocotită şi se lasă să stea 5 minute. Se beau zilnic 2-3 căni de ceai cald.

RADICULITĂ, ARTRITĂ, REUMATISM – TRATAMENTE NATURISTE

Reumatism

Această afecţiune se referă, de obicei, la persoanele de vârsta a treia, dar poate apărea şi la vârste mai tinere. Reumatismul poate să se instaleze la diferite organe, cum ar fi: sistemul osos, încheieturi, cord, bazin, coloana vertebrală etc.

Deformările sunt însoţite de dureri, adeseori insuportabile. Situaţia se complică atunci când la blocarea unor membre sau încheieturi contribuie şi toxinele care, normal, ar trebui să fie eliminate prin urină, dar se depun haotic pe încheieturi, producând deformări dureroase.

Se poate lupta, uneori cu succes, împotriva reumatismului cu ajutorul remediilor naturiste:

1. Mărul (*Malus pumila*). Acţiunea diuretică a merelor este evidentă cu eliminarea masivă de uraţi, le fac utile în reumatism.
   - Cura de mere de lungă durată, consumând până la 1 kg pe zi.
   - Bătrânii vor consuma suc.
2. Prunul *(Prunus domestica)*
   - consumul de prune, în special dimineaţa, sau la începutul mesei – 8-20 de bucăţi;
   - decoct din prune uscate – se bea dimineaţa lichidul, iar seara se consumă prunele.
3. Ceapa (*Allium cepa*). Este un diuretic energic şi este indicat în reumatism, gută şi azotemie.
   - se consumă zilnic 1-2 cepe;
   - extern, se fac comprese cu tinctură. Tinctura se prepară din o ceapă zdrobită, macerată 10 zile în aceeaşi cantitate de alcool.
4. Dovleacul (*Curcubita sativum*)
   - Se aplică cataplasme cu pulpa crudă, zdrobită.
5. Pinul (*Pinus silvestris*).
   - Decoct:150 g de muguri la un litru de apă, se strecoară şi şe adaugă în apa pentru baie.
6. Menta (*Menthae piperita*)
   - Se utilizează pentru frecţiuni în zonele afectate, cu soluţie din 5 g de ulei în 100 ml de alcool.
7. Ceai recomandat în cazul acestei afecţiuni:
   - coajă de salcie (*Salix alba*) ---------- 30 g,
   - flori de gălbenele (*Calendula officinalis*) ------- 10 g,
   - flori de soc (*Sambucus nigra*) ---------- 10 g,
   - rădăcină de brusture (*Arctium lappa*) ---------- 10 g,

- frunze de mesteacăn (*Betula sp.*) ---------- 10 g,
- coada calului (*Equisetum arvense*) ---------- 10 g,
- teci de fasole (*Phaseolus vulgaris*) ---------- 15 g,
- sunătoare (*Hypericum perforatum*) ---------- 10 g.

Mod de preparare: decoct din acest amestec la 3 l de apă, se fierbe 10 minute, se răceşte lent, apoi se strecoară prin tifon. Se beau 3 ceşti de ceai pe zi după fiecare masă în afară de prima dimineaţă, când se ia pe stomacul gol.

8. Amestec de:
- flori de tei (*Tilia tomentosa*)
- soc (*Sambucus nigra*)
- sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Mod de preparare: decoct din 5 g de amestec la un pahar de apă, se fierbe 20 de minute. Se strecoară, se beau câte 200 ml de 2 ori pe zi până la masă.

9. Amestec de:
- pomuşoare zdrobite de ienupăr (*Juniperus communis*)
- rădăcină mărunţită de brusture (*Arctium lappa*)
- flori de romaniţă (*Matricaria recutíta*)

Mod de preparare: se amestecă plantele în trei părţi egale (câte o mână), se fierb într-un litru de apă la un foc mic, într-un vas închis, până când rămâne mai puţin de un litru. Se strecoară prin tifon, se dă bolnavului să bea călduţ câte o ceşcuţă la fiecare oră.

10. Liliacul (*Syrinya vulgaris*)

Mod de preparare: 150 g de flori şi frunze macerate în ulei la soare timp de o lună de zile. Cu extractul obţinut se fac frecţii pe locurile dureroase.

11. Lumânărica (*Verbascum phlomoides*)
- Frunze simple strivite se aplică pe regiunile dureroase, ţinându-se 2-3 ore şi se schimbă până se atenuează durerea.

12. Ienupărul (*Juniperus communis*)

Mod de preparare: 50-60 g de fructe zdrobite la 200 ml de spirt medicinal. Se ţine la macerat 8 zile, cu care apoi se face frecţa regiunilor dureroase.

13. Sovârful (*Origanum vulgare*)
- Infuzie: o linguriţă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi;
- cataplasme calde cu infuzie de 20-30 g de plantă la un litru de apă.

14. Coada calului (*Equisetum arvense*)

Mod de preparare: peste o linguriţă de plantă se toarnă 250 ml de apă. Se fierbe 15 minute la foc mic. Se strecoară şi se bea călduţ, de 3 ori pe zi între mese.

15. Mesteacănul (*Betula sp.*)

Mod de preparare: peste o lingură de frunze de mesteacăn se toarnă un pahar de apă clocotită. Se lasă acoperit 6 ore, după care se strecoară. Se bea câte $^1/_2$ pahar, de 3 ori pe zi.

Mod de preparare: peste 15 g de muguri de mesteacăn se toarnă 200 ml de apă. Se fierbe 10 minute la foc mic. Se lasă apoi o oră, după care se strecoară. Se bea câte $^1/_3$ pahar de 4 ori pe zi, la o oră după masă.

16. Socul (*Sambucus nigra*)

Mod de preparare: peste o lingură de flori şi de crenguţe mărunţite de soc se toarnă un pahar de apă clocotită. Se lasă 3 ore, după care se strecoară. Se bea câte $^1/_2$ pahar, de 3-4 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

17. Pentru dureri ale articulaţiilor se amestecă 60 ml de ceai tare cu 40 g de zahăr. Se adaugă 100 ml de suc de struguri acri. Se bea câte un pahar pe zi.

18. În reumatismul cronic este foarte eficientă infuzia de coajă de ulm (*Ulmus sp*.).

Mod de preparare: peste 2 linguriţe de coajă de ulm se toarnă un pahar de apă clocotită şi se lasă 2 ore. Se ia câte o lingură de 3-4 ori pe zi.

19. Într-un vas de sticlă se pun fructe verzi de scoruş (*Sorbus aucuparia*) şi miere încălzitită în proporţii egale. Se lasă timp de 6-8 luni. Se adaugă apă fiartă şi răcită şi se beau câte 20-30 g de 3-4 ori pe zi.

20. Se amestecă câte 2 linguriţe de coajă de ulm (*Ulmus sp.*), coajă de salcie (*Salix alba*) şi muguri de mesteacăn (*Betula sp.*). Peste o lingură de amestec se toarnă 1,5 pahare de apă. Se fierbe la foc mic, timp de 10 minute. Se ia căte o lingură de 3-4 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

21. Teci de fasole (*Phaseolus vulgaris*)

Mod de preparare: se fierb 15-20 g teci de fasole într-un litru de apă, timp de 2-3 ore. Se răceşte şi se strecoară. Se bea câte $^1/_2$ pahar de 4-5 ori pe zi.

22. Amestec (în cantităţi egale) de flori de soc (*Sambucus nigra*), frunze de urzică (*Urtica dioica*) şi coajă de salcie (*Salix alba*). Peste o lingură de amestec se toarnă un pahar de apă clocotită. Se lasă o oră şi se strecoară. Se beau câte 2 pahare pe zi.

23. Coacăzul neagru (*Ribes nigrum*)

Mod de preparare: o lingură de frunze la 1,5 pahare de apă clocotită. Se lasă o oră, după care se strecoară. Se bea câte $^1/_2$ pahar de 3-4 ori pe zi.

24. Decoct de mere (*Malus domestica*). Se taie 3-4 mere necurăţate de coajă şi se fierb 10 minute în 300 ml de apă. Se lasă 4 ore. Se bea călduţ de 3-4 ori pe zi.

25. Viţa de vie (*Vitis vinifera*)

Mod de preparare: 300 g de frunze de viţă de vie, bine spălate, se pun într-un borcan de 3 litri. Se toarnă apoi apă fiartă şi răcită încât să le acopere şi se lasă timp de 3 zile în borcanul bine acoperit. Se bea câte o ceşcuţă de 3 ori pe zi (această infuzie este bună în dureri ale încheieturilor).

26. În caz de reumatism netratat.

- Se prepară o infuzie din rădăcină de brusture (*Arctium lappa*): peste o lingură de rădăcină mărunţită se toarnă un pahar de apă clocotită. Se lasă 3 ore şi se strecoară. Se bea câte o lingură de 3-4 ori înainte de masă.

27. Brusturele (*Arctium lappa*)

Mod de preparare: se pisează bine rădăcina de brusture. Se amestecă o lingură de pulbere cu un pahar de apă fiartă şi răcită. Se beau 2 pahare pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

28. Brusturele (*Arctium lappa*)

Mod de preparare: 120 g de rădăcini uscate de brusture, strânse la începutul lunii august, se vor pune în apă fiartă, călduţă. După ce rădăcinile se vor muia puţin, se curăţă şi se răzuiesc. Se toarnă 0,5 litri de apă clocotită şi se ţine la baia cu apă 15 minute. Se răceşte la temperatura camerei 45 de minute. Se strecoară într-un vas de sticlă şi se închide. Se păstrează la rece. Se bea câte o lingură de 4 ori pe zi cu 15-20 de minute înainte de masă. Tratamentul va dura o lună.

Radiculită şi artrită

Radiculita este inflamaţia rădăcinilor nervilor spinali. Radiculita este favorizată de supraeforturile fizice, de frig, umiditate, curenţii de aer etc. Se manifestă prin dureri care apar, de regulă, în regiunea lombară (şale), uneori durerea se simte şi în picior. Durerile pot fi surde, sâcâitoare, violente, devenind insuportabile în timpul mersului sau al eforturilor fizice.

Artrită – afecţiune inflamatoare a articulaţiilor. Este cauzată de infecţie generală sau locală, de alergie, traume. Factorii ce predispun sunt răceala şi surmenajul fizic.

1. Diagnoza: artrită, poliartrită, depuneri de săruri
   - Un pahar de septe, ce despart miezul nucilor, se pune într-un vas de sticlă ce are un volum de 0,75 litri. Peste ele se toarnă 0,5 litri de rachiu de 40^{o}, se închide bine şi se lasă la macerat 18 zile. Apoi se amestecă, se filtrează şi se păstrează într-un vas de sticlă închis, la întuneric. Se bea câte o lingură de 2-3 ori pe zi cu 20 de minute până la masă în decurs de o lună.
2. Diagnoza: tromboză venoasă
   - Comprese (cataplasme) calde cu frunze fragede sau uscate, dar opărite, în apă clocotită, de liliac (*Syrinya vulgaris*).
3. Diagnoza: radiculită
   - În regiunea lombară (şale) se aplică frunze de brusture (*Arctium lappa*) cu partea opusă.
4. Diagnoza: radiculită şi artrită
   - Infuzie: 3-4 linguri de flori de soc (*Sambucus nigra*) la un litru de apă fiartă. Se lasă 1-2 ore. Se încălzeşte şi se bea cu miere fără restricţii.
5. Diagnoza: radiculită
   - 600 g de scoarţă de tei (*Tilia cordata*) se fierb în 10 litri de apă, se răceşte. Câte puţin se toarnă pe regiunea lombară (şale) şi se fricţionează. Apoi se înveleşte bine.

6. Diagnoza: artrită

- Decoct din mătasea de porumb: o linguriţă la un pahar de apă. Se fierbe 10 minute. Se bea ca ceai de 5 ori pe zi.

FITOTERAPIA RECOMANDATĂ ÎN BOLILE APARATULUI DIGESTIV

Digestia este un proces fiziologic complex datorită căruia alimentele, nimerind în tubul digestiv, sunt supuse unor schimbări fizice şi chimice, iar substanţele nutritive din el sunt absorbite în sânge şi limfă.

Schimbările chimice constau dintr-o serie de etape consecutive de disociere hidrolitică a proteinelor, lipidelor şi glucidelor. Prelucrarea chimică a alimentelor se face cu ajutorul enzimelor hidrolitice.

Enzimele se formează în celulele secretorii ale glandelor digestive şi pătrund în cavitatea tubului digestiv în componenţa salivei şi sucurilor gastric, pancreatic şi iintestinal.

Aparatul digestiv are următoarele funcţii principale:

1) secretoare;
2) motorică;
3) de absorbţie.

Din sistemul digestiv fac parte cavitatea bucală cu organele încorporate, faringele, esofagul, stomacul, intestinul subţire şi intenstinul gros, ficatul şi pancreasul.

Organele care constituie sistemul digestiv sunt situate în regiunea capului, gâtului şi a cavităţilor toracică, abdominală, pelviană. Cavitatea bucală constituie porţiunea incipientă a sistemului. Aici dinţii asigură tratarea mecanică a alimentelor, mărunţindu-le şi frământându-le, iar limba asigură amestecarea lor cu saliva evacuată în cavitatea bucală din glandele salivare. Din cavitatea bucală alimentele trec prin faringe, apoi prin esofag şi sunt propulsate în stomac. Aici chimul alimentar se reţine pentru câteva ore şi se expune tratamentului cu suc gastric, se rarefiază, se amestecă intens şi se expune digestiei. În intestinul subţire în care nimereşte chimul alimentar venit din stomac continuă tratamentul chimic ulterior cu bilă, cu secreţii ale pancreasului şi ale glandelor intestinale. Bila elaborată de ficat şi sucul pancreatic secretat de pancreas se scurg la începutul intestinului subţire numit duoden. În jejun şi ileon continuă amestecarea intensă a chimului alimentar, ceea ce asigură tratarea lui chimică completă şi absorbţia eficientă a materiilor nutritive în capilarele sangvine şi limfatice situate în pereţii lor. În continuare, masele indigeste şi inabsorbtibile nimeresc în intestinul gros alcătuit din cec, colonul ascendent, colonul transvers, colonul discendent, colo-

nul sigmoid şi rectul. În intestinul gros are loc absorbţia apei şi formarea maselor fecale din deşeurile alimentare.

Cavitatea bucală, faringele şi porţiunea incipientă a esofagului sunt situate în regiunea capului şi a gâtului; în cavitatea toracică se află partea cea mai mare a esofagului; în cavitatea abdominală - porţiunea terminală a esofagului, stomacul, intestinul subţire, cecul, colonul, ficatul, pancreasul, iar în regiunea pelviană - rectul.

Privit în ansamblu, sistemul digestiv reprezintă un tub sau tract digestiv, care începe prin fanta bucală şi se termină prin orificiul anal (Fig. 2).

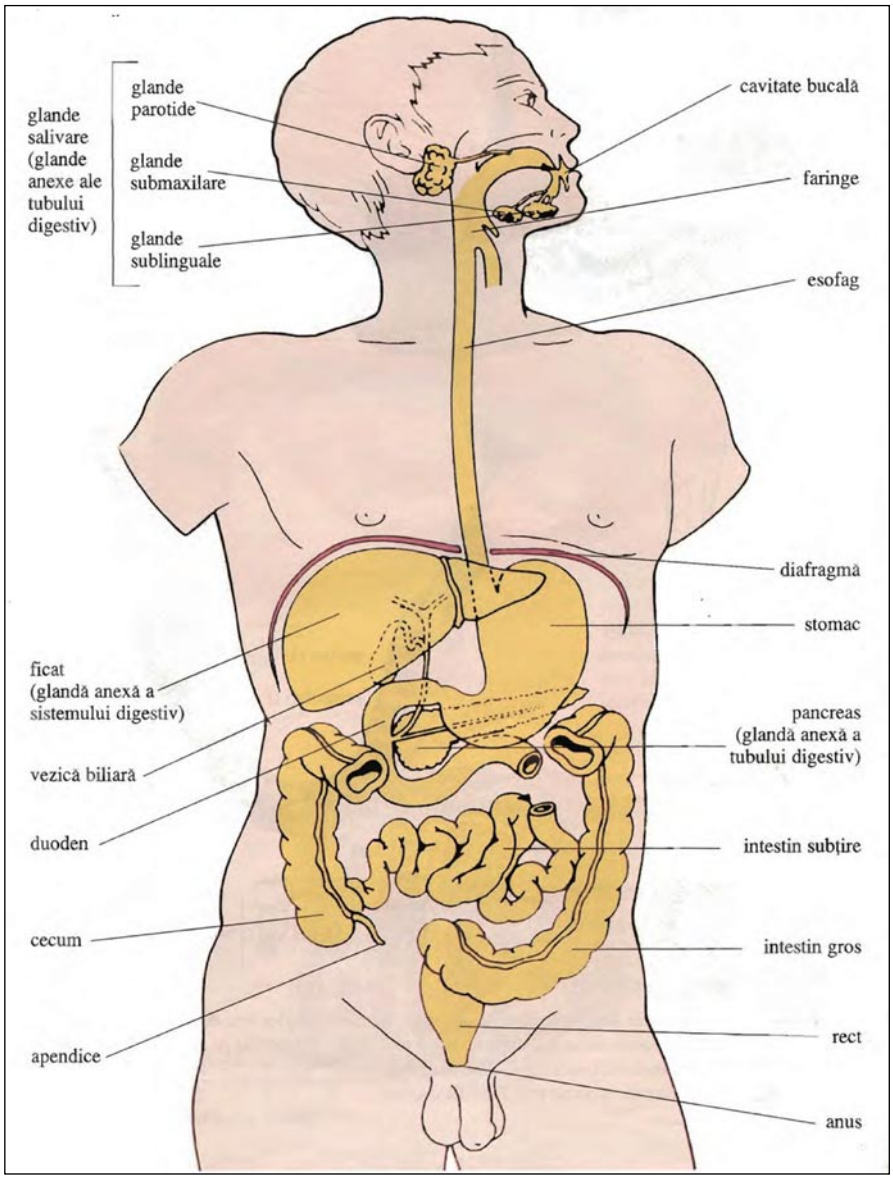


Figura 2. ***Sistemul digestiv***

Aparatul digestiv, recunoscut şi ca prima barieră de apărare a organismului împotriva bolilor, poate prezenta afecţiuni acute sau cronice, provocate de diferite cauze, boli ce pot cuprinde unul sau mai multe organe componente. Aceste afecţiuni pot fi funcţionale sau organice. Astfel, se pot deosebi boli ale esofagului, stomacului, duodenului, intestinului subţire şi ale intestinului gros. O serie de afecţiuni digestive pot constitui reacţii ale dereglării altor structuri sau organe, cum ar fi: ficat, colecist, glande, sistem nervos, renal etc. Un tratament corect presupune eliminarea cauzelor care produc perturbarea. Alături de tratamentul de bază deseori sunt utilizate şi o serie de fitopreparate ce ajută organismul să lupte mai uşor cu maladiile digestive.

Gingivite

Gingivite – inflamaţia mucoasei gingivale. Poate fi cauzată de depunerile dentare, caria dentară, plombele şi protezele defectate, fumat, erupţia dinţilor, intoxicaţiile medicamentoase, bolile gastrointestinale, endocrine, ale sistemului sangvin, avitaminoze etc.

Cel mai frecvent gingivita este caracterizată prin culoarea roşie sau cianotică a papilelor gingivale inflamate, care sângerează uşor, prin apariţia unor depuneri albicioase pe dinţi.

1. Lămâiul (*Citrus limon*). Combate hemoragia gingiilor. Se freacă dinţii cu o felie de lămâie o dată pe săptămână; dinţii îşi recapătă culoarea.

2. Portocala (*Citrus aurantium*)

Se consumă ca atare sau suc.

3. Hreanul (*Armuracia rusticana*)

Mestecarea unei bucăţi de hrean dă foarte bune rezultate în paradontoză.

4. Măslinul (*Olea europaea*)

Uleiul de măsline dă rezultate în masaje ale gingiilor în paradontoză.

5. Muşeţelul (*Matricaria chamomilla*)

Infuzie: 3 linguri de mușețel la o cană de apă. Se ţine călduţă în gură.

6. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*)

Gargară cu infuzie: 2 linguri de plantă la 200 ml de apă.

Stomatite

Stomatita – inflamaţie a mucoasei bucale. Poate fi provocată de acţiunea directă asupra mucoasei a factorilor nocivi (fumul de ţigară, alcoolul, caria dentară, plomba sau proteza necalitativă, acţiuni termice şi chimice, unele medicamente). Ea se caracterizează prin macule, noduli, vezicule, bule, ulceraţii superficiale şi profunde ce apar pe mucoasa cavităţii bucale.

1. Într-un vas emailat se pun 20 g de scoarţă de stejar (*Quercus robur*) la 200 ml de apă clocotită, se acoperă şi se încălzeşte la baia cu apă 30 de minute, se

răceşte 15 minute şi se strecoară. Infuzia se aduce cu apă fiartă până la 250 ml. Se utilizează ca gargară, de 6-10 ori pe zi.

2. Cu acelaşi scop se foloseşte tinctura de sunătoare (*Hipericum perforatum*), 30-40 de picături la $^1/_2$ pahar de apă caldă.

3. Procesul reparativ în cavitatea bucală este grăbit de uleiul de măcieş (*Rosa canina*) şi de cătină (*Hippophae rhamnoides*).

4. Amestec de:

- scoarţă de stejar (*Quercus robur*) ---------- 20 g,
- flori de muşeţel (*Matricaria chamomilla*).------ 20 g,
- flori de tei (*Tilia tomentosa*) ---------- 10 g.

Mod de preparare: peste 10 g de amestec se toarnă un pahar de apă, se fierbe 15 minute, se răceşte până la temperatura camerei, se strecoară şi cu apă fiartă se aduce la volumul iniţial. Se foloseşte pentru gargare.

5. Nucul (*Juglans regia*)

- Gargară cu decoct: 3 linguri de frunze la o cană de apă.

6. Urzica (*Urtica dioica*)

- Gargară cu infuzie: 2 linguri de plantă mărunţită la o cană de apă.

Greţuri, vomă

Greţuri – senzaţia de a vărsa, urmată sau nu de vărsături.

1. Menta (*Mentha piperita*)
   - Infuzie: 2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se consumă rece cu linguriţa până ce dispare greaţa.
2. Lămâiul (*Citrus limon*)
   - Sucul unei lămâi în $^1/_2$ pahar de apă. Se consumă cu linguriţa până ce dispare greaţa.
3. Pelinul (*Artemisia absinthium*)
   - Infuzie: $^1/_2$ linguriţă de plantă la o cană de apă. Se bea cu un sfert de oră înainte de masă sau cu linguriţa până ce dispare greaţa.
4. Varza (*Brasica oleriaceae*)
   - Suc de varză, se consumă cu linguriţa până ce dispare greaţa.

Voma nu este o boală, ci un simptom al unor afecţiuni, infecţii alimentare, boli infecţioase, ulcer etc. Tratamentul simptomatic se face cu plante cu proprietăţi antiemetice. Ceaiurile se beau reci, treptat, cu înghiţituri mici, neîndulcite.

1. Pepenele galben (*Cucumis melo*)
   - Se folosesc seminţele, care se pisează şi se consumă; sunt antivomitive.
2. Mărarul (*Anethum gravioleus*)
   - Se folosesc seminţele care au proprietatea de a combate sughiţul rebel şi voma la copii. Infuzie: o lingură de seminţe la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

3. Gutuiul (*Cydonia oblonga*)
- Se recomandă ca antivomitiv în vomismentele cronice.
- Se consumă fructele, sucul, siropul.
- Decoctul se prepară din o gutuie mare rasă la un litru de apă, se lasă să fiarbă până ce lichidul se reduce la ½. Această cantitate îndulcită cu 50 g de zahăr se bea timp de o zi.

4. Menta (*Menthae piperita*)
- Frunzele de mentă sunt antivomitive datorită mentolului ce calmează vărsăturile la adult, dar mai ales la copii.
- Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană de apă. Se bea rece, treptat, în cursul zilei.

Meteorism (Balonări)

Acumularea de gaze la stomac şi la intestine.

1. Coriandrul (*Coriondrum sativum L.)*
- Infuzie: ½ linguriţă de coriandru la o cană de apă. Se bea zilnic.

2. Menta (*Menthae piperita*)
- Infuzie: 20 g de mentă la un litru de apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi după masă.

3. Busuiocul (*Ocimum basilicum*)
- Infuzie: o lingură de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

4. Leuşteanul (*Levisticum officinalie*)
- Infuzie: 2 linguriţe de frunze şi de ramuri la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

5. Mărarul (*Anethum gravioleus*)
- Infuzie: 4-8 g seminţe de mărar la un litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

6. Lămâiul (*Citrus limon*)
- Decoct: o lămâie se taie în bucăţi şi se fierbe timp de 20 de minute în 300 ml de apă într-un vas acoperit. Se îndulceşte şi se bea.

7. Ceapa (*Allium cepa*)
- O ceapă se macerează în 4 linguri de ulei timp de 10 zile. Se consumă 2-3 linguriţe pe zi.

8. Morcovul, pătrunjelul, ţelina – se folosesc seminţele.
- Infuzie: ½ linguriţă de seminţe la o cană (200 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Gastrite cronice hiperacide

Gastrita – inflamaţie a mucoasei stomacului.

1. Obligeana (*Acorus calamus*)

Mod de preparare: o jumătate de linguriţă de pulbere (obţinută prin măcinarea rădăcinii de obligeană) se ia pe stomacul gol de 4 ori pe zi. Se recomandă înainte de mese. Obligeana este însă contraindicată în cazurile în care durerile de stomac sunt însoţite de o senzaţie puternică de vomă, caz în care este bine să folosim muşeţelul.

2. Muşeţelul **(***Matricaria chamomilla***)**
   - Macerat la rece: la 2 linguri de flori măcinate se adaugă 0,5 linguriţă de mentă. Se lasă într-un litru de apă să se măcereze la temperatura camerei, de seară până dimineaţa, când se filtrează. Se bea cantitatea de macerat obţinută pe parcursul unei zile, de preferat pe stomacul gol.

3. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)
   - Se administrează sub formă de pulbere – o linguriţă de 4 ori pe zi în cazurile avansate de gastrită şi ulcer, deoarece are efecte cicatrizante şi regenerative puternice şi foarte rapide.
   - Infuzie: o lingură de flori la 500 ml de apă. Se bea călduţ, în 4-5 reprize în cursul unei zile, după mese.

