Dr. Dorin Dragoş

Fundamentele medicinei naturale

Partea a II-a

Fitoterapia psihocauzală

Vindecarea sufletului şi a trupului prin plante

Îmi odihnesc sufletul în palma timpului.
Ce frumos plouă secundele!

Alegerea remediilor vegetale

Pentru alegerea remediilor vegetale, sugerăm două criterii:

1. Cel mai important este criteriul psihoemoțional.

✦ Etapa 1. În capitolul care corespunde patologiei pacientului, terapeutul (care poate fi tot pacientul), va parcurge subcapitolul „Alegerea plantelor..." (dacă acesta există) şi va selecta unul sau mai multe remedii vegetale (care corespund cel mai bine profilului psihologic al pacientului).

✦ Etapa 2. Va citi apoi, pe rând, descrierea detaliată a fiecăruia dintre aceste remedii (în subcapitolul corespunzător, având drept titlu numele remediului), pentru a decide dacă tabloul psihoemoțional caracteristic remediilor corespunde profilului psihologic al pacientului.

Dacă pacientul are simptome care țin şi de alte sfere patologice, terapeutul se va adresa pe rând fiecăruia dintre capitolele corespunzătoare. Este posibil ca un acelaşi remediu să figureze în mai multe capitolele.

2. Criteriul secundar este cel al patologiei asociate.

✦ Etapa 1. În capitolul care corespunde patologiei de bază a pacientului (cea pentru care acesta s-a adresat terapeutului), terapeutul (care poate fi tot pacientul), va parcurge subcapitolul „Index terapeutic pentru..." (dacă aceasta există) şi va selecta unul sau mai multe remedii vegetale (pe acelea care acoperă cele mai multe dintre afecțiunile asociate afecțiunii de bază).

✦ Etapa 2. În subcapitolul „Indicațiile plantelor utilizate în..." (care este subordonat subcapitolului „Index terapeutic pentru..."), terapeutul va citi prezentarea fiecăruia dintre remediile alese pentru a decide care dintre remedii (unul sau mai multe acoperă cel mai bine întregul complex simptomatic/patologic) al pacientului.

Indicații suplimentare sunt oferite în subcapitolul „Principii pentru realizarea amestecurilor de plante" (v.p. 18).

Avertisment

Această carte are doar caracter informativ şi nu se constituie într-un ghid terapeutic care să se substituie autorității medicului.

Editura nu-şi asumă responsabilitatea în cazul realizării unor tratamente nerecomandate şi nesupravegheate de un medic.

Dr. Dorin Dragoş

Fundamentele medicinei naturale

Partea a II-a

Fitoterapia psihocauzală

Vindecarea sufletului şi a trupului prin plante

Editura Deceneu

2010

În această lucrare au fost urmate normele ortografice recomandate de Dicționarul Ortografic Ortoepic şi Morfologic al Limbii Române ed. a II-a, Univers Enciclopedic, Bucureşti, 2005. Din acest motiv s-a utilizat ortografierea contrasă a:

- pronumelui negativ şi adjectivului pronominal negativ („niciun", „niciunul", „niciunuia", „nicio" etc.);
- locuțiunii conjuncționale „odată ce" şi a locuțiunii prepoziționale „odată cu".

Rugăm pe oricare dintre cititori să ne semnaleze eventualele greşeli la adresa **dordrag@drdorindragos.ro**.

Cititorii (pacienți, în primul rând, dar şi terapeuți) sunt invitați ca, după parcurgerea cărții, să trimită la adresa de mai sus relatări din propria lor experiență, care să confirme (sau să infirme) ideile enunțate.

Autorul: Dr. Dorin DRAGOŞ
Medic primar Medicină internă, Spitalul Universitar de Urgență Bucureşti
Asistent universitar U.M.F. „Carol Davila" Bucureşti
Doctor în Ştiințe medicale

Copyright © 2010 Editura DECENEU
Toate drepturile asupra prezentei lucrări aparțin Editurii DECENEU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DRAGOŞ, DORIN
Fundamentele medicinei naturale / dr. Dorin Dragoş. – Ed. a 2-a. – Bucureşti : Editura Deceneu, 2010 –
vol.
ISBN 978-973-9466-08-7
Vol. 2 : Fitoterapia psihocauzală : vindecarea sufletului şi a trupului prin plante. – 2010 – Index. –
ISBN 978-973-9466-28-8

008(=135.1)(100)

Cuprins

Alegerea remediilor vegetale 2
Cuprins 5
Prescurtări şi simboluri 12
Aspecte generale 13
Mecanismul de acțiune al plantelor 13
Principiile active vegetale se corelează cu efectul psihoemoțional al plantelor . 13
Efectul depurativ 16
Plantele au acțiune reglatoare 17
Principii pentru realizarea amestecurilor de plante 18
Administrarea plantelor 21
Conştientizarea efectului subtil al plantelor 21
Modalități de administrare 21
Plante armonizatoare 22
Cimbru 24
Sovârv 26
Busuioc 27
Mentă 29
Monardă 30
Lavandă 32
Salvie 33
Cinstet 35
Isop 35
Vindecea (vindecuță) 37
Rozmarin 39
Muşetel 41
Coada şoricelului 43
Echinacea 44
Arnică 44
Verbină 45
Leuştean 46
Pătrunjel 48
Sor-cu-frate 50
Creson (năsturel) 51
Gura lupului 53
Harmala 55
Iarba Sfântului Ioan 56
Cătină 58
Alegerea plantelor armonizatoare 59
Afecțiunile respiratorii superioare 61
Plante utile în afecțiunile respiratorii superioare 61
Salcie 62
Creţuşcă 62
Plop 63
Soc 64
Pin 65
Brad 66
Cuişoare 67
Scorțişoară 68
Dafin 70
Ghimbir 70

Muştar ... 72
Limba-boului ... 74
Trandafir ... 75
Fitoterapia psihocauzală în afecţiunile respiratorii superioare ... 76
Gemoterapia afecţiunilor respiratorii superioare ... 81
Afecţiunile respiratorii inferioare ... 83
Plante respiratorii ... 83
Plante preponderent expectorante ... 83
Scai vânăt ... 83
Ciubotica cucului ... 84
Rotungioară ... 85
Podbal ... 86
Şofrănel ... 86
Iederă ... 88
Lichen de piatră ... 89
Plante cu efect mucolitic ... 91
Calomfir ... 91
Plante cu efect emolient ... 91
Nalbă mare ... 92
Nalbă ... 92
Tei ... 92
Limba mielului ... 93
Floarea soarelui ... 94
Plante cu efect cicatrizant ... 95
Plămânărică ... 96
Lumânărică ... 97
Veronică (ventrilică) ... 98
Pătlagină ... 99
Plante antispastice şi liniştitoare ... 100
Ammi ... 100
Plante cu efect antibacterian ... 102
Călţunaşi ... 102
Plante cu efect de reconstruire ... 103
Plante cu efect drenator ... 103
Fitoterapia psihocauzală în afecţiunile respiratorii inferioare ... 104
Alegerea plantelor în afecţiunile respiratorii inferioare ... 113
Gemoterapia afecţiunilor respiratorii inferioare ... 114
Index terapeutic pentru afecţiunile respiratorii inferioare ... 114
Indicaţiile plantelor utilizate în afecţiunile respiratorii inferioare ... 116
Afecţiunile cardiovasculare ... 119
Plante cardiace ... 119
Ciubotica cucului ... 119
Talpa gâştei ... 119
Lavandă ... 120
Păducel ... 121
Roiniţă ... 122
Valeriană ... 122
Fitoterapia psihocauzală a afecţiunilor cardiace ... 123
Alegerea plantelor în afecţiunile cardiace ... 123
Gemoterapia afecţiunilor cardiace ... 123
Index terapeutic în afecţiunile cardiace ... 124
Indicaţiile plantelor utilizate în afecţiunile cardiace ... 124
Fitoterapia psihocauzală a palpitaţiilor ... 126

Fitoterapia psihocauzală în durerile precordiale ... 129
Gemoterapia durerilor precordiale ... 131
Fitoterapia psihocauzală în dispnee ... 131
Gemoterapia dispneei ... 132
Fitoterapia psihocauzală a aterosclerozei ... 132
Fitoterapia psihocauzală în hipertensiunea arterială ... 133
Gemoterapia hipertensiunii arteriale ... 135
Index terapeutic în hipertensiunea arterială ... 135
Indicaţiile plantelor utilizate în hipertensiunea arterială ... 136
Fitoterapia psihocauzală în arteriopatia obliterantă ... 137
Sulfină ... 138
Gemoterapia arteriopatiei obliterante ... 139
Plante cu tropism venos ... 139
Viţă de vie ... 139
Castan ... 139
Alun ... 141
Fitoterapia psihocauzală în varice ... 142
Gemoterapia afecţiunilor venoase ... 143
Afecţiunile digestive superioare ... 144
Plante digestive superioare ... 145
Gălbenele ... 145
Sunătoare ... 145
Salcâm ... 146
Tătăneasă ... 148
Lemn dulce ... 149
Plămânărică ... 150
Lumânărică ... 151
Pătlagină ... 151
Obligeană ... 152
Aloe ... 152
Susai păduret (lăptuci) ... 153
Angelică ... 154
Iarbă mare ... 155
Fitoterapia psihocauzală în afecţiunile digestive superioare ... 156
Alegerea plantelor în afecţiunile digestive superioare ... 157
Gemoterapia afecţiunilor digestive superioare ... 160
Index terapeutic în afecţiunile digestive superioare ... 160
Indicaţiile plantelor utilizate în afecţiunile digestive superioare ... 161
Afecţiunile digestive inferioare ... 161
Plante antispastice digestive ... 163
Roiniţă ... 163
Mătăciune ... 163
Măghiran ... 165
Cătuşnică ... 165
Lofantus (mentă coreeană, isop gigant) ... 165
Coriandru ... 166
Chimen ... 167
Fenicul ... 169
Anason ... 170
Mărar ... 170
Tarhon ... 171
Cardamom ... 173
... 174
... 175

Captalan ... 176
Fitoterapia psihocauzală în meteorismul abdominal ... 177
Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a meteorismului ... 179
Gemoterapia în meteorism ... 180
Index terapeutic în meteorism ... 180
Indicațiile plantelor antispastice digestive ... 182
Plante antidiareice ... 184
Coada racului ... 184
Cinci-degete ... 185
Sclipeți (tormentilă) ... 186
Răchitan ... 186
Cerențel ... 187
Turiță mare ... 188
Scumpie ... 189
Iarba șarpelui ... 190
Mur ... 191
Busuioc sălbatic ... 191
Ștevie ... 192
Sânișoară ... 194
Suliman ... 195
Lemn câinesc ... 196
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile diareice ... 198
Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a diareei ... 202
Index terapeutic în diaree ... 203
Indicațiile plantelor antidiareice ... 204
Plantele laxative/purgative ... 206
Crușin ... 206
Volbură ... 207
Siminichie (senna) ... 207
Fitoterapia psihocauzală în constipație ... 208
Index terapeutic în constipație ... 211
Fitoterapia psihocauzală în parazitozele intestinale ... 211
Vetrice ... 212
Piretru (floarea-raiului) ... 213
Fitoterapia psihocauzală pentru hemoroizi ... 214
Afecțiunile hepatobiliare ... 215
Plantele hepatobiliare ... 215
Anghinare ... 215
Păpădie ... 216
Pelin ... 218
Peliniță de sărătură ... 219
Țintaură ... 221
Ghințură ... 222
Unguraș ... 223
Rostopască ... 224
Schinel ... 225
Lemnul domnului ... 226
Fumăriță ... 227
Pedicuță ... 228
Drobiță ... 229
Armurariu ... 230
Linariță ... 231
Siminoc ... 232
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile hepatobiliare ... 233

Alegerea plantelor în afecțiunile hepatobiliare ... 233
Index terapeutic în afecțiunile hepatobiliare ... 234
Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile hepatobiliare ... 235
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile hepatice ... 236
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile biliare ... 240
Afecțiunile renourinare ... 245
Plante renourinare ... 245
Plante esențialmente diuretice ... 246
Coada calului ... 246
Troscot ... 247
Pir ... 248
Cozi de cireșe/vișine ... 248
Ienupăr ... 249
Sânziene (drăgaică) ... 250
Osul iepurelui ... 251
Zămoșiță ... 252
Hibiscus sabdarifa ... 253
Mătasea porumbului ... 254
Splinuță ... 255
Boz ... 255
Coacăz ... 256
Slăbănog ... 258
Plante diuretice predominant dezinfectante ... 259
Merișor ... 260
Strugurii ursului ... 261
Plante diuretice predominant depurative ... 262
Plante diuretice predominant emoliente ... 263
Năvalnic ... 263
Plante diuretice predominant astringente ... 264
Plante diuretice predominant antidiabetice ... 265
Plante diuretice predominant expectorante ... 265
Plante diuretice antiinflamatoare ... 265
Urzică ... 265
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile renourinare ... 267
Alegerea plantelor în afecțiunile renourinare ... 267
Gemoterapia afecțiunilor renourinare ... 269
Index terapeutic în afecțiunile renourinare ... 269
Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile renourinare ... 270
Fitoterapia psihocauzală a litiazei urinare ... 273
Măsurile de prevenire a litiazei urinare ... 274
Tratamentul colicii renoureterale ... 275
Tratamentul complicațiilor litiazei urinare ... 275
Fitoterapia psihocauzală a infecțiilor urinare ... 275
Gemoterapia infecțiilor urinare ... 276
Afecțiunile genitale feminine ... 277
Plante cu tropism genital feminin ... 277
Traista ciobanului ... 277
Crețișoară ... 278
Busuiocul cerbilor ... 279
Urzică moartă albă ... 279
Bătrâniș ... 280
Gălbenele ... 281

Piperul bălții ... 282
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile genitale feminine ... 283
Index terapeutic în afecțiunile genitale feminine ... 283
Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile genitale feminine ... 284
Fitoterapia psihocauzală în durerile şi în sângerările genitale ... 287
Gemoterapia în durerile şi în sângerările genitale ... 290
Fitoterapia psihocauzală a fibromatozei uterine ... 290
Gemoterapia fibromatozei uterine ... 291
Fitoterapia psihocauzală a chisturilor ovariene ... 292
Fitoterapia psihocauzală în boala inflamatoare pelviană (anexită) ... 294
Fitoterapia psihocauzală în leucoree ... 294
Plante cu tropism mamar ... 298
Tei ... 298
Păducel ... 298
Rozmarin ... 298
Talpa gâștei ... 299
Ciuboțica cucului ... 299
Părăluțe ... 299
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile sânilor ... 300
Fitoterapia psihocauzală în menopauză ... 301
Gemoterapia menopauzei ... 302
Afecțiunile genitale masculine ... 303
Plante cu tropism genital masculin ... 303
Ghimpe ... 303
Pufuliță ... 303
Urzică moartă albă ... 304
Colții babei ... 304
Damiana ... 305
Hamei ... 307
Fitoterapia psihocauzală a tulburărilor de dinamică sexuală ... 308
Alegerea plantelor pentru tulburările de dinamică sexuală ... 309
Gemoterapia tulburărilor de dinamică sexuală ... 310
Fitoterapia psihocauzală a poluțiilor ... 310
Fitoterapia psihocauzală în hipertrofia benignă de prostată ... 311
Gemoterapia în hipertrofia benignă de prostată ... 311
Fitoterapia psihocauzală în cancerul de prostată ... 311
Fitoterapia psihocauzală în infecțiile tractului genital masculin ... 312
Fitoterapia psihocauzală a prostatitei ... 312
Fitoterapia psihocauzală a uretritei ... 312
Afecțiunile sistemului locomotor ... 313
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile articulare ... 313
Gemoterapia afecțiunilor articulare ... 315
Index terapeutic în afecțiunile articulare ... 316
Fitoterapia psihocauzală în gută ... 317
Gemoterapia în gută ... 318
Afecțiuni dermatologice ... 319
Plante dermatologice ... 319

Brusture ... 319
Cicoare ... 320
Trei frați pătați ... 321
Frasin ... 322
Mesteacăn ... 323
Rocoină ... 324
Buberic ... 325
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile dermatologice ... 326
Alegerea plantelor în afecțiunile dermatologice ... 328
Gemoterapia afecțiunilor dermatologice ... 330
Index terapeutic în afecțiunile dermatologice ... 331
Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile dermatologice ... 332
Afecțiunile metabolice şi endocrine ... 335
Fitoterapia psihocauzală în obezitate ... 335
Gemoterapia obezității ... 336
Plante antidiabetice ... 337
Afin ... 337
Teci de fasole ... 338
Ciumărea ... 339
Nuc ... 340
Dud ... 342
Frag ... 343
Schinduf ... 343
Fitoterapia psihocauzală în diabetul zaharat ... 345
Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a diabetului zaharat ... 347
Gemoterapia în diabetul zaharat ... 347
Index terapeutic în diabetul zaharat ... 347
Indicațiile plantelor utilizate în diabetul zaharat ... 349
Ateromatoza ... 351
Hiperuricemia ... 351
Dislipidemiile ... 351
Hipercolesterolemia ... 351
Hipertrigliceridemia ... 351
Fitoterapia psihocauzală a afecțiunilor tiroidiene ... 352
Fitoterapia psihocauzală în hipertiroidie ... 352
Fitoterapia psihocauzală în hipotiroidie ... 353
Fitoterapia afecțiunilor suprarenalei ... 353
Fitoterapia afecțiunilor ovariene ... 354
Afecțiunile hematologice ... 355
Fitoterapia psihocauzală în anemie ... 355
Afecțiuni oculare ... 357
Plante cu tropism ocular ... 357
Albăstrele ... 357
Silur ... 358
Crăițe ... 360
Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile oculare ... 362
Tumorile ... 363
Plante antitumorale ... 363

Năpraznic ... 363
Trifoi roşu ... 364
Zeabră ... 366
Iarbă grasă (norocel) ... 367
Saschiu ... 368
Fitoterapia psihocauzală în tumorile maligne ... 369
Tratamentul de purificare ... 370
Regimul alimentar ... 370
Plante purificatoare ... 371
Metodele ayurvedice ... 371
Argila ... 372
Alegerea plantelor antitumorale ... 372
Agresiune şi apărare ... 373
Fitoterapia psihocauzală în infecţiile nevirale ... 373
Fitoterapia psihocauzală în afecţiunile virale ... 373
Fitoterapia psihocauzală în lupusul eritematos sistemic ... 374
Tratamentul general/nespecific ... 374
Tratamentul specific ... 375
Fitoterapia psihocauzală în poliartrita reumatoidă ... 375
Fitoterapia psihocauzală în scleroza sistemică ... 376
Fitoterapia psihocauzală în spondilita anchilozantă ... 376
Index ... 377
Index de boli ... 377
Index de remedii ... 388
Bibliografie ... 396

Prescurtări şi simboluri

af. = afecţiuni, afecţiunile, afecţiunilor (în funcţie de context)
ef. = efect, efectele, efectelor (în funcţie de context)
FTPC = fitoterapia psihocauzală
„→" = „alegem planta/produsul vegetal" (în secţiunile „Alegerea plantelor...")
„⇨" = „drept urmare, este indicată în" (în secţiunile „Indicaţiile plantelor utilizate în...")

Aspecte generale

Mecanismul de acţiune al plantelor

Principiile active vegetale se corelează cu efectul psihoemoţional al plantelor

În general există o corelaţie între principiile active pe care le conţin plantele şi efectul lor psihoemoţional. Nu avem pretenţia că aceste principii active exercită o acţiune la nivel molecular asupra unor receptori sau mediatori (deşi nu putem exclude aceasta), acţiune reflectată direct în modificarea statusului emoţional al pacientului. Mai exact, nu susţinem că ele ar avea vreo similitudine de configuraţie ori structurală cu presupuse biomolecule din creierul uman care ar fi apte să moduleze starea emoţională a pacientului (acest lucru nu este însă imposibil; el rămâne să fie confirmat sau nu de studii ulterioare). Neîndoielnic însă este faptul că ele produc un efect emoţional declanşat organoleptic, prin senzaţii gustative, olfactive şi tactile exercitate la nivelul gurii, al limbii şi chiar al faringelui. Oricine este conştient de corespondenţele dintre gusturi, mirosuri, senzaţii tactile, pe de o parte, şi emoţii, pe de altă parte, deşi nu este clar care este substratul acestor corespondenţe: poate fi ceva care ţine de subconştientul colectiv sau o acţiune la nivelul mediatorilor ori al receptorilor sau un reflex necondiţionat ori condiţionat (cu punerea în funcţiune a anumitor căi neuronale preexistente ori formate în cursul procesului de educaţie) sau orice altceva. În plus, simţul comun are spontan tendinţa de a asocia anumite gusturi cu anumite senzaţii tactile: dulce cu moale, astringent cu aspru, picant cu ascuţit, acru cu pişcător, sărat cu greu, amar cu uşor.

Gustul, aroma şi senzaţiile tactile declanşate de plante servesc drept suport pentru asimilarea anumitor atitudini şi modalităţi de abordare, de gestionare a crizelor psiho-afective, de depăşire a traumelor emoţionale, de găsire a soluţiilor în situaţii solicitante[1]. Nu pretindem că ar exercita un efect direct, de ordin biochimic

[1] Informaţiile despre efectele psihoemoţionale ale plantelor pe care le vom prezenta în continuare sunt rezultatul sintetizării relatărilor consemnate în urma degustării experimentale a acestor plante de către un grup de pasionaţi ai medicinei naturale din Constanţa, reuniţi în cadrul unui curs organizat de Asociaţia pentru Medicină Neconvenţională (AMN) din

ori fiziologic, la nivel de receptori ori de mediatori, ci, pur şi simplu, că pot favoriza deprinderea diverselor aptitudini psiho-mentale pozitive, constructive, eficiente[1].

Plantele pot ajuta individul să-şi conştientizeze stările psihice, atât printr-o acţiune directă (prin acţiunea lor farmacodinamică, având drept suport compoziţia biochimică), cât, mai ales, printr-un efect indirect, susţinând organoleptic un anumit proces psihic pe care pacientul deprinde să-l parcurgă, proces având drept scop tocmai sublimarea gândurilor şi a emoţiilor negative, distructive.

În linii mari, ne bizuim pe trei categorii de senzaţii: gustative, olfactive şi mecanice. Cele mai importante sunt **senzaţiile gustative**:

- percepând gustul **amar** (imprimat de principiile amare, în general cu structură lactonică, de iridoide ş.a.), un individ va reuşi mai uşor să se detaşeze de trăirile de moment, să se desprindă din implicare şi părtinire, să privească obiectiv, „la rece" situaţia – atitudine utilă mai ales când este stăpânit de emoţii aprinse: mânie, indignare, revoltă, ambiţie, orgoliu, înverşunare; în sens negativ, este asociat cu suferinţa, durerea, necazul, „amarul";
- gustul **astringent** (tanin) poate ajuta individul să se retragă în sine, să se interiorizeze, să-şi adune şi să-şi cristalizeze gândurile şi sentimentele, să extragă esenţialul, eliminând surplusul, să perceapă miezul unei probleme, debarasat de artificii, de elemente parazite şi colaterale; întăreşte structura psihică, aduce soliditate, capacitatea de introspecţie, cumpătare, sobrietate, prudenţă – este util mai ales în următoarele situaţii: stări amorfe, apoase, de complacere, de receptivitate, de vulnerabilitate, de lamentare, de dispersare, de mimetism, de receptivitate la influenţele exterioare; când individul aderă fără discernământ la mode, la curente de opinie, la convenienţe, la tradiţii, la prejudecăţi; când se lasă absorbit, invadat de ambianţă; când personalitatea îşi pierde contururile iar psihicul se destructurează, îşi pierde relieful, pregnanţa, individualitatea, definirea; în sens negativ, este asociat cu teama, anxietatea, neîncrederea, timiditatea, scepticismul;
- gustul **picant** (prezent la diverse plante precum ghimbir, ardei iute, hrean, piperul bălţii, usturoi, ceapă) facilitează dobândirea unei stări de focalizare, iniţiativă, ardoare, pasiune, avânt – el mobilizează şi incită, fiind util în stări de

Bucureşti. La fiecare dintre numeroasele sesiuni de degustare, numele, caracteristicile şi efectele farmacodinamice ale plantelor erau dezvăluite numai după realizarea degustării şi după consemnarea şi prezentarea impresiilor de către fiecare dintre participanţi. Se asigura astfel o obiectivitate maximă a percepţiilor. Citirea relatărilor se realiza numai după ce fiecare dintre participanţi termina de consemnat propriile impresii. Participanţilor nu li se permitea să comunice între ei înainte de încheierea consemnărilor. Aceste relatări au fost scrise de mână, semnate şi datate. Ele sunt păstrate şi autenticitatea lor poate fi demonstrată prin analiză grafologică. Suntem conştienţi că efectele psihoemoţionale menţionate sunt greu de probat prin mijloacele ştiinţifice convenţionale. Totuşi, psihologia este o ştiinţă cu un statut bine definit, iar metoda ei esenţială de investigaţie o constituie testele psihologice şi consemnarea impresiilor pe care persoanele investigate le au sub impactul unor stimuli senzoriali, emoţionali, mentali etc. Exact această metodă a fost aplicată şi în cadrul grupului nostru de studiu. Omogenitatea şi concordanţa relatărilor au fost de cele mai multe ori impresionante.

[1] Aşa cum o cameră luminoasă este un suport mai bun pentru depăşirea unei stări de melancolie decât una întunecată, iar o muzică echilibrată, armonioasă este mai eficientă în sublimarea unei stări de mânie/furie decât o piesă de hard rock.

inerţie, moleşeală, dispersie, dezordine, dezorientare; în sens negativ, este asociat cu mânia, înverşunarea, patima;

- gustul **acru** (acizi organici) ajută individul să fie acru („precum soacra"), adică să aibă simţ critic; mai precis, aduce discernământ, capacitatea de a deosebi utilul de superfluu, binele de rău, fiind esenţial în luarea unei decizii, în alegerea unei variante corecte – este util celor indecişi, ezitanţi, şovăielnici; în sens negativ, este corelat cu invidia, gelozia, simţul critic;
- gustul **eterat**, aromat (uleiurile volatile) insuflă o senzaţie de claritate, luciditate, fiind util celor ale căror gânduri şi sentimente sunt tulburi, confuze; în realitate, în regatul uleiurilor volatile există o varietate nesfârşită de gusturi, fiecare inspirând o altă nuanţă sufletească – acolo unde va fi cazul (mai ales la *Apiaceae* şi la *Lamiaceae*) vom preciza aceste nuanţe;
- gustul **dulce** (glucide simple şi complexe) induce o atitudine tolerantă, înţelegătoare, împăciuitoare, blândă, afectuoasă, dar şi o senzaţie de hrănire, mângâiere, calmare, protecţie, iubire (mai ales în aspectul ei ocrotitor, matern) – este util celor intransigenţi şi traumatizaţi, răniţi, vulnerabilizaţi, înspăimântaţi şi devitalizaţi; în sens negativ, este asociat cu lâncezeala, complacerea, comoditatea, lenea;
- gustul **sărat** (mai rar întâlnit; îl putem eventual lega de prezenţa sărurilor minerale; gustul sărat propriu-zis apare mai ales la plantele de sărături şi la algele marine) facilitează dobândirea unei stări de satisfacţie, de împlinire (cei care mănâncă nesărat au senzaţia că nu se satură, că nu le trece foamea – parcă tot ar mai mânca ceva); în sens negativ, este asociat cu ataşamentul.

Gusturi particulare, greu de încadrat într-o categorie sau alta, au:

- compuşii salicilaţi – induc o senzaţie de protecţie, prezervare, apărare, îndepărtare a durerii şi a suferinţei;
- cumarinele – insuflă o senzaţie de fluiditate, curgere, adaptabilitate.

Cât priveşte **senzaţiile olfactive**, nu se poate realiza o separare netă între acestea şi cele gustative; senzaţiile olfactive ne sunt de folos mai ales în cazul plantelor cu uleiuri volatile (dar şi cu salicilaţi, cumarine etc.). Vom descrie starea psihică transmisă de fiecare nuanţă particulară la momentul oportun. Dată fiind diversitatea impresionantă de efecte psihoemoţionale induse de compuşii volatili, plantele care îi au drept principii active sunt cele mai utile pentru scopurile fitopsihoterapiei (urmate îndeaproape de cele care conţin principii amare – ideal este când cele două se combină).

În sfârşit, **senzaţiile tactile** pot fi şi ele utile:

- **moale** (mucilagii) – induce o senzaţie de estompare, aplanare, protecţie, oblojire, mângâiere; în sens negativ corespunde unei stări de lâncezeală, complacere, lene, comoditate (seamănă, într-o anumită măsură, cu efectul gustului dulce);
- **aspru** (tanin) – generează o stare de sobrietate, prudenţă, cumpătare (amintind, desigur, de gustul astringent); în sens negativ: scepticism;
- **iritant** (uneori la plantele care conţin multe saponine)– induce o stare de trezire, stârnire, incitare.

