

**Previne și învinge boala
cu plante medicinale
imunitare și adaptogene**

Ediția a II-a revizuită și adăugită

VIRGINIA CIOCAN



Născută, Râmnicu-Sărat, Liceul „Al. Vlahuță”, licențiată în biologie, Universitatea București, Doctor în științe biologice.

Activitate: biolog și cercetător științific la Centrala Delta Dunării (Tulcea, Maliuc, Sulina), CCIT - Făgăraș, IBNA-Balotești-Ilfov.

Experiență: cercetare în domeniile: ecologie generală, piscicultură, entomologie, protecția plantelor, botanică sistematică, microbiologie.

Lucrări științifice: peste 500 articole în limbile română, engleză și franceză în reviste de specialitate, 4 brevete de invenție OSIM București.

Cărți publicate:

Grupa de sânge și viața individuală, 2007, Ed. Ceres, București;

Sănătate și frumusețe prin aromaterapie și masaj, 2010, Ed. Ștefan, București;

Plante etnobotanice din România, între adevăr și pericol, 2011, Ed. Ceres, București;

Grupa de sânge O, A, B, AB și viața individuală, Vol. I-IV, 2012, Ed. Universitară, București;

Previne și învinge boala cu plante medicinale imunitare și adaptogene, 2012, Ed. Universitară, București;

Grupa de sânge A-II și viața individuală, ediția a II-a revizuită și adăugită, 2014, Ed. Universitară, București;

Grupa de sânge O-I și viața individuală, ediția a II-a revizuită și adăugită, 2014, Ed. Universitară, București;

Prețuiește-ți inima - Plante medicinale cardiovasculare, 2014, Ed. Editgraph, Buzău.

Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN

Previne și învinge boala cu plante medicinale imunitare și adaptogene

Ediția a II-a revizuită și adăugită



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Angelica Mălăescu
Corectură: Gheorghe Iovan

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CIOCAN, VIRGINIA

Previne și învinge boala cu plante medicinale imunitare și adaptogene / Virginia Ciocan. - Ed. a 2-a, rev. - București : Editura Universitară, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-28-0287-5

615.322

633.88

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062802875

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2012

Editura Universitară

Director: Vasile Muscalu

B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București

Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27

www.editurauniversitara.ro

e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE

comenzi@editurauniversitara.ro

O.P. 15, București

www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Introducere	11
Capitolul I	
Plantele medicinale străvechi – remedii naturale ..	15
1.1. Secretul plantelor medicinale	15
1.2. Fitoterapia în lume și în România	17
1.3. Metode de lucru în fitoterapie	19
1.4. Ce este boala și de ce ne îmbolnăvim	27
1.5. Plantele adaptogene și mod de acțiune	29
1.6. Ce este sistemul imunitar	31
Capitolul II	
Plante medicinale imunitare	35
2.1. Cătina – Hippophae rhamnoides	35
2.2. Măceșul – Rosa canina	44
2.3. Tuia – Thuja occidentalis, T. orientalis	51
2.4. Echinaceea – Echinaceea purpurea	59
2.5. Leurda – Allium ursinum	65
2.6. Usturoi – Allium sativum	73
2.7. Coacăz-negru – Ribes nigrum	80
2.8. Urzică – Urtica dioica	86
2.9. Păpădie – Taraxacum officinale	93
2.10. Cimbrișor de câmp – Thymus serpyllum	97

2.11. Coadă-calului – <i>Equisetum arvense</i>	103
2.12. Gălbenele – <i>Calendula officinalis</i>	111
2.13. Iederă – <i>Hedera helix</i>	116
2.14. Cimișir – <i>Buxus sempervirens</i>	119
2.15. Măghiranul – <i>Majordana hortensis</i>	122