4. Cartoful (*Solanum tuberosum*)
   - Suc de cartof crud, câte ½ pahar de 3-4 ori pe zi după mese.

5. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)
   - Infuzie: 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, după mese.

6. Menta (*Menthae piperita*)
   - Infuzie: o linguriţă de flori şi frunze la 200 ml de apă în clocot. Se bea călduţă, 3 căni pe zi, după mese.

7. Salcâmul (*Robinia pseudoacacia*)
   - Infuzie: o lingură de flori la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi după mese.

8. Amestec de:
   - frunze de mentă -------16 g,
   - flori de muşeţel ------- 16 g,
   - coada şoricelului ------ 4 g.

Infuzie: 10 g de amestec la 500 ml de apă în clocot, se lasă 6 ore, se filtrează. Se ia câte 100 ml de 3 ori pe zi până la masă.

9. Amestec de:
   - frunze de pătlagină ---- 8 g,
   - flori de muşeţel --------- 8 g,
   - fructe de măcieş -------- 16 g,
   - seminţe de mărar -------- 4 g.

Infuzie: 10 g de amestec la 500 ml de apă în clocot, se lasă 6 ore, se filtrează. Se ia câte 100 ml de trei ori pe zi până la masă.

10. Amestec de:

flori de romaniţă – 16 g, sunătoare – 8 g, frunze de pătlagină – 8 g, coada şoricelului – 4 g şi frunze de mentă – 4 g.

Mod de preparare: 10 g de amestec la 500 ml de apă, se lasă 8 ore, se fierbe 5 minute, se lasă să se răcească, apoi se filtrează. Se ia câte 100 ml dimineaţa şi seara până la masă.

11. Pătlagina (*Plantago lanceolata*) – cu acţiune cicatrizantă şi fitoncidă.

- Pulbere, câte 2-3 vârfuri de cuţit, de 2-3 ori pe zi.
- Infuzie: 2 linguri de plantă la o cană de apă. Se ia câte o lingură la fiecare 2-3 ore.

12. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*)

- Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se ia de 2 ori pe zi.
- Decoct: o linguriţă de sunătoare la o cană de apă. Se bea în 2-3 reprize.

13. Coada calului (*Equisetum arvense*)

- Decoct: o linguriţă de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

14. Amestec de:

- romaniţă ---------- 10 g,
- coada şoricelului -- 10 g,
- pelin ---------- 10g,
- mentă ---------- 10g.

Mod de preparare: 2 linguriţe de amestec la un pahar de apă în clocot. Se infuzează 30 de minute, se filtrează. Se ia cald câte 0,5 pahar de 2 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

15. Sucul de aloe (*Aloe vera*) – câte 1-2 linguriţe de 2-3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă, timp de 1-2 luni.

16. Brusturele (*Arctium lappa*)

Mod de preparare: o lingură de rădăcini mărunţite la 2 pahare de apă în clocot, se lasă 12 ore, se filtrează. Se bea câte 0,5 pahar de infuzie caldă de 4 ori pe zi.

17. Se ia suc de pătlagină şi se amestecă cu aceeaşi cantitate de miere, se fierbe 20 de minute. Se iau 2-3 linguri pe zi. Se păstrează în vas închis şi la răcoare.

Gastrite hipoacide

1. Pelinul (*Artemisia absinthium L.)*

- Infuzie: ½ linguriţă de pelin la o cană de apă. Se bea ¼ cană înainte de masă.

2. Suc proaspăt din varză albă (*Brassica oleracea*)

- Se bea câte 0,5 pahar cu 20 de minute înainte de masă.

Ulcer gastric şi duodenal

Boală ulceroasă, afecţiune cronică a cărei manifestare principală este prezenţa ulcerului în mucoasa stomacului sau a duodenului. La apariţia bolii ulceroase contribuie mai mulţi factori, însă cea mai mare influenţă au surmenajul neuropsihic, alimentaţia neregulată şi incorectă, fumatul, predispoziţia ereditară. Principalul simptom al bolii ulceroase îl constituie durerile ce apar (peste 0,5-2 ore după luarea mesei sau pe stomacul gol), în regiunea epigastrică propriu-zisă. Durerile pot iradia în spate, sub omoplatul drept sau înapoi sternului, în funcţie de localizarea ulcerului. Boala ulceroasă poate fi însoţită şi de râgâeli, greţuri, vomă, după care durerile se potolesc întrucâtva şi bolnavii se simt mai bine. În unele cazuri, ulcerul gastric şi duodenal poate evolua lent, fără simptome şi este descoperit adesea târziu, când survine hemoragia sub formă de vomă cu sânge sau perforaţia ulcerului însoţită de durerea abdominală pongitivă, puls slab, leşin, de contracţia muşchilor abdominali şi de alte scene ale peritonitei acute. În afară de medicamente şi dietă un rol important în profilaxia ulcerului gastric şi duodenal au fitopreparatele.

1. Un cartof (*Solanum tuberosum*) curăţat se fierbe fără sare într-un vas emailat. Decoctul format se ia câte 0,5-1 pahar de 3 ori pe zi. Decoctul se pregăteşte zilnic.

2. Uleiul de cătină (*Hippophae rhamnoides*), câte o linguriţă de 3 ori pe zi înainte de mese, în decurs de 3-4 săptămâni.

3. Gălbenele (*Calendula officinalis*)

Mod de preparare: 20 g flori de gălbenele la un pahar de apă în clocot. Se ţine la baia de apă timp de 15 minute. Se filtrează şi se aduce la volumul iniţial adăugând apă fiartă. Se bea cald câte 1-2 linguri de 2-3 ori pe zi.

4. Suc de pătlagină *(Plantago major*). Câte 0,5-1 linguriţă de suc de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

5. Amestec de:

- flori de romaniţă ---------- 4 g,
- sunătoare (plante) ---------- 16 g,
- frunze de pătlagină ---------- 16 g.

Mod de preparare: 5 g de amestec la 1 pahar de apă, se ţine la baia de apă 15 minute, se lasă să se răcorească 45 de minute, se filtrează. Se ia câte 1-2 linguri de 3-4 ori pe zi.

6. Amestec de:

- flori de romaniţă ---------- 4g,
- flori de gălbenele ---------- 4g,
- frunze de podbal ---------- 16g.

Mod de preparare: 5 g de amestec la 1 pahar de apă, se ţine la baia de apă 15 minute, se lasă să se răcorească 45 de minute, se filtrează. Se ia câte 1-2 linguri de 3-4 ori pe zi.

7. Suc proaspăt de varză, de cartof.

Câte ½ - ¾ pahar de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

8. Tinctură din 30 de muguri de mesteacăn (*Betula cordifolia*) la un litru de spirt de 70°. Se macerează 7 zile. Se ia câte 15-20 de picături de 3 ori pe zi.

9. 10 g de seminţe de in (*Linum usitatissimum*) la 300 ml de apă clocotită. Se agită 15 minute, se filtrează şi se stoarce. Se ia câte 50 ml cu 30 de minute înainte de masă de 3 ori pe zi în decurs de 2-3 săptămâni.

10. Amestec de:

Pătlagină (frunze), pelin (frunze), mentă (frunze), muşeţel (flori), sunătoare (plantă), obligeană (rădăcină), păpădie (rădăcină) – câte 5 g fiecare.

Mod de preparare: peste două linguri de amestec se toarnă un pahar de apă în clocot, se încălzeşte la baia cu apă 15 minute, se răceşte 45 de minute, se filtrează şi se aduce la volumul iniţial adăugând apă fiartă. Se bea câte 70-100 ml cu 30 de minute înainte de mese.

11. Coacăzul neagru (*Ribes nigrum*)

Se bea suc proaspăt, câte 1,5 pahare de 3 ori pe zi.

12. ½ pahar de frunze de aloe mărunţite se amestecă cu ¾ pahar de miere, se macerează la întuneric 3 zile. Se adaugă la amestec 1 pahar de vin roşu natural şi se lasă la întuneric încă 24 de ore. Se ia câte o lingură de 2-3 ori pe zi înainte de masă în decurs de 1-2 luni.

13. Amestec de:

- suc de morcov ---------- un pahar,
- suc de sfeclă ---------- un pahar,
- suc de aloe ---------- 0,5 pahar,
- miere ---------- un pahar,
- cagor ---------- 2 pahare.

Mod de preparare: totul se amestecă într-un vas întunecat, se lasă la infuzat 5–6 zile. Se bea câte o lingură cu 15 minute înainte de masă de 3 ori pe zi. La început are acţiune purgativă. După ce se beau 3 l de astfel de infuzie se face repaus 20 de zile şi aşa se repetă de 3 ori.

14. Se umple un borcan cu sunătoare proaspătă (*Hypericum perforatum*) la care se adaugă, cât încape, ulei de măsline. Borcanul se pune într-un vas cu apă călduţă. Se ia alt vas, mai mare, la fund se pune o farfurie şi se acoperă cu apă. În acest vas mare se pune vasul cu borcanul şi se dă la foc. Când apa din vasul cel mare a început să fiarbă, se face focul mai mic şi astfel se ţine 6 ore. Se bea câte o lingură cu 30 de minute înainte de masă.

Enterocolite

La aceste tulburări care se manifestă prin dureri abdominale şi scaune frecvente, uneori sangvinolente sau mucopurulente, balonări etc., alături de administrarea cu infuzii cu proprietăţi dezinfectante intestinale, trebuie păstrată o dietă severă, cu suprimarea alimentelor care fermentează.

1. Usturoiul (*Allium sativum*)
   - Decoct: 2-3 bulbi zdrobiţi, fierţi 15-20 de minute în 200 ml de apă, cantitatea se bea în cursul zilei.
2. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)
   - Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
3. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*), în special în colite.
   - Infuzie: o linguriţă de sunătoare la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi după mese.

Borborisme (ghiorăituri)

Zgomote produse prin deplasarea gazelor în tubul digestiv.

1. Busuiocul (*Ocimum basilicum L*)
   - Infuzie: 3-5 g de flori şi frunze la 250 ml de apă în clocot. Se beau 2-3 căni pe zi.
   - Băi sedative la copiii mici.
2. Teiul (*Tilia tumentosa*)
   - Decoct: 500 g de flori la 3 l de apă. Se strecoară în apa din baie (se fac băi).

Diaree

Diaree – tulburări ale funcţiei intestinale care se manifestă prin evacuarea frecventă a maselor fecale lichide din intestin. Este un simptom al multor procese patologice, în primul rând al bolilor intestinale acute, provocate de bacterii şi virusuri, al diferitelor intoxicaţii, precum şi al tulburărilor de digestie, care au loc în segmentele superioare ale tractului gastrointestinal.

1. Liliacul (*Syringa vulgaris*)
   - Decoct: 30 g de frunze uscate la un litru de apă infuzată o oră, după care se beau 3 căni pe zi după mese.
2. Măcieşul (*Rosa canina*)
   - Decoct: 30-50 g de măcieş la un litru de apă ce se fierbe 1-3 minute şi se infuzează 15 minute. Se beau 3-4 căni pe zi.
3. Mărarul (*Anethum gravealeus*)
   - Infuzie: 4-8 g de seminţe la un litru de apă. Se beau 3 căni pe zi.

4. Pelinul (*Artemisia obsinthium*)
- Infuzie: 15 g de plantă la un litru de apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

5. Salvia (*Salvia officinalis*)
- Infuzie: o linguriţă de frunze la 100 ml de apă clocotită. Copiii beau cu biberonul de 2 ori pe zi; adulţii – 2-3 căni pe zi.

6. Porumbarul (*Prunus spinosa*)
- Infuzie: o linguriţă de frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

7. Troscotul (*Poligonum oviculare*)
- Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

8. Stejarul (*Quercus robur*)
- Decoct: 2 linguriţe de coajă de pe ramuri de 3-4 ani la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite, între mese.

9. Mărul (*Malus domestica Born*)
- Mere rase se dau la copii, 0,5-1 kg în 5 mese.
- Decoct: un măr tocat la 0,5 l de apă, fiert la foc lent, până se reduce la ½.

10. Gutuiul (*Cydonia oblongata*)
- Infuzie din frunze de gutui: o linguriţă de frunze la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi, seara înainte de culcare.

11. Nucul (*Juglas regia*)
- Decoct: 80-100 g de frunze la un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

12. Varza (*Brasica oleraceae*)

Varza albă este un dezinfectant general, are acţiune bacteriolitică. Varza fiartă îndelung are efecte antidiareice.

13. Traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)

Mod de preparare: se toarnă 500 ml de apă clocotită peste 3 linguriţe de plantă şi se lasă să stea un minut. Se strecoară. Se beau, zilnic, 2-3 căni de ceai cald.

Vermifuge (Antihelmintice)

Pentru eliminarea viermilor intestinali la adulţi, dar mai ales la copii, se folosesc ca adjuvante şi unele plante, cu proprietăţi vermifuge generale sau selective. Ceaiurile se beau, de regulă, pe stomacul gol, cel mai adesea dimineaţa, neîndulcite. Se fac cure de 7-10 zile.

1. Dovleacul (*Curcubita comminis*)
- Se consumă seminţe decojite, la adulţi 50-100 g pe zi, iar la copii 15-30 g pe zi, dimineaţa, înainte de masă, după masă la 2 ore se dă un purgativ. Tratamentul se face 4-6 zile, apoi se face un examen de laborator.

2. Lămâiul (*Citrus limon*)

Mod de preparare: 2 linguriţe de sâmburi şi miere; se consumă dimineaţa pe stomacul gol timp de 5-7 zile.

3. Varza albă (*Brasica oleraceae*)
   - Sucul de varză este vermifug. Se consumă un pahar dimineaţa.
4. Căpşuna (*Fragaria vesca* şi *Fragaria moschato*)
   - Se consumă 300-500 g de fructe dimineaţa pe stomacul gol fără a mai mânca altceva până la prânz. Se repetă pe parcursul a mai multe zile.
5. Usturoiul (*Allium sativum*)
   - Sirop de usturoi: 50 g de usturoi fiert în 200 ml de apă, se filtrează, se îndulceşte cu 50 g de zahăr. Se iau 2-3 linguri pe zi. În cazul teniei, se bea întreaga cantitate dimineaţa pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile la rând până la expulzarea parazitului.
   - Macerat de usturoi la cald, contra limbricilor şi oxiurilor: 3-4 bulbi zdrobiţi la o cană de apă sau de lapte în clocot. Se lasă peste noapte, iar dimineaţa se bea întreaga cantitate. Cura durează 3 săptămâni.
6. Ţelina (*Apium graviolens*)
   - Infuzie: 0,5 linguriţă de seminţe la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
7. Hreanul (*Armoracia rusticana*)
   - Infuzie: 15-20 g de hrean, la care se adaugă 1 litru de apă, se lasă la macerat 12 ore. Se beau 2 căni pe zi între mese.
8. Pelinul (*Artemisia obsinthium*) – contra oxiurilor.

Mod de preparare: 2-3 g pulbere de pelin se amestecă cu miere. Se ia dimineaţa pe stomacul gol.

Hemoroizii

Hemoroizii – dilatarea varicoasă a venelor rectului, în special a celor din regiunea anală. Este cauzată de stagnarea sângelui în venele rectului şi ale organelor din micul bazin în urma constipaţiilor cronice, muncii fizice grele, a modului sedentar de viaţă, presiunii asupra venelor a unor tumori şi inflamaţii genitale, ale uterului gravid, cirozei hepatice, decompensării activităţii cardiace etc.

Manifestările clinice: la început în regiunea anală apar senzaţii de greutate şi mâncărime, uneori dureri, constipaţii (în special după consumul băuturilor alcoolice sau după o muncă fizică grea), apoi urmează sângerări în timpul defecaţiei. Progresând, boala evoluează cu acutizări periodice, intervalele dintre acestea devenind tot mai scurte, iar hemoragiile tot mai frecvente şi mai abundente.

Hemoroizii netrataţi pot duce la complicaţii grave. Raţia alimentară a persoanelor cu hemoroizi trebuie să fie bogată în fructe şi legume, iar condimentele, mâncărurile picante, băuturile alcoolice şi alte alimente care favorizează apariţia constipaţiilor să fie eliminate din ea.

1. Se iau 3 sfecle de mărime medie şi se fierb. Apoi vasul cu sfeclă se pune pentru 30 de minute sub apă rece. Sfecla se curăţă şi se taie în cuburi. Se ia câte

un cubuşor de 3 ori pe zi în decursul a 1-2 săptămâni, până ce hemoroizii vor trece. Se scoate din raţie totul ce-i iute.

2. Se bea apa în care un timp îndelungat au fiert prunele sau ovăsul.

3. Scoruşul (*Scorbus aucuparia*)

- Suc proaspăt de scoruş, se îndulceşte cu zahăr. Se ia de 3 ori pe zi câte 100 ml, după care se bea un pahar cu apă.

4. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*)

- Decoct: o lingură de plantă la un pahar de apă în clocot, se fierbe 15 minute la foc mic, se strecoară. Se fac clisme, comprese.

5. Fragi de pădure (*Fragaria vesca*)

- Infuzie: o lingură de frunze se opăreşte cu un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 20 de minute, apoi se strecoară. Se foloseşte pentru clisme.

6. Plopul tremurător (*Populus tremula*)

Pe nodulii hemoroidali se aplică frunze de plop pentru 2 ore. Dacă ele deranjează, atunci se scot. Procedura se repetă peste una-două zile.

7. Coada calului (*Eqisetum arvensis*)

- Infuzie: 2 linguriţe de plantă la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat o oră. Se strecoară. Se bea cantitatea cu înghiţituri mici în cursul zilei.

8. Păpădia (*Taraxacum officinale*)

- Infuzie: 2 linguriţe de rădăcină mărunţită la un pahar de apă fiatră, dar rece, se lasă la infuzat 8 ore. Se ia câte ¼ pahar de 4 ori pe zi înainte de masă.

9. Urzica (*Urtica dioica*)

- Decoct: peste o lingură de frunze usacate de urzică se toarnă un pahar de apă în clocot, se fierbe 10 minute la foc mic, se răceşte şi se strecoară. Se bea câte o lingură de 5 ori pe zi.

10. Muşeţelul (*Matricaria chamomilla*)

Mod de preparare: 2-3 linguri de muşeţel se opăresc cu un pahar de apă în clocot, se infuzează o oră într-un vas bine închis, se strecoară. Se foloseşte pentru spălături externe.

11. Inul (*Linum usitatissimum*)

- Infuzie: o lingură de seminţe de in se opăreşte cu un pahar de apă în clocot, se infuzează 2-3 ore. Pentru o clismă se iau 50 ml de infuzie călduţă. În caz de iritare a rectului, volumul clismei se micşorează până la 20-30 ml şi se introduce mai des.

12. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)

Mod de preparare: se ia suc de coada şoricelului şi se amestecă cu miere în proporţie de 1:1. Se consumă câte o linguriţă de 3 ori pe zi.

13. Într-o căldare, nu prea mare, se pune o cărămidă bine înfierbântată (încălzită) la foc şi pe această cărămidă se presoară usturoi tăiat mărunt. Când usturoiul începe să ardă şi să facă fum, trebuie de aşezat pe căldare pentru a primi baia de fum. Cum arată practica, 4-5 astfel de proceduri sunt de ajuns pentru tratamentul hemoroizilor.

14. Amestec de:

- frunze de urzică ---------- 12 g,
- scoarţă de cruşin ---------- 12 g.

Mod de preparare: peste 8 g de amestec se toarnă un litru de apă în clocot, se fierbe 10 minute la foc mic, se infuzează 30 de minute, după care se strecoară. Se bea câte un pahar de 4 ori pe zi în cazul durerilor puternice, dar când nodulii lipsesc.

FITOTERAPIA DISFUNCŢIILOR HEPATO-BILIARE

Ficatul este cea mai voluminoasă glandă a corpului cântărind până la 1,5 kg. Are o culoare roşie brună. Cea mai mare parte a ficatului este situată sub coaste, în dreapta, iar o parte mai mică în stânga cavităţii abdominale. Ficatul se află în vecinătatea directă a diafragmei, ajungând în dreapta la nivelul celui de al 4-lea, iar în stânga – al celui de al 5-lea spaţiu intercostal. În dreapta, marginea subţire inferioară a glandei iese puţin de sub rebordul costal. Pe o mică porţiune „la lingurică" ficatul vine în raport cu peretele anterior al abdomenului.

Printre celulele hepatice iau naştere capilarele biliare ce se unesc în vase biliare, care, unindu-se, dau naştere canalelor hepatice drept şi stâng (în corespundere cu lobii ficatului). Acestea, contopindu-se, formează canalul hepatic comun.

Bila este secretată în permanenţă (până la 1,2 l în 24 de ore), însă în intervalele dintre perioadele digestiei intestinului ea nu se scurge în intestine, ci în vezica biliară prin canalul cistic, care pleacă de la canalul hepatic.

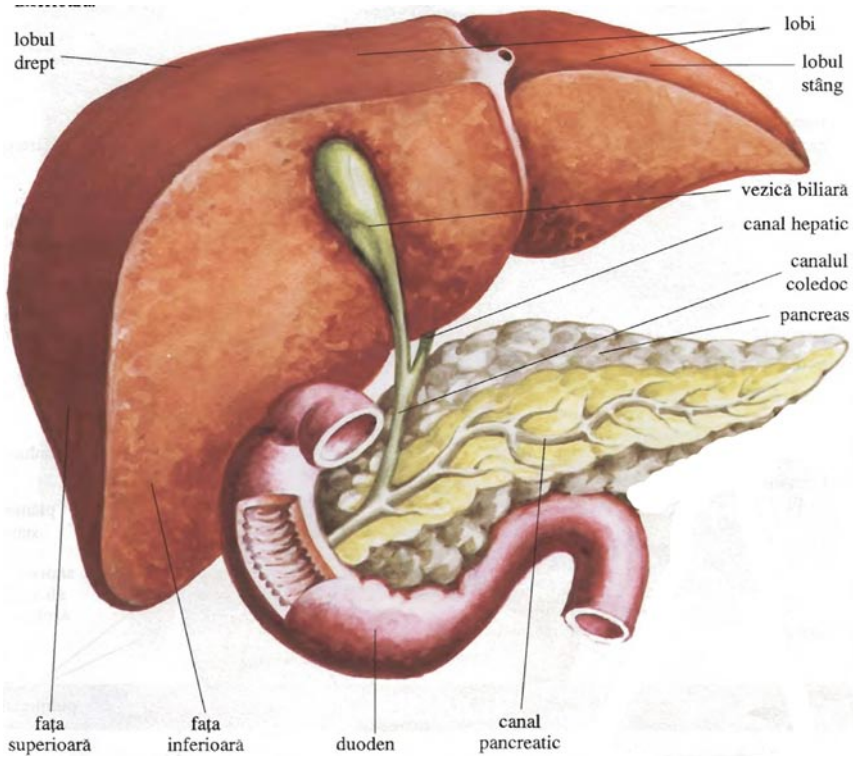


Figura 3. ***Sistemul hepato-biliar şi pancreasul***

Bila este produsă de celulele ficatului. Ea emulsionează lipidele alimentelor şi activizează scindarea lor de către fermentul sucului pancreatic, căci ea însăşi nu conţine fermenţi. Rolul ficatului nu se reduce însă numai la participarea în procesul digestiei. El îndeplineşte funcţii diverse şi complexe. Glucidele, nimerite în ficat împreună cu sângele de la intestine, se transformă în glicogen, care se depune aici sub forme de rezerve şi se consumă pe măsura necesităţii. Ficatul neutralizează toxinele, care iau naştere în organism în timpul digestiei şi în procesul metabolismului. În perioada embrionară ficatul devine organ producător de eritrocite (funcţia hematopoietică), iar endoteliul capilarelor hepatice şi celulele Kupffer posedă proprietăţi de fagocitoză (sistemul reticuloendotelial).

O altă glandă importantă a tubului digestiv este pancreasul. El se află în retroperitonial, de-a curmezişul primei vertebre lombare şi vine în raport, pe întreaga sa întindere, cu peretele posterior al stomacului. Partea dreaptă, mai lată a glandei – capul – este situată în potcoava duadenului, iar cea stângă, îngustă – coada – ajunge până la rinichiul stâng şi splină. Partea mijlocie a glandei se numeste *corp*.

Pancreasul secretă sucul pancreatic (până la 2 l în 24 de ore), fermenţii căruia descompun proteinele, lipidele, glucidele din hrană.

Pancreasul face parte din glandele de tip mixt, deoarece în afară de secreţia externă – exocrină (produce suc pancreatic), are şi secreţie internă – endocrină, legată de anumite porţiuni ale glandei (insulele lui Langerhans). Ele conţin celulele beta, care secretă insulină, şi celulele alfa, care secretă glucagonul şi factorul lipocaic (lipotrop).

Dereglarea acestor glande duce la apariţia patologiilor digestive. Alături de tratamentul de bază pentru profilaxia lor deseori sunt utilizate remedii naturiste. Unele dintre ele le vom descrie în continuare.

Calculoză biliară

Calculoza biliară – o boală caracterizată prin formarea de calculi (pietre) în veziculă şi în căile biliare. La formarea calculilor biliari contribuie tulburările metabolice determinate de factorii externi (eleminatori) şi interni (creşterea concentraţiei colesterolului în sânge). În majoritatea cazurilor, calculoza biliară se manifestă prin dureri, senzaţii de presiune în regiunea hipocondrului drept cu iradiere în umărul drept. Aceste senzaţii apar, de obicei, după consumarea bucatelor grase, prăjite sau afumate. În alte cazuri boala începe brusc cu accese de colică, însoţită de dureri violente, vomă, febră, frisoane şi chiar pierderea cunoştinţei.

1. Cireşul (*Cerasium avium*) este terapeutic în litiaza biliară.
   - Consumul de fructe, de suc proaspăt.
   - Infuzie: o lingură de cireşe uscate la o cană de apă.
2. Măslinul (*Olea europeae*)

   Se foloseşte uleiul de măsline, indicat în eliminarea calculilor şi deschineziei biliare.
   - Se consumă o lingură dimineaţa devreme, eventual amestecat cu suc de legume şi fructe dacă este posibil. Se stă culcat pe partea dreptă 30 de minute.
3. Ceapa (*Allium cepa*)
   - Macerat: o ceapă mare tocată mărunt la 4 linguri de ulei. Se iau 2-3 linguri pe zi; se consumă timp de 10 zile.
4. Ridichea (*Raphnus sativus var. radiculata* şi *var niger*)
   - Consum de ridiche rasă
   - Sucul, de preferat amestecat cu suc de morcov. Se iau 30-40 g de suc cu 15-20 de minute înainte de masă (ridichile de primăvară au acelaşi efect ca ridichea neagră).
5. Mătasea de porumb (*Stygmata maydis*)
   - Infuzie: 2 linguri de mătase la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 3 ore.