În prezentarea fiecărei plante vom insista asupra **efectelor** ei **psihoemoţionale** şi asupra felului în care acestea **se reflectă în acţiunile** ei **energetice şi fizice**.

Vom sublinia ***esența*** a ceea ce particularizează acțiunea fiecărei plante prin ***caractere groase și înclinate***. În general, vom pune **în prim plan efectele subtile**, menționând ulterior [de regulă, într-o paranteză dreaptă] corelatele acestora: **acțiunile farmacodinamice** (fizice și fiziologice/funcționale) și ***indicațiile terapeutice*** ale acelei plante și, în cele mai multe cazuri, **teritoriile anaotmice** asupra cărora planta respectivă acționează. Pentru înțelegerea acestor corelații, cititorul ar trebui să se adreseze primului volum din această serie. Acolo unde este cazul am atras atenția asupra posibilelor **efecte toxice**.

Dincolo de efectele subtile asupra cărora vom insista în această lucrare, plantele conțin, din punct de vedere biochimic, substanțe analoge sau compatibile cu cele ale sistemelor vii. În contrast, cele mai multe dintre medicamentele de sinteză actuale sunt substanțe inexistente în natură, cu efecte imprevizibile asupra unui sistem viu. Fitoterapia implică și conceptul de a trăi în armonie cu întregul regn vegetal, atât în plan fizic (Hippocrates spunea: „Fie ca alimentele să vă devină remedii, iar remediile, alimente"), cât și afectiv. Frumusețea și desăvârșitul lor echilibru structural ne elevează emoțiile, revelându-ne sursa ultimă a frumuseții, inducându-ne rezonanța cu forța creatoare supremă și revărsându-se astfel și în noi pentru a ne umple de pace și armonie. Pentru a fi completă, relația trebuie să fie reciprocă: plantarea unui arbore ori îngrijirea unei flori constituie parte integrantă a fitoterapiei, în aceeași măsură ca și prepararea și administrarea remediilor vegetale.

Efectul depurativ

Curățarea de reziduuri se traduce farmacodinamic prin stimularea circulației sângelui și a limfei și, mai ales, prin amplificarea eliminărilor pe diferitele căi naturale: urină (diuretice), transpirație (sudorifice, diaforetice), bilă (coleretice/colagoge), scaun (laxative, purgative), expectorație (expectorante, fluidifiante ale sputei), uneori chiar vărsătură (emetice). Remediile care, îmbinând două sau mai multe dintre aceste acțiuni, purifică organismul de reziduuri sunt denumite, în general, depurative. Vom discuta acest aspect mai amplu în capitolul despre bolile dermatologice, ca și în cele despre afecțiunile hepatobiliare (coleretice/colagoge) și urinare (diuretice). În alegerea remediilor vegetale se ține cont și de capacitatea lor de a elimina diferențiat `pământul`, `apa` și `focul`, fapt cunoscut și aplicat de toate tradițiile etnoiatrice de pe toate continentele, constituind baza fitoterapiei indo-tibetane (ayurvedice), chinezești și europene. Realizarea unor acțiuni purificatoare prin oleație, sudorație, emeză, purgație, clismă etc. comportă o discuție separată care trebuie abordată de pe poziții ayurvedice (și nu constituie obiectul acestei cărți).

Speciile reactive de oxigen sunt agenții patogeni universali. Eliminarea lor este cheia oricărui tratament cu intenție curativă și este obiectivul esențial al oricăror măsuri profilactice. Ea presupune remedii antioxidante, alături de armonizarea și dinamizarea fluxurilor atât subtile, cât și grosiere în vederea drenării, a îndepărtării acestor toxine. Dintre compușii prezenți în plante, cei din marea grupă a flavonoidelor (structură C_6-C_3-C_6) (și, în măsură mai mică, și cumarinele, care au structură C_6-C_3) îndeplinesc ambele roluri: au, pe de o parte, capacitatea de a epura, de a anihila speciile reactive ale oxigenului, iar, pe de altă parte, de a stimula fluxul la nivelul microcirculației atât sanguine, cât și limfatice, cu efect de drenare, de deterjare a reziduurilor metabolice. Acțiunea de anihilare a speciilor

reactive se datorează interacțiunii acestora cu carbonul din poziția 3 a nucleului A, mai ales la flavonoidele cu dublă legătură C2=C3. Reactivitatea deosebită a acestui atom de carbon se datorează vecinătății cu gruparea ceto de la C4 și cu nucleul aromatic B inserat la C2, la care se adaugă influența oxigenului din poziția 1, întregul nucleu C_6-C_3-C_6 realizând o structură dinamică, rezonatorie, capabilă să preia și să anihileze reactivitatea acestor specii active de oxigen. Dinamismul structurii este amplificat mult la antociani tocmai datorită ionizării moleculei și creării unui sistem rezonant de duble legături conjugate, imprimând o reactivitate suplimentară întregii molecule și mai ales atomului de carbon din poziția 3. În cazul cumarinelor, absența nucleului aromatic B reduce reactivitatea moleculei și, prin aceasta, capacitatea de a tampona agresivitatea oxigenului activ.

Dintr-o perspectivă fizico-chimică, în organismul uman există două faze: cea hidrofilă/hidrosolubilă și cea lipofilă/liposolubilă. Deoarece aceste faze nu sunt nemiscibile între ele, sunt necesare sisteme de protecție (antioxidante etc.) specifice pentru fiecare. Dacă pentru faza hidrofilă flavonoidele îndeplinesc această funcție, pentru cea lipofilă intervin carotenoidele (provitamine A), în acțiune sinergică cu tocoferolii (vitamina E). Molecula carotenoidelor conține și ea (precum flavonoidele) un sistem rezonant de duble legături conjugate, esențial pentru efectul lor antioxidant.

Această idee, despre existența celor două faze (lipo- și hidro-), va fi reluată în capitolele despre afecțiunile hepatobiliare, urinare, dermatologice, unde vom aborda metodele de eliminare a reziduurilor liposolubile (remedii coleretice/colagoge ș.a.) și hidrosolubile (diuretice etc.), depurativele îmbinând, de regulă, ambele proprietăți.

Plantele au acțiune reglatoare

Multe dintre produsele vegetale folosite curent în terapeutică sunt active doar atunci când există perturbări (pe care le elimină stimulând moderat mecanismele naturale de corectare), dar nu și la persoanele normale: digitala este tonicardiacă doar la pacienții cu insuficiență cardiacă; păducelul reglează tensiunea (o scade când este prea crescută sau o crește atunci când e prea scăzută), dar nu influențează tensiunea la persoanele normotensive; produsele cu derivați salicilați scad temperatura doar când există febră, dar nu determină hipotermie etc. Remediile din plante acționează doar când este necesar și, atunci, cu o intensitate (de regulă blândă sau moderată) adaptată gravității situației. În general, acțiunea lor nu este drastică și se realizează fiziologic, corectând mecanismul perturbat (și nu blocând sau stimulând alte mecanisme, ceea ce ar putea dezechilibra și mai mult sistemul în ansamblu – este cazul celor mai multe medicamente de sinteză). Prin extensie, acesta este modul de a acționa al tuturor așa-ziselor „medicini blânde" – ele direcționează organismul spre autovindecare punând în mișcare mecanismele fiziologice, naturale (de aici denumirea de medicină naturistă sau, mai corect, naturală). Excepție de la aceasta fac anumite clase de compuși care, în doze suficiente, pot fi chiar toxici sau letali: alcaloizii, heterozidele cardiotonice, unii compuși volatili ș.a.

Principii pentru realizarea amestecurilor de plante

Alcătuirea unui amestec de plante destinat tratării unui anumit pacient este de preferat să se facă respectând o anumită logică şi anumite principii directoare. Aceste principii nu sunt, în niciun caz, inflexibile, rolul lor fiind mai degrabă orientativ. Mai mult chiar, de la un caz la altul, unul sau altul dintre aceste criterii se poate dovedi mai util. De fiecare dată vor interveni în mod hotărâtor cunoştinţele, experienţa şi intuiţia fitoterapeutului.

Vom folosi termenul de categorie de plante pentru un grup de plante înrudite sau nu din punct de vedere taxonomic, dar având proprietăţi terapeutice apropiate şi, de obicei, acelaşi gust dominant şi efecte energetice (de încălzire sau de răcire) apropiate, fără discrepanţe majore. Noţiunea este mai degrabă elastică, nu există delimitări nete ale acestor categorii; ele pot fi privite într-un sens mai larg sau mai restrâns; în funcţie de necesităţile practice, o plantă poate aparţine mai multor categorii. Scopul acestei noţiuni este unul pragmatic, de aici şi laxitatea ei. Exemplul cel mai tipic îl constituie ***coriandrul***, ***chimenul***, ***anasonul*** şi ***feniculul***, care au efecte terapeutice sensibil apropiate, gustul dominant picant-aromat şi fiind **răcitoare** (unele surse consideră ***chimenul*** încălzitor). Deşi, în acest caz, toate aparţin aceleiaşi familii (*Apiaceae* = *Umbelliferae*), acest lucru nu este obligatoriu (de exemplu, ***ardeiul iute***, boabele de ***piper*** şi cele de ***muştar*** aparţin categoriei de condimente intens picante şi fierbinţi, dar plantele corespunzătoare nu sunt înrudite din punct de vedere botanic).

Alegerea propriu-zisă a plantelor va fi facilitată dacă se ţine cont de clasificarea lor în funcţie de trei criterii:

1. în funcţie de gust, cu referire la gustul sau gusturile dominante (amar, picant, astringent, dulce, acru, sărat);
2. în funcţie de efectul energetic (încălzitor sau răcitor);
3. în funcţie de efectul terapeutic; corelat cu acesta din urmă, intervine, drept criteriu suplimentar, numărul de aparate/sisteme pe care acţionează planta respectivă: există plante cu efecte restrânse (acţionând pe un număr mic de aparate şi sisteme) şi plante cu efecte largi (care acţionează cu intensitate comparabilă pe mai multe sau chiar majoritatea aparatelor şi sistemelor din organism). Plantele cu efecte restrânse pot fi subclasificate, tocmai în funcţie de aparatul/sistemul asupra căruia acţionează preponderent, drept **digestive**, **urinare**, **respiratorii**, **cardiace**, **nervine** etc.

Drept element secundar (subordonat) de diferenţiere, pentru fiecare dintre cele trei criterii mai sus amintite, intervine intensitatea:

- ✦ există plante mai picante şi mai puţin picante, mai amare sau mai puţin amare; de exemplu, ***busuiocul*** are un anumit gust picant, dar care este de intensitate mult mai mică faţă de gustul picant al ***muştarului***; gustul amar al ***coriandrului*** este incomparabil mai blând decât cel al ţintaurei;
- ✦ plantele au efecte de încălzire sau de răcire de intensitate diferită: ***cimbrul*** este mai puţin încălzitor decât ***piperul***, iar ***feniculul*** este răcitor, dar nu atât cât ***menta***;

- ✦ acelaşi lucru este valabil şi în privinţa efectelor terapeutice în sine: unele plante au un efect coleretic mai puternic, altele mai slab, unele sunt mai diuretice, altele mai puţin etc.

Vom expune, în continuare, liniile orientative în alcătuirea amestecurilor de plante (care, în niciun caz, nu trebuie urmate în mod dogmatic, rigid), grupate în două seturi de principii: primul se referă la alegerea plantelor individuale; al doilea, la alcătuirea amestecului.

Alegerea fiecărei plante poate fi ghidată de următoarele trei principii:

1. Planta aleasă să acopere prin efectele ei cât mai multe dintre simptomele pacientului. Ideală ar fi găsirea unei plante care să acopere perfect (inclusiv din punctul de vedere al intensităţii) simptomele pacientului. Cum acest caz este rarisim, ne vom mulţumi cu una care să fie cât mai asemănătoare acestui model ideal (criteriul similitudinii). În acest sens, la sfârşitul câtorva capitole, am introdus, cu rol orientativ, câte un index terapeutic, care orientează alegerea remediilor fitoterapice pentru o cât mai cuprinzătoare acţiune asupra totalităţii simptomelor şi tulburărilor pacientului.
2. Planta să corespundă din punctul de vedere energetic (inclusiv al gustului) structurii pacientului (criteriul energetic).
3. Planta să corespundă, pe cât posibil, structurii psihologice a pacientului (criteriul psihologic). Acest criteriu nu se suprapune cu primele două, deoarece nu este vorba de aspecte globale, ci de anumite aspecte psihologice specifice care se ştie că pot fi influenţate de o anumită plantă.

Drept criteriu subordonat (sau poate numai ca o precizare): este de preferat ca intensitatea efectului terapeutic (primul criteriu) ca şi cea a gustului şi a efectului energetic (al doilea criteriu) să fie cât mai adaptate intensităţii simptomelor pacientului. În privinţa celui de-al treilea criteriu, aici nu se mai pune problema de intensitate, ci de adecvare fină la un anumit tablou psihologic.

Iată **criteriile de alcătuire a unui amestec**:

1. Evitarea combinaţiilor supraîncărcate. În cadrul amestecului, fiecare plantă trebuie să aibă o justificare consistentă şi să aibă un rol bine definit (principiul neredundanţei). Se va evita introducerea în acelaşi amestec a două sau mai multe plante aparţinând aceleiaşi categorii, recomandare care trebuie privită însă cu multă laxitate, de multe ori asocierea de plante din aceeaşi categorie generând efecte sinergice sau având o justificare clară. În general, numărul de plante dintr-un amestec să nu depăşească 5 (sau cel mult 7), afară de cazul că avem o motivaţie puternică. Ideală ar fi alegerea unei singure plante.
2. Dacă pacientul are un anumit simptom dominant sau un anumit aparat sau sistem afectat în mod predominant, este preferabil ca toate plantele (sau cele mai multe) din amestec să acţioneze asupra acelui simptom sau asupra acelui aparat/sistem (principiul monomorfismului). Cel puţin una dintre plante trebuie să aibă efect intens şi specific asupra acelui simptom. Se va ţine cont însă şi de criteriul subordonat enunţat mai sus – intensitatea efectului trebuie să corespundă intensităţii simptomului respectiv (nu vom recurge la un **purgativ** drastic într-o ***constipaţie*** uşoară şi nici la un **astringent** puternic pentru câteva scaune ***diareice***).
3. Dacă un pacient are o simptomatologie polimorfă, cu afectarea mai multor aparate şi sisteme şi fără ca vreunul să domine în mod net şi constant tabloul, se va recurge la plante cu efecte multiple, urmărindu-se ca fiecare dintre simptomele principale să fie acoperit prin acţiunea cât mai specifică şi adecvată ca intensitate

a cel puțin unei plante. Se va urmări să se suprapună cât mai mult sferele efectelor terapeutice ale plantelor din amestec, încât plantele să aibă cât mai multe rezonanțe comune şi, prin aceasta, să se armonizeze cât mai bine între ele (principiul polimorfismului). De multe ori, pacienții cu polisimptomatologie (adesea destul de nediferențiată) au în primul rând probleme psihoemoționale – în acest caz ne vom orienta spre plante cu efecte **nervine** cât mai bine adaptate problemelor specifice ale pacientului.

4. Într-un amestec de mai multe plante se urmăreşte ca una dintre ele să aibă efect armonizator, înglobând o arie cât mai largă de efecte terapeutice, acționând de preferință asupra cât mai multor aparate şi sisteme din organism, dar cu efecte, în general, blânde sau de intensitate moderată (principiul armonizatorului). Ideal ar fi ca această plantă armonizatoare să înglobeze practic toate efectele celorlalte plante, dar de intensitate mică sau medie, şi să corespundă prin gust şi efect energetic structurii pacientului (criteriul energetic). Pe cât posibil, planta cu efect armonizator trebuie să aibă efect **nervin**, cât mai fin adaptat detaliilor psihologice ale pacientului respectiv.

Pentru pacienții cu monosimptomatologie, armonizatorul nu este neapărat necesar, dar este necesară cel puțin o plantă cu efect specific (principiul monomorfismului enunțat mai sus); ne vom strădui ca restul plantelor din amestec să aibă efect atât pe simptomul dominant, cât şi pe cel puțin unul dintre simptomele secundare sau asociate. Se observă contrastul dintre planta pivot a amestecului, în caz de monosimptomatologie, cu efect restrâns, specific şi în general de intensitate moderată sau mare, şi planta armonizatoare din cadrul unui amestec pentru polimorfism simptomatic, cu efecte largi, moderate sau blânde, incluzând o acțiune **nervină** (neobligatorie în caz de monomorfism).

Exemplu (monomorfism). O pacientă în jur de 40 de ani, obeză, care, pe fondul unei hipotonii a vezicii biliare (la ecografie – colecist mult destins, hipoton, cu depozit biliar, fără calculi), acuză dureri în hipocondrul drept, mai mult sub formă de greutate, jenă, cvasipermanente, accentuate după masă şi care, uneori, se agravează sub forma unor senzații de arsură, cu val de căldură (sau chiar subfebrilitate), iritabilitate, uneori palpitații şi dureri de cap; constipație cronică. Soțul este un alcoolic care îi vorbeşte urât şi o maltratează. Având doi copii, este obligată să-şi reprime mânia pentru a păstra o atmosferă tolerabilă în familie. Drept plantă pivot vom alege una puternic amară, cu efect coleretic/colagog intens, cât mai adecvată stării psihice a pacientei: ***țintaura***. Vom adăuga ***unguraş***, care, pe lângă efectul colagog, va ajuta la înlăturarea palpitațiilor; ***cruşin***, care asociază un efect laxativ celui colagog; şi ***lavandă***, pentru calmarea iritabilității, a palpitațiilor şi a durerilor de cap (poate servi şi ca armonizator).

Exemplu (polimorfism). O doamnă de 50 de ani, obeză, cu diabet, ateroscleroză, cardiopatie ischemică dureroasă, hipertensiune arterială, cu probleme biliare. Aparent, tulburările au apărut după o dramă sentimentală, ea fiind abandonată de soț. Niciodată de atunci ea nu a uitat durerea şi dezamăgirea pe care le-a resimțit, dar nici nu şi le-a exprimat vreodată față de ceilalți, închizându-se în sine. Vom alege plante cu efecte în general complexe, câte una pentru fiecare problemă dominantă, la care vom adăuga un armonizator, atenți fiind să ne adaptăm specificului psihologic al pacientei: ***anghinare*** pentru problemele biliare (în plus, scade colesterolul, este antidiabetică, frânează ateroscleroza), ***păducel*** pentru problemele cardiace (la care se adaugă efectul de scădere a tensiunii arteriale, cel coronarodilatator şi antiateromatos), ***afin*** pentru diabet, ***păpădie*** pentru ateroscleroză şi obezitate (dar şi pentru problemele biliare şi diabet), ***salvia*** drept armonizator (reglează circulația, este coleretică, antidiabetică şi, mai ales, nervină). Mularea pe contextul psihologic al pacientei o realizăm prin intermediul ***păducelului*** (adecvat pentru persoane cu inima zdrobită de o dezamăgire în iubire, care au nevoie de afecțiune şi de căldură sufletească) şi al ***salviei*** (care favorizează exprimarea sentimentelor şi traumelor care au rămas îngropate în adâncul sufletului, otrăvindu-l).

Administrarea plantelor

Conştientizarea efectului subtil al plantelor

Pacientul va fi încurajat să-şi administreze plantele recomandate cât mai repede după producerea unui eveniment cu potențial declanşator, punându-se un accent puternic pe necesitatea ca, cel puțin în intervalul (de 5-20 de minute) cât mestecă pulberea de plante, ***să conştientizeze mecanismul psihoemoțional*** care duce la producerea simptomelor. Plantele vor fi alese astfel încât ***caracteristicile lor organoleptice şi*** (în măsura în care sunt cunoscute şi demonstrate) ***efectele lor psihoemoționale să susțină acest proces de conştientizare*** (şi care, aşa cum vom arăta, se corelează cu acțiunile lor farmacodinamice – mult mai bine cunoscute şi care, de fapt, reprezintă un punct de plecare important în decelarea şi diferențierea influențelor exercitate de plante asupra psihicului). O secțiune importantă din această lucrare va fi dedicată tocmai acestui aspect.

Modalități de administrare

Pentru utilizarea internă, modul de administrare pe care îl recomandăm, în general, îl constituie ***pulberea de plante*** uscate şi măcinate fin, menținute sub limbă (administrare sublinguală) 15-20 de minute, urmată de înghițirea acestora cu puțină apă. Pulberea se administrează de 1-4 ori pe zi (cel mai adesea de 3 ori pe zi); cel puțin una dintre administrări trebuie realizată **conştientizând efectele subtile** ale plantelor folosite. Priza plantelor sau a amestecurilor de plante se face, preferabil, înainte de mese (minimum 30 de minute), cu excepția situațiilor în care ele sunt luate simptomatic (de exemplu, un amestec antispastic – se administrează la nevoie, atunci când pacientul are dureri colicative) sau sunt luate specific pentru a ameliora digestia (de exemplu, un amestec de plante amare, care se administrează imediat după ce am mâncat pentru a uşura digestia).

Un alt mod de preparare eficient este ***extractul apos la temperatura camerei*** (macerat). Amestecul de plante, preferabil mărunțite fin, se lasă timp de 6-12 ore (de seara până dimineața) într-un vas cu apă (în general 6 linguriță de amestec la 1 litru de apă) la temperatura camerei. Ulterior se filtrează şi se consumă în cursul zilei următoare. Dacă temperatura ambiantă este ridicată (vara), procesul de extragere va dura mai puțin (6-8 ore) şi poate fi necesară păstrarea filtratului la rece, pentru a nu se altera. Iarna, procesul va dura mai mult (10-12 ore) şi nu este necesară păstrarea la rece.

Uneori, principiile active nu se extrag în apă la temperatura camerei, mai cu seamă când organul vegetal folosit este o parte dură, lemnoasă (rădăcină, rizom, tulpini, pedunculi lignificați, fructe cu consistență tare etc.). În aceste cazuri poate fi necesară extracția la cald (***infuzia***) sau chiar fierberea (***decoctul***). Aceste metode

sunt însă de evitat în cazul plantelor ale căror principii active sunt degradate (vitamine termolabile) sau se pierd (uleiuri volatile) prin prelucrare termică.

Maceratele glicerinate gemoterapice sunt o altă formă de administrare, fiind preparate pornind de la părți tinere ale plantelor (muguri, mlădițe, radicele, uneori seva) prin extracție hidro-glicero-alcoolică.

Ca forme de administrare externă, se pot folosi:

Cataplasmele – planta uscată și fin mărunțită se îmbibă cu apă călduță (30-37°C), pasta aplicându-se pe piele, fie direct, fie între două bucăți de pânză, tifon etc.

Clismele și ***spălăturile vaginale*** – se fac în general cu extracte apoase la temperatura camerei, după o ușoară încălzire la temperatura corpului (35-37°C). În această categorie intră și gargara.

Băile de plante – planta mărunțită este pusă într-un săculeț de pânză, care se introduce direct în apa băii la temperatura de 37-40°C.

Un tratament trebuie urmat până când tulburările pentru care era intenționat se ameliorează sau dispar – de regulă, după maximum 3 luni trebuie să se simtă ceva; în caz contrar, probabil că alegerea plantelor nu a fost adecvată și este necesar un sfat calificat.

Administrarea remediilor menționate în această carte se face, de regulă, intern. În cazul aplicării externe, acest lucru este specificat în mod explicit.

Plante armonizatoare

Vom prezenta în continuare câteva dintre plantele care pot fi folosite drept armonizatoare. Multe altele ar putea juca acest rol (de exemplu unele dintre cele depurative etc.), dar ne-am limitat la câteva exemple, alegând acele plante cărora nu li se poate recunoaşte o specificitate sau preponderență de organ, aparat sau sistem. Familia *Lamiaceae* este cea mai importantă sursă de plante armonizatoare. O sursă valoroasă o constituie și familia *Asteraceae*. În ambele cazuri principiile active esențiale sunt compuşii din uleiul volatil, în corelație cu binecunoscuta lor influență complexă, multisistemică, intens susținută de impactul pregnant asupra structurii energetice și mental-emoționale.

Compuşii volatili pot avea:

- ✦ acțiune ***negativantă***: prin cedare de electroni (determină sedare, liniştire, calmare, relaxare); sunt compuşii cu grad crescut de oxidare: aldehide, cetone, esteri, terpene polinesaturate cum sunt azulenele;
- ✦ acțiune ***pozitivantă***: fie captează electroni (stimulează, tonifică), fie cedează protoni (acțiune antiinfecțioasă – mai ales fenolii, alcoolii monoterpenici și eterii); sunt compuşii cu grad redus de oxidare: hidrocarburi și terpene saturate, alcooli, fenoli, oxizi, eter-oxizi.

Rezumând, plantele armonizatoare calmează și relaxează (stare pasivă, receptivă, feminină, lunară, yin – efect negativant), fortifică și stimulează (stare activă, emisivă, masculină, solară, yang – efect pozitivant prin captare de electroni) sau apără de agresiuni (efect pozitivant prin cedare de protoni).

Multe dintre plante, în special cele armonizatoare, au o acțiune echilibrantă: atenuează manifestările excesive atât într-o direcție, cât și în cea diametral opusă, temperează tendințele exacerbate atât în sens receptiv, pasiv, defensiv (feminin, lunar, yin), cât și în sens emisiv, activ, agresiv (masculin, solar, yang): ***muşețelul***, ***coada şoricelului***, ***gălbenelele*** temperează atât agresivitatea, cât și consecințele acesteia – sunt utile pentru a-i domoli pe cei care atacă și pentru a alina rănile celor atacați. ***Cicoarea*** atenuează atât tendința excesivă de a-i ajuta și îndruma pe ceilalți, cât și nevoia excesivă de a fi ajutat și îndrumat. Atât cei care solicită grija excesivă a celor din jur, cât și cei care se lasă secătuiți de astfel de oameni beneficiază în egală măsură de ***muşețel***. Atât nevoia exagerată de a dărui, cât și aceea de a primi afecțiune sunt modulate de ***păducel***, ***tei*** etc. Acțiune similară de filtrare, moderare, aducerea la linia de mijloc a oricărui exces au și ***lavanda*** (asupra nivelului emoțiilor), ***rozmarinul*** (asupra afectivității) etc. Această acțiune dual se reflectă adesea și în plan fizic: de exemplu, ***păducelul*** normalizează tensiunea arterială, fie că este prea ridicată, fie prea scăzută.

O altă calitate care ne determină să considerăm aceste plante drept armonizatoare este capacitatea lor de a regla, într-o măsură mai mare sau mai mică, manifestările tuturor celor trei tipologii fundamentale (de `aer`, de `foc` și de `apă` asociată cu `pământ`) reflectate, mai mult sau mai puțin, la nivelul tuturor celor trei tracturi principale (**respirator**, **digestiv** și **urogenital**) ca și la nivel neuropsihic. În toate aceste situații acționează atenuator, armonizator, potolind manifestările excesive, înlăturând blocajele și permițând astfel curgerea liberă a energiilor. Nu au contraindicații absolute (deși ***menta*** este uneori prea **răcitoare** pentru tipologia de `aer`) și, de regulă, se vor administra asociate cu alte plante, vizat fiind un efect sinergic. De aceea efectele acestor plante sunt destul de apropiate, inclusiv la nivel subtil, mental-emoțional.

Se poate totuși contura o anumită clasificare, a cărei valabilitate este confirmată prin corelarea cu principiile active predominante (această clasificare nu este strictă, ci doar orientativă):

- ✦ Când există exces de `aer`, determinând teamă, neîncredere și slăbiciune, se recomandă plante cu efect predominant **tonifiant**, legat de prezența alcoolilor și fenolilor din uleiul volatil (cu efect **electropozitivant**): ***cimbru*** (v.p. 24), ***sovârv*** (v.p. 26); aici este inclus și ***coriandrul*** (v.p. 169); tot acțiune **electropozitivantă** au și fenol metil-eterii: ***busuioc*** (v.p. 27), ***cuişoare*** (v.p. 67) și ***dafin*** (v.p. 70), ***anason*** (v.p. 171), ***fenicul*** (v.p. 170), ***tarhon*** (v.p. 174), ***obligeană*** (v.p. 152).
- ✦ Pentru excesul de `foc` sau `aer`, generând implicare și/sau ***anxietate*** și ***agitație***, se folosesc plante mai ales **liniştitoare** datorită esterilor din uleiul volatil (proprietăți **electronegativante**): ***menta*** (v.p. 29); și ***măghiranul*** (v.p. 165) poate fi menționat aici; aldehidele monoterpenice au tot efect **electronegativant** și **sedativ**: ***roiniță*** (v.p. 163), ***mătăciune*** (v.p. 165), ***cătuşnică*** (v.p. 166).
- ✦ Atunci când stările descrise mai sus se combină sau alternează, se recomandă plante echilibrante (**tonifică** prin alcooli, **liniştesc** prin esteri): ***lavanda*** (v.p. 32); aici poate fi inclusă și ***menta*** (v.p. 29); de asemenea, ***măghiranul*** (v.p. 165).
- ✦ Plante care fluidifică și îndepărtează acumulările dense (`apă` și `pământ` în exces) de la nivel emoțional, după cum în plan fizic fluidifică secrețiile, favorizând eliminarea lor; farmacodinamic, aceasta se datorează acțiunii **mucolitice** (fluidifică secrețiile mucoase vâscoase și greu deterjabile) a cetonelor din uleiul volatil (care însă, în doze mari, au potențial neurotoxic): ***isop*** (v.p. 35), ***salvie*** (v.p. 33), ***rozmarin*** (v.p. 39); se încadrează aici și ***calomfirul*** (v.p. 91) și ***chimenul*** (v.p. 170).

