

GHIDUL

PESTE

1000

Lifestyle
PUBLISHING

DE REMEDII NATURALE PENTRU
PREVENIREA SI TRATAREA
AFECȚIUNILOR COMUNE

Traducere
din engleză de
Alfred Neagu

VINDECĂRILOR

DR. C. NORMAN SHEALY

LA REALIZAREA CĂRȚII DE FAȚĂ, AU CONTRIBUIT:

DR. C. NORMAN SHEALY MD. este fondatorul Asociației Americane de Medicină holistică și un neurochirurg recunoscut pe plan internațional. Este directorul Institutului Shealy din Springfield, Missouri — un centru pentru îngrijire medicală generală și gestionarea durerii și a stresului. A scris multe cărți, printre care *Miracles Do Happen* și *The Self-Healing Workbook*, fiind de asemenea redactor consultant al cărții *The Complete Family Guide to Alternative Medicine*.

KAREN SULLIVAN a scris multe cărți de medicină și nutriție alternativă, dintre care amintim *In a Nutshell: Vitamins and Minerals*. A fost de asemenea redactor general al cărții *The Complete Illustrated Guide to Natural Home Remedies* și susține des prelegeri despre sănătatea femeilor și probleme de sănătate generală.

SHEILA LAVERY scrie pe larg despre îngrijirea sănătății în mai multe reviste și ziare. Articolele ei, adesea concentrate pe probleme legate de sănătatea copiilor, au fost incluse și în diferite enciclopedii de medicină alternativă. Este specializată în fitoterapie și aromaterapie și este autoarea cărții *In a Nutshell: Aromatherapy*.

EVE ROBANS a început să studieze Medicina Tradițională Chineză în 1981 și a absolvit un stagiu de pregătire clinică în China. Este autoarea

volumului *In a Nutshell: Chinese Medicine* și lucrează într-un cabinet privat specializat în acupunctura pediatrică.

NON SHAW este fitoterapeută profesionistă. Predă cursuri despre utilizările terapeutice ale plantelor, masaj și remedii florale Bach și a contribuit la realizarea mai multor cărți de referință din domeniul medicinei alternative. Scrie articole pentru câteva reviste de sănătate și este co-fondatoare a unei publicații adresate pasionaților de fitoterapie.

MARY CLARK a practicat vindecarea și artele esoterice timp de 20 de ani. A studiat ayurveda, nutriția, fitoterapia, aromaterapia și gestionarea stresului și are pregătire în astrologie și I Ching, cu specializare în diagnoza medicală. Reușește să combine în manieră unică aceste abordări în colaborările cu diverse corporații, printre care Forbes, Sony și Barnes & Noble.

PIPPA DUNCAN a fost redactor al uneia dintre principalele reviste de sănătate din Marea Britanie și acum lucrează la diverse publicații lunare specializate în sănătatea copiilor. A colaborat la mai multe cărți de referință despre sănătatea familiei, dintre care se distinge *The Complete Family Guide to Alternative Medicine*.

MULȚUMIRI SPECIALE URMĂTORILOR:

Maria Anderson, Philip Auchinvolv, Tony Bannister, Jan Boyle, Glyn Bridgewater, Stephanie Brotherstone, Deena Bunn, Kimberley Bunn, Adam Carne, Rob Chappell, Judith Cox, Naomi Denny, Juliette Denny, Nina Downey, Rebecca Drury, Cathy Glendinning, Paul Golding, Rachel Could, Paul Harley, Deborah Heath, Julia Holden, Simon Holden, Natalie Jerome, Carolyn Jikeimi-Roberts, Mette Lauritzen, Jan Lewington, Kay Macmullan,

Jack Martin, Jim McClean, Norma McClean, Henry Milne, Helen Omand, Elin Osmond, Wendy Oxberry, Sunny Pitcher, Caron Riley, Vincent Riley, Warren Saunders, Michelle Sawyer, Stephen Sparshatt, Sarah Stanley, Andrew Stemp, Neil Strowger, Jenny Sullivan, Bethany Sword, Lauren Sword, Sheila Sword, Gav Tuffnell, Mary Watson, Derek Watts, Louise Williams, Robert Williams

Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

Director:
Crina Drăghici

Redactare:
Constantin Dumitru

Design copertă:
Alexe Popescu

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Marina Constantinoiu
Oana Apostolescu

Titlul original: The Healing Remedies Sourcebook: Over 1000 Natural Remedies to Prevent and Cure Common Ailments
Autor: C. Norman Shealy, MD, PhD

Copyright © HarperCollins Publishers 2012.