6. Măcieşul (*Rosa canina*)
   - Infuzie: 2 linguri de măcieş la 0,5 l de apă, cantitate care se bea în cursul zilei.

7. Menta (*Mentha piperita*)
   - Infuzie: o lingură de mentă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

8. Brusturele (*Arctium lappa*)
   - Decoct: 2-4 linguri de rădăcină mărunţită la un litru de apă, se fierbe la foc mic 10 minute. Se bea această cantitate în decursul zilei.

9. Se amestecă sunătoare (două părţi), troscot (trei părţi), flori de imortelă (patru părţi), flori de romaniţă şi scoarţă de cruşin (căte o parte).

Mod de preparare: 20 g de amestec la 1 litru de apă rece, se lasă 10 ore, apoi se fierbe 10 minute, se filtrează. Se iau câte 200 ml la o oră după masă de 5 ori pe zi.

Diskinezie biliară

Diskinezie biliară – tulburare motorie care împedică evacuarea bilei din vizica biliară. Pentru fitoterapia ei se recomandă numeroase plante cu efecte coleretice şi colagoge.

1. Tinctura de dracilă (*Berberis sp*) în raport 1:5 (spirt de 40°). Se iau câte 15-20 de picături de 2-3 ori pe zi.

2. Amestec de:
   - flori de imortelă şi gălbenele (câte 2 părţi),
   - frunze de mesteacăn (o parte),
   - flori de muşeţel (3 părţi).

Mod de preparare: 5 g de amestec la 1 pahar de apă în clocot, se infuzează 20 de minute, se filtrează. Se iau câte 200 ml de 2 ori pe zi până la masă.

3. Amestec de:
   - rostopască (o parte),
   - mentă (trei părţi),
   - frunze de mesteacăn (2 părţi).

Decoct: 5 g de amestec la un pahar de apă, se fierbe 5 minute, se filtrează. Se ia câte $^1/_3$ pahar de 2 ori pe zi după mese.

4. Măslinul (*Olea europae*) – a se vedea Calculoza biliară.

5. Viţa de vie (*Vitis vinifera*), strugurii cu proprietăţi coleretice-colagoge.
   - Consumul ca atare.
   - Decoct: 2 linguri de frunze de vie la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi înainte de masă.

6. Pătrunjelul (*Petroselium crispum*) – frunzele au acelaşi mod de folosire.
   - Suc de rădăcină, 50-100 ml pe zi.
   - Decoct: 50 g de rădăcină fiartă 20 de minute într-un litru de apă. Se strecoară şi se îndulceşte. Se beau 2-3 căni pe zi.

7. Ridichea neagră şi de primăvară (*Raphnus sativus*) – a se vedea Calculoza biliară.

8. Usturoiul (*Allium sativum*) se consumă 2-3 bulbi pe zi.

Decoct: 2-3 bulbi zdrobiţi în 200 ml de apă sau de lapte. Cantitatea rezultată se bea pe parcursul zilei.

9. Menta (*Mentha piperita*)

- Infuzie: 1-2 linguri de mentă la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 3 ore.

10. Păpădia (*Taraxacum officinale*)

Se foloseşte întreaga plantă.

- Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

11. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*)

- Infuzie: o lingură de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

12. Volbura (*Convolvulus orvensis*)

- Infuzie: 2 linguriţe de volbură la o cană de apă, care se bea dimineaţa pe stomacul gol.
- Pulbere: o linguriţă de volbură cu 2-3 linguri de miere. De asemenea se consumă dimineaţa.

Colecistită cronică

Colecistita cronică reprezintă inflamaţia veziculei biliare. Este cauzată de pătrunderea microbilor în veziculă pe cale sangvină, limfatică sau canaliculară.

1. Mătasea de porumb (*Stygmata maydis*) – a se vedea Calculoza biliară.

2. Măcieşul (*Rosa canina*) – a se vedea Calculoza biliară.

3. Amestec de: sunătoare, flori de imortelă şi gălbenele (câte patru părţi), troscot, flori de muşeţel (câte două părţi), rădăcine de cicoare şi scoarţă de cruşin (câte o parte).

Mod de preparare: 20 g de amestec la 300 ml de apă rece, se lasă pe 8-10 ore, se fierbe 5 minute, se infuzează 20 de minute, se filtrează. Se bea cantitatea în cursul zilei, cu înghiţituri mici.

4. Amestec de: sunătoare, scoarţă de cruşin (câte o parte), troscot (trei părţi), flori de imortelă (4 părţi), flori de muşeţel (două părţi).

Mod de preparare: 20 g de amestec la un litru de apă rece, se infuzează 10 ore, se fierbe 5 minute, apoi iarăşi se infuzează 20 de minute, se filtrează. Se iau câte 200 ml de 5 ori pe zi peste o oră după masă.

5. Amestec de: mentă (2 părţi), rădăcină de odoleană, conuri de hamei, sunătoare (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se infuzează 30 de minute. Se iau câte 100 ml de 2 ori pe zi înainte de masă.

Hepatită acută

Hepatită acută – boală infecţioasă acută caracterizată prin lezarea sistemului reticoloendotelial al tractului digestiv şi al ficatului, prin intoxicaţii şi icter. Hepatita virală A se caracterizează prin mecanismul fecalo-oral de infectare. Hepatita B se dezvoltă după transfuzie de sânge şi alte preparate. În perioada de reconvalescenţă apare de foarte multe ori sindromul posthepatic însoţit de manifestări astenovegetative şi de dispepsie. În asemenea cazuri este foarte indicată fitoterapia.

1. Amestec (în părţi egale) de: frunze de mentă, flori de siminoc, seminţe de fenicul, frunze de coada şoricelului.

Mod de preparare: 6 g de acest amestec se pun în 300 ml de apă fierbinte, se fierb 10 minute, se lasă la infuzat 2 ore, apoi se strecoară. Se bea câte 100 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

2. Amestec de: rădăcină de valeriană (odoleană), frunze de mentă, flori de păducel şi de muşeţel, conuri de hamei (în părţi egale).

Mod de preparare: 5 g de amestec la 300 ml de apă în clocot, se fierb 10 minute, se lasă la infuzat 2 ore. Se bea dimineaţa şi seara înainte de culcare câte 100 ml, înainte de masă.

3. În perioada posthepatică sunt indicate sucurile de legume (morcovi, cartofi, varză, sfeclă) diluate cu apă în raport de 1:3, 1:2. Se bea câte o jumătate de pahar şi se creşte treptat doza de concentraţie a sucurilor, în funcţie de cât suportă bolnavul.

Hepatită cronică

Hepatită cronică – inflamaţie cronică a ficatului. Are o evoluţie de peste 6 luni. În cele mai multe cazuri prezintă o consecinţă a hepatitei virotice B. Hepatita cronică poate apărea, de asemenea, în urma intoxicaţiilor provocate de toxinele care se formează în cazuri de infecţie sau arsuri, de unele preparate medicamentoase, substanţe otrăvitoare, ciuperci otrăvitoare, alcool etc.

În cazul hepatitei cronice, tratamentul fitoterapeutic durează 5-6 luni, după care se face o pauză de 1-2 luni. Bolnavilor care suferă de hepatită cronică li se recomandă mai multe amestecuri de plante medicinale:

1. Amestec de: flori de siminoc, troscot, frunze de urzică, măcieş (câte două părţi), frunze de mesteacăn, frunze de sunătoare, scoarţă de cruşin (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de acest amestec se pun în 300 ml de apă în clocot, se fierb 5 minute, se lasă la infuzat 4-5 ore într-un loc călduros, se strecoară. Se bea câte 100 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

2. Amestec de: flori de muşeţel, rădăcină de iarbă dulce, mătase de porumb (câte două părţi), frunze de mentă, frunză de sunătoare (câte o parte). Se pregă-

teşte o infuzie după receta de mai sus. Se administrează câte 100 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

3. Amestec (în părţi egale) de: rădăcini de cicoare, frunze de coada calului şi de coada şoricelului, flori de lumânărică şi gălbenele. Infuzia se pregăteşte şi se administrează ca şi la receta precedentă.

4. Amestec de: rădăcină de iarbă dulce, frunze de rostopască şi sovârf (câte o parte), flori de muşeţel şi frunze de mentă (câte două părţi).

- Infuzie: 5 g de amestec la 200 ml de apă în clocot. Se beau câte 200 ml de 2 ori pe zi înainte de masă.

5. Amestec de: mătase de porumb, troscot, coada calului (câte două părţi), frunze de sunătoare, seminţe de anason (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la 200 ml de apă în clocot, se pun la baia de aburi, la foc mic 30 de minute, apoi se mai lasă la infuzat 10 minute, se strecoară. Se beau câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu o oră înainte de masă.

6. Amestec de: rădăcini de păpădie (două părţi), frunze de trifoi, frunze de coada calului şi de iarbă roşie (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un păhar de apă rece, se lasă la infuzat 10 ore, după care se fierb 10 minute, apoi se strecoară. Se beau câte 50-100 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

7. Amestec de: flori de gălbenele (două părţi), flori de boz, frunze de rostopască şi de fierea-pământului (câte o parte). Se pregăteşte şi se administrează după receta de mai sus.

8. Amestec de: măcieş şi flori de imortelă (câte două părţi), frunze de urzică (o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la 200 ml de apă în clocot, se lasă la infuzat 4 ore. Se bea cantitatea în cursul zilei cu înghiţituri mici.

9. La 40 g de flori uscate de gălbenele adăugăm un litru de apă în clocot şi se lasă 20 de minute, se strecoară. Se bea în cursul zilei.

10. Hreanul (*Armoracia rustica*)

Mod de preparare: se amestecă în cantităţi egale suc de rădăcină de hrean cu miere şi se închide într-un vas de sticlă. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi, cu 20 de minute până la masă.

11. Patlagina (*Plantago lanceolata*)

Mod de preparare: 50 g de rădăcini de pătlagină se fierb 5-7 minute în 0,5 l de apă. Se ia de 3 ori pe zi.

Ciroză hepatică

Ciroza hepatică – afecţiune cronică progresivă a ficatului caracterizată prin lezarea şi distrugerea celulelor hepatice şi înlocuirea treptată a acestora cu ţesut conjunctiv fibros. Semnele caracteristice ale cirozei hepatice sunt: astenia, sca-

derea în greutate, durerile sau senzaţiile de presiune în regiunea epigastrică (la linguriţă) şi în hipocondrul drept, care se înteţesc după masă, după consumul unei cantităţi mari de lichid, după un lucru fizic. Se constată, de asemenea, pierderea poftei de mâncare, greaţă, vomă, diaree, febră, icter, mărirea splinei şi a ficatului, sângerări din nas sau din gingii. Mijloacele fitoterapeutice micşorează manifestările acestor sindroame.

1. Amestec de: măcieş şi flori de imortelă (câte două părţi), frunze de urzică (o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la 200 ml de apă în clocot, se lasă la infuzat 4 ore. Se bea cantitatea în cursul zilei cu înghiţituri.

2. Amestec de: rădăcini de cicoare, frunze de coada calului, coada şoricelului, flori de gălbenele (în părţi egale).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 4 ore. Se administrează pe parcursul zilei 200 ml în înghiţituri mici.

3. Amestec de: seminţe de chimen, flori de gălbenele, frunze de coada şoricelului, flori de muşeţel, rădăcini de iarbă dulce, măcieş (în părţi egale).

Mod de preparare: 10 g de amestec la 500 ml de apă călduţă, se lasă la infuzat în termos 8 ore, apoi se dă în clocot şi se strecoară. Se administrează câte 100 ml dimineaţa şi seara înainte de masă.

După utilizarea acestor amestecuri de plante pe parcursul a 6-7 luni se face o pauză de 1-2 luni. În perioada de pauză sunt indicate ceaiurile vitaminizate.

4. Amestec de: măcieş, frunze de urzică, rădăcină de morcov (câte trei părţi), coacăz negru (pomuşoare) (o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă, se fierbe 10 minute şi se lasă la infuzat 4 ore. Se iau câte 200 ml pe zi în timpul mesei.

5. Amestec de: măcieş şi fructe de merişor (câte o parte), frunze de urzică (trei părţi). Se beau câte 100 ml de 2-3 ori pe zi, înainte de masă.

6. Păpădia (*Taraxacum officinale*)

- Rădăcinile strânse în aprilie şi noiembrie se taie mărunt, se usucă şi uşor se încălzesc în rolă, apoi se pisează mărunt.
- Infuzie: o linguriţă de rădăcini la 1,5 pahare de apă, se firbe 5 minute. Se bea ca ceai.

FITOTERAPIA AFECŢIUNILOR PANCREASULUI

Pancreatită

Pancreatita – boală gravă caracterizată prin inflamarea ţesuturilor pancreasului. Este favorizată de bolile veziculei biliare şi ale căilor biliare, de unele afecţiuni ale stomacului, duodenului, de abundenţa grăsimilor în alimentaţie, abuzul de alcool. Manifestările clinice ale pancreatitei sunt diverse. Este caracteristică durerea în partea superioară a stomacului şi în zona de sub coasta stângă, fenomene de dispepsie, diaree, slăbiciune. Se schimbă de asemenea nivelul fermenţilor (tripsina, amilazele, lipazele) în conţinutul duodenului şi în sânge.

Fitoterapia poate fi folosită în tratarea bolnavilor cu forme necomplicate de pancreatită cronică, atunci când boala nu s-a acutizat. De obicei, se folosesc plante care stimulează activitatea de regenerare a ţesuturilor, care au proprietăţi antispasmolitice şi antiinflamatoare.

1. Amestec de: seminţe de mărar, frunze de mentă (câte trei părţi), flori de muşeţel (o parte), fructe de păducel şi flori de siminoc (câte două părţi).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se ţin la baia de abur 30 de minute, apoi se lasă la infuzat o oră şi se strecoară. Se beau câte 50 ml de 3 ori pe zi după masă.

2. Amestec de: seminţe de anason, mătase de porumb, rădăcini de păpădie, frunze de coada calului, sunătoare, trei-fraţi-pătaţi (în părţi egale).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 10 minute şi se strecoară. Se beau câte 200 ml de infuzie de 3 ori pe zi, înainte de masă.

3. Amestec de: seminţe de chimen, frunze de urzică (câte trei părţi), rădăcini de obligeană şi valeriană, frunze de coada şoricelului (câte o parte). Infuzia se pregăteşte după receta anterioară. Se beau câte 100 ml de 3 ori pe zi, la o oră după masă.

4. Amestec de: frunze de mentă şi urzică (câte două părţi), scoarţă de cruşin (trei părţi), rădăcini de obligeană şi de valeriană (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 10 minute şi se strecoară. Se bea câte 50 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara înainte de masă. În caz de constipaţie, durata tratamentului este de 5-7 zile.

5. Amestec de: scoarţă de cruşin (două părţi), frunze de trifoi şi de mentă, rădăcini de păpădie (câte o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 10 minute şi se strecoară. Se beau câte 50-100 ml de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara înainte de masă.

Diabet zaharat

Diabetul zaharat este o boală endocrină, determinată genetic. Diabetul zaharat este condiţionat de lipsa totală sau parţială în organismul uman a insulinei, elaborată de celulele beta ale pancreasului endocrin. Lipsa insulinei duce la dereglarea tuturor proceselor metabolice ce au loc în organism, în primul rând în metabolismul glucidic, generând schimbări patologice în diferite organe şi ţesuturi.

În tratamentul diabetului zaharat şi al complicaţiilor lui fitoterapia ocupă un loc deosebit. La bolnavii cu toleranţă dereglată faţă de glucoză ea, în combinare cu regimul şi dieta, poate opri evoluţia de mai departe a maladiei. În cazul formei uşoare de diabet, prescrierea la timp a unei fitoterapii adecvate asigură compensarea dereglărilor metabolice şi preîntâmpină progresarea bolii.

1. Liliacul (*Syringa vulgaris*)
   - Infuzie: o lingură de muguri la un pahar de apă în clocot. Se infuzează 30 de minute. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi până la masă.
2. Sfecla roşie (*Beta vulgaris*)
   - Suc proaspăt, câte $^1/_3$ pahar de 3 ori pe zi.
3. Cânepa (*Canabis sativa*)

Mod de preparare: peste 100 g de seminţe de cânepă măcinate se toarnă 0,5 litri de apă fiartă rece. Se lasă la infuzat 8-12 ore, apoi se fierbe 10 minute. Se bea cantitatea în decursul zilei.

4. Amestec de: coada calului (50 g), troscot (50 g), fragi de pădure (25 g).
   - Infuzie: 2 linguri de amestec la 2 pahare de apă în clocot, se lasă la infuzat 20 de minute. Se bea cantitatea în decursul zilei.
5. Urzica (*Urtica dioica*)
   - Infuzie: 7-10 g de plantă uscată la un pahar de apă în clocot. Se lasă la infuzat 15-20 de minute. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi.
6. Păpădia (*Taraxacum officinale*) – se foloseşte toată planta.
   - Decoct: 10 g de plantă la un pahar de apă. Se fierbe 10 minute, se infuzează 30 de minute. Se bea câte o lingură de 3 ori pe zi până la masă.
7. Brusturele (*Arctium lappa*)
   - Decoct: 10 g de rădăcini mărunţite la un pahar de apă, se fierbe 15-20 de minute, se infuzează 30 de minute. Se ia câte o lingură de 3-4 ori pe zi.
8. Teiul (*Tilia tomentosa*)
   - Infuzie: peste 2 linguri de flori uscate se toarnă 2 pahare de apă fiartă. Se infuzează 20-30 de minute. Se strecoară. Se bea ca ceai călduţ.
9. Troscotul (*Poligonum aviculare*)
   - Infuzie: 20 g de plantă la un pahar de apă în clocot. Se infuzează 10-15 minute. Se ia câte o lingură de 3-4 ori pe zi.

10. Amestec de: rădăcină de păpădie, de brusture, de cicoare (în părţi egale).

Mod de preparare: o linguriţă de amestec la 2 pahare de apă fiartă, se lasă la infuzat pe noapte. Se strecoară. Se ia cu 30 de minute înainte de masă. Aceasta este doza pentru o zi.

11. Ovăsul (*Avena sativa*)

Mod de preparare: peste 100 g de ovăs se toarnă 3 pahare de apă, se fierbe o oră, se lasă la infuzat pe noapte, apoi se strecoară. Se bea câte $^1/_2$ pahar de 3-4 ori pe zi până la masă.

12. Fasolea (*Phaseolus vulgaris*)

- Decoct: 20 g de teci de fasole la un litru de apă, se fierbe 4 ore şi se strecoară. Se iau câte 200 ml de 4-5 ori pe zi până la masă.

13. Frunze de dafin (*Laurus nobilis*)

Mod de preparare: peste 10 frunze de dafin se toarnă 3 pahare de apă în clocot, se infuzează 2-3 ore. Se ia câte 0,5 pahar de 3 ori pe zi până la masă.

14. Nucul (*Juglans regia*)

- Infuzie: o lingură de frunze uscate la un pahar de apă în clocot, se infuzează o oră. Se ia în decursul zilei.

15. Amestec de:

- sunătoare ---------- 30 g,
- siminoc ---------- 5 g,
- coada şoricelului ---------- 5 g,
- troscot ---------- 10 g.

Mod de preparare: peste acest amestec se toarnă 1,2 litri de apă în clocot, se fierbe 1-2 minute, se lasă la infuzat 10-12 ore. Se bea câte $1/_3$ pahar de 3 ori pe zi înainte de masă, călduţ.

16. Amestec de:

- coada şoricelului ---------- 30 g,
- sunătoare ---------- 20 g,
- flori de romaniţă ---------- 8 g,
- rădăcină de cicoare ---------- 10 g,
- conuri de arin alb ---------- 8 g,
- mentă ---------- 5 g.

Mod de preparare: amestecul se fierbe într-un litru de apă 5 minute, se lasă la infuzat 3-4 ore. Se ia câte ¼ pahar de 3-4 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

17. Sucul de varză, câte 0,5 pahar de 3 ori pe zi cu 20-30 de minute până la masă.

18. Ceapa (*Allium cepa*)

Mod de preparare: peste 2-3 cepe mărunţite se toarnă 2 pahare de apă caldă, se infuzează 8 ore, se strecoară. Se beau câte 100 ml de 3 ori pe zi înainte de masă.

19. Mesteacănul (*Betula verrucossa*)

- Decoct: 20 g de frunze de mesteacăn la 300 ml de apă, se fierbe 20 de minute, se adaugă 0,2 g de sodă alimentară, apoi se lasă la infuzat 6 ore şi se strecoară. Cantitatea se ia în două doze cu interval între ele de 4 ore.

20. Amestec de:

- frunze de nuc ---------- 10g,
- frunze de dud ---------- 20g,
- urzică ---------- 15g,
- mentă ---------- 15g.

Mod de preparare: peste o lingură de amestec se toarnă 250 ml de apă în clocot, se fierbe 5 minute, se infuzează o oră şi se strecoară. Se bea câte ¼ pahar de 3 ori pe zi înainte de masă.

21. Amestec de:

- coada calului ---------- 25 g,
- troscot ---------- 25 g,
- urzică ---------- 25 g,
- traista ciobanului ------- 25 g.

Decoct: o lingură de amestec la 300 ml de apă în clocot, se fierbe 10 minute, se infuzează 5 minute şi se strecoară. Se ia câte 0,5 pahar de 2-3 ori pe zi cu 20 de minute înainte de masă.

22. Amestec de:

- frunze de dud ----- 20 g,
- frunze de mentă ---- 5 g,
- flori de soc --------- 10 g.

Mod de preparare: peste o lingură de amestec se toarnă 200 ml de apă în clocot, se fierbe 5 minute şi se infuzează o oră, se strecoară. Se ia câte 0,5 pahar de 3 ori pe zi înainte de masă.

23. Amestec de:

- frunze de cicoare ---------- 15 g,
- frunze de coacăz negru --- 15 g,
- frunze de dud ---------- 20 g.

Mod de preparare: peste o lingură de amestec se toarnă 200 ml de apă în clocot, se fierbe 3 minute, se infuzează o oră şi se strecoară. Se iau câte 2 linguri de 3-4 ori pe zi înainte de masă.

24. Amestec de:

- frunze de pătlagină ------ 10 g,
- frunze de mentă ---------- 5 g,
- frunze de fragă ---------- 20 g.

Mod de preparare: peste o lingură de amestec se toarnă 250 ml de apă în clocot, se fierbe 5 minute, se strecoară după ce s-a infuzat o oră. Se ia câte $1/_3$ pahar de 3 ori pe zi înainte de masă.

25. Amestec de:
- mătase de porumb ---------- 10 g,
- flori de siminoc ---------- 5 g,
- frunze de afine ---------- 30 g,
- măcieşe (mărunţite) ---------- 10 g.

Mod de preparare: o lingură de amestec la 300 ml de apă în clocot, se fierbe 5 minute, apoi se infuzează o oră şi se strecoară. Se ia câte $^1/_3$ pahar de 3 ori pe zi după masă.

26. Amestec în părţi egale de frunze de nuc, frunze de dud, iarbă de urzică, teci de fasole fără seminţe, iarbă de mentă şi păpădie.

Mod de preparare: infuzie – 2 g de amestec la 250 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite.

27. Zgrăbunţica (*Lapsana communis*)

Se administrează de preferinţă ca suc proaspăt, 3-4 linguri pe zi; dacă nu este posibil, se poate administra şi ca infuzie: 5 g de plantă la o cană de apă. Se recomandă 2-3 căni pe zi.

28. Anghinarea (*Cynara scolymus*)
- Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană (250 ml) de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi într-o cură de 20-30 de zile, cu pauze egale cu durata curei.

29. Amestec (în părţi egale) de: frunze de dafin, scorţişoară (coajă) şi ghimbir.

Mod de preparare: peste 2 linguri de amestec se toarnă 2 pahare de apă în clocot şi se infuzează o oră. Se ia câte 0,5 pahar de 3-4 ori pe zi.

30. Amestec (în părţi egale) de: anghinare (*Cynara scolymus*), frunze de nuc (*Juglans regia*), ţelină (*Apium gravedens*) şi salvie (*Salvia officinale*).

Mod de preparare: 20 g de amestec mărunţit la 600 ml de apă clocotită, se lasă la infuzat timp de o oră, apoi se strecoară. Se administrează câte 200 ml de 3 ori pe zi.

31. Amestec de: 300 g de radăcină de ţelină la 6 lămâi medii. Într-un vas emailat se pune telina rasă şi sucul celor şase lămâi. Vasul se acoperă cu un capac şi se pune în altul mai mare, în care se toarnă apă. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2 ore. Apoi vasul se ia de pe foc şi nu se deschide oala cea mică până când nu s-a răcit complet. După ce amestecul s-a răcit, se toarnă într-un borcan de sticlă, se închide ermetic şi se pune la frigider.

Mod de administrare: câte o lingură în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de micul dejun. Se ia timp de două luni.

FITOTERAPIA AFECŢIUNILOR SISTEMULUI RESPIRATOR

Ca funcţie vitală a organismelor vii, respiraţia reprezintă ansamblul fenomenelor fizice, chimice şi biologice prin care se asigură schimburile de gaze între organism şi mediu, necesare proceselor de oxidaţie tisulară. Consumul de O_2 şi eliminarea de CO_2 reprezintă o funcţie comună tuturor fiinţelor vii. Cu mici excepţii, viaţa este posibilă numai în prezenţa, în principal, a O_2, sub o formă absorbabilă. Accesul său către beneficiar – celula – se face diferenţiat, în funcţie de poziţia pe scara evoluţiei filogenetice: de la simpla difuziune membranară (în cazul animalelor inferioare) la transportul şi schimbul gazos realizat cu ajutorul unor structuri diferenţiate (în cazul animalelor superioare).

La mamifere şi om, actul complex al respiraţiei se realizează în trei etape: pulmonară, sangvină, tisulară, cu participarea căilor aeriene şi a plămânilor – pe de o parte, şi a pompei cardiace – pe de alta.