✦ Plante care aplanează, la nivel mental-emoțional, reacțiile fierbinți (`foc` excesiv); farmacodinamic, ele sunt **antiinflamatoare** prin compușii sescviterpenici: ***mușețel*** (v.p. 41), ***coada șoricelului*** (v.p. 43).

Vom prezenta întâi câțiva dintre reprezentanții familiei *Lamiaceae*.

Cimbru

Thymi herba – partea aeriană a speciei *Thymus vulgaris* L., fam. *Lamiaceae*

Conține ulei volatil (predomină fenolii terpenoidici), tanin, principii amare, flavonozide, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: cafeic, clorogenic, rosmarinic), ozide ale timolului și carvacrolului, compuși triterpenici (acid ursolic și oleanolic).

Acțiune. Căutându-și identitatea, rătăcitorul se perindă printre fapte și oameni. Fascinația revelațiilor îl obligă la o permanentă atenție și implicare (aidoma copilului explorând ambianța, de regulă prin joacă). Nu are răgaz de visuri ori de amintiri – realitatea concretă îl cheamă înapoi. Mai repede sau mai târziu însă se istovește. Ceea ce îl captiva odinioară (permanentul inedit), acum îl extenuează, îl agasează ori îl înfricoșează. I se pare că abia scapă de una că dă de alta. Având senzația că nu o mai scoate la capăt cu ghinioanele, se scufundă în deznădejde, convins că nu mai iese la liman. Vlăguit de interminabilele încercări, totul i se pare pierdut și inutil și se complace în inerția depresiei, în ostilitatea frustrării ori în angoasa nesiguranței. De regulă acest sentiment apare (sau se accentuează) când cursul existenței se contorsionează în tragismul unor inevitabile circumstanțe generatoare de suferință: eșec, despărțire, moarte. Sunt inevitabile întrucât sunt fireşti – adică se află în firea lucrurilor, ca părți inerente în periplul vârstelor, precum înghețul iernii ori reînvierea primăverii, dogoarea verii ori nostalgia toamnei. Tragică este, de fapt, inaptitudinea omului de a le admite și de a le pricepe noima, iar durerea lui izbucnește din chiar această incomprehensiune.

Traiul omului se derulează într-o balanță. Într-un taler se află bucuriile, în cea mai mare parte, amăgitoare speranțe și rememorări idealizate. În celălalt taler se află caznele, prea mari spre a mai încăpea în cufărul iluziilor, prea grele spre a le mai ține borangicul închipuirii. La mijloc, călătorul. Talerele se află undeva departe – aproape că nu le zărește. Și până la ele, oricum, se așterne ceața ori noaptea. Ori trec nori – ba plumburii, ba roz. Când un taler, când celălalt coboară, tot oscilând, fără a-și găsi tihna. Vin însă clipe de cumpănă, când talerul chinului se înclină prea mult și pare că nimic nu-l mai poate întoarce – individul realizează că doar trăgându-l mai aproape de el are șanse să dreagă situația. Apoi mai aproape, și mai aproape. Iar când apăsarea prea încărcatului platan al nenorocirilor ajunge insuportabilă, balanța se răstoarnă. Atunci, mulțumirea se duce în depărtarea cerurilor, iar cupa cu venin se izbește de trupul nefericitului – de cele mai multe ori îl zdrobește și-l poartă în abis. Uneori însă îl zdruncină, îl trezește și îl azvârle în sus către căușul, din înalt, al desfătării, unde totul capătă un sens clar, desfăcut din plasa de supoziții, himere și ezitări. Răul îi este pinten către bine. Întunericul explodează în triumfătoare scântei. Pe cel copleșit de durere, cimbrul îl îndeamnă ca, de la început, să tragă cu totul la el talerul amărăciunilor – unindu-se cu acesta, orizontala echilibrului se avântă în verticalitate, balanța îi devine ax, răul, imbold și limpezime, iar binele, creștet și repaus [la nivel fizic, are efect **cicatrizant** și **antalgic** (prin ulei volatil, compuși fenolici); este utilizat în ***mialgii***, ***nevralgii***, ***răni*** și ***arsuri*** ușoare].

La capătul puterilor de atâta alergare printre obiecte și evenimente, căutătorul ***stă să cedeze***, izbit de cuvinte și covârșit de necazuri. Cimbrul îi aduce însă tonus și luciditate. Îl scoate din amorțeală și îl ajută să distingă drumul de urmat,

conferindu-i forță și pătrundere pentru depășirea dificultăților. Îi insuflă dinamismul optimist al însetatului de viață și cunoaștere [este utilizat în afecțiuni **respiratorii**: ***bronșite***, ***astm***, ***viroze***, ***tuse*** de diverse cauze]. Remontat și ager, își mobilizează resursele lăuntrice, reintegrându-se în marea sărbătoare a unui nou început [farmacodinamic, are efect **tonifiant**, datorat alcoolilor și fenolilor din uleiul volatil (proprietăți **electropozitivante**); acțiunea revigorantă este valorificată în stările de ***convalescență*** (mai ales postvirală), slăbiciune, ***astenie***, în boli sau ***suprasolicitări*** fizice, energetice sau psihomentale trenante și epuizante].

Metamorfozându-și mânia în aspirația îndrăzneață a curajului, lâncezeala disperării în calmul răbdării, iar teama incertitudinii în prudență, temerarul își ridică fruntea [**stomahic** și **tonic-amar** prin uleiul volatil și principiile amare, este utilizat în afecțiuni **digestive**: ***sindroame dispeptice*** de diverse cauze, ***anorexie***]. Lanțurile sfărâmate i se transformă în cârje prin care se înalță liber, loial sieși și încrederii în reușită – doar singur se poate salva din împrejurări grele. Capabil să accepte și să înțeleagă, găsește tăria ***de a îndura până la capăt***, răzbind prin toate [i se atribuie o acțiune **reglatoare asupra funcțiilor hepatice**].

Înnobilându-și patima, viteazul arde, dăruindu-se total, cu pasiunea înflăcărării, topit în văpaia ființării prin iubire. Șuvoi de lavă incandescentă, voința-i incendiară dizolvă și fluidifică, dezrădăcinează și netezește, excizând tumorile sufletului. Incinerează impuritățile și se leapădă de ele ca de o piele îmbătrânită, pentru a reînvia, îmbrăcându-se în lumină. Focul mistuie, dar și mângâie prin căldura soarelui, dătătoare de speranță, neîngrădită și veselă. Subtil și fizic, cimbrul este un important **antiinfecțios**, stimulând abilitatea organismului de a se apăra de agresiuni, de traumele emoționale, de impacturile energetice malefice, dar și de agenții biologici [este **antioxidant** prin flavonele polimetoxilate; prin compușii fenolici din uleiul volatil (mai ales prin timol și carvacrol); este **antibacterian**, **antifungic** și **antihelmintic** față de ***oxiuri***, ***ankilostome***, ***tricocefali***, este utilizat în ***enterocolite***, ***parazitoze intestinale***, ***infecții bucofaringiene***].

Ca și alte remedii armonizatoare, cimbrul are un efect temperant asupra manifestărilor excesive ale celor trei tipologii: atât în plan energetic, cât și în plan fizic echilibrează `apa` [acțiune reglatoare asupra secrețiilor prin uleiul volatil, **expectorantă** și **sialagogă**], `focul` [**coleretic** prin ODP-uri, revulsiv prin uleiul volatil] și `aerul` [**spasmolitic** și **carminativ** prin compușii fenolici din uleiul volatil și prin flavonele polimetoxilate; se folosește în ***colopatiile funcționale***, ***tulburările de motilitate biliară***, ***colici biliare***]. Armonizează astfel interacțiunea cu exteriorul [**diuretic**, prin uleiul volatil, flavone și triterpene; se consideră că are acțiune **reglatoare asupra funcțiilor renale**].

Cimbrul simbolizează eroul ținând piept vijeliei, cu înțelepciunea nobilă a cumpătării drept scut, iar curajul drept spadă. Brav și solitar în penumbra amurgului, neclintit pe un vârf de stâncă, el înfruntă viforul și valurile, fără a se lăsa doborât de urgie. Furtuna vuiește, talazurile izbesc spulberând orice, iar lumea pare să se prăvălească în genunea începutului, unde toate sfârșesc și renasc. Bărbatul rămâne în picioare, așteptând oftatul de după. Ultima fărâmă de vlagă pare să îl părăsească, dar el privește înainte – oțelul ochilor strălucește străpungând dincolo de tumult și ceață, unindu-se cu surâsul primei raze de speranță strecurate prin fumul și țăndările universului spulberat.

Sovârv

Origani herba – partea aeriană a speciei *Origanum vulgare* L., fam. *Lamiaceae*

Conține ulei volatil (constituenți principali: fenoli monoterpenici, în primul rând carvacrol; fenol metil-eteri ş.a.), taninuri, flavone, antociani, triterpene pentaciclice (acid ursolic şi oleanolic), acid cafeic, substanțe amare, săruri minerale.

Acțiune. Stăpânindu-se pe sine, individul îi stăpâneşte şi pe ceilalți. Domină ambianța când se domină pe sine. Pentru a se ***controla*** însă, trebuie să se descopere şi să se ***prețuiască*** drept ceea ce este. În mod necesar el este aşa cum este şi toate înzestrările sale (avantaje evidente, ca şi aparente handicapuri) converg spre ceea ce îi este dat să împlinească. În acest mod el îşi valorifică maximal calitățile şi îşi încorporează neajunsurile drept o parte inerentă a structurii sale – ba chiar indispensabilă pentru misiunea ce i-a fost încredințată. Defectele sale îl învață să fie umil, să empatizeze cu cei neajutorați, să-şi prețuiască şi să-şi folosească aptitudinile. În plus, îl păzesc de aventuri prin teritorii care nu-i sunt destinate (fapt ignorat de Ingres, cu a lui vioară) şi unde nu face decât să-şi risipească forțele. Lăsate însă să-i tiranizeze conştiința, lipsurile se vor degrada în complexe, ruinându-i conduita până la o perpetuă sforțare de a-şi ascunde sau de a-şi compensa metehnele. Cel complexat se simte, dintr-un punct de vedere sau altul, inferior sau respins (neacceptat, neiubit). Adesea, se va strădui să mascheze aceasta [unele surse menționează utilizarea în aplicații locale ca **emolient**, **antipruriginos** sau **trofic-protector** la nivel cutanat] prin atitudini contrare (şi, nu rareori, contradictorii), devenind abuziv şi samavolnic – astfel se iveşte un despot[1], un fals conducător, care, neputându-se controla pe sine, încearcă să-i controleze pe alții.

Învingătorul percepe şi pricepe – pe sine întâi, iar apoi, prin sine, mediul întreg. Luciditatea şi siguranța înseamnă a înțelege şi a se încadra în fluxul universului [ceea ce echivalează cu starea de sănătate: sovârvul este utilizat pentru tulburări funcționale, dar şi pentru afecțiuni organice (mai ales infecțioase) ale tuturor celor trei tracturi ale organismului: **respirator**, **digestiv**, **urogenital**]. Perspectivele distincte confluează într-o unică viziune integratoare asupra realității, al cărei echilibru poartă sămânța binelui. Ştie legile firii – întâi în ființa sa, iar apoi pretutindeni –, le urmează şi le biruieşte. Autentice, faptele îi sunt consistente, iar vorbele compacte. Bizuindu-se pe competența dexterității mentale şi pe profesionalismul iscusinței practice, ştie precis ce se cuvine făcut. El se află permanent cu un pas înaintea vremii, pe piscul dintre trecut şi viitor. Prezentul zăboveşte tihnit între dezolarea eşecurilor şi frământarea himerelor – aici timpul se încheie şi tot de aici porneşte; aici este sfârşitul a tot ce a fost şi originea a orice va fi. Găsindu-şi, în nesecata lui pulsație, stabilitatea, protecția şi inspirația, omul, legat la propriul miez, se deschide spre elevarea dragostei. Ancorat în trepidația clipei, vibrează în incandescența unui perpetuu început. Centrat în liniştea esenței, misterul se desface în adierea luminii, insuflând nu credință, ci cunoaştere, nu abandon, ci adaptare, nu pasivitate, ci maleabilitate activă. Tocmai beteşugurile sale sunt, pentru el, cea mai evidentă manifestare a postulatelor existenței – nu are de ales decât să le admită şi să le respecte. El decide şi acționează ținând cont de limitările pe care acestea i le impun. Îşi construieşte ***curajul*** din discernământul

[1] Există mari şi mici despoți. Istoria militară a omenirii este dominată de complexați şi hrăpăreți – sunt cei care au realizat „mari fapte de arme", străduindu-se să-şi ostoiască complexele sau lăcomia prin cotropirea şi oprimarea altor oameni.

unei nobile aspirații, înălțate din puterea demnă a certitudinii. Deblocându-şi înclinațiile native, până atunci reprimate de prejudecăți şi închistări, renaşte ca erou al libertății interioare, un temerar al bucuriei de a trăi – leu şi vultur [sovârvul are efect **tonic** general, imprimat de fenolii monoterpenici (compuşi cu acțiune **electropozitivantă**)].

Masculinitatea este o verticală izbucnire a feminității. Rectitudinea izvorăşte din generoasa flexibilitate a îngăduinței, şi nu din duritatea intransigenței. Fiind ***în sintonanță cu sine, conducătorul îşi ajută semenii să intre în comuniune cu ei înşişi şi cu rânduielile naturii***. Îi îndrumă, nu înverşunat ori disprețuitor, ci compasiv. Nu le impune agresiv, nu îi sileşte, ci doar îi dirijează, îi orientează. De aici interacțiunea armonioasă cu cei din jur [corelată cu efectul **diuretic** – este utilizat în afecțiuni **urinare**: ***colici renale***, cel mai adesea satelite unei ***litiaze renale***]. Detaşat de vanitatea ambițiilor, îşi clădeşte autoritatea tolerantă din fermitatea senină a înțelepciunii şi din limpezimea focalizată a cugetului.

Soarele, focul din cer, este sursa ultimă a oricărei forme de energie sau de hrană. Simbol al luptei şi triumf al bărbăției, focul îi este omului apărare şi aliment. Veritabila ocrotire şi susținere o dobândeşte însă când i se aprinde focul lăuntric, suport al încrederii în sine, din care decurg calmul şi relaxarea [repercutate în efectele **antispastic** (**respirator**, **digestiv**, **urinar**) şi **sedativ** asupra sistemului nervos central, în particular asupra centrilor respiratori din trunchiul cerebral; de aceea, este utilizat în stările de ***nervozitate***, inclusiv asociate cu ***tulburări somatoforme*** **respiratorii** (***tuse psihogenă***, ***tuse spastică***, ***astm bronşic***) sau **digestive** (diverse variante de ***dispepsie funcțională*** şi de ***colon iritabil***)]. Intuiția i se concretizează în voință, iar clarvederea în cumințenie, ajungând imun la atacurile malefice şi apt să respingă agresiunile subtile şi fizice [sovârvul are efect **antiseptic**, uleiul său volatil fiind unul dintre cele mai importante **antiinfecțioase**, utilizat în bolile **respiratorii** (***rinite***, ***faringite***, ***otite***, ***amigdalite***, ***viroze***, ***tuse persistentă***, ***bronşite***, ***acutizări infecțioase ale astmului***), **digestive** (***enterocolite***) şi **urogenitale** (***infecții urinare***); amplificarea focului digestiv se traduce prin efectul **stomahic**, care îl face util în afecțiuni **digestive**: simptome ***dispeptice***, ***tulburări de motilitate digestivă***, ***gastrite***, ***colici***, ***colopatii spastice***, ***colopatii de fermentație***, ***colopatii de putrefacție***; în plus, poate ameliora ***durerile de dinți***].

Busuioc

Basilici herba – partea aeriană a speciei *Ocimum basilicum* L., fam. *Lamiaceae*

Conține ulei volatil (predomină compuşii aromatici de tip fenol-metil-eteri), flavone, triterpene, tanoizi şi alți constituenți. Semințele conțin mucilagii.

Acțiune. ***Elevarea*** vine din consonanța cu forul intim. Sfințenia înseamnă descoperirea sinelui, fiind o atitudine construită dinăuntru şi nu o haină. Omul devine pur când ajunge să fie el însuşi. Aspirând spre curățenie greşeşte însă, de regulă, considerând-o a consta într-un exterior imaculat – rigurozitatea lui se limitează la salubritate, disciplină, ideologii, dogme, îngrădiri etnice, sociale, politice, austerități şi practici religioase, imitarea vreunui model (o vedetă, un personaj istoric, un artist, un maestru din trecut sau din prezent). Dacă este obsedat de sănătate, îşi face deseori analize, solicită consultații şi ia medicamente pentru orice disconfort sau chiar numai „preventiv" ori recurge frecvent la tehnici de purificare şi regimuri restrictive. Desigur, anumite rânduieli (igienă, ordine, bun simț, tehnici fizice, energetice şi mentale, o alimentație curată) sunt benefice şi ar fi de dorit ca părți indispensabile ale vieții fiecăruia – mulți însă se mărginesc la

acestea şi, încă şi mai rău, le socotesc suficiente şi indispensabile pentru a atinge desăvârşirea. Ba chiar încearcă să le impună şi altora[1]. Eroarea uzuală rezidă în a interpreta o cale sau o învățătură în litera, nu în spiritul ei; de a atribui unei metafore ori unei pilde un sens propriu şi nu unul simbolic[2]; în general, de a avea o viziune vulgarizantă, simplificatoare. Busuiocul insuflă candoarea originară, de dincolo de doctrine şi prejudecăți. Imaculat trebuie să fie adâncul, nu suprafața, intelectul şi conştiința, nu discursul ori coregrafia. Având savoarea azurului şi aroma seninului, efluviile busuiocului îndeamnă la resorbția într-o stare de calmă focalizare. Din lamura inimii, zvâcneşte susurul minții unduindu-şi armonia printre accidentele ambianței [**diuretic**, prin flavone şi triterpene]. Lumina destinsă în luciditatea întunericului şi zgomotul relaxat în claritatea liniştii se topesc într-o unică vibrație [este **antispastic** (prin compuşii volatili, probabil şi prin flavone) şi **antiinflamator** (prin triterpene, contribuind şi mucilagiile) la nivelul tractului **urinar**, **digestiv** şi **respirator**; în plus, este **carminativ**; este utilizat pentru tulburări **digestive**

[1] Aşa se face că diferitele curente religioase ori spirituale consideră că numai pe calea lor se poate atinge eliberarea sau că maestrul lor este cel mai mare din câți au existat (eventual, concesiv, cel mai mare de la Iisus – Moise, Mahomed etc. – încoace). Un exemplu strident în acest sens este cel al creştinismului: de-a lungul istoriei fel de fel de manifestări de intoleranță religioasă au fost puse sub semnul lui Christos, nenumărate crime (Inchiziția, cruciadele, războaiele religioase, persecuțiile reciproce dintre diferitele curente ale creştinismului), mergând până la distrugerea unor comunități întregi, ba chiar a unor populații întregi (cum a fost cazul pe continentul american după venirea conchistadorilor). Chiar şi în vremurile noastre dogma şi practicile creştine sunt stricte şi sofisticate, iar manifestările de intoleranță generalizate şi vehemente. Ce flagrantă încălcare a spiritului învățăturii lui Christos, care vorbea despre dragoste, toleranță şi abolirea dogmelor, interzicându-le discipolilor să ridice sabia şi îndemnându-i să răspundă dușmanilor cu iubire!

[2] O confuzie notorie (şi prin care creştinii îşi justifică intoleranța) este afirmația lui Iisus „Eu sunt calea, adevărul şi viața. Nimeni nu vine la Tatăl, decât prin Mine." (Ioan 14:6). Interpretarea simplistă duce la concluzia că oricine nu este creştin este sortit damnării (convingere larg răspândită printre creştini şi chiar proferată de autoritățile religioase). Din această perspectivă, un om bun, cinstit, iubitor, generos, dar care nu s-a convertit la creştinism (din cauza circumstanțelor geografice, istorice, sociale, familiale etc. în care se află), nu are şanse să ajungă la Dumnezeu, spre deosebire de un (aşa-zis) creştin, chiar dacă acesta din urmă este rău, mincinos, hoț, dușmănos, avar. Ce absurdă ar fi o astfel de viziune şi ce departe de spiritul tolerant şi antidogmatic al lui Iisus! Desigur, viziunea este una omenească şi nu divină: într-adevăr, conform legilor umane, cel care minte, fură, ucide, dar respectă legea, este imun, ba chiar declarat apărător al legii, erou, om de succes – este omul care reuşeşte în viață, face avere, urcă pe scara ierarhică, mai ales administrativă sau politică. Dimpotrivă, cel care încalcă legea pentru a-şi păstra onestitatea şi integritatea morală, pentru a afirma şi apăra adevărul ori libertatea, pentru a ajuta alți oameni, are toate şansele să sfârşească, dacă are noroc, în ignoranța sau disprețul publicului, dacă nu, în temniță sau în ospiciu (pe vremuri, chiar pe eşafod). Corectă probabil este însă interpretarea simbolică, întrucât Iisus înseamnă iubire. Aşadar, nimeni nu poate ajunge la Dumnezeu (la armonia/conştiința ultimă), decât prin iubire. Dacă luăm în considerare că adevărata cunoaştere se poate realiza doar prin inimă (adică prin iubire), această afirmație este evidentă prin ea însăşi şi se află la temelia oricărui curent spiritual autentic: numai prin iubire (= cunoaştere) se poate ajunge la Dumnezeu. De altfel numai prin iubire (= cunoaştere) omul poate ajunge la asimilarea oricărei ştiințe, arte, meserii, deprinderi. Şi tot numai prin iubire (= cunoaştere) omul poate ajunge la un alt om (este ceea ce numim dragoste) şi mai ales la el însuşi. Numai ajungând la el însuşi, omul poate ajunge la Dumnezeu – şi în acest caz, tot iubirea (= cunoaştere = Iisus) este calea.

(***aerofagie***, ***aerocolie***, ***flatulență***, ***colici***, ***colopatie spastică***, ***colopatie de fermentație***)]. Limpezeşte întreaga structură energetică, cu paliere şi căi de comunicare. Deblochează şi permeabilizează traiectele subtile şi grosiere (tracturi şi canale de circulație anatomice şi bioenergetice), imprimând fluxurilor vitale o libertate ascendentă. Instinctualul emoțiilor joase (inclusiv sexuale) se sublimează către înălțimea afectivității şi a inteligenței superioare.

Mintea ***împăcată***, se dizolvă în bunăvoința îngăduitoare [planta conține mucilagii cu efect **demulcent**, **emolient**, **balsamic**, fiind utilă în ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal*** – contribuie şi efectul **antiinflamator**; în aplicații externe, atenuează inflamația şi ***pruritul*** în afecțiunile **cutanate**: ***eczeme*** etc.]. Înțelegându-şi natura ultimă, individul o regăseşte pretutindeni – în ramuri şi fulgere, în valuri şi pulbere, în stele şi gâze, în iele şi muze. Oriunde i se dezvăluie o aceeaşi esență – pe toate le acceptă [este **antiemetic** prin compuşii volatili – ***greață*** şi ***voma*** simbolizează tendința de a respinge] ca fiind aşijderea şi egal îndrituite să existe: nespusul petalei în anodinul corolei, indicibilul florii în comunul păşunii, negrăitul pajiştii în banalitatea inefabilă a lumii. Ierarhiile ori luptele pentru întâietate se dovedesc superflue [**tonic-stomahic** (prin uleiul volatil, probabil intervine şi un principiu amar), busuiocul stimulează funcțiile digestive, secretoare şi motorie, în special la nivelul stomacului; cum, în plus, este şi un **condiment** foarte apreciat, este folosit în ***anorexie***].

Solie a bucuriei, încântarea se înfiorează în trupul mulțumirii şi se dilată în ocrotirea duioşiei atotcuprinzătoare [este **galactagog**, fiind recomandat în ***hipogalactie***]. Nu din forța brută se clădeşte vigoarea, ci din coerența interioară. Energia adastă într-o gingaşă tălăzuire, pândindu-şi sorocul în taina sufletului [busuiocul are un efect **reconfortant** şi **tonic general** prin acțiunea pozitivantă a fenol metil-eterilor din uleiul volatil – este util în stările de ***astenie*** de diverse cauze (neuropsihice, convalescență după o boală etc.)].

Nu izolarea garantează ***imunitatea***, ci integritatea lăuntrică. Dragostea asigură protecția absolută – împresurată de zidurile libertății, îşi întemeiază stabilitatea pe soclul cerului. Agresiunile nu vin la întâmplare ori nemeritat – ele aduc un prietenos avertisment. Iubindu-le pentru neînduplecata, dar bine intenționata lor onestitate, omul se apără, anihilându-le vectorul fizic, dar asimilându-le prevenitorul sfat [prin uleiul volatil este **antiseptic** şi **dezinfectant** (**bactericid** şi **fungicid**) la nivel **digestiv**/intestinal (util în ***enterocolite***, ***helmintiaze***), **respirator** (folosit în ***viroze*** inclusiv ***gripă***, ***bronşite***, ***pneumonii***) şi **urogenital** (***cistite***, ***prostatite***)].

Desprinderea de incidental se face printr-o avidă participare la exaltanta monotonie a zilei, flexibilizând rigiditatea într-o fluidă fermitate [ameliorează ***durerile reumatice***]. Detaşarea se înfruptă din pulsația universului – ***transcenderea*** o îmbrățişează. Aspirația îi este vânt; dorul, văpaie; râvna, pământ; dăruirea, lacrimă de ploaie. Sacrul se înfiripă din beteala de noroi a larmei, plutind ca un descânt, spulberând, prin burnița toamnei, un strop de cuvânt.

Mentă

Menthae folium – frunzele speciei *Mentha piperita* L., fam. *Lamiaceae*

Conține ulei volatil (predomină alcooli monoterpenici, în primul rând mentolul, mai ales sub formă de esteri); compuşi de tip polifenol-propanoic (ODP-uri – acizii: cafeic, clorogenic, rosmarinic, ferulic, p-cumaric); taninuri; flavonoide; triterpene pentaciclice (acid ursolic şi oleanolic); un principiu amar; monoterpenil-glucozide (derivate ale mentolului), carotenoide, enzime, săruri minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, fier, mangan, zinc, cupru).

Acțiune. Detaşarea nu poate urma decât unei totale cufundări în clocotitorul tumult al cotidianului, iar elevarea țâşneşte numai din ghiftuirea cu trupul

pasiunilor. Altfel, cea dintâi este indiferența ignorantului, iar cea de-a doua, sfiala frustratului. Mintea se desprinde doar de ceea ce cunoaşte pe de-a-ntregul – altminteri, se fereşte tematoare ori râvneşte doritoare. Problemele de zi cu zi le vede nesemnificative iscoditorul care le-a venerat însemnătatea – îi apar mărunte numai după ce le-a ştiut măreția. Dacă, din teamă ori din nepăsare, individul nu s-a împătimit de banalitate, retragerea din lume se rezumă la reticența spaimei ori la retorica indolenței. Imobilitatea nu reprezintă inerție, ci o abstragere în eterata nemişcare din măduva vijeliei. Vasta claritate a spațiului se întrupează din imperceptibila impetuozitate a unei infime vibrații – după cum transparența unui cristal se clădeşte din minusculele oscilații ale puzderiei de atomi pironiți în vârfurile rețelei cristaline. Vremea se îndepărtează în adâncurile nemărginirii. Răgazul clipei atotprezente aboleşte timpul înțeles ca succesiune. Cufundarea în luminoasa limpezime lăuntrică revelează neştiute întinderi şi nebănuite profunzimi.