Capitolul III

Plante medicinale adaptogene	128
3.1. Ginseng – <i>Panax ginseng</i>	128
3.2. Ginkgo biloba – Arborele pagodelor	134
3.3. Busuioc – <i>Ocimum basilicum</i>	139
3.4. Ovăzul – <i>Avena sativa</i>	146
3.5. Traista ciobanului – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	151
3.6. Brustur – <i>Arctium lappa</i>	154
3.7. Năpraznicul – <i>Geranium robertianum</i> (Fam. Labiatae)	159
3.8. Lemnul-dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	164
3.9. Roinița – <i>Melissa officinalis</i>	171
3.10. Aloe de casă (<i>A. vulgaris</i> , <i>A. socotrina</i> , <i>A. arborescens</i>).....	179
Epilog	186
Anexe	191
Bibliografie selectivă	205

CUVÂNT ÎNAINTE

*„... înapoi la alimentația naturală și
sănătate prin farmacia naturii”*

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale se bazează pe relația care există între structura chimică a principiilor active din plante și acțiunea lor farmacodinamică exercitată asupra organismului. Marea complexitate a compoziției chimice, la unele plante fiind de peste 50 compuși identificați, explică de ce una și aceeași plantă are efecte terapeutice în foarte multe afecțiuni.

Deși pare simplă și pe înțelesul tuturor, *fitoterapia* își are rigorile și limitele ei, care sigur trebuie cunoscute, pentru a nu cădea în extrema de a face din ea un panaceu.

Pentru a putea fi practică cu discernământ și competență profesională, specialiștii (botaniști, biochimiciști, farmaciști), trebuie să explice pe înțelesul tuturor cum se pot folosi corect plantele medicinale atât în scop profilactic, cât și în scop curativ și de ce plantele nu sunt chiar așa inofensive cum par a fi. Multe conțin substanțe biologic active toxice și numai doza face diferența dintre medicament și otravă!

Fitoterapia nu poate fi o metodă izolată, singulară și independentă de celelalte mijloace terapeutice; ea trebuie să întregască repertoriul terapiilor moderne, fiind unanim recunoscută eficiența sa în pregătirea și întărirea organismului pentru a face față la tot felul de agresiuni, cu alte cuvinte este benefică pentru întărirea imunității.

Natura este foarte generoasă cu noi și așa cum s-a petrecut întotdeauna, ne oferă sprijin și ne este nu numai călăuză în drumul nostru spre obținerea și păstrarea unei stări de sănătate normală, dar vine cu oferta ei directă de bine, sănătate și frumusețe pentru om, cu oferta în *medicamentele verzi*, așa cum metaforic au fost botezate plantele medicinale.

În cartea sa „*Previne și învinge boala cu plante medicinale imunitare și adaptogene*”, autoarea - un bun specialist în biologie, un cercetător riguros cu care am colaborat în munca noastră de cercetare de aproape trei decenii, la Institutul de Biologie și Nutriție Animală Balotești - ne introduce în fascinanta lume a plantelor, descrie simplu și pe înțelesul tuturor procese fiziologice și biochimice complexe, precum imunitatea și autoadaptarea organismului la factori nocivi, în lupta cu boala, și mai ales arată importanța plantelor medicinale în prevenirea bolilor și mai ales în declanșarea unor mecanisme de autoapărare, încă insuficient cunoscute și care ne permit să fim propriul nostru doctor!

În primul capitol al cărții, autoarea face o retrospectivă a cunoașterii în domeniul terapiei cu plante, amintind că primele cunoștințe datează de la sumerieni (cu aproape 5000 de ani înainte de Hristos), de la care s-au păstrat celebrele tăblițe de lut cu reprezentarea grafică a multor ierburi de leac.

Amintește și de tradiția poporului nostru, ai cărui strămoși, dacii, ne-au lăsat prin cuvânt, o adevărată enciclopedie a plantelor medicinale, cu învățăături și idei ce au străbătut veacurile, până în zilele noastre.

Autoarea descrie metodele de lucru în fitoterapie, formele sub care se pot folosi plantele și anume: infuzii, pulberi, decocturi, siropuri, tincturi, macerate - multe formule fiind gândite, preparate și folosite personal de autoare.