Ramificaţiile celor două sisteme de pompare se apropie la nivelul parenchimului pulmonar, aerul şi sângele fiind separate doar de membrana alveolo-capilară.

La realizarea transportului gazelor respiratorii în organism participă două categorii de procese fizice, convective şi de difuziune. Procesele convective asigură deplasarea moleculelor de gaz la distanţe relativ mari, pe cale aeriană – ventilatorie şi apoi sangvină, în vederea primenirii lor continue la nivel pulmonar şi tisular.

La rândul lor, procesele de difuziune asigură transferul în teritoriul limitat pulmonar şi tisular al O_2 şi CO_2 înăuntrul şi în afara sistemului circulator închis.

La nivel celular, oxigenul este utilizat în complexe procese oxidative furnizoare de energie, care au ca rezultat formarea unor „deşeuri" biologice, a căror eliminare sau neutralizare este, de asemenea, esenţială pentru menţinerea vieţii.

În ansamblu, schimburile gazoase la mamifere şi om necesită:

- captare de O_2 şi eliminare de CO_2, realizate la nivel pulmonar şi cunoscute sub denumirea de respiraţie pulmonară (respiraţie externă);
- transport de gaze respiratorii de către sânge (etapă sangvină);
- participarea O_2 la reacţiile oxidoreducătoare celulare, producătoare de energie şi CO_2 (respiraţie celulară, sau internă).

În timp ce respiraţia pulmonară asigură schimbul de gaze dintre organism şi mediul înconjurător la mvel pulmonar, funcţia respiratorie a sângelui realizează transportul în dublu sens al acestora pe cale sangvină, în vederea utilizării oxigenului la nivel celular şi îndepărtării CO_2 rezultat din combustiile tisulare.

Respiraţia pulmonară, sau externă, ca primă etapă a respiraţiei se realizează în două faze: una mecanică, ventilatorie, şi alta fizico-chimică, reprezentată de schimburile gazoase alveolo-capilare.

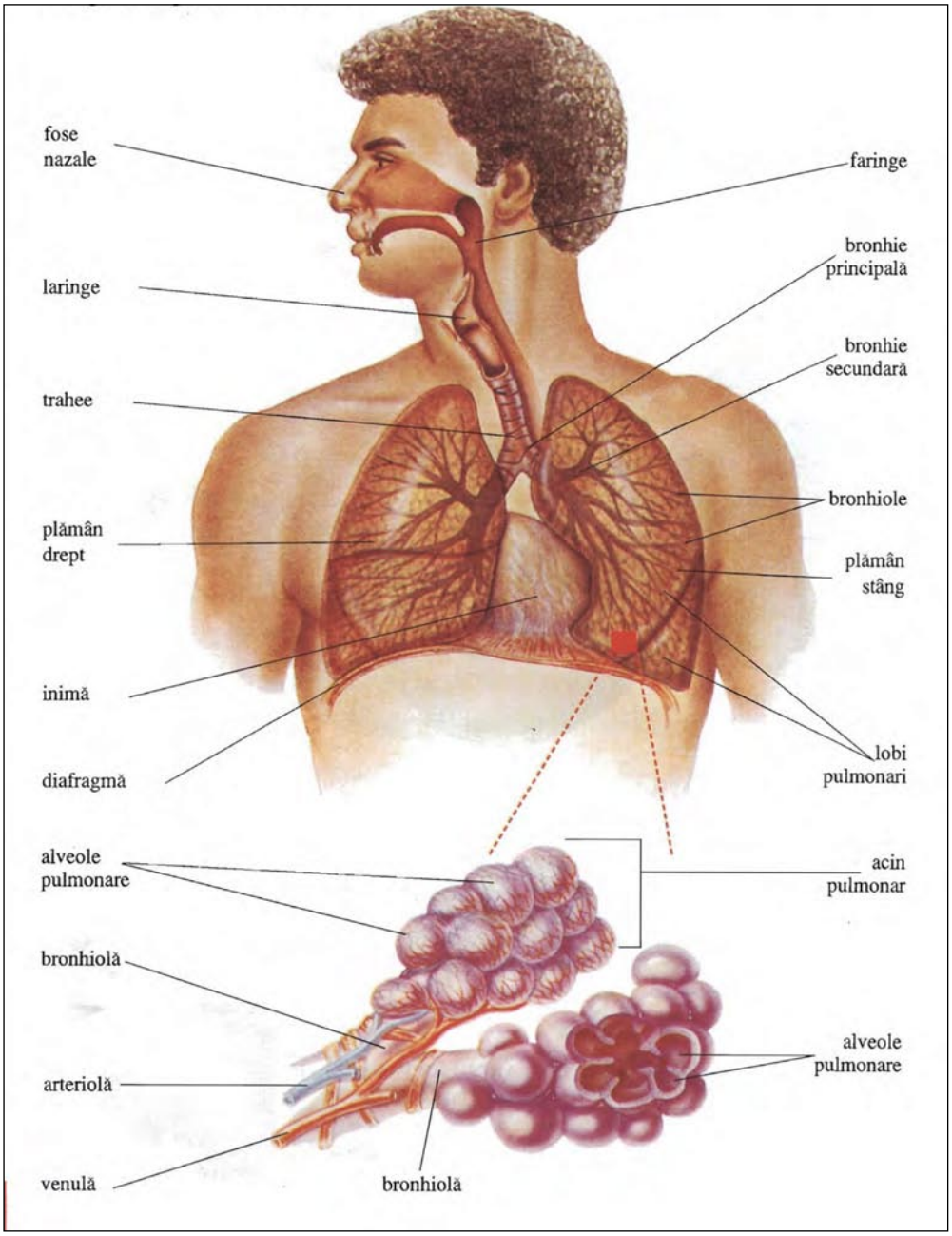


Figura 4. ***Sistemul respirator***

Componenta mecanică realizează împrospătarea aerului de la nivelul suprafeţei alveolare de schimb, ca urmare a diferenţelor de presiune dintre aerul atmosferic şi cel pulmonar, create de distensia şi retracţia ritmică a cuştii toracice.

Variaţiile presiunii intratoracice, fiind însoţite de modificări presionale similare la nivelul căilor respiratorii pulmonare, determină intrarea sau ieşirea aerului din plămâni, după cum ţesutul fibro-elastic pulmonar s-a dilatat sau s-a retractat în timpul unui ciclu respirator reprezentat de inspir şt expir.

Componenta mecanică, ventilatorie, este întregită de schimbul de gaze între aerul alveolar şi sângele venos capilar dependent de integritatea membranelor alveolo-capilare şi de eficienţa legilor fizice ale difuziunii celor doua gaze respiratorii.

Plămânul este sediul procesului de ventilaţie pulmonară. Funcţia sa se realizează, pe de o parte, datorită legăturilor morfofuncţionale cu toracele, justificând noţiunea de sistem toraco-pulmonar folosită în mecanica respiratorie, iar, pe de altă parte, prin sistemul de conducte care constituie arborele bronşic şi serveşte transportului de gaze.

Plămânul conţine şi sediul sectorului de schimb respirator, reprezentat de bariera alveolo-capilară.

Greutatea acestui organ variază între 0,8 şi 1 kg, din care aproape jumătate este asigurată de sânge, 20% din masa pulmonară este reprezentată de ţesut nealveolizat, irigat prin arterele bronşice, iar 30% - de ţesut alveolizat irigat prin arterele pulmonare.

Sistemul de conducte aeriene reprezentat de nazo-faringe, laringe, trahee, bronhii şi bronhiole prezintă o zonă de conducţie (superioară) şi o zonă respiratorie propriu-zisă (inferioară).

Graţie particularităţilor sale morfofuncţionale, sistemul de conducte aeriene asigură:

- deplasarea aerului în dublu sens, cu posibilitatea de reglare a debitului, rezistenţei la flux şi a volumului spaţiului mort;
- încălzirea şi umectarea aerului;
- captarea şi îndepărtarea particulelor inhalate (proces de apărare nespecifică).

Traheea şi bronhiile principale (canale independente de ţesutul pulmonar respirator) au o armătură cartilaginoasă dispusă în potcoavă, închisă posterior printr-o porţiune musculară. Ţesutul conjunctiv cartilaginos le conferă o oarecare rigiditate, care le permite să rămână permeabile în cazul presiunii crescute intratoracice, din expirul forţat, iar componenta musculară determină creşterea vitezei de mişcare a aerului, favorizând eliminarea sa şi expectoraţia, în tuse.

În general, factorii reglării umorale acţionează sinergic cu cei nervoşi, prelungind în timp şi intensitate proprietăţile bronhodilatatoare sau constrictoare ale acestora. Astfel, tonusul bronhomotor este rezultatul interacţiunii unui complex de factori neuroumorali sistemici şi locali. Efectele lor cumulative sau antagonice depind de reactivitatea musculaturii bronşice, densitatea receptorilor spe-

cifici şi de natura excitanţilor direcţi sau reflecşi ai căilor aeriene, începând cu substanţele iritante şi sfârşind cu diversele alergene, ca factori de agresionare mastocitară şi eliberare a substanţelor mediatoare locale. Deficitul de receptori beta-adrenergici, de exemplu, a fost incriminat de unii autori (Szentivanyi, 1968) drept principala cauză a spasmului bronşic la astmatici.

Plămânul reprezintă cea mai întinsă membrană biologică datorită suprafeţei mari a alveolelor pulmonare, de aproximativ 100-125 m^2. Mult timp el a fost considerat ca organ exclusiv respirator. Prin poziţia sa de interfaţă între mediul extern şi cel intern, prin bogăţia de vase sangvine aparţinând circulaţiei sistemice şi nutritive, precum şi prin diversitatea structurilor celulare, plămânii îndeplinesc o serie de funcţii independente de cele respiratorii. Funcţiile nerespiratorii ale plămânilor pot fi grupate în trei mari categorii:

funcţia antitoxică

Plămânul constituie nu doar o barieră împotriva pătrunderii în organism a diverselor substanţe şi particule, ci şi un organ prin care se poate realiza atât debarasarea de substanţe nocive, cât şi introducerea în organism a unor substanţe farmacodinamice. Astfel, funcţia antitoxică a plămânului se realizează prin următoarele procese: de apărare împotriva agresiunilor aerogene, de epurare a substanţelor volatile din sânge, de absorbţie a plămânului;

funcţia metabolică

Pe plan metabolic, plămânul este implicat atât în metabolismele glucidic, protidic şi lipidic, cât şi în metabolizarea unor hormoni şi mediatori chimici cu deosebită importanţă fiziologică şi fiziopatologică;

funcţii accesorii de rezervor sangvin, filtru, control volemic etc.

Aceste funcţii au rolul de a menţine homeostazia organismului, deoarece prin plămân trece, în timp de câteva minute, întreaga cantitate de sânge a organismului.

Funcţia de rezervor de sânge este asigurată de bogăţia imensă a capilarelor circulaţiei funcţionale, plămânul conţinând în condiţii de repaus 10-12% din volumul total de sânge.

Funcţia de filtru al circulaţiei pulmonare este îndeplinită prin capacitatea de a reţine din circulaţie, pe lângă elemente figurate normale, şi produşi ca: hematii şi leucocite aglutinate, coaguli de fibrină şi grăsimi, mici emboli patologici sau celule tumorale.

Funcţia de control al presiunii sangvine pulmonare este realizată fie prin echilibrul dinamic dintre inactivarea bradikininei, cu efect hipotensor, fie prin transformarea angiotensinei I în angiotensină II, cu efect puternic vasopresor, de către enzima de conversie care posedă şi proprietăţi bradikinazice.

Funcţia de reglare a balanţei hidroelectrolitice: plămânul elimină prin respiraţie mari cantităţi de apă şi căldură, suplinind la animalele lipsite de glande sudoripare secreţia sudorală.

Tuse

Tusa frecventă şi relativ de lungă durată este un simptom al unui proces patologic localizat în aparatul respirator. Tusa permanentă este caracteristică pentru bolile cronice ale faringelui, laringelui şi traheii, pentru bronşita cronică. Tusea apare la fumători şi alcoolici, la bolnavii de pneumonie, astm bronşic, emfizem pulmonar, boli acute ale căilor respiratorii etc. În asfel de cazuri, deseori se apelează la produsele naturiste, precum:

1. Pătlagina (*Plantago lanceolata*)
   - Infuzie: două linguriţe la o cană de apă în clocot, din care se consumă 2 căni pe zi, cu linguriţa.
2. Pinul (*Pinus silvestris*)
   - Infuzie: o linguriţă de muguri de pin proaspeţi sau uscaţi la o cană de apă în clocot. Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere.
3. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)
   - Infuzie: 2 linguriţe de flori la o cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
4. Teiul (*Tilia tumentosa*)
   - Infuzie: 1-2 linguri de flori de tei la o cană de apă în clocot. Se bea o jumătate de păhar din acest ceai de 3 ori pe zi, între mese.
5. Inul (*Linum usitatissimum*)
   - Cataplasme – seminţe de in şi făină, în amestec de $^{1}/_{3}$ la $^{2}/_{3}$ apă, în care se fierbe totul până se formează o pastă consistentă. Se pune într-un săculeţ de pânză care se aplică pe piept.
6. Amestec de: muşeţel, levănţică, cimbru, cimbrişor, izmă, rozmarin, frunze şi ramuri tinere de pin (în părţi egale).

   Inhalaţie: 2 linguri din acest amestec la 1 litru de apă în clocot. Se ţine capul acoperit cu un prosop deasupra vasului timp de 20 de minute, iar pentru a proteja pielea feţii se aplică înainte o cremă grasă.
7. Ridichea (*Raphanus sativus*)

   Mod de preparare: se taie o ridiche în bucăţele mici, se presoară cu zahăr şi se coace în rolă 2 ore. Lichidul se strecoară. Se bea câte 2 linguriţe de 3-4 ori pe zi.
8. Suc de morcov cu miere în raport de 1:5; se ia câte 1-2 linguri de 2-3 ori pe zi.
9. Amestec de:

- frunze de potbal ------ 20 g,
- frunze de pătlagină --- 15 g.

Mod de preparare: peste o lingură de amestec se toarnă 2 pahare de apă în clocot, se infuzează 20 de minute. Se bea cald câte 0,5 pahar peste fiecare 3 ore.

10. Coacăzul negru (*Ribes nigrum*)
    - Sirop: 250 g de fructe la un litru de apă, se fierbe până scade la ½. Se bea câte o linguriţă la 2 ore.
11. Coada calului (*Eqisetum arvensis*)
    - Decoct: 4-5 linguriţe de plantă la 1,5 litri de apă, se fierbe 5 minute, se bea într-o zi.
12. Ceapa (*Allium cepa*)
    - Infuzie: 4-6 cepe la 1 litru de apă în clocot îndulcită cu 100 g de miere sau zahăr şi se strecoară. Se bea caldă câte 1-2 căni pe zi, din care una dimineaţa.

Bronşită

Bronşita – inflamaţie a bronhiilor. Apare mai des în urma răcelii la persoanele cu diferite focare de infecţie în rinofaringe. Se manifestă prin slăbiciune, indispoziţie, dureri de cap, dureri în gât şi piept, accese de tuse la început seacă, apoi cu spută mucoasă sau purulentă. Uneori temperatura corpului creşte până la 38^{o}C. Fitoterapia are un rol important în tratamentul bronşitei.

1. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)

Mod de preparare: într-o sticlă de 250 ml se pun două linguri de plantă, peste care se toarnă 100 ml spirt, se închide, se amestecă şi se lasă la întuneric 7 zile. Apoi se strecoară, se toarnă într-un vas de sticlă şi se păstrează la întuneric. Se iau câte 40-50 de picături la 0,5 pahar de apă caldă de 4 ori pe zi înainte de masă.

2. Siminocul (*Helichysum arenarium*)

Mod de preparare: 20 g de flori de siminoc se pun într-un vas emailat, peste ele se toarnă apă în clocot, se acoperă şi se ţine 15 minute la baia cu aburi, se răceşte la temperatura camerei 5 minute, apoi se strecoară. Se bea câte un pahar de infuzie caldă pe zi.

3. Amestec de:
    - suc de aloe --------- 15 g,
    - untură de porc ---- 100 g,
    - unt (nesărat) ------ 100 g,
    - miere ---------- 100 g,
    - cacao ---------- 50 g.

Mod de preparare: se ia câte o lingură amestec la un pahar de lapte fierbinte de 2 ori pe zi.

4. Gutuiul (*Cydonia oblonga*)
   - Infuzie din seminţe: o linguriţă la o cană de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi.

5. Usturoiul (*Allium sativum*)
   - Se recomandă ca atare 2-3 bulbi pe zi.
   - Decoct: 2-3 căţei fierţi în 200 ml de apă, timp de 20 de minute. Se bea cantitatea într-o zi.

6. Dovleacul (*Cucurbita maxima*) – se consumă fiert sau copt.
7. Hreanul (*Armoracia rustica*)
   - Cataplasme cu hrean ras, se aplică pe torace.

8. Leuşteanul (*Levisticum officinalis*)
   - Infuzie din frunze: 2 linguriţe la o cană de apă. Cantitatea se bea într-o zi.

9. Ţelina (*Apium graviolens*)
   - Suc, 100 ml dimineaţa, înainte de masă.

10. Lumânărica (*Verbascum phlomoides*)
   - Infuzie: o linguriţă la o cană de apă. Se bea treptat în cursul zilei.

11. Podbalul (*Tussilago farfara*)
   - Infuzie: 2-3 linguri de flori şi frunze la o cană de apă în clocot. Se bea o cană la fiecare 2-3 ore.

12. Ceapa (*Allium cepa*)

Mod de preparare: într-un vas emailat se pun 500 g de ceapă curăţată şi tăiată, peste care se toarnă 1 litru de apă, se adaugă 50 g de miere şi 400 g de zahăr, se amestecă şi se fierbe la foc mic 3 ore. Se răceşte şi se strecoară într-un vas de sticlă şi se închide. Se iau câte 4-6 linguri pe zi.

13. Hrişca (*Fagopyrum esculentum*)

Mod de preparare: peste 40 g de flori de hrişcă se toarnă un litru de apă în clocot, se infuzează câteva minute. Se bea ca ceai, cald.

14. Mesteacănul (*Betula verrucossa*)

Mod de preparare: peste 10 g de muguri de mesteacăn se toarnă 200 ml de apă în clocot, se fierbe la foc mic, într-un vas emailat, 30 de minute, se răceşte, se stoarce şi se toarnă într-un vas de sticlă. Se ia câte o lingură de 3-4 ori pe zi.

Pneumonie

Pneumonia – inflamaţie a parenchimului pulmonar. Este provocată de pneumococi, streptococi, de unele virusuri, gaze toxice, benzină şi favorizată de oscilaţiile mari, de temperatura atmosferică, suprarăcire, afecţiunile acute şi cronice ale căilor respiratorii superioare, de avitaminoze, tulburări de circulaţie pulmonare, cauzate de insuficienţa cardiacă etc. Boala se întâlneşte la oamenii de orice vârstă, însă cel mai frecvent la cei tineri.

Alături de tratamentul medical, se leagă plantele ce pot ajuta prin efectul febrifug.

1. Hreanul (*Armoracia rustica*)

- Cataplasme cu hrean ras ce se aplică pe torace.

2. Amestec de: frunze de pătlagină, sunătoare, flori de tei (în părţi egale).

Mod de preparare: peste 10 g de amestec se toarnă 2 pahare de apă în clocot, se lasă la infuzat 6 ore, se strecoară. Se iau câte 100 ml de infuzie caldă de 3 ori pe zi până la masă.

3. Amestec de: fructe de măcieş, frunze de urzică, rădăcină de morcov (câte trei părţi), fructe de coacăz (o parte).

Mod de preparare: 5 g de amestec la un pahar de apă în clocot, se ţine la baia cu aburi 15 minute, apoi se infuzează 45 de minute. Se ia de 3-4 ori pe zi până la masă.

4. Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*)

Mod de preparare: într-un vas emailat se pun 20 g de plantă, peste care se toarnă un pahar de apă în clocot, se ţine la baia cu aburi 15 minute, se răceşte la temperatura camerei 45 de minute, se strecoară într-un vas de sticlă. Se păstrează la întuneric nu mai mult de 48 de ore. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

5. Un mănunchi de urzică se striveşte şi se amestecă cu untură de porc. Seara înainte de somn, pe o bucată de hârtie se pune pe piept, apoi se înfăşoară cu ceva cald până dimineaţa.

Astm bronşic

Astmul bronşic este o boală alergică cronică a sistemului respirator, ce se manifestă prin accese periodice de sufocare, dispnee expiratorie, provocate de spasmul muscular al bronhiilor mici, edematierea mucoasei şi obturarea lor cu mucus bronşic vâscos. Se dezvoltă la persoanele cu sensibilitatea crescută a mucoasei căilor respiratorii superioare şi a bronhiilor la diverse alergene, în special de provenienţă exogenă care nimeresc pe mucoasă împreună cu aerul inspirat.

1. Hreanul (*Armoracia rustica*)

Mod de preparare: 150 g de rădăcină se spală cu apă rece şi se trece prin maşina de tocat carne, apoi se adaugă sucul a două lămâi. Se amestecă bine şi se pune în frigider. Se ia dimineaţa pe stomacul gol câte o linguriţă, copiilor de la 5 ani – câte 0,5 linguriţă, de asemenea înainte de accese (crize). Tratamentul nu se întrerupe până când nu survine ameliorarea sănătăţii.

2. Amestec de: muguri de pin, frunze de pătlagină, frunze de podbal (în părţi egale).

Mod de preparare: peste 4 linguriţe de amestec se toarnă un pahar de apă rece. Se lasă la infuzat 2 ore, apoi se fierbe 5 minute şi se infuzează 15 minute, se strecoară. Se bea câte $^1/_3$ pahar de 3 ori pe zi.

3. Podbalul (*Tussilago farfara*)
   - Infuzie: 4 linguriţe de frunze mărunţite la un pahar de apă în clocot, se infuzează 30 de minute şi se strecoară. Se ia câte ¼ pahar de 4 ori pe zi.
4. Morcovul (*Daucus carota*)
   - Se aplică cataplasme locale din morcov ras.
5. Ridichea (*Raphnus sativum*)
   - Sirop pectoral: se taie o ridiche în bucăţele mici, se presoară cu zahăr şi se coace în rolă 2 ore. Lichidul se strecoară şi se beau câte 2 linguriţe de 3-4 ori pe zi.
   - Aplicaţii locale cu ridiche rasă în dreptul plămânilor când este congestionat.
6. Usturoiul (*Allium sativum*)
   - Se picură suc de usturoi pe puţin zahăr. Se ia în momentul crizei de astm.
7. Muşeţelul (*Matricaria recutita*)
   - Infuzie: 1-2 linguri de muşeţel la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Tuberculoză

Tuberculoza – boală infecţioasă provocată de bacilul Koh. Sursa principală a infecţiei este bolnavul de tuberculoză (formă deschisă), care tuşind răspândeşte în jur cu picăturile de spută miliarde de bacili. Căile principale de molipsire sunt: prin aerul inspirat cu bacilii răspândiţi în jur, de bolnavii tuşind, vorbind, prin aparatul digestiv cu laptele şi carnea neprelucrată de la vitele bolnave.

1. Într-un vas de sticlă se amestecă 150 g de suc de aloe, 250 g de miere şi 350 ml de vin, se acoperă şi se lasă la întuneric pe 4-5 zile. Se păstrează la întuneric. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

2. Într-un pahar de hrean mărunţit se toarnă apă până se umple, se închide şi se lasă la întuneric 36 de ore. Apoi apa se toarnă într-un vas de sticlă, tot aici se toarnă un pahar de suc proaspăt de sfeclă, unul de morcov şi sucul de la o lămâie, se adaugă şi un pahar de miere. Totul se amestecă, se închide şi se păstrează la întuneric. Se ia câte o lingură de 2-3 ori pe zi cu o oră înainte de masă. Cursul de tratament nu mai puţin de 2 luni.

3. Frunze de aloe se ţin la întuneric 12 zile, apoi se taie mărunt şi se toarnă peste ele apă în clocot în raport de 1:3, se infuzează 1,5 ore, se stoarce sucul. La fiecare 100 ml de suc se adaugă 500 g de miez de nucă mărunţit şi 300 g de miere. Totul se amestecă şi se pune într-un vas de sticlă bine închis. Se păstrează la întuneric. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

4. Călinul (*Viburnum opulus*)

Mod de preparare: 7 g de fructe uscate şi 3 g de flori uscate se pun într-un vas emailat, peste ele se toarnă 200 ml de apă în clocot, se acoperă şi se ţine la

baia cu aburi 30 de minute. Se răceşte 15 minute la temperatura camerei, apoi se strecoară şi se toarnă într-un vas de sticlă. Se păstrează la întuneric nu mai mult de 48 de ore. Se ia câte $^1/_3$ pahar de 3 ori pe zi cu 10 minute înainte de masă.

Cum scăpăm de răceală şi gripă

Gripă

Gripa este o boală infecţioasă acută de origine virotică. Se caracterizează prin afectarea căilor respiratorii superioare, intoxicaţie generală, febră de scurtă durată şi dereglări ale sistemului nervos şi cardiovascular. Un mare rol în tratamentul gripei au remediile naturale.

1. Busuiocul (*Ocimum basilicum*)
   - Ceai: se prepară prin punerea a 1-2 tulpini florifere de busuioc la o cană de apă în clocot, se lasă la infuzat 15 minute. Dacă apare febra, se adaugă şi 1-2 linguriţe de mentă la o cană de ceai. Se beau 6-7 căni de ceai fierbinte cu miere la intervalul 15-30 de minute una de alta, abţinându-ne să mâncăm în timpul tratamentului.

2. Hreanul (*Armoracia rustica*)

Mod de preparare: 2-3 linguri de hrean ras învelit într-o basma roşie se ţine 5-30 de minute (în dependenţă de sensibilitatea pielii) pe frunte şi la rădăcina nasului.

3. Ceapa (*Allium cepa*)

Mod de preparare: 2 cepe întregi, cu tot cu coajă, de mărime medie, se spală şi se pun la fiert în 1,5 căni de apă, timp de un sfert de oră. Se bea decoctul cald, îndulcit sau nu, pe stomacul gol şi fără alte adaosuri.

4. Usturoiul (*Allium sativum*)

Mod de preparare: usturoiul mărunţit şi pisat se amestecă cu miere de albine în raport de 1:1. Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi.