Tensiunea crispată se transformă în atenție precaută [menta este **antispastică** prin esterii din uleiul volatil, fiind utilizată în tulburări **digestive** funcționale: ***aerogastrie*** şi ***aerocolie***, ***colopatii spastice*** cu simptomele ***dispeptice*** asociate: ***eructații***, ***balonare***, ***colici***, ***flatulență***]. Sentimentul de siguranță se întemeiază pe calmul vigilent al unei prudente relaxări. Hrănită din bucuria destinderii liniştite, rațiunea îşi regăseşte în inimă puritatea – în fața minunii vieții, amuțeşte într-o smerită încântare [prin esterii mentolului, planta este **sedativă** şi **analgezică** la nivel central (**neuropsihic**), dar şi periferic, extern (**cutanat** – este **antipruriginoasă**) şi intern (**bucal**, **orofaringian**, **gastric**); este utilizată în afecțiunile **cutanate**: ***prurit***, ***infecții***, inclusiv cea ***herpetică***, ***micoze***; ca **dezinfectant** şi **analgezic**, este folosită în ***stomatite***, ***glosite***, ***faringite***; i se atribuie proprietăți **antigonadotrofice**]. Încrederea în sine [mentolul are acțiune **tonică**] aduce echilibru şi armonie în relațiile cu semenii [este **diuretică** prin flavonoide şi saponozide triterpenice]. Emoțiile fierbinți se avântă în ascuțimea cugetului focalizat [**colagog-coleretică** prin ODP-uri]. Devenit martor gândurilor încremenite, intelectul se struneşte într-o lucidă înțelegere generatoare de acceptare şi de toleranță [**tonic-stomahică** prin principiul amar şi prin uleiul volatil, **antiemetică** prin mentolul din uleiul volatil, care produce o uşoară anesteziere a mucoasei gastrice; este recomandată în ***digestie lentă***, ***hipotonie digestivă***]. Prin zveltele nervuri ale structurii energetice, fluxurile urcă şi converg în axul central, pentru a străpunge înțelepciunea spre transcendență.

Tendința la împrăştiere şi exteriorizare se resoarbe în tăcerea de dincolo de conştientizare [**astringentă** şi **antidiareică** prin taninuri, este recomandată în ***enterocolite***], abolind vulnerabilitatea la incidențele subtile sau fizice [este **antiseptică** prin taninuri şi uleiul volatil; unele surse menționează şi proprietăți **antifungice**, **antivirale** (pe virusul herpetic)].

Monardă

Monardae punctatae folium/herba – frunzele/partea aeriană de la specia *Monarda punctata* L., fam. *Lamiaceae*; numită şi menta cailor

Principalul constituent este uleiul volatil, în care predomină fenolii aromatici (carvacrol şi timol), alături de 1,8-cineol, formiat de geranil, α-terpinen, α-tuien, heptanal etc.

Acțiune. Amară, picantă, cu aromă de cimbru-mentă, monarda este planta ***voinței pătrunzătoare***, redând individului fermitatea focalizată de a lua şi de a aplica o anumită hotărâre când ***are de ales între mai multe variante*** [şi farmacodinamic este, în primul rând, **stimulantă** şi **neurotonică**: creşte activitatea sistemului nervos şi a aparatelor **cardiovascular**, **genital** (**emenagogă**), **urinar** (**diuretică**), **digestiv** (este **stomahică** şi **carminativă**: creşte tonusul şi secrețiile gastrice şi intestinale, normalizând digestia şi peristaltismul; este utilizată intern pentru tulburări digestive legate de scăderea peristaltismului normal, ducând la ***distensie gastrică*** şi la ***distensie intestinală***)].

Confruntat cu mai multe opțiuni, şovăielnicul lunecă în nesiguranță. Mintea i se împotmoleşte prin labirintul de eventualități, ezită şi se codeşte, se împiedică în scepticism şi dubii şi, în final, bate în retragere, reculând în starea de lucruri anterioară, alegând astâmpărul moleşit al unor circumstanțe familiare față de riscul de a se aventura pe căi necunoscute [prin efectul **diaforetic** este utilă în ***viroze respiratorii superioare***, manifestate prin secrețiii mucoase, frisoane şi febră]. Fiecare are menirea de a-şi valorifica potențialul stagnant – astfel dă glas înclinațiilor sale, redevenind el însuşi. Dacă, din frică ori din comoditate, îşi neglijează abilitățile latente, viața îl va pune în situații destinate să-l trezească [este indicată în afecțiuni **colonice**: ***colici intestinale***, ***balonare***, ***flatulență***, ***diaree***] – la nevoie, îl va biciui chiar. Când soarele existenței pare să-i fie acoperit de lespedea unei eclipse totale, monarda îl ajută să întrevadă pojghița de foc ce înconjoară întunericul absolut al discului central – dincolo de imaginea obturată zâmbeşte splendoarea spațiului înstelat, altminteri invizibilă, mascată fiind de proximitatea strălucitoare a astrului diurn. Îndepărtata scânteiere a stelelor reprezintă țelul ultim – mulți îl pierd din vedere, fie orbiți de liniştea luminoasă a perioadelor de tihnă, fie absorbiți de bezna terifiantă a momentelor de deznădejde. Monarda este utilă, pentru cel care se complace în toropeala inactivității, temându-se să ia o decizie [utilă pentru ***dureri de spate***] ce l-ar putea priva de confortul obişnuinței – îl scoală din morți şi îl mobilizează, îl stârneşte [este **rubefiantă** şi chiar **vezicantă** în aplicații locale, fiind utilă pentru ***dureri/tumefacții dureroase*** de diferite tipuri] şi îi readuce pofta de a trăi [este indicată pentru: ***greață***, ***vărsături*** (inclusiv la ***alcoolici***)], îndemnându-l să-şi dea drumul, să se exteriorizeze [este utilizată pentru a declanşa ***menstruația întârziată*** (în urma unei expuneri la frig)]. Îi ascute simțurile spre a străpunge dincolo de lumea fizică. Deopotrivă este utilă epuizatului scufundat în disperare în urma ***suprasolicitărilor*** – îi insuflă eroismul de a rămâne neclintit în fața intemperiilor, tăria de a rezista şi vitejia de a îndura până la capăt, depăşind impasurile [atenuează ***hiperexcitabilitatea*** generată de ***epuizare*** şi favorizează odihna şi somnul; utilă pentru perioadele de ***convalescență***, ***astenie***]. Inerția se cristalizează în încremenire, iar extenuatul se transformă într-un cavaler înfruntând furtuna cu vigoare de oțel – el se ridică deasupra oricărui obstacol [creşte puterea de apărare a organismului: prin timolul din uleiul volatil este **antiseptică**, **bactericidă**, **fungicidă** şi **vermifugă**; extractul apos poate fi folosit pentru spălarea pielii în afecțiunile **cutanate**] şi a oricărei suferințe [ameliorează durerea din ***nevralgii***, ***mialgii***, ***artroze***].

Acțiunea globală purificatoare este susținută de efectul energetic (foarte) fierbinte şi de o îmbinare a tuturor gusturilor purificatoare: astringent, picant-mentolat, amar. Cu penetranța unei incisive incandescențe, planta curăță prin jar traseele energetice [favorizează pasajul normal prin tractul **respirator** şi prin cel **digestiv**], dă la o parte bolovanii şi dezrădăcinează buruienile, degajează căile de circulație, înlătură zăgazurile şi netezeşte dâmburile, descătuşează vitalitatea originară, lăsându-i cale deschisă spre a-şi desfăşura spontaneitatea. ***Regenerat*** de forță interioară, omul îşi recapătă echilibrul şi vivacitatea. Flexibilitatea austeră a discernământului i se aliniază cu vrerea naturii, lansându-se drept vector pentru fluxul ei firesc. Apt să asimileze ambianța, îşi hrăneşte spiritul din experiențe [**benefică pentru digestie**, este folosită în ***indigestie/dispepsie***], învățând din asprimea lor [recomandată în ***răceli*** cu febră şi frisoane], fără a mai acumula frustrare

ori resentimente [**diuretică**, **diaforetică**]. Deblocat, intelectul îi intră în consonanță cu armoniile supramentale [utilă pentru ***dureri de cap***], iar privirea îi capătă ascuțimea transparenței. Fierul înroșit al mâniei se limpezește în precizia înțeleaptă a diamantului, care decupează, din mulțumirea calmă a împăcării, magia detașării de grijile lumești, atingându-l de blândețea infinitului. Se dilată ascendent în sunetul sublimului și îi percepe simfonia cu tot trupul, umplându-se de muzica răsăritului. Dobândind suplețea coerenței maleabile în gânduri și în fapte, își canalizează eficient energiile în afară, dincolo de ***neputința irațională a spaimelor inexplicabile***. Se exprimă așa cum ***simte*** și dăruiește celorlalți din bucuria sa, fără ***cenzura zgârceniei ori a prejudecăților***. Are acum viziunea clară a măreției în imprecisa exactitate a proporțiilor. Lumea concretă nu este decât un vârf de unghie al universului.

Lavandă

Lavandulae flores – florile imature de la specia *Lavandula angustifolia* L., fam. *Lamiaceae*

Principiul activ cel mai important este uleiul volatil (conține numeroși compuși monoterpenici, între care predomină alcoolii și esterii), la care se adaugă acizi triterpenici, cumarine, flavone, rezine, un principiu amar, polifenoli (acid rozmarinic).

Acțiune. ***Discernământul emoțional*** presupune claritate și detașare. Influențele exterioare devin nocive doar când individul le acceptă neselectiv, din comoditatea obișnuinței și a rutinei ori din teama de necunoscut și de schimbare [recomandată în afecțiunile **articulare**]. Interpretându-le însă corect, devine capabil să le asimileze ori să se apere de ele [**antibacteriană**, **antifungică** prin compușii volatili]. Din amar și din eter, lavanda îi țese un borangic protector [**cicatrizantă** prin triterpene, flavone și ulei volatil]. Ferit de experiențe dureroase [**analgezică** și **calmantă** în aplicații externe, este folosită pentru ***răni*** și ***arsuri*** superficiale (inclusiv ***arsuri solare***), igienă **bucală**], el învață să deosebească binele de rău, utilul de inutil [**colagogă** și **coleretică** prin acidul rosmarinic, este recomandată în afecțiunile **hepatobiliare**]. Atinge echilibrul dintre tonus (forță și încredere) și destindere (temperare, calmare), tradus în capacitatea de a-și doza deopotrivă emisivitatea și receptivitatea în plan psihoafectiv [corespunzător, lavanda conține două tipuri de compuși monoterpenici: atât alcooli (pozitivanți – **stimulantă**, este **tonică generală** și **cardiotonică**), cât și esteri (negativanți – **relaxantă**, **sedativă**, **hipotensoare**) fiind utilizată pentru stări de ***hiperexcitabilitate*** nervoasă, ***insomnie***, ***cefalee***, tulburări funcționale (**cardiace**, **respiratorii**, **digestive** etc.) asociate cu ***agitație***, ***anxietate***, dar și cu ***depresie***]. Intuiția răbdătoare îl adăpostește de zbuciumul tensionat al cotidianului. Prielnic, mediul nu-l mai constrânge, ci îl îmbrățișează. Nu-l mai tiranizează ostil, ci îl încurajează prietenos. Din cușcă, îi devine cadru al existenței, iar el transfigurează realitatea nu din înfricoșată credulitate, ci din lucidă acceptare. Dușmănia scindării se reconciliază în armonia comuniunii. Cândva traumatizante, experiențele i se integrează firesc în ansamblul parcursului său evolutiv. Este obligat însă să-și asume disconfortul de a opta și curajul de a-și urma năzuințele. Își limpezește gândurile, își definește sentimentele, își precizează intențiile – alegerea nu mai este mimetism, ci responsabilitate. Cugetul, fapta și simțirea îi izvorăsc din ***concordanța cu forul său intim***, degajate de balastul de resentimente care le stânjenea curgerea fluentă. Senzația de agresiune nu-i mai pătează relațiile cu semenii [**diuretică** prin flavone și triterpene, este indicată în afecțiunile **urinare**]. Comunică firesc [**antitusivă** prin acidul rosmarinic, este recomandată în afecțiuni **respiratorii**: ***laringită***, ***tuse*** de diverse cauze, inclusiv ***tusea spastică*** sau ***tusea cu substrat nervos***]. Nu se mai împiedică de patima ranchiunei [ca **febrifugă**, este utilă în ***viroze*** și alte stări febrile] ori de spaima nesiguranței [**antispastică** și **carminativă** prin uleiul volatil, este administrată în afecțiuni **digestive**: ***colici***, ***meteorism***].

A fi bun și omenos nu înseamnă să cadă pradă solicitărilor de tot felul – conștient de propriile valori și interese, află cine este, ce vrea și ce are de făcut. Sprijinindu-se pe liniștea certitudinii, știe ce și cum să primească – preia influxurile ambianței în sensul adecvat aspirațiilor sale. Rafinat și focalizat, intelectul i se elevează temerar către misterul eterat al inițierii. Se stinge în vid, învăpăiat de plinătatea bucuriei și cuprinde nesfârșitul, concentrându-l în minuscul. Se înalță pe piscul înțelepciunii spre a coborî în imperceptibilul visului, plutind atent în obscuritatea subconștientului. Interiorizându-se, expansionează în afară, unde transcende esența, îmbătat de lamura prisosului.

Salvie

Salviae folium – frunzele speciei *Salvia officinalis* L., fam. *Lamiaceae*

Conține ulei volatil (cetonele monoterpenice sunt considerate constituenții principali), taninuri catehice, ODP-uri (acizi polifenolcarboxilici: rosmarinic, cafeic, clorogenic, p-cumaric, ferulic), principii amare diterpenice, triterpene pentaciclice (acizi ursolic, crategolic, oleanolic etc.), fitosteroli, flavone.

Acțiune. Emoțiile negative reprezintă cea mai comună întruchipare a suferinței. Ele constituie prima formă de boală perceptibilă și deci primul avertisment cu privire la atitudinea greșită care, perpetuată, duce la tulburări funcționale și, în final, la boală fizică – de aceea sunt punctul central de interes în medicina naturală. Reprimate ori dosite în vreo hrubă a inimii, se acumulează și înnămolesc mintea [salvia pune în mișcare fluidele stagnante – este recomandată în afecțiuni **vasculare** (***varice***, inclusiv ***hemoroizi***, ***tulburări de circulație periferică***)]. Scoase însă la lumină de îndată ce apar, ele devin surse de lumină. Nu sunt accidente, ci porți către tărâmul adânc al psihicului. Dar nu ajunge să fie exprimate, retrăite ori rememorate – esențial este ca insul să le abordeze cu responsabilă maturitate, căci ele îi semnalează punctul vulnerabil. Sunt consecința năzuințelor sale frustrate (și, de multe ori, neconștientizate). Se debarasează de ele nu prin negare ori înăbușire, ci ***dându-le glasul nobil al lucidității***. Le distilează tânguiala în valul de bucurie care-l înalță, râzând, spre împlinirea vocației. Par pietroaie de care, alergând către vreo himeră, se împiedică și se lovește. Zăbovind să le privească, își va descoperi diamantul sub crusta lor colțuroasă. Atenția transformă glodul durerilor sedimentate în pământul fertil din care sămânța încolțită împinge să iasă la suprafață – o protejează și o hrănește, o ajută să crească, să înflorească și să dea roade. Altminteri pare a fi buruiană ori mucegai prădalnic. Din oftat și suspine se limpezește o lacrimă. Din fuiorul vaierului, se toarce vraja unui surâs.

Mulți oameni își propun să nu mai cadă pradă supărării, mâniei ori spaimei. Mai eficient ar fi să se străduiască să înțeleagă de ce au aceste reacții, chiar dacă nu și le pot îmbrăca în cuvinte – au astfel prilejul de a-și afla identitatea și aspirațiile. Salvatoare, salvia[1] îi ajută să-și ***tempereze simțămintele excesive*** de orice tip (de

[1] Aliterația nu este doar stilistică, ci are justificări etimologice – salvia era considerată panaceu, numele provenindu-i din convingerea anticilor că salvează omul de la orice boală. „De ce se plânge că este bolnav/de ce se teme de moarte cel în a cărui grădină crește salvie?" Din perspectiva medicinei naturale, această convingere este justificată de

apă, de foc sau de aer), ***exprimându-le resorbite în înţelepciune***[1] [efect **sedativ** central şi periferic, datorat mai ales acţiunii negativante a cetonelor monoterpenice – este utilă în tulburările neuropsihice: ***agitaţie***, ***anxietate***, ***suprasolicitare***, ***astenie neuropsihică***]. Pe rigizi îi flexibilizează [utilizată în ***reumatism***], pe cei prea apoşi îi usucă [reduce secreţiile în general, este **mucolitică** prin cetonele monoterpenice şi **anticatarală**, fiind utilă în afecţiunile **respiratorii**, mai ales de tip catarral, cu secreţii excesive (***rinite***, ***faringite***, ***sinuzite***, ***amigdalite***, ***laringite***, ***traheobronşite***, ***astm***); **antisudorifică** prin ODP-uri (reduce transpiraţia nocturnă a bolnavilor de ***tuberculoză***); **antigalactagogă** (reduce sau chiar suprimă secreţia lactată excesivă); uşor **hipoglicemiantă**, probabil prin taninurile care scad absorbţia glucozei, este recomandată în ***diabet***]. Îi domoleşte şi îi răcoreşte pe înverşunaţi [**antiinflamatoare** prin triterpene, **coleretică** prin ODP-uri, este utilă în ***staza biliară***, ***colecistite***; este uşor **hipotensivă**, fiind utilă în ***hipertensiune***]. Pe anxioşi îi încălzeşte şi îi destinde [**antispastică** şi **carminativă**, prin compuşi volatili, flavone, este utilă în ***tulburările de motilitate digestivă***, cu ***meteorism***, ***colici***, ***diskinezie biliară***]. Tuturor le vindecă rănile sufleteşti [în aplicaţii externe, este **cicatrizantă**, **reepitelizantă** (prin taninuri) şi **antiseptică** pentru ***răni***, ***ulceraţii*** etc.] şi îi fereşte de atacuri subtile [şi fizice: este **antiseptică** prin uleiul volatil, fiind folosită în infecţii cu localizări **respiratorii**, **digestive** (***stomatite***, ***gingivite***, ***abcese dentare***, ***enterocolite***) şi **genitale** (***leucoree***)].

Vorbirea fiind cea mai frecventă manieră de exprimare, zona gâtului este în special vizată [îngrămădite, emoţiile pot genera, în timp, prin condensare, o acumulare energetică cu senzaţie de ***„nod în gât"***, iar ulterior, în plan fizic, ***inflamaţie*** sau chiar ***tumori benigne*** (***papiloame***) ori ***maligne*** (dacă intervin şi traume afective intense, repetate, de lungă durată)].

Trăirile inferioare se sublimează în forme superioare de exprimare: prin ***creativitate*** omul descătuşează ce are el mai personal – nu doar prin cuvântul scris ori spus, ci şi prin artă ori ştiinţă [sublimarea energiei creatoare o face utilă în afecţiuni **ginecologice** (fiind **estrogenă** şi **emenagogă** prin uleiul volatil): ***leucoree***, dar şi ***vaginită atrofică***, ***dismenoree*** şi tulburări de flux menstrual (***menometroragii***, dar şi ***amenoree***); **trofică** pentru ***uterul infantil***, favorizează concepţia şi gestaţia; unii autori îi atribuie efect **afrodiziac**]. Înclinaţiile cele mai profunde şi le emană astfel într-o formă purificată [**antioxidantă** prin acidul rosmarinic şi prin diterpene]. Interiorizat [**astringentă** prin taninuri, este recomandată în ***enterocolite***] şi focalizat în vigilenţa discernământului, îşi rezolvă problemele enunţându-le corect. Se desface din crispare şi îşi dizolvă blocajele care îl împiedicau să zică ceea ce simte [permeabilizarea canalelor subtile şi fizice se reflectă în ameliorarea circulaţiei sanguine şi limfatice (mai ales prin flavone) şi în deterjarea secreţiilor (apă şi pământ), atenuarea inflamaţiei (foc) şi relaxarea spasmului (aer) la nivelul tracturilor **respirator**, **digestiv** şi **urogenital**].

Cetonele din uleiul volatil pot avea efecte **neurotoxice** (**convulsii** precedate de **hipersalivaţie** şi **vărsături**) prin acţiunea centrală. Sunt contraindicate la gravide (pot avea şi efecte **abortive**; risc de **malformaţii cardiace** la făt) şi la copii.

capacitatea salviei de a încuraja exprimarea lucidă a emoţiilor sugrumate, eliminând astfel germenii primordiali ai bolilor.

[1] Varianta anglo-saxonă a denumirii plantei, „sage", este justificată tocmai de acest efect.

Cinsteţ

Salviae glutinosae herba/flos/folium – partea aeriană/inflorescenţele/frunzele speciei *Salvia glutinosa* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei eteric: 30-50% tuionă, 8-14% α-borneol, 15% cineol, pinen, camfen, sescviterpene, linalool etc.

Acţiune. Cinstetul atrage atenţia asupra ataşamentului faţă de o anumită doctrină, sprijinit pe aparenta ei trăinicie şi pe vastele ei resurse, pe confortul, siguranţa şi încrederea conferite de respectivele idei. Este cea mai puternică formă de ataşament, deoarece preceptele par a fi sănătoase, solide, morale – este ataşamentul faţă de tradiţii, sisteme morale, religioase, filosofice care par (sau chiar sunt) corecte, nobile, închegate, fără cusur, furnizând astfel o mare stabilitate [utilizat pentru ***ameţeli***]. Individul respectiv are toate motivele să considere că nu greşeşte, că este bine intenţionat, divin inspirat, că acţionează în conformitate cu cele mai nobile învăţături, mânat de idealuri înalte. S-a raliat la valori autentice, bine înfipte, larg susţinute şi recunoscute. Mai mult, este încurajat şi de cei din jur, ba chiar şi de mentorii lui, de persoanele pe care le respectă cel mai mult, de maestrul lui spiritual – consideră că acţionează în conformitate cu voinţa divină. Este comoara strămoşilor, este linia de aur a înaintaşilor. Este toamna pârguită a împlinirii rumene – o realitate suculentă, gustoasă. Nu pare să existe nicio raţiune de a o abandona. Din orice perspectivă abordarea lui pare să fie corectă, onestă – de aici se naşte încăpăţânarea şi rigiditatea [în uz extern, se utilizează pentru ***dureri de cap***, ***reumatism***]. De fapt, el este împotmolit în această rodnicie zemoasă, intoxicat de suculenţa ei convenţională [ca **astringent** şi **bacteriostatic**, este utilizat în ***gastroenterite***], este înecat de promiţătoarea-i generozitate, fiind înstrăinat de sine – de aceea, este incapabil să se mai exprime pe sine [ca **expectorant**, este utilizat pentru ***tuse***; ca **antisudorific**, poate fi folosit pentru ***transpiraţia abundentă***, în particular la bolnavii de plămâni]. Cartea vieţii este pentru fiecare una singură – doar el îi ştie citi şi înţelege rândurile. Nu luxuriania nobleţei şi temeinicia opulentă a datinilor sunt calea, ci simplitatea elementară a sufletului. Adevărul lumii îi este lui minciună. Colibei sale îi este boltă cerul lumii întregi, învăţându-l să uite ceea ce nu se poate şterge din amintire şi să-şi reamintească ceea ce nicicând nu a fost, împletind-o din credinţele copilăriei şi din de mult uitatele dureri. El se înfruptă din aceste datini, se înveşmântează în ele, se sprijină de ele, din ele îşi durează casa şi în ele locuieşte. Domiciliază – dar nu se cufundă în taina lor, nu-şi poate hrăni inima din seva lor, căci inima sa este înfometată de boarea sufletului, de nespusa fabulă a zădărniciei despuiată de excrescenţele corectitudinii, tâlcuindu-şi rostul din mireasma stelelor, iar vrerea, din strălucirea florilor, tânjind la drumurile nerostite şi la cuvintele neumblate. Cinstetul ajută individul să-şi sublimeze aderenţa faţă de un sistem exterior, întorcând-o către interior şi extrăgând din ea fidelitatea faţă de propria esenţă. Este lealitatea faţă de sine însuşi – prima formă autentică de credinţă, căci ajungând una cu miezul său, omul devine nestrămutat în a-şi urma pornirile profunde, fără a mai trăda ceea ce este pentru el cel mai important lucru în acest univers: propriul sine. Acolo îşi află adevărata susţinere şi singurul ghid veritabil. Acesta este fundamentul de nezdruncinat pe care-şi poate construi întreaga viaţă. Aici se află ciorchinii mustind de ambrozie.

Isop

Hyssopi herba – partea aeriană a speciei *Hyssopus officinalis* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei volatil (în care predomină cetonele monoterpenice – izopinocamfonă şi pinocamfonă – şi oxizii monoterpenici – linalol-oxid –), flavonozide, chalcone, antocianozide,

taninuri, triterpene pentaciclice (acid ursolic şi oleanolic), β-sitosterol, principii amare (marubina), acid rosmarinic.

Acţiune. Există oameni care ***nu-şi dau drumul să trăiască din cauza fricii.*** Firi instinctuale, îi motivează numai ideea supravieţuirii. Neputincioşi în a se desprinde de impulsurile bazale, ei se mulţumesc să subziste, hăituiţi de teroarea aneantizării. Simţindu-se lipsiţi de o temelie care să-i susţină, ***nu îşi cunosc identitatea,*** poziţia, resursele. Nu-şi dau seama de ***potenţialul lor ascuns***, de ţelul şi calea de urmat. Rămân blocaţi pe primul nivel de vibraţie (nivelul pământului), preocupaţi doar de elementarul existenţei, incapabili să-şi definească locul în societate şi să se integreze în aceasta (nivelul apei), să-şi manifeste voinţa şi personalitatea (nivelul focului), potenţialul afectiv (nivelul aerului) şi creativitatea (nivelul eterului).

Tendinţa de a se izola în claustrarea unui cadru neschimbat derivă din inerţie (atunci când predomină pământul şi apa) ori din teamă (când predomină aerul). Exacerbată, aceasta ajunge până la ***obsesii*** şi ***fobii*** în cazul persoanelor dependente, care nu pot sta pe propriile picioare, dominate de porniri necontrolate şi afecte rudimentare, scufundate în abisul unor pulsiuni primare. Isopul ***curăţă*** toate acestea şi, în acelaşi timp, hrăneşte şi dă stabilitate. El îndepărtează fie apa excesivă [**mucolitic** prin cetone monoterpenice şi **expectorant** prin linalol-oxid, **sudorific**, **diuretic** prin flavonoide şi triterpene; este utilizat în stările de ***retenţie hidrosalină*** (edeme etc.)], fie aerul [**carminativ** şi **antispastic bronşic şi digestiv** prin uleiul volatil, **bronhodilatator** prin marubină]. Isopul are şi o acţiune de eliminare a focului excesiv [**antiinflamator** prin triterpene] şi a consecinţelor acestuia în plan fizic [**antiseptic** şi **cicatrizant** prin uleiul volatil, flavonozide şi tanin; **hipotensiv** prin marubină].

Isopul nu este un purificator drastic – distilează nămolul şi ceaţa, clădind din ele un suport pentru strălucirea temerară a optimismului. Omul îşi ***descoperă esenţa*** şi îndrăgeşte în ea scânteierea armoniei universale – se lasă pătruns de calda duioşie a luminii sale, deschizându-se către interacţiunea cu ambianţa [de aici eficienţa în afecţiunile **respiratorii**]. Redobândeşte voioşia ingenuă de a fi. Spălat de isop[1], revine la starea originară, îndepărtând depunerile lipite şi încrustate din afară [este **antilitiazic biliar** prin pinenul şi pinocamfenul din uleiul volatil]. Se scutură de artificiile şi adaosurile contrafăcute [este folosit pentru leziuni **cutanate** de cauză ***traumatică*** (***răni*** superficiale), ***virală***, ***inflamatoare***] care îi alterau structura şi îi obturau comunicarea cu natura sa fundamentală. Are cutezanţa de a fi el însuşi şi nu se mai îndârjeşte să fie altceva. Sforţarea în anxietatea incertitudinii este fructul amar al înstrăinării şi al identificării cu himerice plăsmuiri. Căutându-se acolo unde nu este, bântuind prin stranii ţinuturi vrăjmaşe, se întâlneşte cu monştri, cu piedici, cu încercări de tot felul. Vântul şi ploaia, gerul şi arşiţa îl descurajează. Întunecimea necunoscută depărtărilor îi înspăimântă trupul. Îndepărtarea în spaima necunoaşterii îi întunecă mintea. Necunoscutul întunecat al spaimei îi îndepărtează sufletul. Spaima depărtării întunecate este necunoaşterea de sine. Încercând să răzbească prin mlaştini, se umple de noroi. Vântul îl usucă, iar gerul îl îngheaţă, încremenindu-l în groază. Negura îl înghite în teroarea neştiutului. Orbecăieşte, chinuindu-se departe de casă, dibuind fără să ştie ce. Tensionat, se ferecă, pentru a se proteja, în armura suspiciunii. La fiecare pas şi în orice moment

[1] „Stropi-mă-vei cu isop şi mă voi curăţi" – Psalmi 50.8; în alte variante: 51.7 sau 51.9.

se aşteaptă la rău şi la nefericire. Astfel se naşte şi se perpetuează angoasa primordială, viscerală, de a nu fi anihilat, la care individul răspunde prin crispare, încrâncenare ori fixare în şabloane. Începe să se ferească de neprevăzut, să nu mai admită decât cărări bătute şi variante deja încercate [este util în tulburări **colonice** funcţionale: ***balonări***, ***colici***]. Vrea doar să nu mai sufere, să nu mai fie agresat [este **antiviral** faţă de ***virusul herpetic*** şi **fungicid** prin uleiul volatil]. Nu realizează însă că remediul fricii este renunţarea la căutarea în exterior şi întoarcerea acasă, în forul lăuntric, curăţat de tot nămolul adunat în peregrinări. Acolo îşi află autenticul – altul pentru fiecare şi, totodată, acelaşi pentru toţi. Aici oamenii devin toţi unul singur, după ce s-au duşmănit şi s-au temut unii de ceilalţi când bâjbâiau prin beznă şi se izbeau între ei ignoranţi.