Interesantă și după părerea mea, apropiată de adevăr, este părerea dânzei că boala este asociată unui dezechilibru

metabolic al organismului cauzat de slăbirea sistemului imunitar, lipsa de activitate fizică, alimentația nesănătoasă, dar și de unii factori nocivi externi precum poluarea apei, a aerului, a hranei, agenți infecțioși, bacterii, virusuri și mușegaiuri patogene, etc. precum și de starea psihică, emoții de cele mai multe ori necontrolate sau stres.

Nu lipsită de interes și nici singulară este părerea autoarei potrivit căreia fiecare om este legat de locul nașterii prin fire nevăzute, datorită cărora oamenii se simt bine, dorm și se hrănesc bine, au rezultate bune în carieră și viața personală și mai ales nu fac eforturi deosebite pentru a-și păstra sănătatea, în satul, orașul sau țara în care au văzut lumina zilei. De aceea, plantele medicinale autohtone precum mușetelul sau busuiocul par să aibă rezultate mult mai bune, pentru noi, românii, decât celebrele *ginseng* sau *noni*.

Sfatul autoarei de a folosi cu încredere plantele medicinale culese sau cultivate de noi în grădină, în pădurea din apropiere, în poiana sau pajiștea de munte unde mergem în excursii, este pertinent, corect și bun de urmat, de către fiecare dintre noi, părinți și copii, tineri și mai puțin tineri în efortul comun de a avea o viață frumoasă.

Prin fiecare rând al acestei cărți, autoarea ne îndeamnă să iubim și să respectăm plantele și ne asigură că fiecare plântuță, oricât de modestă ar fi ea, pe lângă care trecem de multe ori cu indiferență, reprezintă darul de sănătate, de frumusețe și de viață lungă pentru noi oamenii, de la Natură! Mesajul tăcut al plantelor manifestat prin culoare și miros este „... *înapoi la alimentația naturală și sănătate prin farmacia naturii*”!

Dr. ing. Cătălin Dragomir
Director științific INCDBNA Balotești

INTRODUCERE

În zilele noastre se crede că se știe tot, sau aproape tot, despre plantele medicinale, pentru că de milenii fitoterapia a preocupat omenirea. Însă, noutăți continuă să apară zilnic și rodul muncii a mii de cercetători din toată lumea se adună, se aglomerează și fac foarte grea inventarierea, difuzarea și mai ales aplicarea lor în practica medicală naturistă.

Nu mai este un secret pentru nimeni că în opinia generală a oamenilor s-a produs o cotitură, părerea acestora despre agresivitatea medicamentelor de sinteză fiind acceptată acum și de medici, care sunt din ce în ce mai conștienți și nu mai prescriu antibiotice și medicamente de sinteză decât în boli grave, când efectul secundar al acestora este incomparabil mai mic decât efectul curativ.

Din păcate, trăim într-o epocă în care organismul face față cu greu ritmului trepidant al vieții sociale, mediului tot mai poluat la care se adaugă consecințele nefaste ale utilizării fără discernământ a medicamentelor de sinteză și a unor practici medicale agresive precum tratamentul cu raze radioactive, a unor operații chirurgicale ș.a.

Oamenii s-au îndepărtat tot mai mult de viața simplă, în concordanță cu natura, și-au însușit obiceiuri nesănătoase, precum consumul inutil și exagerat de tutun, cafea, alcool, droguri și mai nou, etnobotanice, sunt dezordonați în muncă, dar și în odihnă. Nu este de mirare atunci că datorită acestor greșeli suntem afectați de suferințe și boli! Organismul nostru

luptă pentru anihilarea acestor nesăbuiințe ale noastre și de aceea, este bine să ne ajutăm organismul să elimine toxinele și să depășească perioadele de criză, apelând la medicina naturistă în general și la plantele medicinale, în particular.

Este greșită mentalitatea că putem apela la mijloacele tradiționale, „*băbești*” numai atunci când am epuizat metodele medicinei alopate, clasice și suntem declarați „*nevindecabili*”. Este necesar să abandonăm mentalitatea, dar și practica de a combate simptomele bolilor și să luptăm cu cauza bolii, nu cu efectele acesteia. Metodele ne sunt la îndemână folosind comorile oferite de Dumnezeu în imensa sa farmacie, care se numește „*Natura*”.