5. Amestec de: gălbenele, muşeţel, salvie (în părţi egale).

Mod de preparare: o lingură de amestec la 0,5 litri de apă în clocot, se infuzează 3-5 minute şi se strecoară. Se bea câte ½ pahar de 3 ori pe zi sau gargară de câteva ori pe zi.

6. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)

Mod de preparare: o lingură de flori la un pahar de apă în clocot, se fierbe 5 minute, se lasă la infuzat o oră. Se strecoară. Se beau câte 1-2 linguri de 3 ori pe zi înainte de masă.

7. Suc de aloe, se picură câte 5 picături în fiecare nară la fiecare 2-3 ore în decursul a 2-3 zile.

8. Socul (*Sambucus nigra*)
   - Infuzie: 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

9. Teiul (*Tilia tomentosa*)

- Infuzie: 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

10. Muşeţelul (*Maricaria chomommila*)

- Infuzie: 1-2 linguriţe de muşeţel la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

11. Trandafirul (*Rosa centifolia*)

Fricţiuni din oţet aromatic preparat prin macerarea timp de 5 zile a 100 g de petale cu 100 ml de alcool şi 900 ml de oţet.

12. Amestec de: flori de tei, frunze de pătlagină, sunătoare (în părţi egale).

Mod de preparare: peste 10 g de amestec se toarnă 2 pahare de apă în clocot, se infuzează 6 ore. Se iau câte 100 ml de 3 ori pe zi până la masă.

13. Traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)

Mod de preparare: se fierbe o linguriţă de plantă cu o cană de apă timp de 5-10 minute. Se strecoară. Se bea zilnic, repartizată uniform în tot cursul zilei, înghiţitură cu înghiţitură, 3-4 căni de ceai cald, nu fierbinte.

Răceală

Răceala – stare patologică provocată de acţiunea temperaturilor joase asupra întregului organism sau a unor părţi ale lui. Survine mai ales la persoanele cu aparatul de termoreglare neantrenat. Creează un mediu favorabil pentru dezvoltarea bronşitei, anghinei, faringitei, pneumoniei, gripei etc.

1. Amestec (în cantităţi egale) de: flori de călin şi scoruş.

Mod de preparare: 20 g de amestec la 200 ml de apă în clocot, se lasă la infuzat 4-6 ore. Se strecoară. Se adaugă apă fiartă până la cantitatea iniţială. Se bea paharul în decursul zilei.

2. Amestec (în cantităţi egale) de: coada şoricelului, fragi de pădure şi sunătoare.

Mod de preparare: peste 20 g (4 linguri) de amestec se toarnă un pahar de apă în clocot, se infuzează 4-6 ore. Se strecoară şi se adaugă apă fiartă până la cantitatea iniţială. Se bea paharul în decursul zilei. Tratamentul trebuie prelungit până la însănătoşirea totală.

3. Teiul (*Tilia tomentosa*)

Mod de preparare: 20 g de flori de tei se opăresc în ceainic, se lasă la infuzat 10 minute. Se bea ceai de tei cu miere, apoi trebuie de îmbrăcat pentru a transpira.

4. Sucul unei lămâi se amestecă cu 100 g de miere de albine. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi.

5. Câte 0,5 pahar suc de ridiche şi hrean şi tot atâta miere de albini, se amestecă bine, se lasă să stea aşa 3-4 ore. Se ia de 3 ori pe zi la o oră după masă; maturii – câte 2-3 linguri, copiii – câte o linguriţă.

6. Amestec de: ceapă dată prin răzătoare – 50 g, oţet – 20 g, miere – 60 g. Peste ceapa mărunţită se toarnă oţetul, apoi se stoarce şi se strecoară. În lichid se

adaugă miere şi se amestecă bine. La fiecare 30 de minute se dă bolnavului câte o linguriţă din amestec.

7. Ceapa (*Allium cepa*)

Mod de preparare: 100 g de ceapă dată prin răzătoare se presoară cu 100 g de zahăr tos. Se lasă să se limpezească. Sucul format se bea câte 2 linguriţe de 3 ori pe zi.

8. Amestec de: aloe (o parte), miere (două părţi), vodcă (trei părţi).

- Se pune compres la gât şi nu trebuie de ieşit afară.

9. Scoruşul (*Sorbus aucuparia*)

Mod de preparare: 20 g de fructe şi flori uscate la un pahar de apă în clocot (200 ml), se acoperă, se înveleşte bine şi se lasă la infuzat 4- 6 ore. Se strecoară şi se aduce la cantitatea iniţială, adăugând apă fiartă. Se bea câte $^1/_3$ pahar de trei ori pe zi.

10. Într-o ridiche neagră se face o adâncitură unde se pune miere de albine (se lasă 24 de ore). Sucul format se varsă într-un vas de sticlă. Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi.

11. Călinul (*Viburnum opulus*)

Mod de preparare: peste o lingură de fructe şi frunze de călin se toarnă 200 ml de apă în clocot, se lasă la infuzat 4-6 ore. Se strecoară. Se păstrează nu mai mult de 48 de ore. Se ia câte $^1/_3$ pahar de 3-4 ori pe zi.

Angină

Angina este o boală infecţioasă acută caracterizată prin inflamaţia mucoasei faringelui şi a unei părţi din ţesutul limfoid al căilor respiratorii superioare, în special al amigdalelor palatine. Sursa de infecţie o constituie omul bolnav. Se transmite pe cale aeriană, mai rar – pe cale alimentară.

1. Usturoiul (*Allium sativum*)

- Decoct: 2-3 bulbi zdrobiţi, fierţi 15-20 de minute în 200 ml de apă sau lapte. Se bea zilnic această cantitate.

2. Păducelul (*Crataegus monogyna*)

- Infuzie: o linguriţă de flori, frunze şi fructe la o cană de apă, care se bea imediat în timpul crizei, fie preventiv în cursul zilei.
- Tinctură: 20 g de flori macerate timp de 10 zile în alcool de 70^o. Se iau în timpul crizei 15-20 de picături, preventiv de 3 ori pe zi câte 15 picături.

3. Peste o lingură de rostopască şi una de muşeţel se toarnă un pahar de apă în clocot, se fierbe 15 minute, se răceşte 45 de minute la temperatura camerei. Se strecoară. Se aduce la cantitatea iniţială adăugând apă fiartă. Se clăteşte gâtul de câteva ori pe zi (gargară).

4. Amestec de: flori de muşeţel (3 părţi), flori de tei (2 părţi).

Mod de preparare: peste 20g (4 linguri) de amestec se toarnă un pahar de apă în clocot şi se infuzează 20 de minute. Cu infuzia caldă se face gargară.

5. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)

Mod de preparare: 10 g de flori la 200 ml de apă în clocot, se închide şi se înveleşte bine vasul, se lasă la infuzat 4-6 ore, apoi se filtrează. Infuzia se păstrează nu mai mult de 48 de ore. Se ia câte o linguriţă la un pahar de apă caldă şi se clăteşte gâtul (gargară) de câteva ori în decursul zilei.

6. Albăstriţa (*Centaurea cyanus L*)

Mod de preparare: peste o lingură de iarbă înflorită uscată de albăstriţă se toarnă un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat 6 ore, apoi se filtrează. De câteva ori pe zi se clăteşte gâtul (gargară).

Haimorită (Sinuzită)

Haimorită – inflamaţie a mucoasei unui singur sinus paranazal. Este cauzată de infecţia pătrunsă din rădăcinile dinţilor cariaţi premolari şi din cele ale primilor doi molari, despărţiţi de fundul sinusului maxilar printr-o foiţă osoasă subţire.

1. În caz de acutizare se picură în nas câte 3-5 picături de ulei volatil de mentă, în acelaşi timp se unge cu acest ulei fruntea, nasul, tâmplele.

2. O linguriţă de propolis mărunţit se amestecă cu 3 linguriţe de ulei de floarea soarelui şi cu 3 linguriţe de unt moale. Un tampon de vată se moaie în acest amestec şi se pune în nas de 2 ori pe zi – dimineaţa şi seara.

3. Cartoful (*Solanum tuberosum*)

- Se fierb cartofi cu coajă, se varsă apa. Se înveleşte capul deasupra vasului şi se respiră în aburi de cartofi.

4. Sunătoarea (*Hipericum perforatum*)

- Infuzie: 1-2 linguri de plantă la un pahar de apă în clocot. Se lasă la infuzat 1-2 ore. Se strecoară. În infuzia caldă se moaie un tampon de vată şi se pune în nară, periodic umezind tamponul cu infuzie caldă.

5. Ulei de măsline (*Olea europaea*)

Tampoanele muiate în ulei se introduc în nări (cu ajutorul unei pensete), astfel încât ele să închidă bine căile nazale şi se ţin aşa în jur de o oră. Astfel de proceduri se fac dimineaţa şi seara înainte de somn. Înainte de a începe procedura se curăţă nările de conţinut străin. Cursul de tratament 10 zile.

6. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)

- Infuzie: 1-2 linguri de flori la un pahar de apă în clocot. Se lasă la infuzat 1-2 ore, apoi se strecoară. Tamponul muiat în infuzie caldă se pune în sinusul nazal, periodic umezind tamponul cu infuzie caldă.

7. Muguri şi scoarţa ramurilor tinere de plop *(Populus sp)*. Se pregăteşte şi se foloseşte ca şi reţetele de mai sus.

FITOTERAPIA SISTEMULUI URINAR

Întreţinerea vieţii şi activităţii celulare reclamă necontenit transformări metabolice locale şi generale, necesare în primul rând generării de energie pentru desfăşurarea lor, iar, pe de altă parte, pentru turnover-ul citoplasmatic. Însă, în urma acestor procese metabolice rezultă alături de energia necesară şi o serie de produşi intermediari şi finali care trebuie îndepărtaţi din organism. Eliminarea este cerută fie de toxicitatea lor, fie de faptul că, acumulându-se în cantitate mare, ar împiedica buna desfăşurare a proceselor biologice tisulare.

Îndepărtarea din organism a acestor produşi inutili şi toxici se realizează prin funcţia excretoare a organismului, asigurându-se astfel menţinerea constantă a compoziţiei mediului intern - homeostazia. La realizarea ei participă o serie de sisteme funcţionale: astfel, la nivelul plămânului se realizează eliminarea CO_2 şi a altei serii de substanţe volatile, cum ar fi unii corpi cetonici (acetona) etc. Ficatul, prin intermediul bilei, elimină produşii toxici exogeni sau endogeni, corpi acizi sau bazici. Glandele sudoripare de asemenea participă la îndepărtarea produşilor metabolici nefolositori. Cel mai important organ cu funcţie excretoare este reprezentat însă de rinichi.

Rinichiul este organul de depurare, de eliminare a substanţelor toxice din organism, indiferent dacă aceste substanţe sunt de origine endogenă sau exogenă. De altfel, principala cale de eliminare a acestora din organism o constituie aparatul uro-excretor şi, prin aceasta, rinichiul participă la menţinerea constantei mediului intern.

În rezumat, rinichiul îndeplineşte următoarele roluri în organism:

- funcţia de excreţie sau de epurare a organismului de substanţe nefolositoare endogene şi exogene, cum ar fi: substanţe azotate rezultate din metabolismul intermediar (uree, acid uric, creatinină) şi substanţe neazotate (pigmenţi biliari, resturi lipidice, resturi glucidice, fosfaţi, bicarbonaţi etc.);
- rol în menţinerea echilibrului acido-bazic. Când în organism se acumulează baze, acestea sunt tamponate la diverse niveluri sau sunt eliminate prin rinichi, piele, intestin etc. Acizii se acumulează mai frecvent decât bazele, aşa încât ei sunt eliminaţi în special prin intermediul rinichiului. Prin rinichi se elimină cetoacizii şi amoniacul pentru a contracara devierea echilibrului acido-bazic;
- rol în menţinerea echilibrului hidroelectrolitic. În funcţie de eliminarea apei şi electroliţilor prin rinichi, acest echilibru se menţine în mare parte constant. La menţinerea echilibrului hidroelectrolitic participă şi alte organe care acţionează prin intermediul rinichiului: hipotalamusul, hipofiza, suprarenala etc.

Prin funcţiile de îndepărtare a produşilor toxici şl de menţinere a echilibrului apei şi electroliţilor, rinichii menţin constantă compoziţia mediului intern;

Funcţia endocrină. Rinichiul secretă o serie de substanţe cu proprietăţi de hormoni, cum ar fi: renina, prostaglandine, kinine biogene, eritropoietina etc.

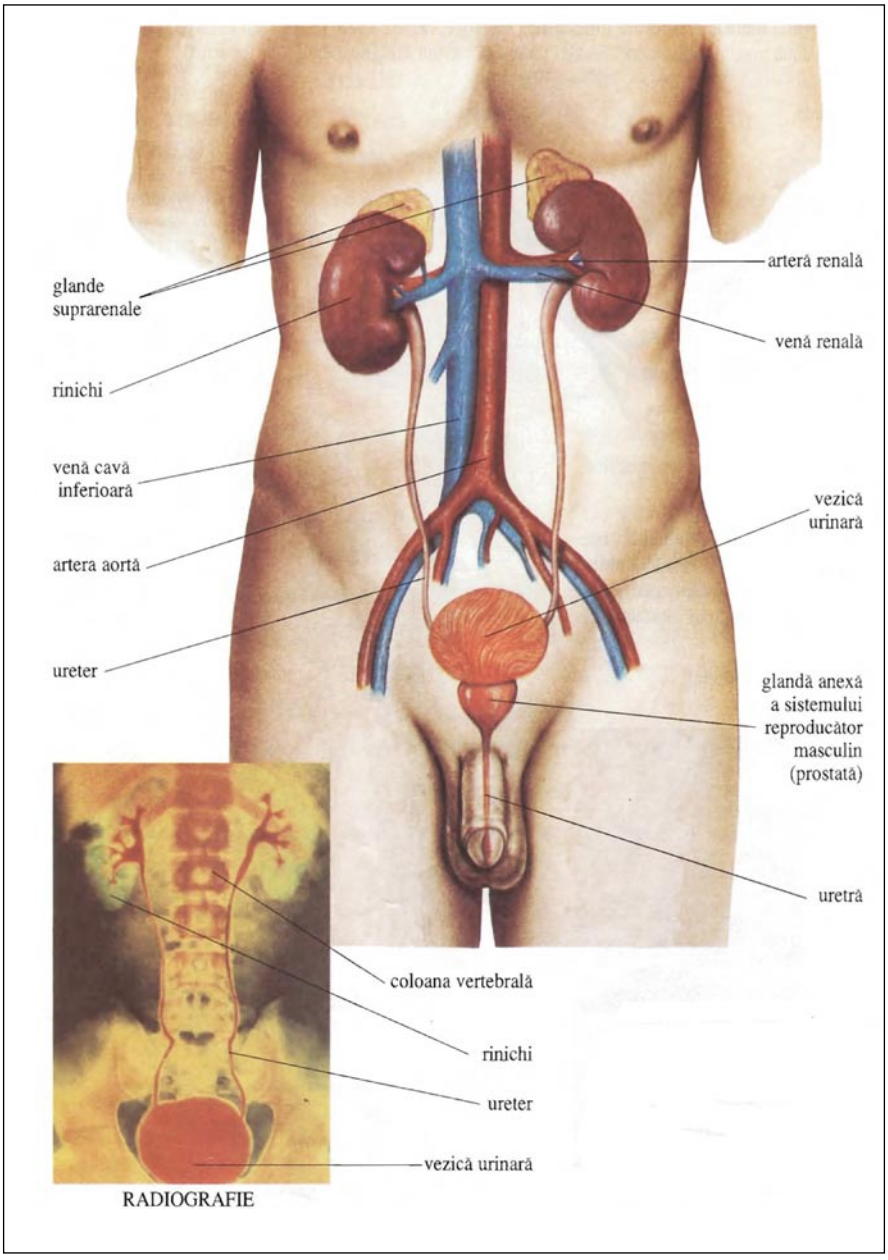


Figura 5. ***Sistemul excretor***

Pielonefrită

Pielonefrită cronică: cel mai des apare din cauza infecţiei căilor urinare.

1. Decoct: frunze şi rădăcini de urzică în raport de 20-25 g de plantă la 1 litru de apă. Se ia câte 0,5 pahar de 2-3 ori pe zi.

2. Infuzie: o linguriţă de flori de albăstriţă la 200 ml de apă în clocot, se lasă la infuzat 30 de minute, apoi se strecoară. Se ia câte 0,5 pahar de 2-3 ori pe zi.

3. Decoct: 20-50 g de frunze de fragi de pădure la 1 litru de apă. Se ia câte 1 pahar de 3 ori pe zi

4. Amestec de: ţintaură, rădăcini de cicoare (câte 2 părţi), conuri de hamei (1,5 părţi) şi seminţe de coriandru (0,5 părţi).

Mod de preparare: 15 g de amestec la un pahar de apă în clocot. Se ia câte ½ pahar după cină, în decurs de 5-6 săptămâni, apoi se face o întrerupere de 3-4 săptămâni şi cursul poate fi repetat.

5. În cazul inflamaţiei căilor urinare au un efect pozitiv harbuzul şi bostanul (2-2,5 kg pe zi). Contribuie la dizolvarea acumulărilor (surplusului) de săruri.

Pietre în rinichi

1. Pentru a preîntâmpina formarea pietrelor în rinichi şi în vizica biliară se recomandă suc de ridiche cu miere. Pentru aceasta mijlocul ridichei se taie şi în ea se toarnă miere. Ridichea se pune pentru 3-4 ore la cald. În acest timp ea elimină suc. Amestecul din suc şi miere se toarnă într-un vas cu capac ermetic. Se ia câte ¼ - ½ pahar de 2-3 ori pe zi.

2. Cartoful (*Solanum tuberosum*)

Mod de preparare: 100 g de coji de cartofi la 500 ml de apă – se fierb 30 de minute, se răceşte şi se lasă la infuzat 12 ore, apoi se strecoară. Se iau câte 50 ml de 3 ori pe zi în decurs de 4-5 săptămâni.

3. Dimineaţa, pe nemâncate, bolnavul lent bea sucul din 6 lămâi. Se culcă în pat şi se înveleşte bine, pentru a transpira. Tratamentul durează 3-4 săptămâni. Sucul de lămâie poate fi băut încălzit şi dizolvat în 10-15 ml de apă de miere. Se iau câte 50 ml de 3 ori pe zi, în decurs de 4-5 săptămâni.

4. Hidroterapia în cazul acestei boli este un mijloc ajutător efectiv. Se fac băi, temperatura apei în baie se ridică treptat (în decurs de 40 de minute) de la 37^{o}C până la 42 – 45^{o}C. În timpul aflării în baie bolnavul trebuie să bea 1 litru de infuzie din flori de tei (10 g de flori de tei la un litru de apă). El trebuie să reţină urina (udul) cât mai mult, ca după baie să aibă loc urinarea cu presiune înaltă (puternică). Astfel de băi se repetă de câteva ori. Bolnavilor cu dereglări cardiovasculare băile se recomandă de efectuat foarte atent.

5. Amestec de:

- frag (frunze) ---------- 100 g,

- merişor (frunze) ---------- 40 g,
- coacăz negru (frunze) ------- 60 g.

Mod de preparare: amestecul se fierbe într-un litru de apă şi se filtrează. Se bea câte 1 păhar de 3 ori pe zi.

6. Urzica (*Urtica dioica*):

- frunze ---------- 50g,
- rădăcină --------- 50g.

Mod de preparare: 2 linguri de amestec la 1 pahar de apă în clocot, se încălzeşte la baia de apă 30 de minute, se răceşte 10 minute, se strecoară, apoi se adaugă apă fiartă până se fac 200 ml. Se bea cald câte 80 - 100 ml de 2-3 ori pe zi.

7. Nisip la rinichi – 1 kg de pătrunjel proaspăt cu rădăcini şi o rădăcină mare de ţelină se taie mărunt, la care se adaugă 1 kg de miere naturală de albine şi 1 litru de apă. La foc mic, amestecând, se aduce masa la fierbere. Se infuzează 3 zile. Se adaugă încă 1 litru de apă şi din nou se aduce la fierbere. Se strecoară cald. Se ia câte o lingură înainte de masă.

FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL FEMININ

Gonadele sunt glande mixte cu structură şi funcţii diferite la bărbat şi femeie, indispensabile dezvoltării organelor genitale, gametogenezei şi reproducerii.

Reprezentate de testicule la bărbat şi de ovare la femeie, gonadele îndeplinesc, ca şi pancreasul, o dublă funcţiune:

- *exocrină*, de formare a spermatozoizilor la bărbat şi a ovocitelor la femeie;
- *endocrină*, de sinteză şi secreţie a hormonilor androgeni, estrogeni şi progestativi sau gestageni.

Sexul, deşi are determinare genetică, dezvoltarea caracterelor sexuale primare (gonade şi organe genitale externe) şi secundare (conformaţie somatică, pilozitate, glande mamare, comportament psihic etc.) depinde de secreţia internă a gonadelor. Acestea prezintă particularităţi morfofuncţionale specifice celor două sexe.

Aparatul genital feminin se împarte în două grupuri de formaţiuni pe criteriul topografic şi funcţional, respectiv: organe genitale interne şi externe. Din cele interne fac parte: ovarul, tubele uterine, uterul şi vagina.

Totalitatea organelor genitale externe ale femeii este cunoscută sub numele de vulvă, în constituţia căreia intră labiile mari şi cele mici, spaţiul interlabial, aparatul erectil (*clitorisul şi bulbii vestibulari*) şi glandele anexe.

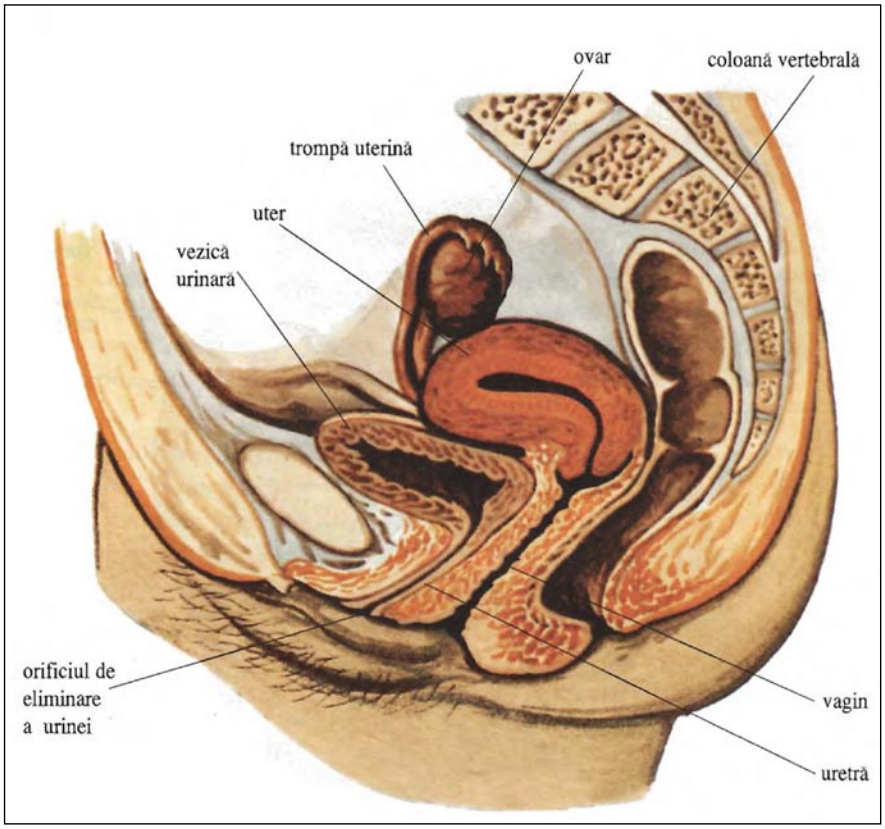


Figura 6. ***Structura aparatului genital feminin***

Ovarele, ca gonade feminine, sunt sediul atât al proceselor de formare şi expulzare periodică a celulelor sexuale feminine, cât şi al secreţiei de hormoni estrogeni şi progestativi, cu acţiuni diferenţiate asupra organelor genitale externe.

Funcţia exocrină a ovarelor este reprezentată de procesele de ovogeneză şi ovulaţie, influenţate de hormonii gonadotropi hipofizari.

Funcţia endocrină a ovarelor constă în secreţia a două feluri de hormoni sexuali feminini – *hormonii estrogeni*, produşi de celulele foliculare, şi *hormonii progestativi,* eliberaţi de corpul galben. În timp ce hormonii estrogeni sunt secretaţi la femeia negravidă de celulele interstiţiale (tecale) ale foliculului dominant în plină maturare, hormonii progestativi sunt produşi de secreţie ai celulelor luteale din corpul galben.

În cazul estrogenilor, secreţia este asigurată aproape exclusiv de ovare, în afara graviditătii, şi în mod predominant de către placentă, în timpul sarcinii. Principalul hormon estrogen este *beta-estradiolul*.

Dintre hormonii progestativi sau gestageni, cel mai important este *progesteronul*. La femeia negravidă acesta este secretat în cantităţi mari numai în cea de

a doua parte a ciclului ovarian de către corpul galben. La gravide progesteronul este secretat şi de placentă, mai ales din luna a 4-a de sarcină.

Transportul estrogenilor şi al progesteronului în sânge se realizează sub formă legată cu albuminele şi în mai mică măsură cu globulinele din plasmă. Legătura cu proteinele plasmatice este însă slabă, permiţând eliberarea rapidă a hormonilor spre ţesuturi în 5-20 de minute. Ficatul conjugă o mare parte din estrogeni, transformându-i în glucuronizi şi sulfaţi, pentru a fi apoi excretaţi prin bilă şi urină. Restul de estrogeni activi (estradiol şi estronă) este convertit de ficat în estrol inactiv.

Menstre neregulate dureroase – dismenoree. Tulburările menstruale, îndeosebi durerile anormale care pot însoţi menstrele, condiţionate de unele malformaţii, inflamaţii de col uterin, infecţii sau de alte cauze, sunt ameliorate de plante cu principii active emenagoge (care favorizează reglarea ciclului, inclusiv atenuarea durerilor şi a stărilor hemoragice exagerate).

Tratamentul fitoterapeutic adjuvant este de uz intern şi se recomandă a se face cu 7-8 zile înainte de data începerii ciclului.