Parcimonia neîncrezătoare i se rafinează în prudenţa sobrietăţii, descătuşând prospeţimea vioaie a clarităţii. Transformă obstacolele, din adversari în aliaţi, depăşindu-le astfel fără a forţa şi fără a se înverşuna [este util în ***hipertensiunea arterială***]. Cuprinde lumea [este indicat în: ***astm bronşic***] şi o înţelege [***viroze***, ***rinite***], alege [***faringite***] şi se exprimă [***laringite***, ***traheobronşite***]. O primeşte nemutilată de filtre egotice [este recomandat în ***anorexie***], străpungând dincolo de formele efemere. Îşi duce viaţa în armonia firească a cumineniei, fără a complica lucrurile. Stabilitatea emoţională îi izvorăşte din detaşare; vigoarea şi echilibrul, din simplitate.

Din cauza cetonelor (care au efect **stimulant**), uleiul esenţial poate avea, dacă este administrat în cantităţi mari, efect **neurotoxic** (**convulsivant**, probabil prin efectul inhibitor al cetonelor asupra respiraţiei celulare).

Vindecea (vindecuţă)

Betonicae herba – partea aeriană a speciei *Betonica officinalis* L. = *Stachys officinalis* (L.) Trev. = *Stachys betonica* Benth., fam. *Lamiaceae*

Conţine compuşi azotaţi (colină şi alcaloizi pirolidinici: diverse betaine, derivaţi ai stahidrinei: betonicina şi turicina), iridoide glucozidate (harpagidă), substanţe amare (lactone diterpenice), flavone, acizi polifenolcarboxilici (clorogenic, izoclorogenic, rosmarinic), taninuri.

Acţiune. Cu o purificatoare uscăciune amar-astringentă (taninuri, substanţe amare), vindeceaua învaţă omul ***să facă şi să tacă***. Lui i-a fost dată comoara şi este doar pentru el. Nu este pentru alţii şi nu trebuie, cu tot dinadinsul, să se străduiască să le-o dea şi celorlalţi. Nectarul lui pare altora otravă şi, de fapt, chiar poate să fie, smintindu-i şi alungând din ei chiar şi dramul de credinţă pe care îl au. Pentru a înţelege, trebuie să fie puternic; iar pentru a fi puternic, trebuie să fie liber; ***libertatea o dobândeşte abia când înţelege*** [de aceea, este utilizată (atât intern, cât şi extern: spălat pe cap cu decoct) pentru ***durerile de cap***[1] de diverse etiologii: psihică (asociate cu ***debilitate***, ***tensiune nervoasă***, ***anxietate***, inclusiv în ***tulburările de menopauză*** – are acţiune **sedativă**, dar şi **tonică**), neurologică (***nevralgii***), vasculară (atât ***hipertensiune***, cât şi ischemie cerebrală – **ameliorează circulaţia cerebrală**), inflamatoare (***sinuzite***)]. Omul trebuie să aibă curajul de a înţelege, să îndrăznească să fie liber şi să aibă temeritatea de a fi puternic, deoarece toate acestea îl îndeamnă să fie şi nu îi mai lasă comoditatea de a fi un nimeni, adică de a nu fi. Iar când devine el însuşi, nu-i mai rămâne decât tăcerea; şi un zâmbet. Celor care nu sunt, nu le poate spune că este. Iar cei care sunt au înţeles deja.

[1] Se combină bine cu *Hypericum perforatum*, *Lavandula angustifolia*, *Scutellaria lateriflora* şi *Verbena officinalis* pentru dureri de cap.

Realitatea devine o glumă, iar gluma este, de fapt, realitatea. Realitatea nu mai poate fi spusă celor serioşi. Ei iau lucrurile prea în serios. Pe ei înşişi se iau prea în serios – sunt foarte plini de ei înşişi; nu admit gluma. Tăcerea este chiar gluma; gluma ţine loc de tăcere, în spatele ei ascunzându-se vorbele. Vorbele rămân dincolo de tăcere, nespuse, ascunse în spatele unei glume, care este mai ascunsă decât tăcerea. Doar cei care au curajul de a fi vor descoperi că adevărul este chiar acea glumă. Surâsul este prea la vedere, ceilalţi vor căuta să afle ce este în spatele lui. Dar adevărul este chiar acel surâs. Regăsirea de sine înseamnă îndrăzneală şi reţinere, curaj şi moderaţie, temeritatea libertăţii interioare, ascunse în spatele unei aparenţe neostentative, puţin ghiduşe – este bunăvoinţa prietenoasă a înţelepciunii, ***înţelepciunea firească a simplităţii***. Glumeşte când pare serios şi este serios abia atunci când glumeşte. Marile adevăruri sunt cele care pot fi spuse într-o glumă, într-un cuvânt, într-un zâmbet. Adevărul nu poate fi prins în concepte solide, este dincolo de tipare, este prea evident – de aceea scapă „oamenilor de ştiinţă".

Prin solitara voioşie a sobrietăţii, gândurile împrăştiate se adună în obiectivitatea lucidă a detaşării. Desprins de evenimentele cotidiene, individul le observă şi, oricât ar părea de banale, la caută semnificaţia [utilă pentru ***sinuzită***, ***rinită*** şi alte inflamaţii catarale **respiratorii superioare**]. Având intuiţia existenţei reale, el reconsideră şi reconstruieşte lumea. Constată că tot ceea ce vedea şi „înţelegea" până acum era un păienjeniş de scheme mentale, un labirint de „locuri comune" clădite de propriul său mental ca reacţie de apărare împotriva noului, a transformării, a impulsului creator. Frica de a păşi pe un teren neexplorat generează incapacitatea de a accepta şi de a percepe realitatea, înlocuind-o cu trucaje şi cu înscenări. Dar viaţa nu este nicio dulceagă poveste romanţată. Frumuseţea misterului topeşte discursivul în fascinaţia unei inefabile tăceri, care îndeamnă omul să caute limitele infinitului. Ruptă de subiectivitatea implicării, voinţa este doar o părere de moment interiorizată în confortul vertical al vitalităţii. Din maturitatea ordinii interioare se naşte înţelegerea superioară, unificând fericirea împăcării în liniştea mulţumirii şi focalizând încântarea în unisonul bucuriei. Diferit de ceilalţi şi de ambianţă, păşind pe calea regăsirii de sine, omul se descoperă a fi două fiinţe, pe rând fiecare tot mai lăuntrică celeilalte, până când, în miezul ultim, se trezeşte singur [utilă pentru ***diateza urică*** şi ***gută***] – şi-a lăsat multele veşminte în spate, nu a rămas cu nimic, dar a dobândit totul.

Ceea ce este cu adevărat bun şi folositor poate părea, la o primă şi superficială impresie, neapetisant – savoarea este însă o atitudine interioară [în plan fizic, este **tonic-amară** şi **stomahică** (creşte secreţia salivară, gastrică şi intestinală), **stimulează digestia**, fiind utilă pentru ***anorexie***, ***hipotonie/hiposecreţie gastrică***, ***digestie deficitară***, ***dispepsie funcţională***; în doze excesive poate provoca **diaree** şi **vărsături**]. Distantă şi nesociabilă, neprimitoare şi rugoasă, vindeceaua nu răsfaţă, nu ademeneşte – pare chiar ostilă. Tot astfel şi viaţa pentru cei neajutoraţi ori dezorientaţi, încrâncenaţi ori cramponaţi de te miri ce, pentru cei care au abandonat lupta, care nu mai vor nimic, care şi-au pierdut calea şi, disperaţi, caută un reper. Planta le domoleşte înverşunarea [**antiinflamatoare** prin iridoide], îi hrăneşte cu iubire şi le dă puterea credinţei şi a aspiraţiei. Îi susţine în momentele dificile, ajutându-i să privească totul frontal şi să fructifice oportunităţile, să nu piardă timpul, ci să acţioneze ca şi cum aceasta ar fi ultima lor clipă de viaţă. Se simt singuri, azvârliţi într-o lume neîmblânzită. Această asprime sălbatică este însă cea care-i obligă să caute lăuntric – dacă exteriorul este neprietenos, poate că

salvarea se află în interior. Abia acum înţeleg ei că Moş Crăciun chiar nu există. Iar Dumnezeu este fiinţa (adică tot ceea ce fiinţează), şi nu superfiinţa cea mai puternică, mai inteligentă, mai înţelegătoare şi mai iertătoare, dispusă să se lase tocmită pentru vreo răfuială cu vreun duşman sau altul ori să cadă la învoială pentru vreun aranjament prin spatele legii, vreun furtişag ori vreo ticăloşie. Socotesc unii că şi-or face ei mendrele (oricât de meschine, criminale sau nemernice) şi apoi or vedea cum aranjează cu Dumnezeu – vreun acatist, vreo spovedanie, vreo danie (sau chiar ctitorind un locaş de cult), ca să-şi asigure locul în Paradis, ca şi cum acesta ar fi ceva hotel de şase stele unde pot ajunge dacă îndeplinesc o listă de criterii (de ordin socio-material, se înţelege) [planta este utilă pentru cei care urmăresc să facă o impresie bună ambianţei: în aplicaţii externe, se foloseşte pentru ***arsuri*** şi ***dermite/eczeme***, dar şi pentru ***răni***, mai ales infectate, ***ulcere varicoase*** şi alte ***ulceraţii cutanate***, ***echimoze***, ***faringite***, ***gingivite***]. Vindeceaua ne ajută să înţelegem că iadul sau raiul sunt ceea ce construim noi aici şi acum, sunt chiar faptele şi atitudinile, gândurile şi emoţiile noastre de zi cu zi. Nu există un legiuitor care ne judecă, iar apoi ne pedepseşte ori ne răsplăteşte – aşa procedează oamenii (şi de cele mai multe ori deciziile lor sunt cu totul injuste), nu însă şi armonia universală. Prin chiar ceea ce fac oamenii se pedepsesc ori se răsplătesc singuri, clipă de clipă, prin chiar emoţiile şi gândurile negative ori pozitive pe care le cultivă – prin acestea îşi atrag nenorocirea sau fericirea, „ghinionul" sau „norocul". Principiul acţiunii şi al reacţiunii se aplică infailibil, fără excepţii şi fără întârzieri. Doar mintea opacă a omului are senzaţia că există o întârziere între faptă şi răsplată (iar cei mai mulţi oameni nici nu-şi dau seama că există o legătură între acestea). Pentru cel lucid şi atent nu există niciun hiat între un gând ori o acţiune şi consecinţele acestora. Sunt atât de strâns şi nemijlocit legate, încât noţiunea însăşi de cauzalitate devine discutabilă – mai degrabă pare să fie vorba de sincronicitate.

Vindeceaua este utilă şi celor care pustiesc dragostea tolănind-o în inutilitatea automulţumirii şi o mumifică în obişnuinţa confortului afectiv, celor care au tendinţa de a se complace, considerând că le este bine şi le este de ajuns aşa cum este – îi mobilizează şi îi îndeamnă la deschidere, la comunicare, la cunoaştere [utilă ca **expectorant** în afecţiuni bronşice: ***bronşită***, ***astm bronşic***], la incursiunea în neştiut [este utilă în afecţiuni colonice funcţionale (***colon iritabil***) şi inflamatoare (***enterocolite***)], dar nu cu intenţii de inamiciţie şi de luptă, ci de prietenie şi de pace [este indicată în ***infecţii urinare***]. Viaţa trebuie clădită şi trăită. Autosuficienţa aduce neputinţa, înnămolind voinţa în lipsă de iniţiativă.

Este una dintre plantele panaceu, cunoscută încă din antichitate şi mult apreciată în herbalismul medieval – de aici şi denumirea de vindecea. Acest renume se datorează capacităţii ei de a vindeca diversele consecinţe negative generate de impactul tensionant şi traumatizant cu exteriorul, generator de resentimente [**diuretic** şi **colagog**, este utilă în ***litiaza biliară*** şi în ***litiaza urinară***], de iritabilitate şi de teamă [ca **antiinflamator**, **antiseptic** şi **febrifug**, **astringent**, **antidiareic**, **vulnerar**, **hemostatic** local, este utilizată în afecţiuni ***inflamatoare*** ale **pielii** şi ale mucoaselor **respiratorii**, **digestive** şi **urinare**]. Este contraindicată în timpul **sarcinii**.

Rozmarin

Rosmarini folium – frunzele speciei *Rosmarinus officinalis* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei volatil (predomină cetonele monoterpenice, alături de oxizi etc.); acizi fenolici (acid rosmarinic, cafeic, gentisic, vanilic, siringic, galic), flavonozide, taninuri; principii

amare diterpenice, triterpene pentaciclice (betulinol, α- şi β-amirenol, acid ursolic, acid oleanolic etc.); vitamina C, aminoacizi, ceruri; hidrocarburi aciclice şi ciclice, saturate şi nesaturate.

Acţiune. ***Iubirea necondiţionată*** este o atitudine interioară constând într-o îmbrăţişare a ambianţei prezente, prin contrast cu disocierea indusă de spaimă, mânie ori nostalgie. Nu presupune însă numaidecât şi o deschidere nediferenţiată, către oricine. Este preţioasă şi ***nu trebuie trimisă acolo unde nu are ecou*** şi ***nici oferită celor care nu ştiu să o aprecieze***, ba chiar o disprețuiesc. Când vizează o persoană anume, conţine implicit dorinţa de a-i face bine acesteia, susţinând-o în a-şi descoperi identitatea şi a-şi valorifica potenţialul. A-i acorda însă sprijin material ori moral când se angajează în acţiuni distructive, dăunătoare, perverse ori iresponsabile înseamnă a o îndepărta de filonul său nobil, ajutând-o să se degradeze. Nu mai este dragoste, ci doar ataşament izvorât din teama că altminteri i-ar putea pierde interesul. Într-adevăr, înapoi i se oferă interes, şi nu dragoste, căci este proporţional cu recompensa materială ce-i serveşte drept monedă de schimb. Iubirea se perverteşte într-o camătă sentimentală: unul înmânează şi solicită să fie mințit, celălalt înşfacă şi – de ce nu? – minte. Este o coruptă simbioză în care parazitul suge fizic (şi foarte adesea financiar), energetic şi afectiv, iar parazitatul se lasă supt, interpretând, iluzoriu, cramponarea drept afecţiune, vulnerabil la şantajul sentimental cu care este asaltat. Când însă, istovit sau epuizat, nu mai poate să ofere sau nu mai are ce, parazitul îşi pierde interesul sau chiar devine revendicativ, incriminator, agresiv. Închipuirea se deşiră în deznădejdea resentimentelor, a reproşurilor şi a regretelor, ba chiar se ruinează în răceală şi cruzime – nefericitul ajunge să considere că soarta trebuie să-l răzbune aducându-le şi altora suferinţă. Traumele îi golesc sufletul, sfrijindu-i duioşia într-o nemiloasă insensibilitate. Ajutat de rozmarin, îşi sublimează obida în ***inteligenţa discernământului afectiv***, modulându-şi tendinţa de a dărui şi de a primi iubire [planta este **adaptogenă** prin acidul rosmarinic, care (alături de alte ODP-uri) are activitate **antioxidantă** faţă de radicalii liberi şi peroxizi, combătând procesele de senescenţă – este utilizată în afecţiuni **neurologice**]. Atent la rezonanţele care tind să-l invadeze în plan afectiv, le filtrează precaut, admiţându-le doar pe acelea care îl hrănesc, îl întăresc şi îl înalţă, respingându-le pe cele care îl consumă, îl dispersează, îl secătuiesc [**hepatoprotectoare**]. Căldura iubirii îi alină inima zdrobită [este **cicatrizantă** şi **epitelizantă** prin diosmetină].

Este util naivului care-şi clădeşte un univers imaginar din noblețea unor principii, precum generozitatea, valoarea, devotamentul, corectitudinea, munca. Se amăgeşte că utopia lui şi-ar afla un loc în lumea exterioară. Viaţa însă îi demonstrează, în mod tragic, contrariul şi edificiul i se prăbuşeşte căci temelia i se surpă – tot ce a construit se năruie şi pământul îi fuge de sub picioare [este recomandat în ***vertij***]. Sistemul lui ideatic intră într-un ireconciliabil conflict cu realitatea [este folosit în ***migrene***]. Căutându-l în afară se rupe de sine şi astfel încetează să se mai iubească. Vigoarea nu i se mai ridică într-un imn al propriei vocaţii, ci i se risipeşte în năluciri străine. Aroma sidefată a rozmarinului îl dezmeticeşte în a pricepe că doar în aparenţă mediul i se opune – de fapt îl îndeamnă să se întoarcă spre noblețea lăuntrică. Acolo îşi are locul utopia sa, slujindu-i drept piedestal iubirii necondiţionate.

Rezemându-se de certitudinea fermă izvorâtă dintr-o personalitate net definită, omul se îmbracă în forma sa autentică, dobândind individualizarea şi distincţia care-i garantează autonomia afectivă şi îl fac stăpân pe trăirile sale. Tandreţea

câştigă în profunzime şi în forţă, conferindu-i sentimente intense şi pregnante, născute din rafinamentul misterios al inimii, care nu mai permite să fie prădată şi abuzată, nici absorbită ori ademenită.

Desprinsă din intuiţia elevată [este **stimulantă** asupra circulaţiei cerebrale şi microcirculaţiei prin acidul rosmarinic], claritatea focalizată a minţii fluidifică mâlul gros şi apăsător al resentimentelor [**anticatarală**, **mucolitică** şi **expectorantă** prin cetonele monoterpenice]. I se revelează învăţămintele ascunse ale evenimentelor, într-o unică percepţie globală, superioară şi pură a iubirii şi prieteniei, marcată de tactul răbdător al toleranţei, dar şi de curajul franc al sincerităţii. Reziduurile unei etape evolutive încheiate (trăiri şi gânduri remanente) se cristalizează în înţelepciunea activă a unui nou început. Frica şi crisparea [**antispastic** prin flavone, este recomandat în tratamentul simptomatic al tulburărilor **digestive**] se arcuiesc în bucuria proaspătă a entuziasmului. Din rigiditatea ataşamentelor [**diuretic** prin flavone şi triterpene, este utilizat pentru afecţiunile **articulare** (***gută***, ***reumatism***)], se decantează calmul cumpănit al experienţei. Ostilitatea şi ranchiuna [**colagog-coleretică** şi **hipocolesterolemiantă** prin ODP-uri şi flavone] se adună în curajul lucid de a-şi urma cu încredere calea.

Cetonele din uleiul volatil pot avea efect **neurotoxic**.

Următoarele două plante (***muşeţelul*** şi ***coada şoricelului***), care aparţin familiei *Asteraceae*, le includem în categoria de armonizatoare datorită efectului **antiinflamator** (subtil şi grosier) exercitat aproape la orice nivel din organismul uman, inflamaţia fiind una dintre cele mai frecvente modalităţi de reacţie la agresiunile externe. Efect **antiinflamator**, dar mai ales **echilibrant**, posedă şi o altă reprezentată a *Asteraceae*-lor: ***albăstrelele***. ***Verbina*** este, la rândul ei, **antiinflamatoare** şi **antalgică**. De aceea am preferat să o prezentăm aici, deşi este mult mai puţin folosită, în comparaţie cu cele două *Asteraceae* de mai sus (printre cele mai cunoscute şi mai frecvent utilizate plante medicinale la noi în ţară).

Muşeţel

Chamomillae flores, florile (capitulele florale) de la specia *Matricaria chamomilla* L., fam. *Asteraceae*

Conţine ulei volatil; principii amare sescviterpenice proazulenice; tanin; flavonozide; cumarine; acizi polifenolcarboxilici (cafeic, clorogenic); compuşi azotaţi (colină, stahidrină, betonicină, aminoacizi, o lectină imunomodulatoare); poliine; oze; acizi organici (aconitic, malic); vitamine (E şi K); fitosteroli (β-sitosterol).

Acţiune. Individul aflat în suferinţă percepe mediul ca fiindu-i potrivnic. Dar lumea nu conspiră împotriva lui şi nu îi este rival [muşeţelul este indicat în afecţiuni **digestive** superioare: ***stomatite***, ***faringite***, ***esofagite***, ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***; în afecţiunile cavităţii **bucale** şi ale **faringelui** se administrează sub formă de gargară], ci există independent de el şi, de fapt, indiferentă faţă de el. A existat înaintea lui şi va exista şi după, iar prezenţa lui aproape că trece neobservată. La închipuita violenţă, reacţionează prin ripostă (mânie – reacţie `aprinsă`) sau prin fugă (frică – reacţie `volatilă`) după cum se simte suficient de puternic ori prea slab – de regulă, starea lui este o combinaţie în care cele două se întreţin reciproc: ***frica îi amplifică mânia*** (`aerul` înteţeşte `focul`), care, la rândul ei, îi accentuează iluzia adversităţii ambianţei şi astfel teama în confruntarea cu aceasta [este indicat în afecţiuni **colonice** funcţionale (***aerocolie***, ***flatulenţă***, ***colopatie spastică***) şi inflamatoare (***colite***); în ***colite***, se

poate folosi şi sub formă de clismă]. După cum balansează mai mult spre o extremă sau spre cealaltă, el pare să aibă toane, oscilaţii de temperament. Repetarea agresiunii îi permanentizează cele două reacţii, afundându-l tot mai mult într-o stare de spaimă ostilă, care-l face hiperalert, oricând aşteptându-se la agresiune. Devine ***hipersensibil*** răspunzând excesiv la stimuli obişnuiţi [muşeţelul este **antialergic** prin chamazulenă]. Schimbător şi inflamabil, se aprinde din nimic. Speriat că nu este iubit, este avid de aprecierea celorlalţi [este recomandat în afecţiuni **cutanate**: ***eczeme***, ***plăgi***, ***iritaţii***, ***fisuri***, ***arsuri***, ***înţepături de insecte***, ***degerături***, ***contuzii***], ***revendică protecţia şi atenţia exclusivă*** a anturajului. Ajutat de muşeţel, înţelege însă că el singur nu se iubeşte şi nu-şi acordă răgaz şi confort. Sentimentul de ***privare afectivă*** este vrajba care-l macină lăuntric proiectată asupra exteriorului. Realizând că nu mediul îi este duşman [indicat în afecţiuni **urinare** (***cistite***, ***glomerulonefrite***, ***nefrite interstiţiale***) şi **genitale** (***dismenoree***)], ci el însuşi, nu-şi mai îndreaptă vitejia în afară, ci spre sine, curajos în a recunoaşte că vrăjmăşia pe care o zărea la tot pasul este doar oglindirea frustrărilor sale [este folosit în afecţiuni **oculare** (***conjunctivite***, ***blefarite***) de diferite cauze: suprasolicitarea ochilor, factori iritanţi din aer sau din apă]. Relaxat [**antalgic**, **antispastic** de tip musculotrop prin acţiunea sinergică a uleiului volatil, a flavonelor şi a cumarinelor, cel mai eficient fiind bisabololul – utilizat în ***tulburările funcţionale digestive***, inclusiv în ***colicile digestive***] şi întărit, îşi oblojeşte rănile, îşi repară structurile distruse [**antiinflamator** prin compuşii azulenici, **cicatrizant**, **epitelizant**, **radioprotector**, **antiulceros** – stimulează sinteza de prostaglandine **gastroprotectoare**, prin chamazulenă şi bisabolol, constituenţi ai uleiului volatil; este utilizat în inflamaţii şi/sau ulceraţii **respiratorii**, **digestive**, **urinare**, **cutanate**, **oculare**]. În limpezimea cugetului îşi împacă toleranţa cu discernământul şi umilinţa cu fermitatea, învăţând să acţioneze cu diplomaţie şi abilitate. Îşi adună într-o suplă temeritate izbucnirile focului de la nivel emoţional, energetic şi fizic [**colagog-coleretic** prin acizii cafeic şi clorogenic, uşor **antitermic** prin herniarină]. Sănătatea îi rodeşte din echilibrarea bunătăţii cu îndrăzneala şi a compasiunii cu luciditatea. Nu se mai zbate să depăşească greutăţile şi neajunsurile, căci, pricepându-le rostul evolutiv [sub formă de aerosoli, este recomandat în afecţiuni **respiratorii superioare**: ***sinuzite***], şi le ia drept aliaţi şi tovarăşi de drum. În claritatea stabilă a armoniei, îşi împleteşte dăruirea cu precauţia, iar generozitatea şi-o înfrăţeşte cu sobrietatea. Egalitatea spiritului îi atenuează smuceala necontrolată a trăirilor prea înfocate. Cu modestia răbdării vigilente, deprinde satisfacţia nepărtinirii şi înţelepciunea de a şti când şi cum trebuie să acţioneze. Îngăduitor, cuprinde repezeala nechibzuită a unor manifestări nefireşti şi o struneşte în voinţă intrepidă [este **stomahic**, **stimulează motilitatea şi secreţiile digestive**, mai ales **gastrice**, prin principii amare (compuşi proazulenici); este util în ***digestie lentă***, ***anorexie***; de asemenea, în ***aerogastrie*** şi în ***eructaţii***]. Centrat în liniştea lăuntrică, descoperă calmul robust care-i aplanează impulsivitatea pornirilor nestăpânite şi îl susţine în momentele dificile. Se întoarce acasă atins de pacea blândă a seninătăţii [evocată de culoarea azurie a produşilor azulenici din uleiul esenţial]. Cufundat în bucuria simplă a vieţii, se îmbăiază în fericirea înaltă a dragostei şi se destinde în binele odihnitor al unirii cu întregul [este benefic în afecţiuni **respiratorii**: ***bronşite***]. Urcă în repausul duios al firii, unde lucrurile, curate şi uşoare, se împlinesc aşezându-se domol în mulţumirea ordinii interioare. Ferit de vitregii [prin poliholozide, prin constituenţi ai uleiului volatil şi prin lectine este **imunomodulator** şi **antitoxinic**: stimulează fagocitoza la granulocite şi inactivează toxinele stafilococice şi streptococice], este regenerat de o caldă revărsare de lumină. În candoarea pură a frumuseţii, i se revelează libertatea trezirii şi a regăsirii lăuntrice. Totodată, muşeţelul este util şi pentru altruistul absorbit de solicitările persoanelor debile şi capricioase, care îl epuizează reclamându-i neîncetat grijă şi ocrotire.

Coada şoricelului

Millefolii flores – florile (inflorescenţele) de la *Achillea millefolium* L., fam. *Asteraceae*

Conţine ulei volatil; principii amare sescviterpenice proazulenice de tip guaianolidic (achilina etc.) şi germacranic (acetilbalcanolida etc.); tanin; flavonozide; cumarine (herniarină etc.); acizi polifenolcarboxilici (cafeic, clorogenic); compuşi azotaţi (colină, stahidrină, betonicină, aminoacizi, o lectină imunomodulatoare); poliine; oze; acizi organici (aconitic, malic); vitamine (E şi K); fitosteroli (β-sitosterol).

Acţiune. ***Încrâncenat sub impactul evenimentelor dureroase repetate***, individul ***se înverşunează în revoltă***, până când sufletul însângerat i se preface într-o ***rană vie*** [este **hemostatică** prin taninuri şi vitamina K – este utilizată pentru: ***hemoragii digestive***, ***hemoragii vezicale***, ***hemoragii nazale***, ***metroragii***]. Coada şoricelului îl ajută să se abstragă din condiţionările ambianţei, sublimându-şi înfierbântarea în iscoditoare agerime şi astfel eliminând manifestările exacerbate ale focului, emoţionale, energetice şi fizice [este **colagogă-coleretică** (prin acizii cafeic şi clorogenic), uşor **antitermică** (prin herniarină), **antipruriginoasă** (prin uleiul volatil), **antiinflamatoare** (prin lectine, acetilbalcanolidă şi azulenele din uleiul volatil); este utilizată în afecţiunile ***inflamatoare***, în special **digestive**, mai ales cu leziuni ***ulcerative*** şi ***hemoragice***].