Strămoșii noștri au știut să folosească plantele medicinale sub formă de ceaiuri, tincturi, cataplasme sau plămezi și le-au prețuit așa cum și astăzi o mai fac o parte din români. Cât nu este prea târziu trebuie să reînvățăm legile naturii și principiile medicinei naturiste și numai așa vom scăpa de așa zisele „*boli ale civilizației*”, de tensiune arterială, ateroscleroză, cardiopatii, colesterol mărit, stres și numai în cazul unor boli grave, precum cancer, infarct de miocard, accident vascular cerebral, leucemie sau diabet, să le blocăm evoluția și să le tratăm cu ajutorul medicinei clasice, ce are rezultate ce nu pot fi contestate.

Să luăm exemplul de la pisica sau câinele nostru, ce mănâncă iarbă atunci când se îmbolnăvesc și de la mamiferele din pădure, care atunci când sunt rănite, caută pâlcuri de pătlagină, pe care se tăvălesc pentru a se vindeca.

Despre proprietățile tămăduitoare ale plantelor medicinale s-a scris mult, fiecare autor căutând să scoată în evidență, în funcție de specialitatea sa, planta, boala sau remediul. Practic, se știe care clasă de compuși chimici vindecă diversele afecțiuni umane, știința modernă

demonstrând că strămoșii noștri aplicau foarte bine și corect plantele medicinale, deși nu cunoșteau mecanismele biochimice intime.

Dacă strămoșii noștri foloseau plantele medicinale pe baza tradiției, astăzi, folosirea lor este fundamentată științific prin cercetări biochimice, de biologie sistematică, farmaceutice și clinice. Plantele medicinale sunt puse la dispoziția celor suferinzi sub formă de extracte, tincturi, siropuri, ceaiuri și alte preparate de înaltă valoare terapeutică.

Plantele medicinale conțin principii active precum alcaloizi, glicozizi, vitamine, enzime, minerale, taninuri, uleiuri eterice ș.a., substanțe ce au un grad mare de afinitate cu celulele și țesuturile umane, afinitate de care medicamentele de sinteză nu beneficiază.

Din poziția mea de specialist în biologie și biochimie, bun cunoscător al plantelor medicinale, practicând aromaterapia prin metodele ei clasice, printre care și masajul cu uleiuri din plante aromatice, mă alătur prin scrierea mea unor eminenti specialiști români, recunoscuți în toată lumea, printre care: *Pavel Chirilă, Valeriu Popa, Virginia Faur, Ștefan Manea, Doru Laza, Cornel Constantinescu, Mircea Alexan, Ovidiu Bojor* și mulți alții cu dorința puternică de a împărtăși cititorilor români cunoștințele acumulate legate de puterea de leac a plantelor medicinale, izvor nesecat de sănătate, de liniște și de frumusețe a trupului și sufletului.

Încerc prin această lucrare, să stârnesc și curiozitatea tinerilor, elevi și studenți, deschizând o fereastră către fascinanta lume a plantelor, cu mistere și taine bine păzite și numai parțial cunoscute de savanți din toată lumea.

Nimeni nu se poate lăuda că știe totul despre plante, pentru că se descoperă și în prezent noi și noi caracteristici tămăduitoare ale plantelor, dar și noi plante medicinale, mărindu-se astfel arsenalul luptei contra a tot felul de boli.

Plantele sunt ființe vii, „*ne simt*” și prin intermediul biocurenților ne răspund la tot felul de stimuli. Dacă ne apropiem de o plantă cu gândul de a-i rupe o floare sau o frunză, sau de a frige cu țigara o frunză, experiment făcut pe o specie de *Dracena* conectată la un dispozitiv de înregistrare, planta răspunde cu un flux de biocurenți, înregistrat grafic. Deși pare incredibil, planta a reacționat la fel când aceeași persoană s-a apropiat altă dată de ea, deci a ținut minte trauma suferită. Mai mult, ea comunică și altor plante din apropiere pericolul și acestea au același comportament când persoana respectivă trece prin fața lor. Plantele reacționează la muzică, la vocea noastră, dacă le vorbim frumos și ne răsplătesc cu miros pătrunzător sau cu flori frumoase, viu colorate!