1. Viţa de vie (*Vitis vinifera*)

Se folosesc frunzele de viţă de vie, în special cele de culoare roşietică.

- Decoct: 2 linguri de frunze la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi înainte de masă.

2. Leuşteanul (*Livisticum officinale*)

- Infuzie: 2 linguri de frunze la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

3. Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*) şi Păstărnacul (*Pastinaca sativa*). Au rolul de a regla tulburările de ciclu.

- Decoct: 50 g de frunze la 1 litru de apă se fierb 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

4. Traista ciobanului (*Capsela bursa pastoris*). Are efect antihemoragic şi de calmare a durerilor.

- Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

5. Gălbenelele (*Calendula officinalis*). Recomandate în special la persoanele anemice, ele calmează durerile şi reglează ciclul.

- Infuzie: o linguriţă şi jumătate de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

6. Mătasea de porumb (*Stigmata mays*). Are proprietăţi hemostatice şi diuretice.

7. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)

- Infuzie: 2 linguriţe de flori şi frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

8. Muşeţelul (*Matricaria chamomilla L.*)

- Infuzie: 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

9. Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*)

- Infuzie: 30-40 g de pătrunjel uscat la 1 litru de apă fierbinte. Se beau 3-4 căni pe zi, în zilele care premerg menstruaţia şi în timpul ei.

10. Salvia (*Salvia officinalis L*)

- Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Leucoree

În scurgerile vaginale, în special la cele infecţioase, tratamentul fitoterapeutic adjuvant se face intern, dar mai ales extern, sub formă de spălături vaginale cu infuzii sau decocturi călduţe din specii care au proprietăţi antiseptice, antiparazitare şi astrigente. Acestea se fac, de regulă, de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara la culcare. Este utilă asocierea tratamentului intern cu cel extern şi respectarea indicaţiilor medicale.

1. Gutuiul (*Cydonia oblonga*).

Fructele sunt antihemoragice. Consum de fructe ca atare sau jeleuri. Preparate din gutui.

2. Nucul (*Juglas regia*).

Se folosesc frunzele şi inflorescenţele de nuc care sunt antihemoragice.

3. Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*)

Seminţele se folosesc la spălături vaginale, sunt antileucoreice. Se face decoct din 2 linguriţe de seminţe la 100 ml de apă, care se fierbe 20 de minute.

4. Muşeţelul (*Matricaria chamomilla L.*)

Spălături locale cu infuzie din 3 linguri la 200 ml de apă.

5. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)

Se folosec florile care au acţiune antitriocomonozoică şi calmantă.

- Spălături, cu infuzie din 2-3 linguri de flori la 200 ml de apă.

Metroragii

Metroragia reprezintă sângerarea vaginală survenită în afara fluxului menstrual. În cazul hemoragiilor uterine, fără legătură cu menstruaţiile ciclice obişnuite, în afara intervenţiei medicale se vor utiliza specii cu proprietăţi antihemoragice, dintre care unele sunt considerate specifice.

1. Soia (*Glycine max*)

- Se consumă boabe prăjite sau făină de soia – 50 g pe zi.

2. Urzica (*Urtica dioica*)

- Infuzie: o lingură de urzică la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

3. Traista ciobanului (*Capsela bursa pastoris*)
- Infuzie: 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă. Se iau 4-5 linguri pe zi.

Tulburări de menopauză

1. Păducelul (*Crataegus monogyna*)
Se utilizează florile, frunzele, fructele.
- Infuzie: o linguriţă de păducele la o cană de apă. Se bea în cursul unei zile. Cure de lungă durată.
- Tinctură din 20 g de păducele macerate 10 zile în 100 ml de alcool. Se iau 15-20 de picături de 3 ori pe zi.

2. Talpa gâştei (*Leonorus cardiaca*)
- Infuzie: 3 linguri de plantă la o cană de apă. Se beau 3-5 linguri pe zi.
- Tinctură din 20 g de plante macerate 7-8 zile în 100 ml de alcool. Se iau 20-40 de picături de 2-3 ori pe zi.

3. Mătasea de porumb (*Stigmata mays*) are acţiune antihemoragică.
Infuzie: 2 linguri de mătase la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 3 ore.

FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL MASCULIN

Organele genitale, la bărbat, sunt alcătuite din:
- organele genitale interne, reprezentate prin testicul cu tunicele sale, epididim, căile spermatice, prostata, glandele bulbouretrale;
- organele genitale externe, reprezentate prin penis şi scrot.

Glandele seminale, sau testiculele în număr de două, sunt organe producătoare de spermatozoizi şi, în acelaşi timp, glande cu secreţie internă care eleborează hormonii androgeni.

Prostata este un organ musculoglandular anexat aparatului genital masculin, situat în spaţiul pelvisubperitoneal, deasupra diafragmei urogenitale şi sub vezica urinară, de care este legată strâns.

Este constituită din doi lobi laterali, care sunt legaţi prin *istmul prostatic*, posterior şi porţiunea preuretrală, anterior. La unii bătrâni istmul se hipertrofiază şi dă naştere unui lob mijlociu, generând adenomul de prostată dezvoltat în uretră şi vezică, care trebuie să fie îndepărtat chirurgical.

Totalitatea ţesutului muscular neted din prostată formează *substantia muscularis s. m. prostaticus,* care formează al doilea sfincter involuntar uretral. Fiecare lobul şi fiecare glandă sunt înconjurate de fibre musculare longitudinale şi circulare, care, contractându-se, aruncă secretul din glandele prostatei care se ameste-

că cu sperma în timpul ejaculării. Se presupune că prostata este un organ nu doar de secreţie externă, dar şi de secreţie internă.

Testiculele, ca şi ovarele, posedă o dublă funcţie secretorie: exocrină şi endocrină.

Funcţia exocrină constă în capacitatea testiculelor de a produce spermatozoizi (gameţi masculi) sub influenţa hormonilor gonadotropi hipofizari.

Spermatogeneza apare la vârsta de 12 – 13 ani în tubii seminiferi şi continuă în tot timpul vieţii, parcurgând două principale etape. În prima etapă au loc procese de proliferare şi înmulţire prin diviziune mitotică a celulelor epiteliale germinale, denumite spermatogonii.

Etapa a doua, de creştere şi maturare a acestora, este dominată de diviziunea meiotică, formatoare de cromozomi nepereche, etc.

Transformarea în trepte a celulelor germinale primordiale ale tubilor seminiferi în spermatozoizi maturi se realizează cu ajutorul mai multor factori hormonali. Printre aceştia figurează FSH, LH şi hormonul de creştere, ca produşi de secreţie adenohipofizari, precum şi testosteronul şi estrogenii, ca hormoni gonadali.

Funcţia endocrină a testiculelor constă în secreţia hormonilor androgeni de către celulele Leydig situate în interstiţiul dintre tubii seminiferi. Acestea constituie aproximativ 20% din masa testiculară.

Hormonii sexuali masculini (androgeni) sunt testosteronul, dehidrotestosteronul şi androstendionul. Secreţia zilnică de testosteron (7 mg/zi la adult) predomină asupra celorlalţi doi hormoni testiculari şi, de aceea, acesta este considerat principalul hormon androgen.

Funcţiile testosteronului sunt intim legate de dezvoltarea caracterelor sexuale primare şi secundare la bărbat.

În timpul dezvoltării fetale, testosteronul favorizează creşterea organelor genitale specifice sexului şi coborârea testiculelor în scrot în ultimele două luni de gestaţie. La pubertate, secreţia de testosteron stimulează atât dezvoltarea organelor genitale până la vârsta de 20 de ani, cât şi a caracterelor sexuale secundare (pilozitate pubiană, toracică şi facială, îngroşarea vocii, dezvoltarea musculaturii scheletice etc.).

Prostatite

Îmbolnăvirea prostatei este condiţionată de mai mulţi factori, care produc celor suferinzi grave afecţiuni, începând de la jena de a elimina urina până la efectele cancerigene.

Această glandă anexă a aparatului genital masculin este aşezată sub gâtul vezicii urinare; deci, îmbolnăvirea ei are ca efect imediat tulburarea micţiunilor, dar se repercutează şi asupra funcţionării normale a întregului aparat urinar, şi

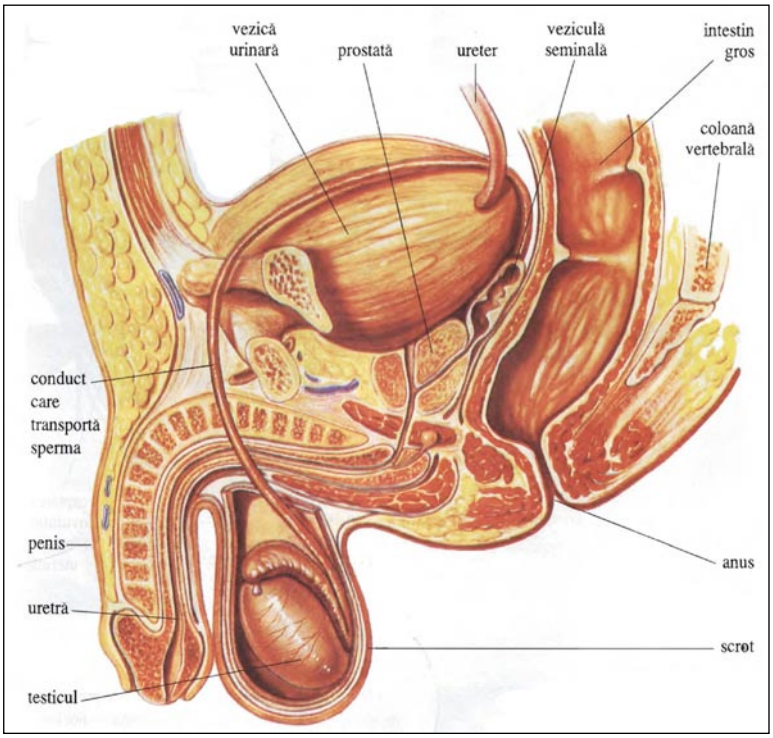


Figura 7. ***Structura aparatului genital masculin***

nu numai. Putem lupta, adeseori, cu bune rezultate împotriva acestei afecţiuni folosind terapia naturistă, şi anume:

1. Prăsadul (*Pyrus communis*). Se folosesc frunzele.
   - Infuzie: 25 g de frunze la 1 litru de apă care se bea zilnic.
   - Se consumă fructele proaspete şi uscate.
2. Ceapa (*Allium cepa*). Se foloseşte în mod deosebit în adenom.
   - Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile în aceeaşi cantitate de alcool, se filtrează. Se iau 2 linguriţe pe zi înainte de masa de prânz şi de seară. Se face cura de 10 zile pe lună, timp de 6 luni.
3. Dovleacul (*Curcubita vulgare*). Se folosesc seminţele.
   - Se consumă seminţe ca atare.
   - Decoct: o lingură de seminţe la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi timp îndelungat.
4. Bobul (*Vicia foba*). Se folosec florile în prostatite şi în inflamaţii vezicale.
   - Infuzie: o lingură de flori la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
5. Muguri de pin foliar (*Pinus sp.)*
   - Infuzie: 30 g de muguri la 1 litru de apă. Se beau 3 căni pe zi.
6. Flori de urzică moartă albă (*Lamium album - L.*)
   - Infuzie: ½ lingură de flori la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

FITOTERAPIA BOLILOR DE PIELE

Pielea constituie un înveliş neîntrerupt care se continuă la nivelul marilor orificii (gură, nas) cu o semimucoasă (parţial keratinizată) şi care, în interiorul cavităţilor respective, devine o mucoasă propriu-zisă. Pielea reprezintă o suprafaţă receptorie extrem de vastă, care asigură o sensibilitate diversă, protejează corpul de leziuni mecanice şi microorganisme, participă la secreţia unor produse finale ale metabolismului şi îndeplineşte un important rol de termoreglare, execută funcţiile de respiraţie, conţine rezerve energetice, leagă mediul înconjurător cu tot organismul.

Pielea este cel mai mare organ al corpului uman, cu o greutate de 4-6 kg şi o suprafaţă de 1,50-1,80 m^2, fiind compusă din trei straturi reprezentate de epiteliu (epidermul), matrice conjunctivă (dermul) şi ţesut gras (hipodermul). Ea include şi alte ţesuturi, exceptând osul şi cartilajul.

Epidermul este un epiteliu stratificat şi cornificat, care are ca element structural keratinocitul, dar conţine şi celule dendritice (cu prelungiri), ca melanocitul, celula Langerhans, celula Merkel etc. Din profunzime spre suprafaţă, epidermul este format din următoarele straturi: bazal, malpighian (spinos), granulos, lucios şi cornos. El este separat de derm prin membrana bazală dermo-epidermică.

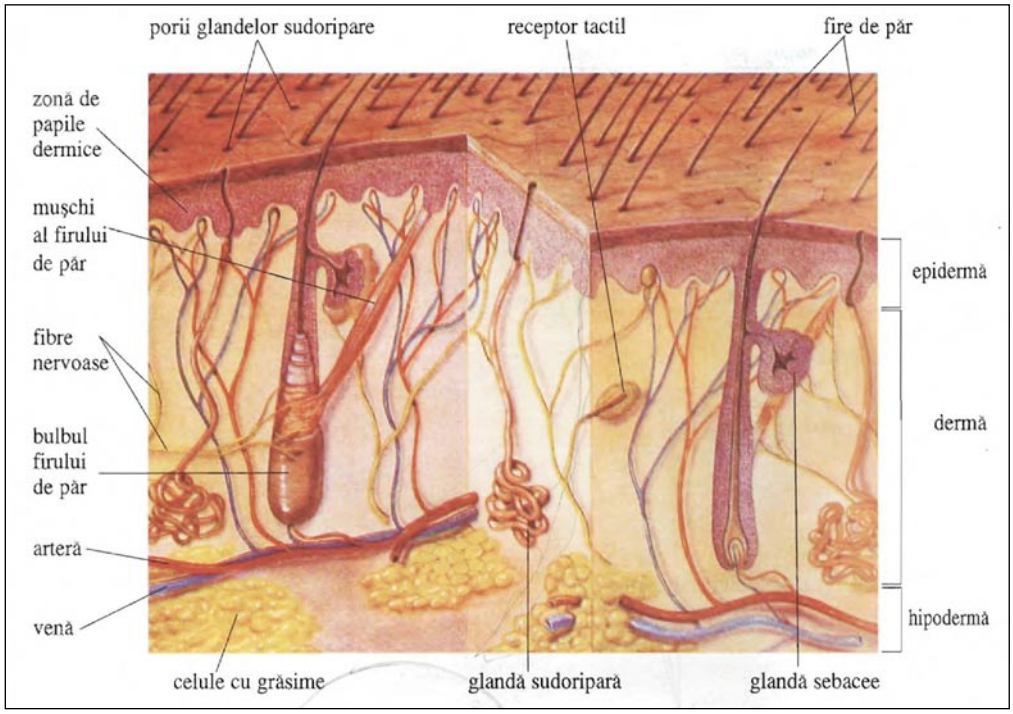


Figura 8. ***Reprezentarea schematică a structurii pielii***

La rândul său, dermul este un ţesut conjunctiv, fiind format din celule, fibre şi substanţă fundamentală, incluzând, de asemenea, vase, nervi, unităţi pilo-sebacee apocrine, glande ecrine şi muşchi.

Hipodermul este format din lobuli grăsoşi, separaţi prin travee de ţesut conjunctiv, care conţin vase şi nervi.

Funcţia exocrină a pielii este reprezentată de glandele sebacee şi sudoripare.

Sebumul este produsul de secreţie al glandelor acinoase, ataşate foliculului pilos şi dispuse pe anumite zone cutanate (frontal, la marginea zonei piloase a scalpului, sprâncenar şi intersprâncenar, nazo-genian, mentonier, presternal şi interscapular). Mecanismul de secreţie este de tip holocrin, întreaga celulă sebacee şi conţinutul ei fiind eliminate în ductul secretor. Sebumul reprezintă produsul final al diferenţierii terminale a unei populaţii de celule germinative. Sebogeneza este un proces continuu, analog cornificării epidermului.

Sebumul conţine un amestec de lipide, componentele majore fiind reprezentate de trigliceride, esteri ai ceridelor, squalen, esteri de colesterol şi colesterol.

Funcţiile sebumului la animal constău în protejarea părului de umiditate şi îl izolează de căldură. De asemenea, secreţia sebacee poate fi odoriferă, servind ca factor de atracţie sexuală.

La om, funcţiile îndeplinite la animal fiind irelevante, sebumul îndeplineşte alte roluri: de barieră, de protecţie, în absorbţia percutanată, activitate antifungică, precursor al vitaminei D etc.

Secreţia sudorală este produsul glandelor sudoripare, care sunt de două tipuri: ecrine şi apocrine.

Glandele sudoripare ecrine sunt formate dintr-un glucomer secretor, situat profund dermo-hipodermic, un conduct sudorifer dermic şi un conduct sudorifer epidermic, deschizându-se la suprafaţa pielii printr-un orificiu numit por. În condiţii de repaus secretor, porul sudoripar este acoperit de un opercul de keratină. Glandele sudoripare ecrine sunt răspândite neuniform pe întreaga suprafaţă a tegumentelor, în număr total de 2-5 milioane. Au densitatea cea mai mare pe palme şi tălpi, fiind mai numeroase la bărbat.

Glandele sudoripare apocrine au o morfologie asemănătoare celor ecrine, glucomerul fiind însă mai voluminos. Ele se deschid fie la nivelul foliculului pilo-sebaceu, fie direct la suprafaţa pielii. Numărul lor este mult mai redus şi sunt dispuse în regiunile axilare, perineo-genitale şi la nivelul areolei mamare.

De menţionat că nu toate glandele sudoripare ecrine funcţionează în acelaşi timp, existând un raport de 16/14 între cele în fază secretoare şi cele în fază de repaus. Perioada de activitate este întreruptă de câteva minute de repaus. Creşterea temperaturii ambiante şi efortul fizic alungesc perioada de activitate a glandelor. În aceste condiţii, creşte cantitatea de sudoare eliminată, în timp ce concentraţia acesteia scade.

Glandele sudoripare secretă sudoarea, care conţine mari cantităţi de apă şi, evaporând-o, reglează astfel temperatura corpului. În afară de apă sudoarea conţine produsele metabolismului azotos (ureea) şi diferite săruri.

Fanerele sunt organe anexe ale pielii diferenţiate la suprafaţa ei cu funcţie de apărare a organismului, fiind prezente la om sub forma unghiilor şi a părului.

Părul nu are funcţie de protecţie la om, fiind doar ornament al corpului, cu rol psihologic important.

Ritmul de creştere a părului variază cu specia şi cu regiunea corpului. Măsurătorile cele mai sigure, prin marcarea cisteinei şi autoradiografiei, au evidenţiat o rată zilnică medie de creştere de 0,37 mm pentru părul scalpului uman.

La femeie, părul scalpului creşte mai repede, iar părul de pe corp mai încet decât la bărbat. Rata de creştere a părului de pe corp la om este mărită de hormonii androgeni şi, probabil, diminuată de hormonii estrogeni. Diferiţi alţi factori endocrini influenţiază rata creşterii părului la animale şi la om.

Ciclul evolutiv al părului cuprinde trei faze: de creştere (anagen), de involuţie (catagen) şi de moarte (telogen).

Stadiul anagen se caracterizează prin formarea unei noi matrice regeneratoare a părului, a unui nou bulb şi, apoi, a unei noi tije care avansează în sus până la suprafaţa pielii, dislocând vechiul fir de păr mort. În catagen, celulele matricei încetează proliferarea, producându-se involuţia până la dispariţia acesteia. În telogen, părul mort „în măciucă” ascensionează până la nivelul zonei de inserţie a muşchiului erector, apoi se elimină.

Steroizii androgeni, enzimele care îi convertesc şi proteinele care îi leagă au rol în creşterea părului sexual şi în producerea calviţiei (alopecia de tip masculin). Corticosteroizii, ACTH, hormonul somatotrop produc creşterea pilozităţii. Estrogenii stimulează indirect pilogeneza axială şi pubiană. Hormonii tiroidieni sunt indispensabili pentru creşterea normală a părului.

Razele ultraviolete şi infraroşii fac parte şi ele din factorii care stimulează pilogeneza.

Unghiile îndeplinesc următoarele funcţii:

- datorită durităţii şi flexibilităţii lor, au rol de protecţie a extremităţii degetelor de la mâini şi picioare;
- reprezintă un element anatomic indispensabil pentru fineţea sensibilităţii tactile pulpare, din cauza planului fix de contrapresiune pe care îl realizează;
- rol de prehensiune prin marginea liberă;
- rol de unealtă personală, folosită pentru a scărpina, a curăţa o suprafaţă, a cânta la un instrument şi, într-o oarecare măsură, de armă de apărare sau atac, când servesc la zgâriat, la strangulare etc.;
- rol estetic, important în special pentru femei.

Rata de creştere a unghiei este în medie de 0,5-1,2 mm/săptămână pentru unghiile de la mâini. Unghiile de la picioare cresc de două ori mai încet.

Rata de creştere este mai mare vara, în climat cald, în a doua decadă a vieţii, în timpul sarcinii, după traumatisme. Înfometarea, unele boli infecţioase virale duc la reducerea creşterii unghiei sau la subţierea şi canelarea lamei.

Căderea părului

1. Se pregăteşte următorul amestec: o parte de coniac, 4 părţi de suc de ceapă şi 6 părţi decoct din brusture. Se masează pielea capului bine cu acest amestec, apoi se acoperă cu un ştergar pentru 2 ore, după care se spală. Astfel se procedează săptămânal.

2. La un început de chelie, pentru întărirea rădăcinilor de păr se foloseşte decoct din conuri de hamei strânse în august – septembrie. O lingură de hamei la un pahar de apă în clocot, se fierbe 30 de minute. După ce se răceşte se masează în pielea capului.

3. Pentru însănătoşirea părului – o lingură de frunze uscate şi mărunţite de urzică la un pahar de apă în clocot, se lasă la infuzat o oră, după care se stoarce şi se masează pilea capului de 1-2 ori pe săptămână.

4. Mesteacănul (*Betula verrucossa*). E bine de spălat capul cu infuzie din frunze de mesteacăn.

- Infuzie: 2-3 linguri de frunze mărunţite la o jumătate de litru de apă în clocot. Se fac frecţii puternice zilnic.

5. Decoct din rădăcină de brusture, cu care se spală capul de 3 ori pe săptămână:

- Decoct: 3 linguri şi jumătate de rădăcină mărunţită la un litru de apă care se fierbe 30 de minute. Se fac frecţii cu această fiertură odată pe săptămână. Concomitent se fac frecţii cu un prosop aspru.

6. Nucul (*Juglas regia*)

Mod de folosire: se fac frecţii cu cojile verzi ale nucilor de 3 ori pe săptămână sau băi cu infuzie din 50 g de frunze la un litru de apă.

7. Amestec de: frunze de urzică, de mesteacăn şi rădăcini de brusture – în părţi egale.

- Decoct: 1-2 linguri din fiecare plantă la 1 litru de apă, se fierbe 20 de minute, după care se lasă să se răcească şi se strecoară. Se fac frecţii cu un prosop aspru 10-15 minute în fiecare săptămână.

8. Ardeiul (*Capscicum anum L*)

Mod de preparare: macerаţie timp de 48 de ore a 20 g de ardei roşu, iute, tocat, în 100 ml de alcool de 60^{o}. Se fac frecţii ale pielii capului.

9. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)
   - Decoct: 60 g de vârfuri înflorite la un litru de apă. Se fac masaje şi frecţii ale pielii capului.

10. Amestec de:
   - rădăcini tăiate mărunt de brusture --------- 20 g,
   - conuri de hamei ---------- 20 g,
   - flori de gălbenele ---------- 10 g.

Mod de preparare: amestecul se pune într-un vas emoilat, se toarnă un litru de apă în clocot, se acoperă, se fierbe 15 minute la un foc mic, se răceşte la temperatura camerei în decurs de 20 de minute. Se adaugă 2 litri de apă fiartă caldă, apoi se strecoară. Se spală capul cu decoct proaspăt şi cald de 2 ori pe săptămână.

Seboree

Funcţie exagerată a glandei seboree, după care apare şi mătreaţa.

1. Coada şoricelului (*Achillea millefolium*)
   - Decoct: 50 g de plantă la un litru de apă. Se fac frecţii şi spălări ale capului.

2. Salvia (*Salvia officinalis L*)
   - Infuzie: 30 g de salvie la un litru de apă. Se fac frecţii şi spălări ale capului.

3. Stejarul (*Quercus robur*)
   - Decoct: 50-100 g de scoarţă la un litru de apă prin fierbere prelungită. Se aplică sub formă de spălături.

4. Varză (*Brasica oleraceae*)
   - Suc de varză cu care se frecţionează pielea capului.
   - Se bea un pahar de suc pe zi.

Exeme

Cauzele acestor erupţii ale pielii sunt multiple: consum de medicamente cu grad de toxicitate prin depăşirea dozei prescrise, insuficienţă hepatică, blocarea canalului coledoc şi duodenal etc.

1. Amestec de:
   - flori de muşeţel ----- 40 g,
   - flori de soc ---------- 30 g,
   - flori de tei ---------- 20 g.
   - Infuzie: o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

2. Unguent din propolis: 40 ml de ulei de floarea soarelui, plus 50 g de propolis pulvis, plus conţinutul unei sticluţe cu vitamine uleioase $A+D_2$ (se pot folosi şi în cazul furunculozei).

Negii

1. Zilnic de udat cu decoct puternic din pelin.
2. Cu suc proaspăt din păpădie se ung negii până la dispariţie.

Pistruii

Pete mici neregulate, de culoare brună, galbenă pe faţă şi pe alte părţi descoperite ale pielii.

1. Ceapa (*Allium cepa*)

   Se fac frecţii cu suc de ceapă de 2 ori pe zi.
2. Salvia (*Salvia officinalis L*)
   - Decoct: 100 g de salvie la un litru de apă. Se fac frecţii de 2-3 ori pe zi.

DURERI DE CAP – TRATAMENTE CU PLANTE MEDICINALE

Durerea de cap este un semn dintre cele mai comune, supărătoare, chinuitoare, care uneori are semnificaţie gravă. Are multe cauze. Cea mai comună însă este cea de natură psihică. Tratamentul constă, în unele cazuri, prin eliminarea cauzelor organice. Celelalte cefalei se pot trata prin remedii naturiste.