Demnitatea înţeleaptă a gustului amar îl extrage în eter şi îl absoarbe în centru, de unde lumea îi apare ca o ţesătură de interconexiuni, care se îmbină şi se dezbină, reflectându-se unele în altele. Cauzalitatea este abolită, determinismul lasă loc sincronicităţii şi totul se transformă într-o rapsodie a senzaţiilor, în care mânia devine ardoare, implicarea devotament, agresivitatea temeritate, iar ataşamentul duioşie. Lupta pentru întâietate este distructivă [este utilă în afecţiuni **gastroduodenale** funcţionale (***aerogastrie***, ***eructaţii***) şi organice (***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***); extern, este indicată în inflamaţii bucale (***stomatite***) şi faringiene (***faringite***)]. Controversele, argumentaţiile şi ciocnirile de idei sunt, în general, neproductive. Pentru înţeleptul care se desprinde din ele resorbindu-se în esenţă, toţi par să aibă şi să nu aibă dreptate, întrucât toate faţetele existenţei sunt necesare, emanate fiind din miezul firii [în administrare externă, sub formă de comprese şi unguente, se foloseşte în afecţiuni **cutanate**: ***dermatoze***, ***arsuri***, ***plăgi***]. Acolo îşi are rădăcinile puterea liniştită din care îşi hrăneşte stabilitatea răbdătoare şi rectitudinea fermă a perseverenţei. Prin certitudinea protectoare a ordinii se fereşte de agresiunile subtile şi grosiere [**imunomodulatoare** prin lectină, **citostatică** prin acetilbalcanolidă].

Retras în introspecţie, cunoaşte direct realitatea [în corelaţie cu acţiunea **astringentă** a taninurilor] şi o acceptă. Înarmat cu modestia senină a cumpătului, se autoevaluează pentru a descoperi ce anume trebuie corectat, ştiind că totul are un sens evolutiv, că tot ceea ce nu-l doboară îl întăreşte şi îl înalţă. Din măduva durerii îşi extrage luciditatea; din osul regretelor, inteligenţa; din carnea deziluziilor, detaşarea. Deşteptat, le înmănunchează în limpezimea luminoasă a profunzimii. Conştientizându-şi greşelile şi atitudinile deformate cu care se obişnuise, depăşeşte bariera tiparelor de conduită şi a schemelor mentale. Tensiunile i se calmează, distilate în elasticitatea toleranţei. Spiritul i se destinde în egalitatea

spațiului [**antispastică** prin flavone: naringetol şi apigenol – este utilizată în ***tulburările funcţionale digestive***, în particular în ***colicile digestive***]. Cugetul despletit îşi flutură gândurile în văzduhul clarității. Din energiile deblocate, adună seva pură a unui avânt interior ascendent. Voința de a-şi împlini chemarea îl înaripează [**stomahică** şi **tonic-amară** prin uleiul volatil şi principiile amare, este utilă pentru ***digestia lentă***], ajutându-l să-şi depăşească teama de necunoscut [este indicată în colopatiile funcționale (***aerocolie***, ***flatulenţă***, ***colopatie spastică***) şi inflamatoare (***colite***, ***proctite***); în aplicații locale, este utilă pentru ***hemoroizi***]. Mobilizat de dinamismul bucuriei de a trăi, se dilată în reverberațiile imaculate ale voioşiei. Pluteşte înnoit şi regenerat [**cicatrizantă** prin flavone] pe undele aspirației către piscuri, în mulțumirea unui zbor spre elevare. Fericirea înseamnă a dărui şi a primi iubire.

Echinacea

Echinaceae radix et herba – rădăcinile şi partea aeriană recoltate de la mai multe specii de *Echinacea*: *Echinacea angustifolia* D.C., *Echinacea pallida* Nutt., *Echinacea purpurea* (L.) Moench., fam. *Asteraceae*

Conține acizi polifenol-carboxilici (echinacozidă, cinarină, acid cicoric), poliholozide, derivații poliinici conținând 14-17 atomi de carbon, cantități mici (0,05-0,1%) de ulei volatil (în care principalii constituenți sunt esterii geraniolului cu acizii acetic, izobutiric, propionic), derivați azotați (glicinbetaina), probabil alcaloizi pirolizidinici, dar în cantități foarte mici, care nu pun probleme de toxicitate, amide (neoherculina).

Acțiune. Prin senzația hrănitoare, vag amăruie şi în final aromatică pe care o generează, echinacea insuflă limpezimea răcoroasă a unui spațiu reconfortant, atrăgând atenția că a se feri de atacurile din afară presupune în primul rând a se retrage într-un for interior, a se desprinde de amprentele exteriorului şi a se clarifica lăuntric. Individul se regăseşte şi se redefineşte. Lămurindu-se cu privire la identitatea sa, devine apt să deceleze impropriul, străinul, nefirescul şi astfel să se apere. Imunitatea se bazează pe abilitatea de a recunoaşte ceea ce poate să-i altereze integritatea şi puritatea, îndepărtându-l de sine şi de idealurile sale [toate efectele farmacodinamice ale acestei plante gravitează în jurul ideii de protecție față de agresiuni şi reparare a consecințelor acestora: este **antiinflamatoare** şi **cicatrizantă**, **imunostimulatoare** prin poliholozide şi acid cicoric (activează fagocitoza), **inhibă hialuronidaza** (opreşte difuzarea bacteriilor), **stimulează corticosuprarenala**; **antivirală** şi **antibiotică** (poliine), **insecticidă** (neoherculina); este utilizată în ***infecții*** recidivante sau rezistente la antibiotice: **genitale** (***endometrite***, ***anexite***), **urinare** (***cistite***, ***pielonefrite***), **ORL** (***otite***), **respiratorii** inferioare, **cutanate** (***furunculoză***), **osoase** (***osteomielite***)].

Arnică

Arnicae flores – capitulele florale de la specia *Arnica montana* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil, lactone sescviterpenice (0,2-0,5% helenalina etc.), fitosteroli, triterpene pentaciclice, fitosteroli, carotenoide, flavonozide, procianidoli, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), taninuri, poliine, compuşi azotați (colină, betaină, trimetilamină), oze şi poliholozide, acizi graşi şi alcani.

Acțiune. La degustarea plantei se instalează treptat un gust amar, care se asociază progresiv cu o senzație nu atât picantă, cât iritantă, din ce în ce mai puternică, evoluând pe fondul amarului tot mai intens. Gustul neplăcut nu diminuează, ci, dimpotrivă, se accentuează pe măsura ce degustarea continuă. Arnica este utilă pentru situațiile chinuitoare al căror impact traumatizant nu poate fi evitat şi nici tăgăduit. Încercarea de a le respinge semnificația dureroasă

conduce doar la reprimarea şi nerecunoaşterea suferinței interioare, la negarea propriei ființe. Dezicerea de sine, contestarea trăirilor autentice, îi subminează omului integritatea, îi surpă identitatea. Resentimentele adunate sunt atât de intense [este **colagogă-coleretică** prin acizii polifenol-carboxilici şi **diuretică** prin flavone; este **antihelmintică**, fiind recomandată în ***parazitoze intestinale***], încât nu mai ştie să deosebească răul şi agresiunea de inofensiv sau folositor. Se simte lovit până şi de lucruri inocue sau chiar benefice. De aceea evită contactele cu lumea exterioară, ceea ce îl paralizează [utilizată în stările de scădere a forței musculare: ***pareze***, ***paralizii***, de regulă pe fond de ***ateroscleroză cerebrală*** – are acțiune **stimulantă**] într-o stare de încordare tematoare [**hipotensivă** prin flavone şi colină – utilă în ***hipertensiune arterială***], secătuindu-i avântul de a comunica şi interacționa [este utilizată în ***bronşite cronice***, inclusiv tabagice; de asemenea în ***faringite cronice*** şi stări ***febrile*** moderate], de a întreprinde, de a da curs elanurilor inimii [prin antociani, arnica este **tonicardiacă**, **creşte fluxul coronarian**; şi în plus este **hipocolesterolemiantă** (prin acizii polifenol-carboxilici) şi **stimulează respirația**; este întrebuințată în ***insuficienţa cardiacă***, mai ales asociată cu ***boala coronariană*** (este considerată a fi a doua ca eficiență după păducel)].

Pe oricine încearcă să se apropie, îl priveşte drept un potențial agresor. Nu mai admite pe nimeni în spațiul său privat. Nu mai suportă nici măcar prezența celor cu bune intenții şi dornici să-l ajute. De fapt nici nu mai este apt să-i distingă – pragul său de sensibilitate a coborât într-atât, încât tot ce vine din afară îi pare dușmănos şi amenințător. Învelişul protector îi devine hipersensibil, nemaisuportând nicio izbitură, nicio zdruncinătură [arnica este folosită pentru resorbția acumulărilor patologice (sânge, plasmă, exsudat inflamator) generate de ***traumatisme*** sau ***inflamații*** (lactonele sescviterpenice **inhibă migrarea neutrofilelor şi ruperea membranelor lizozomale**; de asemenea, a fost semnalat şi un efect **antiagregant trombocitar**); este **antibacteriană** şi **antifungică** (lactone sescviterpenice, poliine, polifenoli), **antiinflamatoare** şi **cicatrizantă** (ulei volatil, flavonoide, carotenoide) asemenea preparatelor de echinacea, **antiechimotică** (lactone sescviterpenice), **analgezică** (ulei volatil); aplicată local (**doar pe tegumentul intact** – acolo unde nu există soluții de continuitate – şi la distanță de ochi sau de gură), ameliorează durerea şi edemul inflamator: ***echimoze***, ***hematoame***, ***contuzii***, ***entorse***, ***degerături***, ***fracturi închise*** (în general, orice ***tumefacție dureroasă***), ***mialgii***, ***artralgii*** (***artroză***, ***artrite***), ***nevralgii***].

Aplicarea repetată poate determina **inflamații cutanate** severe datorate proprietăților **alergizante** (lactonele produc **dermite de contact de tip urticarian, vezicular sau erizipelatos**). Apariția fenomenelor alergice impune întreruperea tratamentului. **Nu** se aplică local peste **plăgi** (care constituie **soluții de continuitate** între mediul extern şi cel intern), chiar şi superficiale (**abraziuni**, **eroziuni**, **excoriații**, **juliturі**). Administrarea internă trebuie făcută cu prudență (unii autori chiar o interzic) deoarece poate avea efect **iritant asupra stomacului**, provocând **dureri abdominale**, dar şi **cefalee**, **palpitații**, **tulburări vasomotorii şi respiratorii**, **scăderea** reflexelor **medulare**. Poate avea efecte **abortive**.

Verbină

Verbenae herba – părțile aeriene înflorite de la *Verbena officinalis* L., fam. *Verbenaceae*

Conține substanțe amare, iridoide (verbenalozida), taninuri, saponine, mucilagii, oze cu gust dulce. Unele surse menționează existența heterozidelor cardiotonice.

Acţiune. Componenta dulce a gustului plantei insuflă individului flexibilitatea de a primi cu seninătate (şi nu strângând din dinţi) neplăcerea (simbolizată de componenta amară), fără a se zbate în încrâncenare. Distilată, ***cazna i se mlădiază în toleranţă***. Dacă nu-l distrug, încercările îl întăresc [este recomandată în ***anemie feriprivă***]. Nu este buricul universului: obiectele, evenimentele, persoanele cu opiniile şi opţiunile lor fiinţează cu aceeaşi îndreptăţire ca şi el. Nu-i sunt obstacole pe care trebuie să le ia la vale în curgerea lui, ci semnificative repere. Nu are de ce să le târască în fluxul judecăţii ori al simţirii sale. Trece de ele, nu prin răsturnare ori luare cu asalt, ci prin eludare, admiţându-le existenţa – precum ocoleşte apa unui pârâu bolovanii din albie. Ajutându-i şi înţelegându-i pe alţii se ajută pe sine. Congestia afectivă şi blocajele emoţionale i se dizolvă în fluiditatea comunicării [unele surse menţionează utilizarea în ***tuse*** (probabil legată de saponozide)]. Digeră şi asimilează experienţele, integrându-le în ansamblul realităţii [prin substanţele amare, verbina este **tonic-amară** şi **aperitivă** – creşte puterea digestivă, fiind utilă în ***tulburările dispeptice***]. Sorbind până la capăt cupa vieţii, îi metamorfozează amarul în dulce. Acolo unde înţelepciunea nu-şi are încă sălaşul, suferinţa devine inevitabilă, dar potenţial iluminatoare pentru cel care, dezbărat de revoltă şi frustrare, îşi observă stările cu intensitatea lucidă a maturităţii [farmacodinamic, verbina este **antiinflamatoare** şi **analgezică** (prin iridoide), fiind utilizată în ***nevralgii*** (inclusiv ***sciatică***, ***lumbago***), ***migrene***, ***dureri de cap***, ***dureri de ochi***, ***dureri de dinţi***, ***dureri de urechi***, ***dureri intercostale***, ***dureri pleuritice***, ***junghiuri***, ***artralgii***, ***dureri periarticulare***, ***gută***, ***dureri posttraumatice*** (***lovituri***, ***entorse***, ***contuzii***, ***echimoze***); efectul **anesteziant** pare să se datoreze şi unei acţiuni de potenţare a prostaglandinelor; de asemenea, are efect **emolient**, datorat mucilagiilor şi efect **vulnerar**, legat atât de iridoidele **antiinflamatoare**, cât şi de taninurile **astringente** – este utilă în tratamentul ***plăgilor***, ***ulceraţiilor***, ***abceselor***]. Omul se calmează şi se aşază la locul său. Nu se mai răzvrăteşte împotriva naturii sale, realizând că aşa îi este dat să fie în acel moment şi că împlineşte ceea ce i-a fost hărăzit să facă. Răzbeşte singur, sub protecţia firii. Îşi descoperă nebănuite resurse de a răbda şi de a depăşi limite pe care le credea de neatins. La suprafaţa conştiinţei îi ies gânduri ascunse şi trăiri uitate. Desprins de iluzii, se trezeşte şi se acceptă în întregime. Nu se mai fereşte speriat de negura resentimentelor, ci o adulmecă înghiţind-o în limpezimea interioară. Priveşte detaşat, cumpăneşte fără părtinire şi percepe vastitatea în mirajul detaliilor. Din povara răutăţilor şi incertitudinilor îşi face scară – cătărându-se, în abisul vânzolelii cotidiene găseşte piscul tihnit al spaţiului atemporal. În perversiunea murdăriei zăreşte sâmburele desăvârşirii. Frumosul se întreţese cu urâtul, din metehne urzind perfecţiunea. Contrariile nu-şi mai sunt vrăjmaşe, ci necesare unul altuia – în măduva izbiturii lor amare se află mierea inteligenţei supreme. Discordiile se înfrăţesc împăcate în ritmul armoniei [unii autori o recomandă în afecţiunile **urinare** (***litiază urinară***, ***hematurie***) şi în ***retenţia hidrosalină*** (fără a se preciza vreun efect **diuretic**)], fiecăruia oferindu-i trebuinciosul: puţin dulce truditorului ostenit [i se atribuie efect **galactagog**] şi puţin amar celui înverşunat ori îngâmfat [substanţele amare o fac utilă în afecţiunile **hepatobiliare**].

Leuştean

Levistici folium/aetheroleum – frunze/rădăcină/uleiul volatil obţinut din rădăcina speciei *Levisticum officinale* L., fam *Apiaceae*

Principalul constituent este uleiul volatil, în care predomină ftalidele (50-55%), alături de care se găsesc hidrocarburi monoterpenice, hidrocarburi sescviterpenice, alcooli, esteri,

cumarine şi furanocumarine. Mai conţine flavone, carotenoide, vitamină C, săruri minerale, gumirezine, taninuri, grăsimi.

Acţiune. Insuflă expansivitate jupiteriană şi agilitate mercuriană (este **neurotonic** şi **miotonic** pe musculatura netedă). Este metafora iniţiatorului binevoitor şi îngăduitor, depozitar al tuturor cunoştinţelor necesare novicelui pentru a izbândi. Prietenos şi răbdător, le transmite generos, dar numai celor care le râvnesc [**expectorant**, este utilizat în afecţiuni **respiratorii** manifestate prin ***tuse***: ***traheite***, ***bronşite***]. Cu ***isteţimea jovială*** a epicurianului, se înfruptă din neînsemnătatea detaliului şi din banalitatea momentului, dornic să-şi împărtăşească buna dispoziţie şi priceperea în ***arta de a trăi***. El ştie că neproductiva îndârjire poate fi sublimată în înţelepciune elastică de spiriduş [**antiinflamator**, **sedativ**, **hipotensiv**, uşor **anticoagulant**; este utilizat în ***hipertensiune***, de asemenea, în ***edemele cardiace***]. Este un Ariel ori un Chiron – deşi pus pe glume, păstrează, în fundal, drept unică lege, întreaga măsură a bunului simţ. ***Umorul*** său inteligent nu este maliţiozitate, ci un mod de a-şi face învăţămintele mai accesibile, mai uşor de primit şi de înţeles. Nu este sarcasm răutăcios, ci cumînţenia caldă a bucuriei prietenoase, prin care îi descreţeşte pe cei îngrijoraţi sau încordaţi ori îi scutură, deşteptându-i, pe cei adormiţi [este util în afecţiuni **articulare** caracterizate prin rigiditate: ***artrite*** şi mai ales ***artroze***; folosit şi extern pentru ***dureri reumatice***]. Îi dezmeticeşte, asemenea unui geniu al pădurii care le descurcă pe toate cu dibăcie. Un act făcut spre binele tuturor devine legitim deasupra austerelor convenienţelor de tipul „Aici/acum nu se râde". Agerimea unei snoave rezolvă ceea ce ore de discuţii încrâncenate nu au făcut decât să complice. Este veselia liberă şi bunătatea tihnită a nebunilor lui Dumnezeu, a pildelor lui Iisus, a parabolelor Zen ori a povestirilor sufite.

Firesc precum surpriza caldă a unei ploi de vară, omul muşcă temerar din plinătatea limpede a ciorchinilor de viaţă, pătrunzându-se de gustoasa vitalitate a netezimii lor lucitoare. Acceptând fără împotrivire regulile jocului şi prinzându-se în el cu tot trupul, nimic nu-l mai constrânge şi nu-l mai lezează. Se înveleşte în suculenţa realităţii – intuind-o a fi cu sine, cutează să o manifeste slobod [util în afecţiuni **cutanate**: ***psoriazis***; frunzele în aplicaţii externe pentru ***ulceraţii tegumentare***]. Fără a se mai lăsa cuprins în canoane, îşi ***cristalizează*** personalitatea, puternică, distinctă şi originală. Obstacolele nu-i mai sunt duşmani [**antibacterian**, **antifungic**, **antiparazitar**], nici piedicile temei de înverşunare ori de spaimă – ci doar ascunzători într-un joc neapăsat de oprelişti, silnicii ori teama de a pierde [**carminativ**, **tonic-aperitiv** gastric, este util în ***anorexie***; reglează tranzitul intestinal, fiind util atât în ***constipaţie***, cât şi în ***diaree*** ori în ***colicile abdominale***; se foloseşte în afecţiuni **digestive**: ***intoxicaţii alimentare***, ***enterocolite***, ***colopatii fermentative***, ***parazitoze intestinale***]. Frica subconştientă de a nu rămâne în pagubă îl făcea incapabil să participe cu tot sufletul la acest joc, în care învingător este cel care i se supune, iar învins cel care i se pune dimpotrivă. Este un joc de-a ascunsul în care căutătorul şi căutatul sunt acelaşi. Mintea vede câştigători şi biruiţi, victorii şi înfrângeri, dar inima, pulsând într-o perpetuă dimineaţă de aprilie, se înduioşează, iertând.

Omul este rupt în bucăţi, spălat în blândeţea verde a primăverii şi apoi refăcut mai frumos, mai curat, mai viu [**detoxifiant**, **stimulează** funcţia **hepatică** şi **biliară** – este util în: ***insuficienţă hepatică***, ***suprasolicitarea ficatului***, ***sechele ale hepatitelor***; rădăcina este **diuretică**, dar nu şi frunzele – este util în deficitul funcţional renal cu ***retenţie azotată*** şi ***edeme renale***]. Candoarea senină a păşunii

trosneşte de vigoarea proaspătă a mugurilor deschişi spre senzualitatea tandră a creativităţii inspirate, distilate din rafinamentul erotismului. Acela care învaţă să se iubească pe sine, îi poate iubi şi pe ceilalţi. Cât de sărac ar fi, se mulţumeşte cu ce are, fără a mai jindui la altceva. Leuşteanul însufleţeşte dinamismul dorinţei resorbit în focul voinţei. Reînvie forţa latentă, o repune în circulaţie. Mobilizează şi scoate din amorţeală [este utilizat pentru băi **fortifiante**]. Aduce schimbarea regeneratoare, entuziasmul şi speranţa începutului, înflăcărarea de a realiza ceva. Din energii stagnante, se trezeşte siguranţa focalizării asupra unui singur scop, odată cu detaşarea de solicitările colaterale. Percepând lucrurile dintr-o nouă perspectivă, omul se scutură de îndatoririle minore, domestice şi sociale [**emenagog**, reglează ciclul menstrual şi ameliorează ***dismenoreea*** – este utilizat în ***tulburări menstruale***], şi reconsideră ţelurile mari pe care, deşi le avea permanent sub ochi, încetase să le mai vadă. El, cel adevărat, era acolo de mult, insesizabil simţurilor grosiere, necuantificabil şi imponderabil. Nu corpul este dovada existenţei sale, ci grăuntele lăuntric, lipsit de consistenţă şi de formă – doar că nu se exprimă prin cuvintele lumii materiale.

Hrănită din recunoştinţa soarelui, duminica luminii nu coboară în tulpina gândurilor golită de coajă, pe dinăuntru învelită în orbirea ochilor ce nu văd seva, întorşi fiind către miezul scoarţei. Simplitatea esenţei, evidentă interior, scapă celui avid de triumfuri exterioare. Lăsând deoparte cotidianul, frământarea se înalţă în liniştea caldă a unui psalm, dăruindu-se dragostei abia născute – acolo, pentru prima oară sufletul întâlneşte savoarea. Claritatea tonică a încântării se zbenguie în mărunta puritate a unui copac.

Pătrunjel

Petroselini folium – frunzele speciei *Petroselinum vulgare* L., fam *Apiaceae*

Frunzele conţin ulei volatil (0,3%) având drept principali constituenţi eter-oxizi fenolici (apiol şi miristicină), la care se adaugă hidrocarburi monoterpenice, sescviterpenice, alcooli mono- şi sescviterpenici, aldehide terpenice, acetofenone. Pe lângă ulei volatil, frunzele mai conţin carotenoide, mici cantităţi de acid folic, vitamine (A, B_1, C), elemente minerale şi oligoelemente.

Acţiune. Distilează spaima încordată în ***entuziasmul prudent al pragmatismului***. Omul îşi depăşeşte anxietatea şovăielnică [**carminativ** şi **antispastic** prin uleiul volatil, este util în afecţiuni **colonice** manifestate prin ***spasme***, acumulare de gaze cu ***balonare***: ***colopatie spastică***, ***enterocolite***, ***diaree***], stagnarea şi ataşamentul [***poliglobulie***, ***flebită***] şi se aşterne la drum cu spirit de gospodar cu picioarele pe pământ. Se pune pe fapte, ordonat şi metodic, cu plinătatea ancorată în concret a unor gesturi consistente şi lucrative. Nu se încâlceşte în dedesubturi, nu se poticneşte de subtilităţi, nu stă să răsucească chestiunea pe toate părţile. Dăruit ţelurilor sale [afecţiuni **cardiovasculare**: ***cardiopatie ischemică***, ***palpitaţii***, ***tahicardie***, ***hipertensiune***, ***insuficienţă cardiacă***, ***edeme cardiace***], este preocupat cum să le atingă, scoţând ceva bun din fiecare oportunitate. Fructifică la maximum resursele disponibile. Nu se iroseşte în detalii ori speculaţii, în nostalgii, ezitări sau îndoieli şi nici nu se proiectează în himerice fantezii. Nu se îneacă în inutilitatea dureroasă a regretelor ori a speranţelor [**antalgic** şi **antiinflamator**, util în aplicaţii externe pentru ***contuzii***, ***plăgi***, ***nevralgii***, ***înţepături de insecte***, ***echimoze***]. Decât să se lamenteze de trecut sau să se amăgească cu viitorul, mai bine pune mâna şi exploatează prezentul. Coboară în palpabilul terestru şi priveşte cu limpezimea nepărtinirii [util în ***xeroftalmie***, ***blefarită***, ***infecţii oculare***, inclusiv în aplicaţii externe]. Însufleţit de

prospeţimea tonică a voioşiei, îşi configurează clar scopurile şi se bucură de rezultate cu vioiciunea încrezătoare a optimismului [pătrunjelul este **stimulent** şi **tonic general, nervos şi endocrin, muscular, capilar, uterin**, **remineralizant**, **vitaminizant**; **excitant** şi **surexcitant** cerebral, **emenagog**, **stimulează creşterea**, fiind util în ***tulburări de nutriţie***, ***tulburări de creştere***, ***rahitism***, ***anemie***, ***hipovitaminoze***, ***scorbut***]. Nu este scepticismul ursuz al Saturnianului, nici idealismul păgubos al Vărsătorului, ci un amestec de ingrediente marţiene (***voinţa de a întreprinde***), mercuriene (simţ practic) şi jupiteriene (***vivacitate*** şi ***deschidere***) [**expectorant**, **secretolitic**, utilizat în afecţiuni bronşice: ***astm***, ***bronşite***]. Cu maturitatea realismului, omul înţelege că circumstanţele, în forma lor actuală, au configuraţia optimă pentru ceea ce îi este dat să îndeplinească – totul este să ştie să le întrebuinţeze, redescoperindu-le, conştientizându-şi potenţialul şi valorificându-şi ***creativitatea*** [**afrodiziac**, stimulează funcţia sexuală, fiind util în tulburări funcţionale **genitale** (***frigiditate***, ***impotenţă***, ***oligomenoree***, ***amenoree***, ***dismenoree***, ***ciclu menstrual neregulat***); de asemenea, se foloseşte în ***infecţii urogenitale***: ***uretrite***, ***prostatite***; aplicaţii externe în ***leucoree***]. Nu se mai pierde în certuri şi tensiuni [**antispastic** şi **antiinflamator** prin uleiul volatil, **vasodilatator**], întrucât acestea nu exprimă nimic autentic, nefiind decât reflexii ale frustrărilor şi amăgirilor celor implicaţi în disensiune. Trece peste duşmănie şi dezbinare şi, laolaltă cu ceilalţi, se apucă de treabă [corespunzător, pătrunjelul este **diuretic** şi **depurativ**, fiind util în: afecţiuni **urinare** (***litiază urinară***, ***infecţii urinare*** joase şi înalte, ***insuficienţă renală*** uşoară-moderată cu sau fără ***oligurie***), stări de ***încărcare a sângelui cu toxine***, ***intoxicaţii alcoolice*** acute (***beţie***) şi cronice, ***intoxicaţii tabagice***; ca şi **colagog**, este folosit în afecţiuni **hepatice** şi **biliare**: ***hipotonia vezicii biliare***, ***litiază biliară***, ***hepatită***; ca **diaforetic** şi **antifebril**, este recomandat în: ***febre*** intermitente, ***infecţii***, ***cancer***, ***celulită*** (inflamaţia ţesutului subcutanat), afecţiuni **splenice**].

La răscrucea dintre incertitudine şi speranţă se află fluiditatea penetrantă a optimismului. Cu detaşarea atentă a unei minţi agere, individul întoarce împrejurările în favoarea lui. Această ***eficienţă a bunului simţ*** este punctul de referinţă, axul de rigoare care susţine manifestarea zglobie şi zgomotoasă, aşa cum o mamă înţeleaptă le permite copiilor să ţipe şi să alerge, dar nu îi scapă din mână, ci îi supraveghează să nu întreacă măsura. Este util mamelor pentru a-şi struni iubirea sufocantă, domolindu-le frica încrâncenată a posesivităţii [în aplicaţii externe, poate fi folosit pentru ameliorarea inflamaţiei şi oprirea lactaţiei la lăuzele cu ***mastită***]. Este calmul luminos al unei fermităţi imperceptibile sub căldura blândeţii, care nu alunecă în obtuzitatea coercitivă a tiraniei, dar nici nu lasă situaţia să degenereze într-o învălmăşeală de absurdităţi. Pozitiv şi ordonat, revigorat şi hotărât, omul ***se înfrăţeşte cu regulile jocului***, vesel să le pătrundă subtilitatea alături de ceilalţi şi amuzându-se să le respecte constrângerea, pentru a ieşi cu bine din momentele de criză – el se adună, se regăseşte, se repune pe linia de plutire, acţionând la obiect. Învăţătorul zăreşte faţa nevăzută a lumii, dar nu le-o împărtăşeşte profanilor, preferând să-i supravegheze, observându-i din umbră.