Dovada, se află în experiențele româncei *Marioara Godeanu* și în numeroasele medalii de aur obținute la Geneva, la Salonul Mondial al Invențiilor. Captivanta lume vegetală rămâne un univers cu multe pete albe, ce sigur vor fi explorate în viitor și care vor aduce omului uimitoare servicii, mai ales în domeniul medicinei naturiste.

Virginia Ciocan

CAPITOLUL I

PLANTELE MEDICINALE STRĂVECHI – REMEDII NATURALE

1.1. Secretul plantelor medicinale

Multă vreme oamenii au crezut că „*buruienile de leac*” au puteri misterioase și însoțeau folosirea lor cu incantații și descântece ce s-au dovedit a fi avut rolul de cronometrare a timpului în care o licoare își făcea efectul. Treptat oamenii au început să observe cu atenție plantele și au dezvăluit secretele acestora, sesizate în timp și astfel a fost posibilă elaborarea unor terapii naturiste simple, care au fost perfecționate de-a lungul secolelor.

Astăzi, în era antibioticelor, a hormonilor, a corticoizilor și altor medicamente de sinteză, tot mai des și tot mai mulți oameni apelează la terapia cu plante medicinale în prevenirea și tratarea bolilor.

Cercetările științifice au stabilit că alături de principiile active determinate biochimic, în plantele medicinale mai sunt și alte substanțe ce încă nu au fost determinate, substanțe ce completează sau amplifică efectul terapeutic. Numai așa se poate explica de ce *scorbutul* care apare din lipsa *vitaminei C*, nu se vindecă cu vitamina C sintetică, ci numai cu vitamină C naturală, din legume și fructe.

Dacă *Vasco da Gama* și-a pierdut două treimi din echipaj pentru că nu luase lămâi, ceapă și varză pe vas, *Căpitanul*

Cook, cu 118 oameni la bord, nu a pierdut în călătoria sa de 3 ani nici un om, pentru că își luase rezerve mari de varză și lămâi, dar și datorită curățeniei exemplare de pe vapor.

După importanta descoperire făcută de *Fleming* (1881–1955) că unele plante inferioare precum mucegaiurile, produc antibiotice (penicilină, streptomycină ș.a.) s-a descoperit că și plantele superioare, între care *codița-șoricelului*, *mușețel*, *ienupăr*, *ceapă*, *usturoi*, *leurdă*, *sunătoare*, *pătlagină* ș.a. produc substanțe asemănătoare antibioticelor, ce pot ucide microbii, substanțe ce se numesc *fitoncide*.

Atunci când se recoltează plante medicinale, mai ales partea subterană, rizomi, rădăcini sau bulbi, trebuie să se respecte o serie de reguli pentru protejarea plantelor perene, lăsând în sol suficiente organe subterane pentru ca planta să nu sufere, sau mai rău, să nu moară.

Și plantele își iau măsuri proprii atunci când sunt culese brutal, așa cum se face cu *floarea de tei*, care își retrage puterea de leac, dacă se rup crengile la recoltarea florilor.

Nu este exagerată și nici trăsniță sugestia ca atunci când culegem plante medicinale, să vorbim cu ele, să le spunem de ce le culegem și mai ales să le rugăm să ne ierte dacă le producem suferință!

Fiecare plantă medicinală are o perioadă de recoltare specifică ce trebuie respectată, unele înainte de înflorire, altele în plină înflorire și de aceea, nu este ușor să le procuri, dacă nu se consultă un specialist. Mai simplu este să le cumperi de la Plafar, dar atunci trebuie să te asiguri că planta respectivă este în termenul corect de garanție, știind că plantele medicinale își pierd total calitățile dacă sunt păstrate mai mult de 2 ani, chiar în condiții optime.