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019 pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHEALY, NORMAN C.

Ghidul vindecărilor: peste 1000 de remedii naturale pentru prevenirea și vindecarea afecțiunilor comune / dr. C. Norman Shealy; trad. din engleză de Alfred Neagu. - București: Lifestyle Publishing, 2019

Index
ISBN 978-606-789-161-4

I. Neagu, Aldred (trad.)

615

Nota editorului

Informațiile oferite în această carte nu au scopul de a înlocui sfaturile medicului. Persoanele care suferă de afecțiuni care necesită îngrijire medicală trebuie să consulte un specialist sau un terapeut calificat.

Redactor-șef C. Norman Shealy MD, PhD
Redactor general Karen Sullivan

CUPRINS

Introducere	4
Cum trebuie folosit acest ghid	6

PARTEA I SURSELE REMEDIILOR PENTRU TERAPII ȘI VINDECARE

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

PARTEA A II-A TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OBIȘNUITE

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

INTRODUCERE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KAREN SULLIVAN, Londra

CUM TREBUIE FOLOSIT ACEST GHID

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

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

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



The image features a central white oval containing text, surrounded by a decorative border of various botanical illustrations in blue and white. The plants include ferns, flowering stems, and root systems. The text is centered within the oval.

PARTEA I

SURSELE REMEDIILOR
PENTRU TERAPII
ȘI VINDECARE

AYURVEDA

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

CE ESTE AYURVEDA?

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

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

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

PRANA - ENERGIA VIEȚII

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

UN ISTORIC AL AYURVEDEI

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

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

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

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

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

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

Textele

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

CAUZELE ÎMBOLNĂVIRII

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

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

CUM ACȚIONEAZĂ?

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

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

CELE CINCI ELEMENTE

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

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

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

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

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

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

Cele cinci elemente sunt în legătură și cu simțurile noastre:

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

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

CELE TREI DOSHA

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

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

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

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

ÎNSUȘIRILE FUNDAMENTALE

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

AGNI ȘI DIGESTIA

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

MALAS

Malas reprezintă eliminarea efectivă a reziduurilor și sunt de trei tipuri: *Shankrit* sau *pureesha* (fecalele), *Mootra* (urina), *Sweda* (sudoarea). Ama este cel de-al patrulea tip de reziduu care nu poate fi eliminat și a cărui acumulare provoacă bolile.

CELE ȘAPTE ȚESUTURI

Dezechilibrul doshilor provoacă dezechilibru în cele șapte țesuturi ale trupului sau „dhatu“. Acestea sunt: plasma (rasa), sângele (raktha), mușchii (mamsa), grăsimea (madas), oasele (asthi), măduva și nervii (majja) și țesuturile reproductive (shukra). Țesuturile, dhatu, suportă și transmit energie unul altuia, așa că atunci când unul este afectat suferă și celelalte.

TRATAMENTUL AYURVEDIC

SHODANA

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

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

PANCHAKARMA

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

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

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

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

SAMANA

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

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

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

PUTEREA PLANTELOR

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

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

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

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

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

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

ALTE TRATAMENTE AYURVEDICE UTILE INCLUD:

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

VĀTHĀ reprezintă o combinație a elementelor Aer și Eter, Aerul fiind elementul dominant. Trăsăturile sale sunt: ușor, rece, uscat, rugos, subtil, mobil, limpede, dispersator, nestatornic și astringent. Vātha este cea mai ușoară dintre cele trei dosha, înfățișată prin culoarea albastră. Persoanele predominant vātha sunt suple, cu pielea uscată, aspră sau închisă la culoare; dinți mari, strâmbi sau cu prognatism; gură mică, subțire și ochi cețoși, închiși la culoare.

Caracteristici:

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

PITTA este predominant Foc și puțină Apă. Trăsăturile sale sunt: ușor, fierbinte, uleios, ascuțit, lichid, acru și usturător. Pitta reprezintă tipologia „medie“ și este reprezentată prin culoarea roșie. Tipul pitta pare a se acomoda în zona medie, de statură medie și conformație medie, cu pielea moale, deschisă la culoare, strălucitoare și cu pistrui; păr moale, blond, brunet deschis sau roșcat care încărunește prematur; dinți mici, gălbui și gură de mărime medie.

Caracteristici:

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

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

Caracteristici:

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

CE POATE TRATA AYURVEDA

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