Delicateţea parfumată a florilor gingaş înmiresmate de primăvara ierbii cosite elimină înverşunarea obosită a neîncrederii [uleiul volatil este **calmant** şi **anticonvulsivant**, fiind utilizat în afecţiuni **nervoase** cu manifestări ***comiţiale*** şi în stările de ***nervozitate***] şi rigiditatea temătoare a deznădejdii [recomandat în afecţiuni **reumatice**: ***gută***, ***artrită*** etc.]. Pe lume mai există şi altceva decât grabă, implicare ori probleme stringente. Goana nebună după diverse obiective zăgăzuieşte şi

înrobeşte, individul ajungând să nu mai vadă esența, să trăiască precum un automat, să nu mai simtă gustul vieții [**stomahic**, **aromatic**, **aperitiv** – este util în ***tulburările de digestie***, mai ales din afecțiunile **gastrice**, cu ***digestie lentă***, ***anorexie***, ***greață***, ***dureri de stomac***]. Odată cuprins în acest carusel, este purtat la voia întâmplării şi ajunge într-un târziu, în amurgul vieții, obosit, bătrân şi fără nicio agoniseală. Pentru că tot ce a prețuit (bunuri, faimă, o anume mască în societate) s-a dovedit a fi iluzoriu [în aplicații externe, este folosit şi pentru ***pistruі***]. Singura sa avere, sufletul, zace acum uitat în oboseala prăfuită a materiei. Pătrunjelul îl învață inestimabila simplitate – fiind natural, trece din neantul anonim al grosierului în banalitatea, trepidând de tinerețe, a clipei prezente. Acest anotimp, ca şi următorul, se va duce, măturat de curgerea timpului – el va reveni însă, aducând din nou vitalitatea unui nou început, din a cărui putere îşi extrage energia un teribil potențial, pe cale de a se desfăşura: ființa este țărmul de unde începe necuprinderea universului.

Savoarea lucrului bine făcut este tulpina faptului de a fi, al cărui firesc, omul, primenit şi purificat, îl trăieşte total. Mulțumirea împăcării cu sine îl dezbară de ranchiuna şi animozitatea care-i parazitau mintea [**antiseptic**; **vermifug** şi **antiparazitar** – este util în ***parazitoze intestinale***: ***oxiuriaze*** etc.; de asemenea, în ***malarie***]. Amarul lărgeşte tandru orizonturile şi netezeşte cărările spre o nouă perspectivă: jumătatea goală se află la fundul paharului, căci lipsurile îi sunt omului un mai sincer şi de folos prieten decât promisiunea atrăgătoare a abundenței – ele îl îndeamnă spre sărbătoarea unei noi viziuni, îl stârnesc în a-şi desface îngustimea subiectivă a punctului de vedere.

Sor-cu-frate

Melampyrum bihariense A.Kern., *Scrophulariaceae*

Nu am putut găsi informații despre utilizarea terapeutică a acestei plante. Mesajul ei subtil este însă atât de important pentru mai toți oamenii, încât am preferat să-l expunem, chiar dacă nu îi putem găsi şi corespondente biochimice şi farmacodinamice.

Acțiune. ***Fiecare făptură poate fi doar ceea ce i-a fost hărăzit să fie.*** A-i cere să fie altceva înseamnă să nu o accepți – nici pe ea, nici pe tine. Cerem altora să fie altfel atunci când noi înşine nu reuşim să fim autentici. Ne căznim să-i pricepem pe alții atunci când nu ne înțelegem pe noi înşine. Facem eforturi de a răzbate până la inima altora când nu o putem atinge pe a noastră. Încercăm să-i mulțumim pe alții când noi înşine suntem nemulțumiți. O cârtiță nu poate fi şi nici nu trebuie să fie o barză şi nu ai de ce să-i pretinzi bâtlanului să fie cangur. Leopardului îi este dat să-şi poarte petele, iar tigrului dungile, girafei gâtul, iar elefantului trompa. Stejarul nu are de ce să facă mere şi nici bananierul ghindă. Ne place fluturele zburând iar peştele înotând, şi nu invers. De ce oare nu ne iubim semenii aşa cum sunt? De ce să le pretindem să fie altfel? De ce să ne pretindem nouă să fim altfel? De ce să ne silim să fim ceea ce nu ne stă în fire şi să facem ceea ce e împotriva noastră? Fiecăruia îi este destinat să ajungă la sinele lui, nu la al altuia. Planta ne învață ***să ne urmăm propria cale***, renunțând să mai îmbrăcăm haine de împrumut, să ne chinuim să încăpem în şabloane nepotrivite. Oricât de ciudată ar fi înfățişarea unei ființe, esența ei este aidoma celorlalte – în final toate tind spre acelaşi miez. Chiar dacă diferă de majoritate, nu are de ce să se jeneze şi să încerce să pară asemenea celorlalți. Fiecare este o punte între ceea ce e jos şi susul unic, între exteriorul divers şi mereu altfel şi interiorul întotdeauna acelaşi. Oamenii sunt avizi să comunice unii cu alții deoarece nu pot comunica cu ei înşişi. Negăsindu-şi drumul lăuntric, se agită în afară. Neizbutind să-şi urmeze vocația, nu

le îngăduie nici altora să şi-o urmeze. Se silesc unii pe alții să fie toți aidoma, pentru ca nimeni să nu-i atenționeze că îşi trădează năzuințele profunde. Caută să-şi umple viața publică deoarece le este goală cea privată. Îşi ornează fațada pentru a-şi camufla casa pustie.

Cel care nu-şi înțelege tendințele, va fi înclinat să le condamne şi să le reprime, ciuntindu-se pe sine din strădania de a face ceea ce credea că este bine. Criticându-şi felul de a fi, pune o etichetă de „rău" pe o parte din sine, frângând-o şi fragmentându-se. Păşind însă din întunericul resentimentelor în lumina bunăvoinței, omul se percepe aşa cum este şi se acceptă ca atare. Pentru a porni în călătoria spre sine trebuie întâi să stea să-şi limpezească mintea cu învăluitoarea certitudine născută din disciplina dezordinii. Cufundată la întâlnirea dintre bătăile inimii, se întețeşte o emoție – îmbrățişată de blândețea muşcătoare a apei, zgârie prietenoasă orgoliul conformismului şi deznădejdea ranchiunoasă a conveniențelor, inundând cu adolescența ei nerăbdătoare sărbătoarea aşteptării. Privită detaşat, natura este o trăire lăsată în voia simțurilor, o nelinişte ocrotitoare, domolind culoarea înfiorată a valurilor şi pregătind din vreme un moment de mult trecut. Stânca balastului emoțional este vitalitatea abandonată în lentoarea unei montane seriozități, pe eterata pajişte a unui peisaj lucid. Siguranța robustă a muntelui o apără de pişcătoarea tandrețe a vântului. Dragostea micilor flori îi reorientează energia – astfel reîntoarsă, bucuria galbenă a soarelui nu mai are cum să se irosească. Vântul cald al primăverii topeşte gheața nemişcării în finețea explozivă a armoniei.

Reînviind nevoia de încântare, destinderea cedează locul luptei fără efort, o plutire interioară, căreia pacea îi este scopul fără rezultat. După o baie în confortul emotivității, omul simte partea plăcută a acestei lumi, hrănindu-se cu norii roz ai speranței. Pe genunchi îi toarce o pisică, alinându-i suferința şi cicatrizându-i rănile sufleteşti. Relaxarea este anticamera muncii ordonate, suspinul dintre două bătălii, zăbava dinaintea avântului spre mai bine. Conciliantă, indulgența îi slujeşte drept halat de casă, iar răgazul iluziei drept fotoliu pufos.

Din candoarea calmă a expansiunii afective se înalță umilința de a privi supremul ca pe un egal. Călătorul către spirit îşi aminteşte de un joc al zeilor în care câştigă cel ponderat, în sintonanță cu tot ce-l înconjoară, împăcat cu sine şi cu ceilalți, mizând pe intuiție şi pe puterea de concentrare. Celui agresiv mediul îi apare ca un adversar, iar existența ca o competiție. Permanent în ofensivă, el îşi lasă fisuri în spate – corect sesizate de oponent, ele duc la pierderea partidei. Nesăbuitul care se aruncă tot timpul la atac se deschide excesiv şi devine vulnerabil, forul său intim rămânând neprotejat. El uită de sine şi de dansul echilibrului şi al dumeririi în care se află. Violența incisivă exprimă râvna de a pătrunde pentru a explora şi a cunoaşte, cucerind prin asimilare şi transformare – este aşadar falsa oglindire exterioară a procesului de sublimare. Veritabila luptă constă în alegerea continuă de a fi una cu natura ultimă, revelată, clipă de clipă, drept coajă a trivialului, sâmbure al profanului şi urzeală a banalului. Când scutul îşi recapătă strălucirea istovită, sublimarea se preschimbă în elanul interior spre tot mai frumoasa simplitate a bunătății.

Creson (năsturel)

Nasturtii herba/folium – partea aeriană sau numai frunzele speciei *Nasturtium officinale* R. Br., fam. *Brassicaceae*

Conține proteine, glucide, cantități importante de săruri minerale (Fe, Mg, P, I, Ca, As, Cu, Zn, S), vitamine (mai ales C, alături de B_1, B_2, B_3, A şi E), o substanță amară şi un

compus cu sulf şi azot având, de asemenea, gust amar. Se utilizează numai în stare proaspătă – prin uscare, principiile active se pierd.

Acţiune. Prin gustul furajer (şi vag amărui), ca de legumă frunzoasă, cresonul ne învaţă că a fi ***ponderat în hrănire*** se referă în primul rând la calitatea, şi nu la cantitatea alimentelor. Pentru un mâncăcios, a-şi limita cantitatea de alimente ar genera frustrare – o variantă mai înţeleaptă însă este să aleagă acele alimente care, indiferent de cantitate, nu au efect nociv.

Cresonul simbolizează acest alt fel de cumpătare în actul alimentaţiei: se poate mânca oricât creson, deoarece hrăneşte fără să îngraşe [mai mult chiar, exercită şi un efect **depurativ**].

Este bun pentru dietă, pentru cei încărcaţi cu reziduuri [fizice, energetice şi psihomentale], care au adunat prea mult şi încă mai adună. Au ***înmagazinat resentimente***, au depozitat remuşcări [este recomandat în ***dischinezia biliară***; ca **diuretic**, este util în afecţiunile aparatului **urinar**, între care ***litiaza urinară*** şi în ***edemele*** de cauză renală], care, stagnând, se densifică şi se degradează, devenind toxice [ca **depurativ** este util în boli de **piele**: ***erupţii cutanate*** etc.; se foloseşte şi extern în ***arsuri*** şi ***ulceraţii*** şi pentru a combate ***căderea părului***; se consideră că previne efectele toxice ale ***fumatului***].

Aderenţa la actul de a mânca reflectă înclinaţia generică de a se ataşa de obiecte, persoane, poziţii etc., de a căpăta, de a agonisi, de a tezauriza. Hedoniştii se lăcomesc după chiverniseala şi plăcerea imediată, grasă, consistentă: mănâncă hulpav, fără să se mai sature, dulciuri concentrate, alimente dense, grăsimi, mâncăruri gustoase. Tolăniţi în lenevie, vor confortul fizic şi emoţional direct, palpabil, excesiv. Nu se mobilizează să-şi primenească organismul – ar trebui să renunţe la comoditate [util în ***constipaţie***]. Nuanţa acrişoară finală a cresonului semnifică ***moderaţia*** (oriunde se cade să fie măsură) corelată cu intuiţia bunului simţ – din acestea derivă şi discernământul de a alege hrana curată.

Sătios, cresonul nu se acumulează în organism, ci trece şi se elimină, luând cu el deşeurile sedimentate, fiind util celor care vor să ţină dietă, regim, post, dar nu reuşesc fiind prea pofticioşi (ataşaţi de mâncare) [este recomandat în curele de **dezintoxicare**, în bolile **metabolice** (***obezitate***, ***gută***, ***diabet*** – are chiar efect **hipoglicemiant**), în ***cancer*** (şi mai ales pentru prevenirea acestuia) – în acest sens are o acţiune similară cu urzica; se poate asocia şi cu ienupărul]. Spre deosebire de plantele nutritive care conţin mucilagii, cresonul aduce hrană vitală, dinamică [bogată, energetic, în prana ori qi, iar fizic, în vitamine – aşadar, coenzime – şi săruri minerale, probabil şi oligoelemente], dar nu şi din cea inertă, care se strânge şi atârnă, îngreunând structura [**vitaminizant**, **tonic**, **remineralizant**, este util în ***convalescenţă***, în ***hipovitaminoze*** (mai ales în ***scorbut***) şi la persoanele cu o constituţie plăpândă]. Concomitent, individul deprinde fericirea de a trăi în planuri înalte, şi nu doar la nivel fizic, pricepând că ***desfătarea autentică nu vine din satisfacţia grosieră, ci din cea subtilă, din îndeplinirea propriei meniri*** [de aici utilitatea la ***diabetici***].

Căutându-şi identitatea în semeţia piscurilor, înţelege dualitatea şi „îi dă Cezarului ce-i al Cezarului şi lui Dumnezeu, ce-i al lui Dumnezeu". Fără a-şi neglija corpul fizic şi îndatoririle lumeşti, îşi păstrează resursele pentru îndeletnicirile cu adevărat importante. Îşi oferă răgaz pentru a savura deliciile elevate [**afrodiziac**]. Renunţă încetul cu încetul la monotonia câmpiei, năzuind spre creste.

Cresonul este potrivit pentru cel retras sau indecis [se utilizează extern în ***gingivite*** şi ***parodontoze***], prea temător să mai încerce, să mai spere, să mai

creadă, să mai „guste" din seva vieţii [**stomahic**], să se mai exprime dând glas pornirilor sale [**expectorant**, este util în ***bronşite***]. Îl îndeamnă să experimenteze total, fără a mai fi preocupat de ceea ce va relata ulterior (rudelor, prietenilor, colegilor ori în vreun jurnal de călătorie) – să pipăie cu sufletul, nu să repertorizeze cu mintea pentru a reporteriza ulterior „momentele deosebite" trăite. Când teroarea neîncrederii i se descătuşează în dezinvoltura entuziasmului, clipele, până atunci „unice", se unesc într-un continuum care îi umple viaţa. Altminteri, înseamnă că n-a ieşit din carcasă, ci doar a înlocuit-o pe cea strâmtă cu una mai încăpătoare. Bucuria unor asemenea momente este o scufundare în începuturi – rămâne doar să-şi umfle pieptul de ele, să le îmbrăţişeze cuprinzându-le cu trupul, să le iubească înconjurându-se de ocrotitoarea lor afecţiune.

Planta rafinează gustul şi spiritualizează plăcerea – experimentând-o, omul se ridică la o nouă condiţie. Nu se abstrage din lumea concretă, ci se adaptează la ea, mulându-şi personalitatea şi ţelurile la situaţia prezentă. Cu mulţumirea împăcării, îşi urmează vocaţia uzând maximal de circumstanţe şi de mijloacele disponibile.

Nu are nevoie de palme usturătoare, de prăbuşirea în abisuri ori de ridicarea pe culmi, pentru a-şi descoperi şi a-şi săvârşi rostul. Judecata limpede şi un dram de duioasă îngăduinţă pentru lumea din jur le îmbină în delicateţea caldă a unei blândeţi ordonatoare. În acord cu necesitatea, pune lucrurile la locul lor, făcând, cu ingeniozitate calculată, ceea ce se cuvine, la timpul potrivit. Ascultând mesajele ambianţei şi vocea interioară [extern se foloseşte în afecţiunile **urechii**], acţionează integrat în fluxul naturii şi obţine rezultate spectaculoase, uzând de mijloace materiale minime.

Eficienţa decurge din simplitate. În zbucium el află plinătatea atemporală a liniştii, cântecul tăcut al sufletului, exultanta încremenire a inimii. Înverşunarea i se preschimbă în cupa din care soarbe mustul realităţii acceptate calm şi firesc, şi nu modificate samavolnic.

Văzută prin ochi de copil, lumea şade în pridvorul eternei frumuseţi cu „de la sine înţeles"-ul ei – dacă ceva este într-un anume fel, iar evenimentele se desfăşoară după o anumită socoteală, înseamnă că aşa este dat să fie. Cel chibzuit se foloseşte, cu inteligenţă, de instrumentele la îndemână, fără a se irosi regretând lipsurile ori amăgind-se cu nădejdea unui „ altă dată".

Din pacea viselor de mult uitate, răsare umedă veselia zborului prin frăgezimea proaspătă a aurorei, cosind raze de soare din frenezia fânului uscat de vara vânturilor. Ferită de spaima trecerii, vremea odihneşte în copilăroasa nostalgie a lipsei de griji şi se destinde învăluită în relaxarea primitoare a siguranţei, unde necazurile par să-şi găsească rezolvarea.

Gura lupului

Scutellariae herba – partea aeriană a speciei *Scutellaria lateriflora* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine iridoide (catalpol ş.a.), flavonoide (scutelarină ş.a.), ulei volatil, taninuri.

Acţiune. Purifică, tonifică şi ***coordonează gândirea confuză şi împrăştiată***, fiind utilă pentru diverse stări de perturbare a mentalului: descleştează blocajele, netezeşte rugozităţile, rectifică distorsiunile şi, odată cu ele, comportamentul şi atitudinile.

Struneşte agitaţia, destinde şi flexibilizează încrâncenarea orgolioasă, incită şi stimulează inerţia vâscoasă a celor „prea obosiţi" ca să mai spere [este utilă în stările de epuizare nervoasă – ***psihastenie***].

Haosul de tendințe și idei discordante se structurează într-un ansamblu coerent [**astringentă** prin taninuri], care își extinde influența asupra întregului corp, reglându-i funcțiile fiziologice [este de folos pentru ***tulburările neurovegetative cu substrat psihic*** și pentru ***tulburările somatoforme*** cu simptome **respiratorii, digestive, cardiovasculare, genitale, urinare**].

Rețeaua energetică a organismului se unduiește într-o zveltă adaptabilitate – planta omogenizează fluxurile, cambrează angulările și nivelează neregularitățile, răscolește staza și domolește vârtejurile [conține flavonoide și ulei volatil]. Individul izbutește să-și dirijeze conștient circulația subtilă. Cu sufletul atent și cugetul sensibil, rănile i se vindecă și i se arată noi perspective. Nu mai percepe ambianța ca o de neînțeles încâlceală de incidente, ci ca o înlănțuire necesară, de evenimente sincronizate, cu o logică comprehensibilă.

Tensiunile și frământarea îi încolțeau din refuzul de a admite alte puncte de vedere, din eroarea de a confunda diversitatea cu vrăjmășia, din imaturitatea de a considera că diferit înseamnă numaidecât antagonic [este utilă în ***durerile de cap*** determinate de încordare; de asemenea, în ***nevralgii***].

Atunci când echilibrul interior îi lipsea, circumstanțe altminteri comune îi păreau neplăcute, generându-i mânie, depresie ori porniri nesăbuite [prin iridoide, este **amară** și **antifebrilă**, este utilă la pacienții ***febrili***, mai ales cu un fond psihic irascibil; ar putea avea și efecte **stomahice** și **biliare**, mai ales la persoanele iritabile, tensionate].

Prin sublimare însă, își liniștește vâltoarea apelor și își astâmpără impulsivitatea focului, armonizându-și relațiile sociale și interacțiunea cu semenii [stimulează funcția renală – este **diuretică**; are efect **emenagog**].

Ridicându-se din burnița incertitudinii, înfierbântarea anxioasă i se ascute în curajul suplu al tenacității focalizate [este recomandată în diferite tulburări psihice: ***isterie***, ***anxietate***]. Se dumirește că dreapta judecată provine nu din intransigența justițiară, ci din înțelepciunea îngăduitoare.

Chibzuind cu lentoare socotită, dă drept egal la existență unor aspecte aparent contrare și ireconciliabile. Abundența constă în mulțumire și deschidere, comunicare și împăcare, detașare și încredere: ceea ce are îi este de ajuns ca să se simtă bine – fiecăruia îi este dat să ducă atât cât poate și atât cât trebuie.

Din zbuciumul emoțional izvorăște agitația minții – gura lupului îi calmează convulsiile [ca și pe cele ale corpului – **sedativă** și **antispastică**, este utilizată în afecțiunile **neurologice** cu manifestări ***convulsive*** (***epilepsie*** etc.) și în ***delirium tremens***; reglează ritmul somn-veghe, fiind utilă celor cu ***insomnie*** – facilitează abandonarea tratamentului cu barbiturice și tranchilizante; în exces, este **toxică**: poate provoca **amețeală**, **stupoare**, **confuzie** și **fasciculații musculare**; poate avea efect **abortiv**, fiind contraindicată la **gravide**].

Stârnită de prospețimea vernală, încinsă de dogoarea verii, emoția se cristalizează în dansul roșu al soarelui de toamnă, aprofundându-se în misterioasa austeritate hibernală. Ceața mâhnirii, învălmășită în nori peste rațiune, se dezlănțuie în ploaia cuvintelor și în grindina gesturilor. Un pâlc de pomi abia înfloriți într-un colț de suflet se zgribulesc, prinși fără apărare de un val de frig abătut asupra lor. Vântul suflă prin crengile amintirilor, dezgolind copacii de mirosul uscat al frunzelor și iarba de fumul încet al florilor înfrunzite.

Hrănită cu dramatismul idilic al unei călătorii prin lumi miraculoase, inima se întoarce îmbogățită cu blândețea aspră a zefirului, cu răcoarea caldă a primăverii, cu tristețea veselă a dimineții renăscute. Se evaporă apoi într-o plăcută, uleioasă

incitare – acesta este centrul în care omul converge cu universul și tot de aici expansionează. Se definește prin el însuși, descoperindu-și în ghidul lăuntric salvatorul în momentele de cumpănă.

Cea dintâi „lecție amoroasă" transmisă de o curtezană experimentată este fascinanta atracție a unui intelect stilat. Novicele se simte bine și se împlinește prin simpla ei prezență – elevată ca un aer bun, fină ca o senzație lichidă, îl modelează, călăuzindu-l spre reîntruparea în sine. Îi abordează planul emoțional cu răbdarea feminină a unui rafinament calculat. Surescitarea tinereții lipsite de experiență se temperează în răpitoarea suavitate a unei receptivități cumpătate. Limpezimea vieții curge firesc prin tăcerea tandră a unei delicate iubiri, abia acum cunoscute. Dorințele dispar, iar vorbele nu-și mai au rostul.

În grădina cu cireși, din calda aromă a frumuseții, florile cu sâmburi de vișine clipesc în zumzetul crengilor la freamătul albinelor.

Harmala

Pegani harmalae semen – semințele speciei *Peganum harmala* L., *Rutaceae*, buruiană turcească, iarbă tătărească

Semințele conțin 2-3% alcaloizi harmanici (harman, harmină, harmalină, harmol, harmalol), alcaloizi chinazolinici simpli (vasicină. denumită și peganină), alcaloizi chinazolinici dimeri (dipegină), flavonozide (glucozide ale acacetolului). Acționează prin inhibarea MAO.

Acțiune. Cel care degustă planta se simte ca și cum ar păși pe uscăciunea jilavă a crenguțelor moarte de pe solul unei păduri – piciorul se afundă, este puțin reținut, apoi se desprinde și face încă un pas. Ca și cum ar păși pe nisipul umed de la malul mării, pe care valurile avansează și apoi se retrag, apoi vine un alt val, și un alt val, și altul... Între două valuri nisipul nu apucă să se usuce, dar nici întru totul umed nu este (așa cum este nisipul aflat permanent sub apă). Omul se familiarizează astfel cu ideea de ciclicitate: un lucru răsare, crește, avansează până la un maxim, iar apoi reculează, descrește, și se stinge. Prin fiecare viețuitoare, s-ar putea crede, natura încearcă să atingă un punct aparent inaccesibil; apoi face o nouă încercare, și încă una... Nu are cum să avanseze la nesfârșit, undeva trebuie să se oprească.

Nu atingerea unui anumit punct contează, ci chiar procesul de alternare. ***Fără periodicitate, viața nu ar fi posibilă***: o lume se ivește din cenușa lumilor apuse, o generație se plămădește din cadavrele celei anterioare. Toate sunt valuri pe oceanul universului. Nu valurile contează – ele nu tind nicăieri, ci doar se perindă. Mișcarea către ceva este doar prilejul. Către ceva-ul este un pretext – curgerea contează. Viața își este propriul scop – țelul ei nu este să izbutească în vreo direcție ori să ajungă la o destinație anume.

Nu mersul către ceva îi este finalitatea, ci mersul însuși, ca ocazie pentru ***dumerire și regăsire***. Pentru peripatetici, conta nu plimbarea, ci lămurirea. Important este să mergi – mai repede sau mai încet. Nu a merge încet trebuie să înfricoșeze, ci a sta. În basmele, miturile și legendele lumii, călătoria eroului (eroilor) simbolizează întotdeauna procesul de ***autocunoaștere***. Important este nu turismul, nu vizitarea unor repere ale geografiei exterioare, ci deplasarea interioară, accesul la mereu mai înalte niveluri de înțelegere [utilizată în afecțiuni **oculare**]. Pentru aceasta se dovedește indispensabilă moartea, ca eveniment atât final, cât și de fiecare clipă, succedat de o perpetuă resurecție [**ocitocică**].

Neîntrerupt, individul face un pas, fie și minuscul, pe calea către sine, lepădându-se de regrete [**diuretică**] și respirând o nouă dimineață – moare pentru

a reînvia, mai proaspăt şi mai înţelept. Altminteri, survine stagnarea, adică moartea. Mort este tematorul care, împotmolit în nostalgii, încetează să mai moară – abrutizat, se transformă într-o maşină cu gesturi şi atitudini convenţionale, se degradează într-un automat cu emoţii, gânduri şi cuvinte standardizate. Renaşte când redevine treaz [**hipnotică**, dar şi **excitantă a SNC**; în cantităţi suficiente are efect **halucinogen**], umplându-se de freamătul atenţiei – oricând dispus să moară, îşi admite greşelile şi le părăseşte, renunţă la idei perimate şi convingeri apuse, devenind altul, mai bun. De fiecare moment se ataşează cât o străfulgerare – dar în acea fracţiune îl devorează pe de-a-ntregul [în ţările de origine se utilizează drept **condiment**], se cufundă în el cu totul, iar apoi îl abandonează, ca pe ceva mort. Ciulinii trecutului s-au uscat deja – nu are rost să se cramponeze de ei, de spaima morţii agăţându-se de obiecte moarte [**antispastică**, se foloseşte în ***astm***]. Îi este dat să treacă, ager, mai departe, să se dezlipească de nimicurile cotidiene, de amintiri şi păţanii, de posesiuni şi funcţii, de orice fel de însemne exterioare [**antibacteriană** şi **antihelmintică**, este recomandată în ***parazitoze***, ***dermatoze***].

Gustul plantei este moderat amărui, cu o sugestie de dulceag. Orice moment conţine un dulce şi un amar. Prin dulce cheamă la a fi ***trăit din tot sufletul*** – omul să se scalde în plinătatea lui, împreunându-se cu bucuria lui întreagă [**antidiabetică**]. Prin amar însă îl îndeamnă să se ***desfacă şi să păşească mai departe***, fără remuşcări [**analgezică**], întrucât îl aşteaptă dulceaţa următorului moment – o nouă ***acceptare***, iar apoi o nouă ***renunţare***.

Viaţa este o umbră singuratică jucându-se cu stelele, stinsă în şoapta unui vânt; este noaptea umplându-şi pieptul cu ziua abia trecută; este creanga unui arbore întinsă într-o pasăre către cer. Moartea nu are o existenţă în sine, căci este doar fixare, înţepenire, rigiditate [harmina se foloseşte în tratamentul ***bolii Parkinson*** şi în ***sechelele după encefalită***].