1. Iasomnia (*Jasminum officinali*)
   - Infuzie: 15-20 g de flori la un litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.
2. Stânjenelul (*Iris germanica*)

Sucul proaspăt introdus în nări produce o iritaţie urmată de scurgeri abundente de secreţii sero-mucoase care înlătură chiar durerile persistente de cap. (Se foloseşte sucul proaspăt din rizom).

3. Menta (*Mentha piperita*)
   - Infuzie: 50 g de plantă la un litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
4. Sulfina (*Melilotis officinalis*)
   - Infuzie: 0,5 g de sulfină la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi, după mesele principale.
5. Busuiocul (*Ocimum basilicum*)

Se foloseşte în durerile de cap histaminice sau kinogene produse prin lezarea terminaţiilor nervoase trigeminale de la nivelul cavităţilor nazale sau rinonazale.

   - Infuzie: 5 g de flori şi frunze la 250 ml de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi între mese.

6. Mărul (*Malus domestica*)

Fructe cu tot cu coajă sau o cană cu compot de mere o dată pe zi.

7. Măceraţi (mărunţiţi) un brusture cu tot cu rădăcini şi, sub formă de compresă, aplicaţi-l pe cap (frunte).

8. Tăiaţi mărunt frunze proaspete de sfeclă şi, sub formă de compresă, aplicaţi-le pe cap.

9. Frunze de varză se aplică pe cap.

10. Suc din cartofi, câte ¼ pahar în cazul durerilor sistematice.

11. Frunze proaspete de liliac se aplică pe cap.

12. Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*)

Dacă vă confruntaţi cu o criză după o ceartă, pe fond de oboseală puternică, de surmenaj, apelaţi la ajutorul infuziei de rozmarin. Se toarnă 250 ml de apă clocotită peste o linguriţă de materie vegetală uscată. Se lasă 10 minute, apoi se strecoară şi se bea.

13. Muşeţelul (*Matricaria chamomilla*)

Se inidică împotriva durerilor de cap indiferent de cauză, dar în special dacă sunt asociate cu o răceală. Într-un litru de apă se pun la fiert 20-30 g de flori (8-10 inflorescenţe la o cană). După primul clocot, se acoperă vasul cu un capac şi se continuă fierberea, la foc mic, timp de 5-10 minute. Se îndepărtează vasul de pe aragaz, se acoperă capul cu un prosop şi se inhalează adânc aburul (acelaşi tratament, făcut seara, cu cel mult 20 de minute înainte de culcare, este indicat şi în caz de insomnii persistente). După această procedură, fiertura se strecoară şi se poate consuma.

14. Zmeurul (*Rubus idaeus*)

Imediat ce apar primele pulsaţii caracteristice unei crize migrenoase, se face un ceai din 5 linguriţe de frunze uscate şi marunţite puse într-un litru de apă clocotită. Se acoperă pentru un sfert de oră, apoi se strecoară. Infuzia se consumă fracţionat, înainte de mese.

15. Hrisca (*Fagopyrum esculentum*)

Această plantă este un remediu de casă eficient pentru dureri de cap şi migrene, deoarece conţine un flavonoid numit rutină. Flavonoizii au proprietăţi antioxidante, care împiedică deteriorarea celulelor.

16. Uleiul de levănţică (*Lavandula angustifolia*)

Acesta este un remediu folositor pentru dureri de cap şi migrene. Uleiul de levănţică poate fi inhalat ori aplicat local. Ca tratament prin inhalare se recomandă 2-4 picături la fiecare 2-3 ceşti de apă în clocot. Spre deosebire de multe uleiuri medicinale, acesta poate fi aplicat şi local, fără a fi diluat înainte. Uleiul de levănţică nu trebuie însă înghiţit.

17. Ananasul (*Ananas sativus*)

La o durere de cap de la petrecerea de aseară, ananasul ar putea să vă ajute să vă simţiţi mai bine. Motivul pentru care ananasul ajută la diminuarea durerilor este o enzimă pe care o conţine, numită bromelainâ.

18. Ghimbirul (*Zingiber officinale*), utilizat sub formă de suc, infuzie sau pulbere, are proprietăţi analgezice şi calmante.

Nervozitate

Dereglare a funcţionării scoarţei cerebrale.

1. Bujorul (*Paronia officinalis*)
   - Infuzie: 40-60 g de flori uscate la un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.
2. Busuiocul (*Ocimum basilicum*)
   - Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi, după mese.
3. Hameiul (*Humulul lupulus*)
   - Infuzie: 40 g de conuri la un litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.
4. Lăptuca (*Lactuca sativa*)
   - Decoct: 60-100 g de frunze mărunţite la un litru de apă. Se beau 3-4 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.
5. Păducelul (*Crataegus monogyna*)
   - Infuzie: o linguriţă de flori de păducel la o cană de apă, se infuzează 5 minute. Se bea ca ceai.

Insomnie

Imposibilitatea de a dormi.

1. De învelit capul cu frunze proaspete de varză.
2. Valeriana / odoleana (*Valeriana officinalis*)
   - Infuzie: o lingură de rădăcină mărunţită la un pahar de apă în clocot, se lasă pentru 10 minute. Se foloseşte ca ceai.
3. Busuiocul (*Ocimum basilicum*)
   - Infuzie: o lingură de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.
4. Hameiul (*Humulul lupulus*)
   - Infuzie: 2 linguri de plantă la o cană de apă în clocot. Se bea cu ½ oră înainte de culcare.
5. Lăptuca (*Lactuca sativa*)
   - Decoct: 20 g de frunze la o cană de apă. Se bea cu ½ oră înainte de culcare.
6. Levănţica (*Lavandula angustifolia*)
   - Infuzie: o linguriţă de plantă la o cană de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una cu 30 de minute înainte de culcare.

7. Talpa gâştei (*Leonorus cardiaca*)
   - Infuzie: o linguriţă de flori la o cană de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una seara la culcare.
8. Teiul (*Tilia tomentosa*)
   - Infuzie: 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă în clocot. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una cu 30 de minute înainte de culcare.

TRATAMENTUL NATURIST AL DURERILOR DE DINŢI

Dinţii sunt organe dure, de culoare albă, implantate în alveolele maxilarelor, care participă activ la desfăşurarea tuturor funcţiilor pe care le execută acest aparat (masticaţie, articularea cuvintelor etc.). Dispuşi pe două rânduri, constituie arcade dentare. În gura închisă arcada maxilară se suprapune de obicei peste cealaltă, mandibulară, realizând ceea ce se numeşte „muşcătură individuală", sau ocluzia dentară.

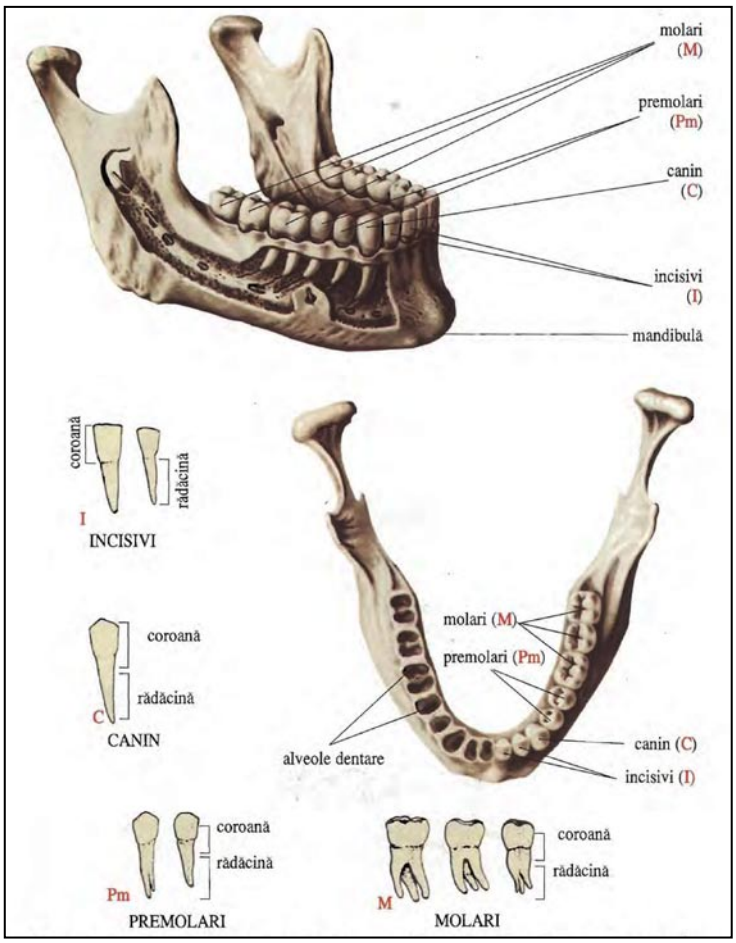


Figura 9. ***Structura dinţilor şi tipurile de dinţi***

Dinţii permanenţi, în număr de 32, sunt: 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari şi 12 molari, repartizaţi uniform pe cele două arcade dentare.

De-a lungul ontogenezei pot surveni o serie de perturbări care produc modificări de formă, număr, volum şi structură ale dinţilor.

Tulburările etapei de proliferare pot conduce la formarea de chisturi foliculare, dinţi, tuberculi şi rădăcini supranumerare, dinţi geminaţi, fuzionaţi sau concrescenţi, anodonţie, creşteri tumorale.

De obicei, fiecare dinte prezintă trei părţi: coroana, gâtul şi rădăcina. Coroana dentară este partea extraalveolară a dintelui, vizibilă în cavitatea bucală şi acoperită de smalţ. În timp, datorită contactelor interdentare şi impactelor dento-alimentare, coroanele suferă modificări dimensionale şi morfologice condiţionate de fenomenul de uzură. Uneori procesele menţionate pot fi însoţite şi de descoperirea parţială sau totală a dentinei.

Termenul „rădăcină dentară" se referă în general la componenta intraalveolară a unui dinte care este acoperită de ciment. Rădăcina anatomică este porţiunea dintelui acoperită de ciment cuprinsă între apex şi colet la un dinte extras. Rădăcina clinică este decelabilă radiologic sau pusă în evidenţă prin manopere chirurgicale şi reprezintă partea intraalveolară a dintelui, cuprinsă între coletul clinic şi apex.

Numărul rădăcinilor variază în funcţie de grupul căruia îi aparţine dintele şi varianta morfologică. Dinţii care prezintă o singură rădăcină se numesc monoradiculari şi sunt reprezentaţi de incisivi, canini şi premolari (cu excepţia premolarului prim superior), iar cei care au mai multe rădăcini sunt numiţi dinţi pluriradiculari (premolarul prim superior şi molarii). Există şi variaţii numerice, în sensul că unii dinţi pot prezenta mai multe rădăcini decât în mod normal (rădăcini supranumerare). Aceste cazuri sunt destul de rare, dar apar mai frecvent la molarul trei inferior şi superior.

Smalţul este cel mai dur „ţesut" al organismului, acoperă coroana dentară, având deci un rol protector şi asigurând forma şi conturul coroanei dentare. Datorită durităţii sale, poate să reziste forţelor genertate în cursul mastecaţiei.

El este alcătuit în proporţie de 96% dintr-o componentă anorganică, sub formă de hidroxiapatită, şi o componentă organică (enamelina), colagel, lipide şi citraţi. Smalţul mai conţine şi apă.

Cu toate că este cel mai dur ţesut al organismului, nu toţi dinţii au smalţul la fel de dur; duritatea smalţului variază în diferite regiuni ale aceluiaşi dinte. Aceasta datorită orientării prismelor, diferenţelor regionale de calcificare, precum şi distribuţiei unor ioni metalici. Reieşind din aceasta, trebuie de atras o atenţie deosebită sănătăţii dinţilor şi de tratat la timp orice disfuncţie, oricât de mică ar fi.

Dureri de dinţi

1. Cicoare (*Chihorium intibus*). Decoct din rădăcini de cicoare. Se foloseşte în durerile de dinţi. Se clăteşte gura.

2. O bucată de sfeclă (*Beta vulgaris*) se ia în gură la dureri de dinţi.

3. În urechea pe partea unde se află dintele bolnav se pune o rădăcină de pătlagină (*Plantago major*). Se ţine până când durerea trece. De obicei, peste o jumătate de oră.

4. Dacă sângerează gingiile, se recomandă a clăti gura cu decoct călduţ din scoarţă de stejar şi flori de tei. Se amestecă 2 părţi de scoarţă de stejar cu o parte de flori de tei. O linguriţă de amestec la un pahar de apă clocotită. Apoi se strecoară şi se răceşte.

5. O lingură de pojarniţă (*Hypericum perforatum*) la 0,5 l de vodkă. Se lasă la macerat o săptămână. Se păstrează într-un vas închis. Se iau 40 de picături la jumătate de pahar de apă. Se clăteşte gura în cazul mirosului neplăcut din gură.

6. Sucul de ceapă (*Allium cepa*) reduce durerea în câteva ore. Folosiţi o pipetă ca să-l puneţi fix pe dintele care doare, astfel efectul va fi cel scontat.

7. Sucul de lime (*Citrus sp.*). Când vă dor dinţii, spălaţi-i cu suc de lime, pentru că acesta curăţă cu eficienţă locul infecţiei. Dacă vreţi şi să înălbiţi dinţii, puneţi în el şi bicarbonat de sodiu.

8. Usturoiul (*Allium sativum*) pisat cu sare grunţoasă. Este foarte eficient, chiar dacă miroase urât.

9. Seminţele de mărar (*Anethum graveolens*) combinate cu sucul de lămâie ajută în durerea de dinţi. Cele două trebuie puse puţin la caldură. Muieţi apoi un tampon de vată în acest amestec şi aplicaţi-l pe locul dureros. În câteva ore durerea va trece.

10. Uleiul de cuişoare (*Syzygium aromaticum*) are efect antiseptic şi reduce durerea. Este de preferat să nu fie înghiţit, pentru că este amar.

11. Amestecul de piper cu sare ajută în durerile de dinţi. La primele simptome, puteţi aplica pe zona dureroasă puţină sare de bucătărie în care a fost adăugat praf de piper.

12. Castravetele (*Cucumis sativus*). O bucată de castravete se pune pe măseaua sau dintele bolnav și în scurt timp durerea se ameliorează. Dacă bucata de castravete este de la frigider, aveți parte de un sentiment mai liniștitor.

13. Cartoful (*Solanum tuberosum*). Se curăță de coajă și se taie o bucată care se potrivește pe locul care doare. Astfel, orice durere de măsea va dispărea.

14. Ghimbirul (*Zingiber officinale*). Rădăcina de ghimbir se rade şi se pune pe măseaua care doare. Ajută contra infecţiei şi, deseori, îndepărtează durerea.

15. Oţetul de mere**:** înmuiaţi un tampon de vată în oţet de mere şi aplicaţi-l pe locul dureros.

16. Menta (*Mentha piperita*). Mestecaţi frunze proaspete de mentă. De asemenea, puteţi utiliza şi frunze uscate.

17. Pătlagina (*Plantago major*). Mestecaţi o frunză de pătlagină proaspătă. Odată ce frunza este macerată puţin, se aplică pe zona cu probleme şi se ţine puţin acolo.

18. Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*).

Mod de preparare: se zdrobesc frunzele de pătrunjel proaspăt, până devin pastă, se adaugă puţină sare, apoi acest amestec se aplică pe dintele dureros. La fel se poate folosi şi compresa pusă la ureche, pe partea care deranjează.

19. Coada şoricelului (*Achilea millefolium*). Compresa cu ceai pusă pe partea care doare va ameliora simptomele. Cu acest ceai se poate clăti şi gura.

20. Stejarul (*Quercus robur L.*). Ceaiul din coajă de stejar întăreşte dinţii sensibili. Pentru a calma durerea se clăteşte gura cu acest ceai.

21. Susanul (*Sesamum indicum*). Seminţele de susan sunt antiinflamatoare şi anestezice.

Mod de preparare: 100 g de seminţe crude se pun la fiert cu 200 ml de apă. Când apa a scăzut la jumătate, preparatul este gata. Se aplică pe locul dureros.

22. Ardeiul iute (*Capsicum annuum*). Ardeiul proaspăt este strivit, iar sucul rezultat trebuie picurat pe dintele care doare (pentru a colecta sucul se foloseşte pipeta).

23. Uleiul de cuişoare şi de măsline. Pentru a trata durerile dentare, se amestecă 2-3 picături de ulei pur de cuişoare cu ¼ linguriţă de ulei de măsline şi se aplică acest remediu pe zona afectată de 3 ori pe zi, folosind un tampon de vată. Dacă nu aveţi ulei, folosiţi cuişoarele ca atare. Nu trebuie decât să le măcinaţi fin şi să tineţi pulberea pe locul dureros.

PRINCIPIILE ACTIVE ŞI INDICAŢIILE PLANTELOR MEDICINALE

Nr.	Planta	Componentele chimice	Principalele indicaţii
1	2	3	4
1.	Afinul (fructele)	Acizi organici (butiric, chinic, citric, malic), coloranţi, glucide, hidrochinonă (în frunze, 1%), inozită, microelemente (Ca, Fe, Mn, Mg, K), substanţe tanante, vitamine (B_1, B_2, C, E, PP).	Anemie, diabet, diaree, gingivită.
2.	Agrişul (fructele)	Caroten, clorofilă (4-12 mg%), microelemente (Fe 1,8-4,6 mg%), rutină, serotonină (1,8-3,8 mg%), vitamine (B_1, C 10-83 mg%, PP).	Anemie
3.	Agudul (fructele)	Coloranţi, grăsimi, microelemente (Fe), pectine, substanţe tanante, glucide (10%).	Anemie, colită, diabet, reumatism.
4.	Albăstrelele	Alcaloizi, coloranţi, glicozide (centaurină), terpenoide.	Calculoză, cistită, colagog, nefrită.
5.	Aloe (frunze)	Antraglicozide (aloină, nataloină, emodină etc.), enzime, răşini.	Bronşită
6.	Anasonul (fructele)	Ulei eteric (2-6%, include 80-90% anetol), acid anisic, ulei gras (10%).	Helmintoze, transpiraţie abundentă.
7.	Aralia (rădăcina)	Acizi organici (oleanolic), alcaloizi, amidon, glucide simple, saponine, ulei eteric.	Diabet, impotenţă sexuală.
8.	Ardeiul iute	Alcaloizi (capsancină), coloranţi (capsantină, capsarubină), uleiuri – eteric şi gras, vitamine (B_1, C).	Anoremie, nevralgie, octeocondroză, radiculită.
9.	Arinul alb (scoarţa)	Acizi organici, alcaloizi, coloranţi, flavonoide, tanin.	Diaree
10.	Bostanul	Acizi organici (hidroxicerotic, linoleic, oleic, palmitic, stearic), sitosterină, vitamine (B_1, B_2, C, PP).	Avitaminoză, calculoză, constipaţie, diuretic, helmintoze, hepatită, nefrită, parodontoză, podagră.
11.	Bozul	Răşini, saponine, substanţe amare, ulei volatil.	Anestezie, constipaţie, răceală.
12.	Brusturele	Acizi organici (palmitic şi stearic – în gliceride), inulină, sterine (sitosterină şi stigmasterină), substanţe amare şi tanante, vitamina C.	Anemie, artrită, calculoză, colagog, constipaţie, diabet, diuretic, eczeme, furunculoză, gastrită, prostatită, radiculită, răceală, reumatism, seboree, ulcer.

13.	Bujorul	Mucilagii, peonină, tanin, ulei eteric.	Epilepsie, helmintoze, leucoree, reumatism, ulcer.
14.	Busuiocul	Ulei eteric (componentul principal eugenolul).	Angină, cistită, gastrită, meteorism, nefrită, prostatită, reumatism, spasme, stomatită, tonifiant, tuse.
15.	Caisul (fructele)	Acid citric, carotenă, catechine, flavonoide, glucide (galactoză, zaharoză, pectine, dextrine).	Anemie, hepatită.
16.	Cartoful (bulbii)	Acizi organici (citric, malic, oxalic), acetilcolină, amidon (15%), proteine (1-2%), microelemente (Ca, K, Fe), vitamine (B_9, C).	Anemie, anoremie, arsură, bătătură, diabet, diaree, diuretic, hemoroizi, muşcături de insecte, parodontoză, rană, spasme, ulcer.
17.	Castanul sălbatic (fructele)	Amidon (50%), flavonoide (1%), glicozide (aesculină), substanţe tanante (1%).	Ateroscleroză, hemoroizi, reumatism, seboree.
18.	Castravetele	Celuloză fină, microelemente (K), substanţe azotoase, vitamine (B, C).	Anoremie, diuretic.
19.	Călinul	Acizi organici (acetic, butiric, capric, izovaleric etc.), fitosterine, glicozide (viburnină), substanţe tanante.	Diuretic, epilepsie, extenuare, furunculoză, hemoragii, hemoroizi, hepatită, hipertensiune, insomnie, nevroze, pecingine, răceală, tonifiant, tuse, ulcer.
20.	Cătină albă	Acid citric, substanţe tanante, ulei gras (42%), vitamine (A, B_1, B_2, B_6, C 37-268 mg%, E 5–14 mg%).	Arsură, ateroscleroză, avitaminoze, pneumonie, podagră, rană, ulcer.
21.	Ceaiul	Adenină, alcaloizi (cafeină 2-5%, teofelină, teobromină, xantină), substanţe tanante solubile (9-35%), vitamine (B_1, B_2, B_6, C 156-233 mg%, K, PP).	Extenuare, gastrită, hipertensiune, nevroze, răceală, tonifiant, ulcer.
22.	Ceapa	Fitină, glucide (inclusiv inulină), substanţe proteice, microelemente (Ca, P), ulei eteric (sulfuri cu acţiune microbicidă), vitamine (B_1, B_2, C, PP).	Anestezie, angină, anoremie, arterioscleroză, avitaminoze, bătătură, diabet, diaree, diuretic, furunculoză, gripă, hipertensiune, menstruaţie, muşcături de insecte, negei, podagră, răceală, reumatism, tuse.
23.	Cerenţelul	Glicozide (geină), substanţe tanante, ulei eteric (conţinând eugenol).	Stomatită

24.	Cicoarea	Inulină, intibină, substanţe amare.	Acnee, colecistită, constipaţie, diabet, furunculoză.
25.	Cimbrişorul de câmp	Acizi organici (cafeic, oleanolic, ursolic), substanţe amare (serpilină) şi tanante, flavonoide, ulei eteric (0,2-0,6%, include carvacrol şi timol).	Anestezie, angină, astm, bronşită, diaree, helmintoze, laringită, meteorism, nefrită, pecingine, pneumonie, radiculită, răceală, reumatism, tuse, uretrită.
26.	Coacăzul negru (boabele)	Celuloză (1,42%), glucide simple (10-15%), pectine, tanin, microelemente (K 320 mg%, Ca 45 mg%, P 70 mg%, Mg 30 mg%, Co, Cu, Fe, Mn), vitamine (A, B_1, B_2, B_6, C, PP).	Avitaminoze, extenuare, impotenţă sexuală.
27.	Coada calului	Acizi organici (aconitic, malic, oxalic, silicic 25%), alcaloizi (ecuisetină, nicotină, trimetoxipiridină, palustrină), carotenă, flavonoide, ulei gras (3-3,5%).	Artrită, arterioscleroză, calculoză, cistită, diuretic, enterită, furunculoză, hemoragii, hemoroizi, menstruaţie, obezitate, transpiraţie excesivă, tuberculoză, uretrită.
28.	Coada şoricelului	Acizi organici (acetic, formic, izovaleric), alcaloizi (ahileină 0,05%), ulei eteric (include borenol, cineol, camforă, hamazulenă, pinene).	Alergie, aritmie, arsură, astm, bătătură, calculoză, cistită, colagog, colită, eczeme, gastrită, gripă, helmintoze, hemoragii, hemoroizi, hepatită, impotenţă, insomnie, menstruaţie, osteocondroză, parodontoză, pecingine, rană, transpiraţie abundentă, ulcer.
29.	Coriandrul	Amidon, tanin, ulei eteric (0,2-1,4%) şi gras (28%), vitamine (C 140 mg%, B_1, B_2, provitamina A 10mg%), rutină 145 mg%. Fructele conţin 0,15-1,5% ulei eteric, 15-20% ulei gras şi 15% proteine.	Colagog, colită, enterită, impotenţă.
30.	Cornul (fructele)	Caroten, glucide (10%, glucoză şi fructoză), substanţe tanante, microelemente (P), vitamina C 120 mg%.	Diaree, extenuare, hemoragii, tonifiant.
31.	Cruşânul	Acizi organici (crizofanic, malic), alcaloizi (scoarţa 0,15%), antrachinone, glicozide, substanţe amare şi tanante (10,4%), vitamina C.	Constipaţie, hipertensiune, obezitate.

32.	Eleuterococul (rădăcina)	Cumarine, fitosterine, glicozide cu acţiune specifică (eleuterozide), glucide simple, microelemente, uleiuri – eteric şi gras, vitamine (grupa B).	Impotenţă sexuală
33.	Eucaliptul	Ulei eteric (5%, conţinând 80% cineol).	Anestezie, angină, bronşită, gripă, muşcături de insecte, osteocondroză, parodontoză, răceală, sinuzită.
34.	Fasolea	Aminoacizi esenţiali (arginină, lizină, triptofan), acid silicic (se conţine în pericarp), colină, fazeolină, microelemente (Ca, K, Mg), vitamine (B_1, B_2).	Diabet, diuretic, furunculoză, pecingine.
35.	Feniculul (fructele)	Celuloză, glucide simple (4-5%), proteine (14-22%), ulei eteric (3-7%, include 50-70% anetol, 20% fenconă, felandren, pinene şi camfen), ulei gras (15%).	Bronşită, colită, laringită, meteorism.
36.	Fragii de pădure	Acid citric, alcaloizi, glucide (10-15%), microelemente (Ca, Co, Fe, Mn), pectine, vitamine (A, B_9, C, P).	Anemie, calculoză, diabet, eczeme, hepatită, nefrită.
37.	Frasinul (scoarţa)	Fraxină, manită, tanin.	Acnee, constipaţie, podagră.
38.	Gutuiul (fructele)	Acizi organici (citric, malic, tartric), glicozide (amigdalină), glucide simple (12%, glucoză, fructoză, zaharoză), mucilagii, pectine, substanţe tanante, vitamine (B_1, B_9, C, E).	Anemie, bronşită, colită, diaree, enterită, hemoragii, răceală.
39.	Hameiul	Acizi organici (valeric), alcaloizi (comulină), substanţe amare, trimetilamină.	Anemie, anoremie, cistită, diuretic, insomnie, menstruaţie, nevroze, seboree, tuberculoză.
40.	Hreanul	Caroten, glicozide specifice (sinigrină), lizozim, microelemente (Ca, Cu, Fe, K, P), ulei eteric (0,3%), ulei gras (0,4%), vitamine (B_1, B_2, B_6, B_9, C 155-260 mg%, PP).	Anoremie, astm, bronşită, calculoză, gastrită, hipertensiune, nefrită, podagră, răceală, radiculită, tuberculoză.
41.	Iasomia	Alcaloizi, fenoli, triterpenoide.	Nevralgie
42.	Ienupărul (fructele)	Acizi organici (acetic, formic, malic), coloranţi (iuniperină), flavonoide, glucide simple, pectine, răşini (9,5%), substanţe tanante, ulei eteric (0,5-2%, include pinene, limonenă, camfenă, sabinenă).	Artrite, calculoză, răceală, reumatism, tuberculoză, vaginită.