Plantele culese din natură se usucă imediat după recoltare în locuri uscate, special amenajate, iar pentru folosire în

farmacia verde a casei, plantele se usucă în snopuri mici, sau pe hârtie albă, pe site sau rogojini curate, de obicei la umbră.

După uscare, plantele se păstrează în pungi de hârtie sau săculeți din pânză și în cutii de carton, în nici un caz în pungi sau recipiente din material plastic.

Nu se vor folosi plante medicinale culese din zone unde au fost combătuți dăunătorii prin mijloace chimice, sau plante recoltate din zone poluate de gaze de eșapament, de pe marginea șoselelor, din parcuri și grădini unde s-au folosit pesticide.

Plantele medicinale atât din flora spontană, cât și cele din flora cultivată se folosesc în fitoterapie sub formă de preparate farmaceutice, precum: *infuzie, decoct, macerat, tinctură, sirop, vin medicinal, oțet aromatic, ulei eteric, băi generale, băi locale, cataplasme ș.a.*

1.2. Fitoterapia în lume și în România

Cele mai vechi date despre utilizarea plantelor medicinale ne-au rămas de la sumerieni, popor ce a trăit între râurile Tigru și Eufrat cu 6000 de ani înainte de Hristos. Apoi de la asirieni, popor ce a trăit cu 5000 de ani în urmă, s-au păstrat 22000 de tăblițe de lut, dintre care 33 reprezentau un adevărat dicționar de plante medicinale.

Cunoștințele anticilor despre plantele medicinale au fost preluate de medicina greacă reprezentată de *Hippocrate* (460–375 î.Hr.), care în lucrarea sa „*Corpus Hippocraticum*” descrie 236 plante medicinale.

La noi în țară plantele medicinale au fost cunoscute din timpuri străvechi și de la *Herodot*, considerat părintele istoriei, aflăm că regele tracilor *Zamolxis* și ucenicii săi medici,

au fost sursa de inspirație a celebrului „*Jurământ al lui Hippocrate*”.

Vasile Pârvan în cartea sa „*Getica*”, scrie că leacurile și incantațiile lui Zamolxis se făceau cu ierburi și menționează procedeul fumigației cu semințe de cânepă, procedeu ce este folosit și în zilele noastre în unele sate din România.

Deși în prezent se cunosc foarte puține cuvinte din limba strămoșilor noștri daci, păstrându-se doar 160 cuvinte, câteva zeci din ele sunt nume de plante medicinale. Putem lesne constata că strămoșii noștri cunoșteau și prețuiau însușirile plantelor și natura în general. Marele preot al dacilor, *Deceneu*, i-a învățat pe daci să trăiască după legile naturii și citez „..... *să petreacă viața numai în fapte bune*”.

Nivelul înalt la care ajunsese medicina în Dacia, conform principiilor Zamolxiene de păstrare a sănătății trupului și a sufletului, este dovedit de cele descoperite de arheologi la *Sarmizegetusa* și anume câteva instrumente medicale cu care se puteau face operații chirurgicale pretențioase, ce includeau chiar trepanații.

Mai târziu, între secolele XIII și XV s-au păstrat documente ce atestă că pe la 1558, domnitorul *Alexandru Lăpușneanu*, fiind bolnav de ochi, a fost îngrijit de un bărbier din Ardeal cu niște „*herbarius*”, iar în anul 1578, apare la Cluj una dintre primele cărți de plante medicinale, denumită „*Herbarium*”.

Din altă lucrare, „*Pravila lui Matei Basarab*” aflăm că vraciul avea voie să studieze ierburile, iar în „*Psaltirea scheiană*” (1515) sunt descrise *scorțișoara* și *isopul*.