43.	Inul (seminţele)	Glicozide (linamarină), mucilagii, ulei gras.	Arterioscleroză, cistită, colită, gastrită, helmintoze.
44.	Jenşenul (rizomul)	Enzime, glicozide cu acţiune specifică (panaxozide), microelemente (Fe, Mn, P etc.), pectine, uleiuri – eteric şi gras.	Impotenţă sexuală
45.	Lavanda (florile)	Pectine, acizi organici (ursolic), substanţe amare (hernoarină) şi tanante, ulei eteric (1-3%, include 60% acetat de linalol, alcool amilic, borneol, cineol, citral, geraniol, lavandulol).	Colecistită, insomnie, migrenă, nevralgie, nevroze, osteocondroză, radiculită, rană, reumatism, ulcer.
46.	Lăcrămioara (florile)	Colină, glicozide specifice cu acţiune cardiotonică (convalotixină, convalozidă).	Epilepsie, leucoree, nevroze.
47.	Lămâiul (fructele)	Acizi organici (citric 8%), glucide simple (2-3%), microelemente (K, Cu), pectine, ulei eteric (include citral, limonenă etc., 0,6%), vitamine (A, B, C 50-90 mg%).	Avitaminoză, bătătură, calculoză, cistită, gripă, hipertensiune, muşcături de insecte, nefrită, parodontoză, podagră, reumatism, tonifiant, tuse, ulcer.
48.	Lămâiul chinezesc (fructele)	Acizi organici (citric 11, 36%, malic 7,6-8,4%, tartric 0,8%), vitamine (C 26-35 mg%, E, P 100 mg%).	Arsură, arterioscleroză, tuse, hipotonie, tonifiant, ulcer.
49.	Leuşteanul	Ulei eteric (include terpineol)	Astm, bronşită, nefrită, rană, reumatism, tonifiant.
50.	Liliacul (florile)	Glicozide specifice (siringină), substanţe tanante, vitamina C 50 mg%.	Anoremie, diuretic, migrenă, nevralgie, rană, reumatism.
51.	Lumânărica	Carotenă, coloranţi, cumarină, glucide, mucilagii, saponine.	Bronşită, laringită, tuse.
52.	Măceşul (fructele)	Carotenoide, flavonoide, glucide simple (arabinoză, glucoză, fructoză), substanţe tanante, vitamine (B_9, C, P).	Arsură, avitaminoză, calculoză, colagog, colecistită, diuretic, extenuare, hepatită, hipertensiune, parodontoze, pneumonie, rană.
53.	Măcrişul	Acizi organici (oxalic 360 mg%), carotenă, cvercetină (0,5 mg%), vitamine (C 80 mg%), microelemente (Ca, Fe, K, Mg).	Colagog
54.	Mălinul	Acizi organici (citric, malic), flavonoide, glicozide (amigdalină, pruinozină), vitamina C.	Colită, dispepsie, enterită, muşcături de insecte.

55.	Mărarul	Compuşi azotaţi, glucide simple, microelemente (Ca, Fe, K, P), ulei eteric (2-40 mg%) şi gras (20%), vitamine (B_1, B_2, B_9, B_{15}, C 240 mg%, P, PP).	Anemie, aritmie, calculoză, arterioscleroză, diuretic, helmintoze, hemoroizi, hipertensiune, spasme, impotenţă sexuală.
56.	Mărul (fructele)	Celuloză fină, microelemente (Ca, K, Mn), pectine, substanţe tanante, vitamine (B, P).	Arterioscleroză, colită, calculoză, nefrite, obezitate.
57.	Menta (iarba)	Acizi organici (cafeic, oleanolic, ursolic), betaină, carotenă, hesperidină, microelemente (Cu, Mn), substanţe tanante, ulei eteric (include cineol, iasmon, mentol şi esteri ai acestuia etc.), vitamina C.	Anestezie, angină, anoremie, avitaminoze, calculoză, colagog, colecistită, colită, diaree, diuretic, gastrită, insomnie, laringită, migrenă, nervoze, spasme, răceală, sinuzită, tuberculoză, ulcer, muşcături de insecte.
58.	Mesteacănul (frunzele şi mugurii)	Alcaloizi, glicozide (ghiperozidă), saponine (3,2%), substanţe tanante (5-9%), triterpenoide (betulină), ulei eteric (0,04-0,05%), vitamina C 2-8%.	Ateroscleroză, bronşită, cistită, colagog, diabet, diuretic, extenuare, nefrită, obezitate, pecingine, podagră, răceală, reumatism, tuberculoză.
59.	Mierea ursului	Carotenă, microelemente (Fe, Mn), rutină, substanţe tanante, vitamina C.	Anemie, bronşită, dispepsie, hemoragii, pneumonii.
60.	Morcovul	Carotenă, vitamine (provitamina A, B, C, B_{12}, PP), microelemente (Ca, Cu, Fe, J).	Anemie, anoremie, avitaminoze, calculoză, extenuare, hepatită, hipertensiune, ulcer, parodontoză, răceală.
61.	Muştarul	Acizi organici (beghenic, linolenic, linoleic, miristic – în gliceride), glicozide specifice (sinigrină), ulei gras (35-40%)	Anoremie, bronşită, gastrită, impotenţă, răceală, sinuzită.
62.	Nalba	Mucilagii, tanin.	Bronşită, seboree.
63.	Nemţişorii	Alcaloizi specifici (rădăcinile 4%, seminţele 25%, iarba 1,3%), inclusiv condelfină şi melictină, precum şi substanţe amare şi tanante.	Combaterea moliei, omizilor defoliatoare.
64.	Nucul comun	Miezul conţine proteine (25%) şi ulei gras (75%), părţile verzi – juglonă, serotonină, vitamina C.	Angină, diabet, arterioscleroză, eczeme, extenuare, furunculoză, nevralgie, pecingine, radiculită, reumatism, seboree, stomatită, tuberculoză, ulcer, transpiraţie abundentă.

65.	Nufărul galben (rizomii)	Alcaloizi cu acţiune specifică, amidon, glucide simple, grăsimi.	Mentruaţie, tuberculoză.
66.	Obligeana (rizomul)	Asaronă, calamenă, substanţe amare (acorină) şi tanante, ulei eteric (2-3%).	Anestezie, enterită, gingivită, impotenţă, răceală.
67.	Păducelul	Acizi organici (cafeic, clorogenic, oleanolic, ursolic), colină şi acetilcolină, cvercetină şi cvercetrină, glicozide (hiperozide), sorbită, substanţe tanante, trimetilanină, ulei eteric (florile 0,16%), vitamina C.	Aritmie, astmă, diabet, arterioscleroză, insomnie, hipertensiune, nevroze, menstruaţie spasme, tonifiant, pecingine.
68.	Păpădia	Acizi organici (linoleic, oleanolic, palmitic), fitosterine, colină, inulină, vitamina PP.	Anoremie, colagog, diabet, colecistită, eczeme, diuretic, gastrită, hepatită, obezitate, tonifiant.
69.	Păpuşoiul (mătasea)	Criptoxantine, inozită, saponine (3,2%), fitosterine (sitosterină şi stigmasterină), substanţe amare (1,15%), ulei gras, vitamine (B_1 0,15-0,2 mg%, B_{15}, B_2 100 mg%, B_6, C, E, K, PP).	Calculoză, cistită, colagog, colecistită, colită, hepatită, obezitate, prostatită, tuberculoză.
70.	Păstârnacul	Caroten, furocumarine (bergaptenă, xantotoxină), ulei eteric, vitamine (B, C).	Nervroze, spasme.
71.	Pătlagina mare	Glicozide (aucubină), substanţe tanante, vitamine (C, K).	Astm, bronşită, cistită, diaree, eczemă, emfizem, enterită, furunculoză, gastrită, hemoragii, impotenţă, laringită, muşcături de insecte, osteocondroză, parodontoză, pneumonie, ulcer.
72.	Pelinul (iarba în perioada înfloririi)	Capilină, carotenoide, flavonoide, glicozide amare (absintină, anabsintină), ulei eteric (0,2-0,5%, include catinene, bisabolonă, pinene, tuionă etc.), vitamina C.	Anoremie, artrită, colagog, epilepsie, gastrită, helmintoze, impotenţă, insomnie, obezitate.
73.	Pinul silvestru (cetina)	Alcaloizi, substanţe tanante, ulei eteric (include borneol, limonen, pinene), vitamina C.	Angină, artrită, bronşită, cistită, colagog, diuretic, laringită, prostatită, radiculită, rană, reumatism, tonifiant.
74.	Podbalul	Acizi organici (galic, malic, tartic), carotenoide, glicozide amare (2,6%), glucide (dextrine, inulină), vitamina C.	Astm, bronşită, emfizem, laringită, pneumonie, rană, răceală, seboree, tuse, tuberculoză.

75.	Pojarniţa	Colină, flavonoide (cvercitină, cvercitrină, hiperozide, izocvercitrină, rutină), substanţe tanante, ulei eteric, vitamine (C, PP).	Anestezie, anoremie, arsură, bronşită, colagog, colecistită, diabet, diaree, enterită, gastrită, gingivită, hemoroizi, hepatită, insomnie, nefrită, osteocondroză, plăgi, parodontoză, răceală, stomatită, vaginită.
76.	Răsărita (seminţele)	Acizi garşi (în componenţa gliceridelor), fitină (2%), glucide, substanţe proteice (19,1%), substanţe tanante (1,5%), ulei gras.	Arterioscleroză, avitaminoze, bronşită, colagog.
77.	Scaiul măgăresc	Alcaloizi, lactone, saponine, substanţe amare, vitamina C.	Diuretic, hemoragii, rană, tonifiant, tuse.
78.	Scoruşul de munte (fructele)	Acizi organici (malic, sorbic), carotenoide, flavonoide (cvercitrină, izocvercitrină, rutină), fosfolipide, glicozide amare (0,8%), pectine, substanţe tanante, vitamina P.	Anemie, anoremie, avitaminoze, colagog, diabet, gastrită, obezitate.
79.	Scrântitoarea	Flavonoide, substanţe tanante.	Gingivită
80.	Sfecla roşie	Caroten, celuloză, microelemente (Ca, Fe, J, K, Mg, P), pigmenţi (betaină, antociane), vitamine (B_1, B_2, B_9, C, P, PP).	Anemie, arterioscerоză, avitaminoze, constipaţie, hipertensiune, insomnie, parodontoză, sinuzită.
81.	Siminocul (inflorescenţele)	Coloranţi, fitosterine (0,05%), flavonoide, inozită, substanţe tananте, ulei eteric, vitamine (C, K).	Calculoză, cistită, colagog, colecistită, hepatită, impotenţă sexuală.
82.	Socul negru	Acizi organici (cafeic, clorogenic, malic, valeric), glicozide (sambunigrină), rutină, substanţe tanante, vitamine (A, B, C).	Angină, artrită, astm, bronşită, cistită, colagog, diuretic, furunculoză, gingivită, gripă, reumatism, migrenă, nevralgie, obezitate, pneumonie, podagră, răceală.
83.	Sovârful (iarba în perioada înfloririi)	Substanţe tanante, ulei eteric (0,12-0,7%, include în temei carvacrol, acetat de geraniol, timol).	Anestezie, angină, anoremie, arterioscleroză, astm, bronşită, constipaţie, eczeme, gastrită, gingivită, nervoze, rană, stomatită, tonifiant, tuse, uretrită, vaginită.
84.	Spanacul	Caroten, microelemente (Ca, Fe, J, K, Mg, Na, P), vitamine (B_1, B_2, B_6, B_9, C, D, E).	Anemie, enterocolită, gastrită, meteorism.

85.	Stejarul pedunculat (scoarţa tânără)	Acizi organici (galic), flavonide, pectine, substanţe tanante (10-20%).	Anestezie, angină, arsură, diabet, diaree, enterită, gingivită, hemoragii, hemoroizi, menstruaţie, osteocondroză, rană, parodontoză, stomatită, transpiraţie abundentă.
86.	Şofranul	Glicozide (crocină), ulei eteric.	Hemoroizi, hepatită, impotenţă sexuală.
87.	Ştevia	Coloranţi	Diaree, diuretic, eczeme, hemoragii, pecingine, tuberculoză, tuse.
88.	Talpa gâştei (frunzele cu florile).	Alcaloizi, glicozide, glucide simple, substanţe tanante, ulei eteric (0,05%).	Angină, astm, colecistită, colită, emfizem, nevroze, epilepsie, hipertensiune, insomnie, meteorism.
89.	Teiul	Flavonoide, glicozide (gesperidină), ulei eteric (include farnezol).	Angină, bronşită, diabet, gingivită, gripă, insomnie, laringită, migrenă, nevroze, pneumonie, podagră, răceală, uretrită, stomatită, tuberculoză.
90.	Traista ciobanului	Acizi organici (citric, fumaric, malic, tartric), colină şi acetilcolină, inozită, substanţe tanante, ulei eteric, vitamina C.	Hemoragii, hipertensiune, menstruaţie.
91.	Trifoiul alb	Alcaloizi, caroten, flavonoide, substanţe tanante, vitamine (A, E).	Artrită, epilepsie, tuse.
92.	Troscotul	Acid silicic (în componenţa unor derivaţi), antrachinone (în rădăcini), flavonoide (în flori), caroten (39 mg%), glicozide (avicularină), substanţe tanante (0,35%), vitamine (provitamina A, C 900 mg%, E,K).	Calculoză, cistită, diaree, diuretic, eczeme, ulcer, hemoragii, hemoroizi, leucoree, menstruaţie, nefrită, osteocondroză, reumatism, tuberculoză.
93.	Ţelina	Colină, flavonoide, furocumarină, glicozide, microelemente (Ca, K, Na, P), ulei eteric, vitamine (B_1, B_2, C, PP).	Anemie, calculoză, diuretic, gastrită, impotenţă sexuală, parodontoză, podagră.
94.	Urzica mare	Acizi organici (formic, pantotenic), glicozide (urticină), histamină, microelemente (Fe), proteine, sitosterină, substanţe tanante, violoxantină, vitamine (B_5, C, K).	Anemie, artrită, eczeme, arterioscleroză, gastrită, avitaminoze, colagog, colecistită, diabet, hemoragii, hemoroizi, menstruaţie, obezitate, osteocondroză, vaginită, parodontoză, podagră, rană, răceală, seboree, tuberculoză, ulcer.

95.	Usturoiul	Alildisulfidă, alicină, fitosterine, ulei eteric (0,2-0,3%) şi gras, vitamine (B, C).	Anestezie, astm, arterioscleroză, colită, bronşită, calculoză, gripă, helmintoze, impotenţă, muşcături de insecte, negei, tonifiant, nevroze, parodontoză, răceală, seboree.
96.	Valeriana	Acizi organici (acetic, butiric, formic, izovaleric, palmitic, stearic, valeric), alcaloizi, saponine, substanţe tanante, ulei eteric (include borneol, limonenă, pinene, terpineol).	Astm, colecistită, gastrită, impotenţă, insomnie, meteorism, nevroze, spasme, uretrită.
97.	Varza	Grăsimi, lizozim, proteine, tioglicozide (glucobrasidină, neoglucobrasidină), vitamine (B_1, B_2, B_6, C, D, K, P).	Anemie, arterioscleroză, calculoză, diabet, podagră, ulcer.
98.	Vetricea	Substanţe amare (tanacetină), ulei eteric (include borneol, camforă, tuionă).	Anoremie, colagog, enterită, epilepsie, helmintoze, hepatită, reumatism.
99.	Viorelele	Flavonoide, glicozide, saponine, ulei eteric.	Astmă
100.	Vişinul (fructele)	Acizi organici (citric, malic), caroten, glucide simple, microelemente (Cu, Fe, K, Mg), pectine, vitamine (B_9, C, PP).	Anemie, anoremie, diuretic.
101.	Viţa de vie (strugurii)	Acizi organici (malic, oxalic, salicilic, tartric), ceride, coloranţi, fitosterine, glucide simple (12 – 30%), pectine, substanţe tanante, vitamine (B, C).	Anemie, constipaţie, extenuare, nefrită, nevroze.
102.	Vâscul alb	Acizi organici (oleanolic, ursolic), alcaloizi, colină şi derivaţi ai acesteia – acetilcolină şi propionilcolină, vitamina C.	Arterioscleroză, epilepsie, hemoragii, hipertensiune, prostatită.
103.	Zmeurul (fructele)	Coloranţi, acid salicilic, microelemente (Cu, Fe), glucide simple (10-12%), pectine, purine, sitosterină, substanţe tanante, vitamine (B_1, B_2, C, PP).	Anemie, avitaminoze, bronşită, diabet, diaree, enterită, răceală, gastrită, hemoroizi.

PLANTE MEDICINALE AUTOHTONE UTILIZATE ÎN FITOTERAPIE



Albăstrele (*Centaurea cyanus*)



Brusturul (*Arctium lappa*)



Busuiocul (*Ocimum basilicum)*



Cicoarea (*Cichorium intybus*)



Coada calului (*Equisetum arvense*)



Coada şoricelului (*Achilea millefolium*)



Gălbenelele (*Calendula officinalis*)



Hameiul (*Humulus lupulus*)



Hreanul (*Armoracia rusticana*)



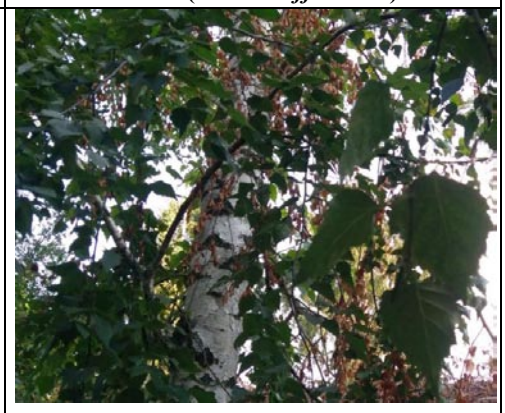
Levănţica (*Lavandula angustifolia*)



Liliacul (*Syringa vulgaris*)



Lumânărica (*Verbascum phlomoides)*

	
Măcieşul (*Rosa canina*)	**Melisa (*Melissa officinalis*)**
	
Menta (*Mentha piperita*)	**Mesteacănul (*Betula pendula*)**
	
Nucul (*Juglans regia L.)*	**Păducelul (*Crataegus monogyna*)**



Păpădia (*Taraxacum officinale*)



Pătlagina (*Plantago lanceolata*)



Pelinul (*Artemisia absinthus*)



Podbalul (*Tussilago farfara*)



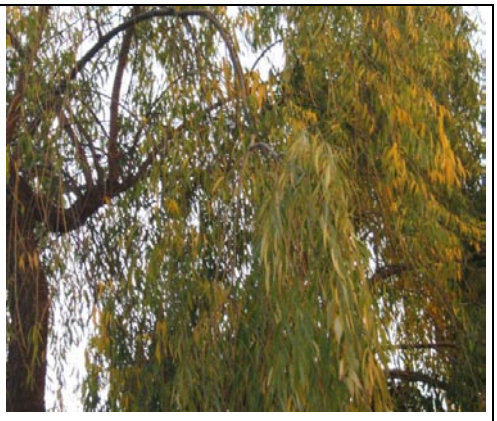
Romaniţa (*Matricaria chamomilla*)



Rostopasca (*Chelidonium majus L.)*



Salcâmul (*Robinia pseudoacacia*)



Salcia (*Salix alba*)



Salvia (*Salvia officinalis*)



Scai măgăresc (*Onopordon acanthium*)



Scoruşul (*Sorbus aucuparia*)



Socul (*Sambucus nigra*)



Sofora (*Sophora japonica*)



Sovârful (*Origanum vulgare*)



Stejarul (*Quercus robur*)



Sunătoarea (*Hypericum perforatum*)



Talpa gâştei (*Leonurus cardiaca*)



Teiul (*Tilia tomentosa*)



Traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)



Troscotul (*Polygonum aviculare*)



Urzica (*Urtica dioica*)



Valeriana (*Valeriana officinalis*)



Vâscul alb (*Viscum album*)



Zmeura (*Rubus idaeus*)

BIBLIOGRAFIE

1. Bacalov Iu., Crivoi A. *Fitoterapia în dereglările metabolismului glucidic*: Îndrumar instructiv-metodic pentru studenţi. Chişinău: CEP USM, 2009. 107 p.
2. Bara I., Tarhon P., Floria F. *Plantele – izvor de sănătate.* Chişinău: Ştiinţa, 1993. 96 p.
3. Bojor O., Alexan M. *Plantele medicinale şi aromatice de la A la Z.* Bucureşti: RECOOP, 1982, p.44.
4. Cornea V. *Natura hrăneşte şi tratează.* Galaţi: HYPATYA, 1996. 32 p.
5. Enescu N. *Natura – farmacie verde*. Galaţi: Porto-Franco, 1991. 128p.
6. Geiculescu T. Virgil *Bioterapie.* Vol. II. *Tratamentul simptomatic al bolilor cu plante medicinale.* Bucureşti: SIMEC, 1992. 120 p.
7. Geiger F. *Reţete de sănătate cu plante.* Bucureşti, 1996. 160 p.
8. Hăulică I. *Fiziologie Umană.* Ed. a 3-a. Bucureşti: Editura Medicală, 2007. 1051 p.
9. Ifrim M., Andrieş V., Bratu D. *Anatomia Omului.* Chişinău: Editura de Stat, 2007. 620 p.
10. Messeque M., Bontemps M. *Secretele plantelor.* Bucureşti-Chişinău, 1996. 496 p.
11. Sapin M.R. *Anatomia omului.* Vol.1. Chişinău: Lumina, 1990. 262 p.
12. Secrieru E. *Plantele care vindecă*. Iaşi, 1994. 128 p.
13. Tainele sănătăţii, 2002, nr.1 (112), nr.3 (114).
14. Ţibea F. *Anatomia omului*. Bucureşti: CORINT, 2002. 42 p.
15. Vasilachi A., Vasilachi G. *Fitodietica*. Chişinău: Medicina, 2000. 410 p.
16. Verdeş G., Junghietu G., Salamatov O., Junghietu I. *Farmacia verde.* Chişinău: Somi, 1995. 188 p.
17. Алексеенко И.П. *Очерки о китайской народной медицине.* Киев, 1959. 132 с.
18. Вахитова С.Х., Юсупов А.С. *Безлекарственные методы лечения сахарного диабета*. Уфа: Б.к.и., 1988, с.63-66.
19. Вострикова Г.Г., Востриков Л.А. *Медицина народов Дерсу*. Хабаровск, 1974. 64 с.
20. Гегельский И.Н. *Растения здоровья и бодрости*. Киев: УСХА, 1990. 64 с.
21. Довженко В., Довженко А. *Растения служат человеку*. Симферополь: Таврия, 1991. 368 с.
22. Жукова Е. *Народная мудрость*. Владимир, 1960. 36 с.
23. Ивашин Д.С., Катина З.Ф., Рыбачук И.З. *Справочник по заготовкам лекарственных растений*. Киев: Урожай, 1989. 288 с.

24. Йорданов Д., Николов П. *Фитотерапия*. София: Медицина и физкультура, 1972. 348 с.
25. Капронов В., Хашин Р. *Мудрость веков*. Душанбе, 1981. 216 с.
26. Мартынов Ю.Ф. *Технология производства лекарственного растительного сырья.* Москва: Медицина, 1979. 216 с.
27. Кит С.М., Турчин И.С. *Лекарственные растения в эндокринологии*. Киев: Здоровья, 1986. 80 с.
28. Клещовь (Кузьмичь) Д. *Новейший настольный и незаменимый русский народный травник-лечебник от всевозможных болезней*. Москва, 1912. 94 с.
29. Крылов А.А., Марченко В.А. и др. *Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов.* Киев: Здоровья, 1991. 240 с.
30. Лагерь А.А. *Фитотерапия заболеваний внутренних органов*. Красноярск, 1985. 144 с.
31. Махлаюк В. И. *Лекарственные растения в народной медицине*. Саратов, 1964. 560 с.
32. Мацюцкий С.П. *Заветные травы*. Днепропетровск: Промень, 1990. 254 с.
33. Одо из Мена. *О свойствах трав*. Москва: Медицина, 1976. 272 с.
34. Пашинский В.Г. *Лекарственные растения в терапии сахарного диабета*. Одесса, 1991, с.12-15.
35. Телятьев В.В. *Целебные клады*. Иркутск, 1991. 400 с.
36. Торэн М.Д. *Русская народная медицина XIX начало XX века*. Ленинград, 1982. 435 с.
37. Тризна А.А. *Растения – жизнь и здоровье*. Тула, 1992. 192 с.
38. Цзинь – Синь – Чжун. *Китайская народная медицина*. Москва, 1959. 58 с.

Iurie BACALOV

TRATAMENTE NATURISTE

Ghid fitoterapeutic
cu elemente de anatomie și fiziologie

Redactare – *Ariadna Srungaru*
Asistență computerizată – *Maria Bondari*

Bun de tipar 27.07.2018. Formatul 70x100 $^{1}/_{12}$.
Coli de tipar 9,0. Coli editoriale 6,0.
Comanda 74/48. Tirajul 50 ex.

Centrul Editorial-Poligrafic al USM
str. Al. Mateevici, 60, Chișinău, MD 2009