În anul 1846 apare la București lucrarea „*Practica doctorului de casă*” în care sunt descrise și recomandate pentru tratarea bolilor, plante precum: *păpădia*, *cicoarea*, *fumarița*, *pelinul ș.a.*

În decursul timpului pe teritoriile locuite cândva de geto-daci, teritoriul României de astăzi, medicina s-a îndepărtat tot mai mult de principiile Zamolxiene și s-a orientat numai asupra organelor bolnave. În timp, s-au înlocuit remedii blânde, naturale, eficiente și nevătămătoare, cu remedii agresive, cu medicamente de sinteză, cu iradieri sau intervenții chirurgicale, de cele mai multe ori inutile.

Tot mai multe sunt opiniile oamenilor de știință că ne îndreptăm lent, dar sigur către o degradare a speciei umane, sănătatea fizică și spirituală fiind din ce în ce mai amenințată de stresul modern, de poluarea necontrolată a naturii, de poluarea medicamentoasă, de supraalimentație ș.a.

De-a lungul anilor s-au făcut numeroase încercări de micșorare a nocivității terapiilor specifice medicinei clasice, oferindu-se terapii alternative, naturiste precum fitoterapia. Aceste încercări s-au amplificat în ultima vreme și de aceea, este important de subliniat că fitoterapia este cea mai veche metodă de vindecare a numeroase afecțiuni cu care omul s-a confruntat. Rezistând la proba aspră a timpului, fitoterapia se adresează întregului organism și nu numai unui organ anume, cu alte cuvinte se adresează bolii, nu bolnavului.

După cum plastic se exprima *Ovidiu Bojor*, organismul bolnav este ca un motor gripat și spre deosebire de acesta, nu se poate repara piesă cu piesă. Se poate vindeca numai folosind o șurubelniță foarte fină, care este fitoterapia, mult mai eficientă decât o șurubelniță artificială, care este medicamentul de sinteză.

1.3. Metode de lucru în fitoterapie

Fitoterapia, ce utilizează plante, extracte de plante sau anumite principii active din plante, are avantajul că metodele ei sunt bine suportate de organism, medicamentele de origine

vegetală, denumite și *medicamente verzi*, putând fi aplicate în tratamente de durată și în boli cronice. Acțiunea lor este complexă datorită compoziției biochimice deosebit de variată, dar și efectului sinergic pe care unele substanțe îl au, mărinđ sau întărinđ efectul altora.

Fitoterapia utilizează în mod frecvent extracte apoase sau hidroalcoolice în care sunt dizolvate substanțe, precum săruri ale unor oligoelemente, cu mare importanță pentru organism și care nu se găsesc în medicamentele de sinteză.

Fitoterapia are un spectru foarte larg de aplicare și în multe afecțiuni, precum cele cardiovasculare, chiar nu se poate renunța la unele medicamente, precum *Digoxin*, ce se prepară din planta *Digitalis*, tot așa cum în boli hepatice, medicamentul *Silimarină*, este obținut din planta *Silybum marianum*, sau în boli digestive, în care unele laxative sunt obținute din plante precum *Senna* (frunze și fructe recoltate de la *Cassia angustifolia* și *C. acutifolia*) și *Rhamnus frangula* (crușin).

În ultima perioadă fitoterapia s-a diversificat, în cadrul ei apărând ramuri distincte precum, *Aromaterapia*, *Homeopatia*, *Gemoterapia* sau *Terapia florală Bach*.

Aromaterapia (*Jean Valnet, Virginia Ciocan*) folosește uleiurile eterice din plante, ce sunt de fapt lichide ce nu conțin grăsimi, substanțe organice cu o compoziție foarte complexă, *eteri, esterii, fenoli, folifenoli, aldehide ș.a.* ce sunt de fapt esențe concentrate ce pătrund deosebit de repede în corp și prin sânge sunt vehiculate rapid către toate organele corpului.

Aceste esențe volatile se găsesc în niște săculeți sau buzunărașe, din țesuturile plantelor aromatice și au puteri deosebite pentru activarea întregului organism, a sistemului imunitar, distrug microbii, echilibrează funcționarea glandelor endocrine, reglează procesul de asimilare a