Viaţa este mişcare. Mişcarea nu poate fi decât ciclică – ceea ce se duce trebuie să se şi întoarcă, nu poate să se ducă la nesfârşit. Viaţa este un dus şi un întors, un du-te vino, o oscilaţie de o parte şi de alta a unui punct de echilibru. De fapt nu există niciun punct de echilibru, ci un centru în jurul căruia orbitează totul, deplasându-se în cerc, ceea ce, dintr-o perspectivă îngustă, apare ca o oscilaţie. Acel centru este conştiinţa. Mişcarea circulară există pentru a defini, prin contrast, relativa imobilitate a centrului. Dar şi acel centru se roteşte în jurul unui alt centru şi tot aşa. Astfel se spulberă iluzia că ar exista în exterior un centru suprem. ***Centrul suprem îşi are sălaş în fiecare dintre noi, nu în afara noastră.***

Moartea este visul, viaţa este realitatea, dar uneori visul este mai demn de crezare decât realitatea. Fiecare existenţă este un vis – dintr-un vis se iscă alt vis. Fiecare fiinţă este o poveste – o poveste zămisleşte o altă poveste.

Iarba Sfântului Ioan

Salvia sclaraea herba/flores – părţile aeriene sau doar inflorescenţele speciei *Salvia sclaraea* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei volatil: alcool diterpenici (sclareol), sescviterpenici şi monoterpenici, esteri monoterpenici (acetat de linalil, geranil, neril ş.a.), monoterpene, sescviterpene, cumarine, dar conţinut redus în cetone (cu potenţial neurotoxic, cum este ulei volatil de *Salvia officinalis*).

Acţiune. Prin diafana sa aromă sidefată, planta ***adună spiritul în răgazul unei clipe***, îl separă de ambianţă şi îl ridică în neclintirea solitară a ataraxiei, ferindu-l de incidenţe. Abia câte un murmur de zefir mai modulează strunele văzduhului.

Din detaşarea interiorizată [**amară**, **astringentă** şi totuşi **încălzitoare**] se decantează calmul, care strânge energiile apei şi contrabalansează tendinţa la risipire în vorbăria şi gesticulaţia inutilă a nimicurilor cotidiene.

Seninul dimineţii montane înalţă purpuriul zorilor în azuriul dinspre prânz – în echilibrul chibzuit al vigilenţei sunt distilate agitaţia înverşunării, isteria anxietăţii, pornirile dominatoare ori paranoide, preocuparea obsedantă pentru treburile altora [planta este **antispastică** (prin esterii monoterpenici) şi **anticonvulsivantă**, uşor **sedativă** şi **calmantă**; este recomandată în ***astenia psihică***].

Individul nu-şi mai eludează profunzimea împrăştiindu-se în banalităţi, ci învaţă să-şi râdă tristeţea în veselie, să alerge împreună cu sufletul său, să se joace de-a sine însuşi. Flămând de a trăi şi a se manifesta [utilizată în ***bronşită***], nu mai respinge realitatea [ameliorează ***vărsăturile***], ci o acceptă, mestecând-o, ingerând-o [***gingivită***, ***afte***, ***amigdalită***] şi asimilând-o [**stimulează digestia**, fiind recomandată în ***anorexie***].

Sprijinit pe supla siguranţă a unei elegante nemişcări, discernământul în relaţiile cu ceilalţi este focul scânteind fără fierbinţeală al blândeţii unui sihastru desprins de suferinţa pământenilor. Cu onestă prietenie, asprimea lui uscată spune şi lucruri neplăcute. Rigoarea ascezei îi pare restrictivă şi frustrantă nestăpânitului, dar îl umple cu bucuria adevărului regăsit pe temerarul a cărui putere emană din precauţie – el iese împlinit cu bogăţia înţelegerii. Amarul otrăvitor al rădăcinilor a sfârşit în dulceaţa nectarului, mistuindu-i în înţelepciune tensiunea incertitudinilor. Explorându-şi inima, pătrunde în încăperi tot mai îndepărtate – în pacea lor familiară îşi află, întreţesut cu timpul contopit, unicul suport, când speranţa pare pierdută.

Nu există nicăieri în afară medicamentul sau medicul miraculos care să-l vindece. Leacurile îi sunt iubirea, atenţia şi încrederea – ***încrederea atentă a iubirii*** pentru propria făptură. O deprinde exersând-o faţă de semeni, cu bunătatea neutră a compasiunii despuiate de adezivitatea emoţională. Din ochii săi umeziţi de duioşie picură un strop de dragoste peste rănile aproapelui, vindecându-le pe ale amândurora [se foloseşte extern pentru ***corpi străini*** în ochi sau în piele (semincţele mucilaginoase), ***excoriaţii***, ***plăgi***, ***ulceraţii cutanate***, ***dermite*** şi alte ***inflamaţii cutanate***, ***micoze cutanate*** (fiind **antifungică**)]. În mânăstirea-spital vremea odihneşte, ocrotind nemulţumirile în strâmtorarea curată a chiliilor luminate de aurul cald al soarelui [acţiunea **nervină** cu nuanţă feminină a plantei se corelează cu efectele **estrogen**, **emenagog**, **uterotonic**, **afrodiziac** (sclareolul prezintă analogii structurale cu estradiolul), care o fac utilă în diverse condiţii secundare unei ***insuficienţe estrogenice*** (***vaginită atrofică***, ***infecţiile genitale***, ***frigiditate***, ***tulburări menstruale – amenoree***, ***oligomenoree***, ***premenopauză***) şi o contraindică în **mastoze**, în **neoplasm mamar** şi în **sarcină**; deşi estrogenică, planta nu destinde peretele venos – dimpotrivă, este **flebotonică**, fiind utilizată în afecţiuni venoase: ***varice***, ***hemoroizi***].

Planta aduce nu doar mângâierea, ci şi forţa feminităţii: induce fluiditate, dar nu laxitate; complianţă, dar nu complacere; dăruire, dar nu cramponare. Instaurează armonia între trup şi suflet, între teluricul impulsurilor sexuale şi albeaţa diafană a aripilor.

Din liniştea rafinată a minţii se naşte claritatea ascuţită a simţurilor apte să perceapă aspectele subtile, propulsându-se dincolo de tărâmul fizic. Oceanul bântuit de furtună se cristalizează într-un lac şi se concentrează într-o picătură, care îi mai păstrează numai freamătul izbăvit de spuma răscolită a valurilor.

Frământarea energiilor perturbate se topeşte în voinţă şi se metamorfozează în cunoaştere, fiindu-le, neînsemnatelor probleme personale, tămâie a singurătăţii şi lumânare conclusivă. Numele scris pe eticheta înlăturată de pe proprii ochi se dilată în indefinit şi, uscându-se, devine aerul ce pârjoleşte glia. În noblețe adie boarea crispării anxioase [**carminativă** şi **antispastică**, utilizată în ***balonare***, ***colici digestive***, mai ales în context de ***anxietate***, neliniştе], arde flama resentimentelor încrâncenate [**hipocolesterolemiantă**, probabil şi **antiinflamatoare**, **antifebrilă**, **coleretică**, este recomandată în ***dislipidemii***, ***boli febrile***, ***dischinezie biliară***] şi cristalizează măduva rigidelor ataşamente [recomandată pentru ***reumatism***].

Dinamismul prudenţei este o ordine focalizată reacţionând cu relaxată promptitudine. De la monotonia rutinei, omul învaţă cum să acţioneze în expectativă, cum să zăbovească eficient. Aşteptând răbdător momentul propice, izbuteşte acolo unde cel implicat, neînfrânându-şi îndârjirea impacientată, eşuează în vane opinteli. Nu se mai teme de agresiune [**antiseptică**, **antibacteriană** faţă de Pseudomonas]. Îşi degustă identitatea, înghiţită în insignifiant [este posibil să aibă şi un efect **antidiabetic**] şi dezintegrată în răsuflarea universului. Calitatea vinului, precum conştiinţa de sine, se distinge prin meticuloasa străduinţă către o lentă şi neinfluenţată dezvăluire.

O categorie aparte o constituie plantele **polivitaminizante**, care au un conţinut mare şi variat de vitamine fie în fructe (***cătină***, ***măceşe***, ***coacăze***), fie în alte părţi (rădăcină şi partea aeriană la ***păpădie*** – v.p. 216 – şi la ***urzică*** – v.p. 265). Ele au o acţiune specifică doar în situaţiile clare de hipovitaminoză. În rest, au un efect general, relativ nespecific, de întărire şi protecţie – sunt biocatalizatori indispensabili în diversele lanţuri metabolice, în sistemele **antioxidante** (apărarea faţă de factorii agresori), în menţinerea integrităţii barierelor naturale ale organismului (pielea şi mucoasele, în plan fizic; aura bioenergetică, în plan eteric) şi în funcţionarea sistemului imun. Datorită acestei acţiuni globale, de susţinere energetică şi protecţie faţă de agenţii nocivi, utile în numeroase situaţii patologice, am inclus aici un reprezentant al acestei categorii de plante, deşi ele nu pot fi considerate propriu-zis remedii armonizatoare.

Cătină

Hippophaë fructus – fructele speciei *Hippophaë rhamnoides* L., fam. *Eleagnaceae*

Conţine vitamina C (0,4-1,5 g/dL), carotenoide, vitaminele B1, B2, PP, acid folic, provitamine D, vitamina E, vitamina P (sub formă de flavonoide, inclusiv proantociani), lipide (gliceride ale unor acizi graşi), triterpene, catecol.

Acţiune. Cătina induce capacitatea de a ***delimita net***, separând realitatea în aspecte polare [în corelaţie cu gustul acru, determinat de conţinutul mare de vitamină C; este utilizată în ***scorbut*** şi diferite alte ***hipovitaminoze***].

Facilitează trezirea controlată a potenţialului, ***mobilizarea*** şi stăpânirea resurselor proprii. Susţine energetic şi, simultan, purifică, dar nu prin ardere, ci prin sublimare. Îi împinge de la spate pe ezitanţi, îi scutură din inerţia somnului pe leneşi. Îi îndeamnă să iasă din amorţeala simţurilor, să perceapă vibraţia lumii [sunt utile în afecţiuni **oculare** (***arsuri corneo-conjunctivale*** prin agenţi fizici sau chimici, ***keratoconjunctivite flictenulare***, ***stafilococii ale feţei cu complicaţii oculare***, ***intervenţii chirurgicale oftalmologice***: grefe de cornee, chirurgia plastică şi reparatorie a pleoapelor şi a fundului de sac conjunctival)] şi să-şi manifeste aspiraţiile.

Lumina caldă a inteligenţei îi dinamizează şi îi hrăneşte, insuflându-le forţa hotărâtă a siguranţei. Înţelegând clar şi tranşant situaţiile, ei ***discern*** modalitatea ideală de a acţiona şi o fac cu eficienţa viguroasă a vitalităţii încrezătoare [sunt indicate în afecţiuni gastroduodenale: ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***].

Îşi focalizează cugetul şi se ridică deasupra himerelor, realizând că agitaţia, tensiunile şi nemulţumirile sunt doar false reacţii declanşate de greşita interpretare a circumstanţelor. Ei nu mai lunecă în smârcul tendinţelor inferioare, furaţi de viclenia aparenţelor, ci, uşuraţi de povara resentimentelor, se înalţă în fericirea originară – bucuria copilăriei petrecute în casa bunicilor. Regăsindu-şi echilibrul mental şi emoţional, ***diferenţiază adevărul de plăsmuire***. Nu-şi mai asumă atitudini artificiale, nu mai îmbracă haine ce nu le aparţin [favorizează vindecarea leziunilor **cutanate**: ***arsuri***, ***degerături***, ***dermatoze***, ***micoze***]. ***Nu se mai lasă alterați de influențele conjuncturale*** [este **antioxidantă** prin vitaminele C, E şi P]. Cătina îi protejează de agresiuni şi de înfierbântarea (mânia, ostilitatea) pe care fricţiunea de obstacolele ambianţei le-ar putea-o genera [**antiinflamatoare** prin triterpene]. Le vindecă leziunile provocate de coliziunea cu împrejurările adverse [**cicatrizantă** şi **antiulceroasă** prin carotenoide şi prin uleiul gras; este utilă în variate leziuni ale **pielii**, ale mucoaselor şi ale semimucoaselor, inclusiv **genitale**].

Omul ***trăieşte intens, fără a-şi pierde limpezimea*** – participă şi se implică, savurând spectacolul captivant al universului, rămânând totodată ancorat în profunzime. Învolburarea seninului răscoleşte apele stătute. Pe scena lumii, în fastul de mucava al iluziei, se desfăşoară, sclipitor, carnavalul amăgirilor. Odată încheiate festivităţile, pe străzile pustii ale oraşului cenuşiu se aşterne liniştea, pătată numai de vântul spulberând amintirea petrecerilor. Din spatele măştii de arlechin, privirea tăcută a martorului lucid pătrunde dincolo de neastâmpărul culorilor înşelătoare, ***disociind nălucirea de esenţă***.

Alegerea plantelor armonizatoare

Atunci când predomină:

- ✦ epuizarea, sentimentul că a ajuns la capătul puterilor → ***cimbru***;
- ✦ complexele cu tendinţa de a-i tiraniza pe ceilalţi → ***sovârv***;
- ✦ lipsa de puritate → ***busuioc***;
- ✦ înverşunarea, încordarea → ***mentă***;
- ✦ lipsa discernământului (→ ***cătină***):
  - mental-emoţional → ***lavandă***;
  - afectiv → ***rozmarin***;
- ✦ incapacitatea de exprimare → ***salvie***;
- ✦ ataşamentul → ***cinsteț***;
- ✦ teama → ***isop***;
- ✦ tendinţa de a se irosi în indiscreţie, pălăvrăgeală şi glume deplasate → ***vindecea*** (***vindecuță***);
- ✦ hipersensibilitatea generată de teama de privare afectivă → ***muşeţel***;
- ✦ încrâncenarea în suferinţă → ***coada şoricelului***;
- ✦ contaminarea → ***echinacea***;
- ✦ trauma, sentimentul că ambianţa este traumatizantă → ***arnică***;
- ✦ fanatismul, intransigenţa → ***verbină***;
- ✦ incapacitatea de a se descurca → ***leuştean***;

- ✦ lipsa de pragmatism → ***pătrunjel***;
- ✦ neacceptarea ca celălalt să aibă propria individualitate, să fie diferit → ***sor-cu-frate***;
- ✦ încărcarea cu reziduuri din cauza unei defectuoase hrăniri (fizice, emoționale, mentale şi spirituale) → ***creson*** (***năsturel***);
- ✦ confuzia şi împrăştierea în gândire → ***gura lupului***;
- ✦ tendința de a urmări diverse obiective (inclusiv spirituale) → ***harmala***;
- ✦ alergarea agitată, încordată → ***iarba Sf. Ioan***.

Afecțiunile respiratorii superioare

(RĂCEALA, INFECȚIILE CĂILOR RESPIRATORII SUPERIOARE)

Plante utile în afecțiunile respiratorii superioare

Cum răceala este expresia în plan fizic a incapacității individului de a înțelege rostul şi mesajul anumitor evenimente, remediile eficace în tratarea răcelii sunt cele care favorizează deschiderea mentală, care aduc cugetului claritate şi putere de pătrundere, îl dinamizează, îl focalizează, îl detensionează. Acest proces trebuie înțeles în mod nuanțat în funcție de cele trei predominanțe principale (`apă`, `foc` şi `aer`), deşi există şi variantele de `pământ` şi de `eter`. În cazul unei predominanțe a `apei` (şi a `pământului`), esențiale sunt remediile care aduc claritate minții şi dinamism, care îndepărtează opacitatea, conformismul, inerția, complacerea, acceptarea pasivă a unui mod de viață rutinier, neschimbat, convențional. Când predomină `focul`, trebuie alese remedii care să înlăture încordarea, înverşunarea, tendința de a fi permanent în acțiune cu scopul realizării anumitor obiective. În sfârşit, când `aerul` este dominant, selectăm plantele care domolesc agitația, neliniştea, anxietatea şi aduc focalizare, calm, liniște.

Dintre remediile vegetale folosite în tratamentul răcelilor, ne vom opri mai detaliat asupra celor care elimină principalele şi cele mai supărătoare simptome ale acestei afecțiuni – sunt plantele cu efect **decongestiv** şi **antiinflamator**, **antalgic** şi **antifebril**. Acestea influențează mai ales componenta de `foc` a răcelii.

Letargia, lipsa de chef, senzația de cap tulbure indică o predominanță a `apei`, recomandând mai ales remedii mobilizatoare. Acestea sunt exemplare şi în ceea ce priveşte corectarea cauzei subtile a răcelilor: ***cuişoarele*** şi frunzele de ***dafin*** favorizează înțelegerea lucidă şi pătrunzătoare, în timp ce ***ghimbirul***, ***muştarul***, ***scorțişoara*** scot spiritul din inerție, mobilizându-l spre înțelegere şi transformare.

Trei dintre ele au ca principii active principale compuşii salicilați: coaja de ***salcie***, florile de ***creţuşcă*** şi mugurii de ***plop***. Pentru florile de ***soc*** sunt

caracteristice heterozidele cianogene. Prezentarea mugurilor de ***pin*** şi de ***brad*** tot în acest context este mai degrabă subiectivă şi se referă la acțiunea lor mental-emoțională, care se corelează bine cu substratul psihic al afecțiunilor respiratorii superioare şi doar într-o mai mică măsură cu cel al maladiilor bronhopulmonare.

Salcie

Salicis cortex – scoarța mai multor specii din genul *Salix*: *Salix alba* L., *Salix fragilis* L., *Salix caprea* L., *Salix purpurea* L., *Salix petandra* L., *Salix cinerea* L., fam. *Salicaceae*

Conține heterozide ale saligenolului şi derivaților acestuia, flavone, chalcone, proantocianidoli, tanin, estriol (un compus estrogenic) în florile femele.

Acțiune. Coaja de salcie descleştează sufletul din durere şi îl împacă, insuflându-i bucuria depăşirii suferinței prin desprinderea de sursa ei aparentă – evenimentele exterioare. Scufundându-se în propria intimitate, omul învață să accepte suferința drept un sfătuitor sever, dar sincer şi bine intenționat [în plan fizic, aceasta se reflectă în acțiunile **antiinflamatoare**, **febrifugă**, **analgezică**, care fac remediul util în ***dureri*** de cauză inflamatoare sau nu, cu diverse localizări (musculare, articulare, genitale, nevralgice etc.) şi cauze: ***viroză***, ***reumatism***, ***dismenoree***, ***stomatită***, ***hemoroizi***, ***durioane*** (***bătături***), ***nevralgii*** etc.; fiind şi **sedativ**, este recomandat pentru senzații dureroase având o componentă (uneori exclusiv) funcțională, asociate cu ***nevroze***, ***tulburări anxioase***, ***tulburări depresive***, stări de ***hiperexcitabilitate***, ***insomnie***].

Individul care se plânge fără încetare îşi face din suferință o profesiune de credință. El se încrâncenează în durere, se ataşează de ea, se confundă cu ea (şi eventual o inventează). Rupt de lăuntrul propriei ființe, înstrăinat de el însuşi şi căutându-se în necazuri, el ține neapărat să sufere, sperând ca astfel să-şi subordoneze atenția şi grija celorlalți. Coaja de salcie îl ajută să se cunoască şi să-şi definească personalitatea, recăpătându-şi rectitudinea fermă şi stabilă a autonomiei. Consecvent în principii şi aspirații, el se dezbracă de haina snoabă a mimetismului, descoperindu-şi calitățile ce-i dau distincția unicității. Regăsindu-şi centrul şi focalizându-se asupra esenței, depăşeşte tendința de a se lamenta şi de a acuza tot timpul soarta, împrejurările, ghinionul şi pe ceilalți oameni de frământările care îl răscolesc. Nu se mai cramponează de iluziile care îl scindau şi de strictețea unor judecăți închise: se reorientează şi reconsideră realitatea, o percepe aşa cum este – o lume nouă, ascunsă în vechile tipare. În claritatea simplității lucrurile decurg uşor, de la sine, ca o plutire în relaxarea senină a binelui şi a echilibrului.

Creţuşcă

Ulmariae flores/herba = *Spiraeae flores/herba* – vârfurile înflorite sau partea aeriană înflorită de la *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim = *Spiraea ulmaria* L., fam. Rosaceae

Conține derivați salicilați, flavone, ulei volatil (derivați ai acidului salicilic, vanilină şi heliotropină); amine (în florile proaspete); taninuri.

Acțiune. Desface din închistarea ostilității tensionate pe cei înțepeniți în suspiciune. Scoate din izolarea individualistă pe cei plafonați în meschinărie. Desprinde din patima implicării pe cei claustrați în ambiții trufaşe. Înverşunați în susceptibilitatea unei iritabilități timorate, ei se retractă într-o hipersensibilitate inhibată, transformându-şi sfiala irascibilă într-o ***armură***. Se ascund astfel de ei şi de semeni, de avânt şi de linişte, de viață şi de simțire. În spatele baricadei lor construite din inerția mânioasă a fricii, străini de adevăr şi de bucurie, ei încetează să mai trăiască, căci se tem nu doar de ceilalți, ci şi de ei înşişi, de pulsiunile lor

profunde. Creţuşca îi poate ajuta să se ridice deasupra acestei dureroase îndârjiri în timiditate [este **analgezică** şi **antiinflamatoare** prin salicilați], care-i rigidizează în nesiguranță, separându-i de realitatea atât interioară, cât şi exterioară [şi care, în timp, în plan fizic, poate duce la suferințele **articulare**, atât inflamatoare (***artrite***), cât şi degenerative (***artroze***); creţuşca este eficientă mai ales în acutizările inflamatoare dureroase, atât în administrare internă, cât şi în aplicații externe: cataplasme pe articulațiile inflamate şi dureroase]. Eliminarea stagnării, a încrâncenării obstinate în anumite tipare (`foc` înăbuşit de `apă`) se corelează cu eliminarea, subtilă şi grosieră, a `apei` [**diuretică** datorită flavonelor, este utilă în stările de ***retenție hidrosalină***; **diaforetică** probabil prin compuşii salicilați] şi a `focului` [**antipiretică** şi **antiinflamatoare** prin salicilați, este utilizată în afecțiunile ***febrile***, în particular în cele **respiratorii superioare** şi **respiratorii inferioare**].

Pe cel strâmtorat de încordarea spaimei şi care, ferecat în nepăsarea față de ceilalți, se ataşează doar de preocupări mărunte, îl ajută să se relaxeze, să expansioneze şi să se deschidă către viață şi înțelegere. Pe cel laş, care fuge pentru a scăpa de o situație neplăcută sau dureroasă, fără a o rezolva, îl ajută să se trezească la realitate şi să aibă curajul de a asimila învățămintele ce i-au fost destinate. Răscoleşte sub masca perfidă a unor aparențe convenabile şi aduce la suprafață răul. Din spatele draperiei de fățărnicii convenționale scoate la iveală defecte şi carențe. Alină şi înviorează calm mintea şi inima (şi trupul), insuflându-le forța şi siguranța clădite din credință şi speranță. Aceasta este singura protecție veritabilă. Nu zidul față de lume trebuie să aibă fermitatea verticalității – căci ar deveni o barieră şi față de sine –, ci conştiința propriei identități. Claritatea interioară este adevărata armură protectoare. Neînțelese, evenimentele traumatizante degradează individul, naufragiindu-l în angoasa duşmănoasă a neîncrederii, în care afundându-se, nu doar ambianța îi devine vrăjmaşă, ci chiar propria ființă. Valoarea sa, pierdută în teamă şi în ură, omul şi-o regăseşte însă, nemăsurată, în iubire, deznodând din sufletul său armonia firii. Cicatrizându-i suferințele mărunte ale vanității lezate [prin acțiunea ei **astringentă**, care, alături de cea **antiinflamatoare**, o face utilă, în uz extern, în afecțiuni **bucale** sau **faringiene** (***stomatite***, ***glosite***, ***gingivite***, ***faringite***, ***amigdalite***), în tratarea ***hemoroizilor***, a leziunilor **cutanate** (***răni*** etc.) şi în cosmetică; iar, în uz intern, în ***diaree***], planta îl întăreşte în tendința de a se retrage în interior, legând în unitate intenția gândului de aspirația gestului, flacăra simțirii de stânca faptei. El se va deschide din nou către plinul exuberant al existenței, conştient de propriul țel în viață.

Plop

Populi gemmae – muguri de plop = mugurii foliari ai mai multor specii de *Populus*: *Populus nigra* L., *Populus tremula* L., *Populus pyramidalis* L., fam. *Salicaceae*

Conține derivați ai saligenolului, flavone, tanin, ulei volatil, rezine, saponozide, ceruri.

Acțiune. Mugurii de plop pun în evidență un anumit aspect al apei subtile: acela de ***forță izvorâtă din coeziune***. Ei favorizează conjugarea şi dirijarea unică a tuturor eforturilor, pe calea directă şi neabătută a transformării şi regenerării sufleteşti. Prin sublimarea energiilor esențializate, concentrate şi coordonate, mobilizează slăbiciunea infimilor în dinamismul curajului şi o sumează în forța tenacității. Efervescența brută a talazului se adună în unda focalizată a ardorii, care poartă conştiința prin albia vremii în sus, spre izvorul din care apa învie. Amprentele perturbatoare ale cotidianului, urmele trecutului (păreri de rău, priviri în urmă) şi orice alte vibrații joase sunt înlăturate de şuvoiul nestăvilit de energie.

Rămâne doar curățenia limpede a adevărului, puritatea intuiției superioare, claritatea gândului și a intenției eliberate de constrângeri.

Topirea elementelor minuscule într-un ansamblu reprezintă paradigma esențială a conceptului de apă (în sensul subtil al termenului). Este aspectul pozitiv al conformării și al unității, este uriașa forță a apei (cascada, valurile, ploaia etc.), care distruge și dă la o parte tot ceea ce este perimat, inutil, dăunător [acțiunea de a curăța, de a purifica, de a spăla detritusul se reflectă farmacodinamic (datorită flavonelor și saponozidelor) în acțiunile **expectorantă** și **diuretică**], lăsând loc pentru a clădi ceva nou. De altfel și (re)construirea presupune fuziune, legare laolaltă: liantul dintre cărămizile care formează zidul.

Orice măruntă strădanie individuală, prin cumulare coerentă, contribuie la impactul colosal și irezistibil al totalității. Uimitor este modul în care microindivizii se articulează într-un macroindivid adaptat, flexibil și eficient [sunt folosiți și în afecțiunile **articulare**, datorită atât acțiunii **antiinflamatoare/antalgice**, cât și celei **diuretice**]. În lumea animală, acest fapt este sesizabil în manifestări colective de tipul mușuroiului, roiului, stolului. În societatea umană – în acțiunea unei mase de oameni, dar mai ales a unei echipe sau a unei armate, în aceste ultime două cazuri intervenind aspectul esențial al coordonării: când fiecare știe și execută perfect ceea ce are de făcut, efectul este mult amplificat. De regulă, o astfel de cooperare survine cu eficacitate maximă atunci când o comunitate se apără de o agresiune, iar apoi repară distrugerile provocate și reconstruiește. Acest lucru este valabil și la nivelul trupului: forța născută din unitate constituie un concept fundamental, care se reflectă în funcționarea oricărui țesut, organ, aparat sau sistem, dar, probabil în modul cel mai exemplar și mai spectaculos, în funcționarea sistemelor de apărare și de reparare ale organismului. Există mai multe remedii vegetale care protejează de agresiune și, totodată, refac integritatea țesuturilor afectate (cel mai adesea epitelii: tegumente sau mucoase) – unul dintre cele mai eficiente sunt mugurii de plop [au acțiune **antiseptică** (prin componentele volatile), **antiinflamatoare**, **astringentă** și **cicatrizantă** (datorită taninurilor), **analgezică**, **antipiretică**, **diaforetică** (prin salicozidă și derivați); se utilizează în leziuni, mai ales cu o componentă inflamatoare, ale pielii (***răni***, ***arsuri***, ***degerături***, ***micoze cutanate***), semimucoaselor (***hemoroizi***), mucoaselor tractului **respirator superior și inferior** (***faringite***, ***laringite***, ***traheite***, ***bronșite***) și **urinar** (***infecții urinare***, ***nefrite***); sunt o sursă importantă pentru fabricarea propolisului].

Soc

Sambuci flores – florile desprinse din inflorescențe recoltate de la specia *Sambucus nigra* L., fam. *Caprifoliaceae*

Caracteristică este prezența heterozidelor cianogene. Mai conține flavonozide, amine alifatice (imprimă mirosul grețos al florilor proaspăt recoltate), ulei volatil, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, ferulic, clorogenic liber și glicozidat), acid malic, taninuri, saponozide, poliuronide, mucilagii, săruri minerale, vitamina C.

Acțiune. Precum o vioaie spumă efervescentă, florile de soc împing în afară pâcla neliniștită a acumulărilor emoționale. Frustrări și resentimente depuse în obscuritatea tulbure a unor sedimente clisoase sunt spulberate, din întunericul stagnant al ungherelor, în sprinteneala unui surâs [corelat cu acțiunile: **expectorantă** datorată saponozidelor și **sudorifică**, **decongestivă** și **diuretică** atribuite flavonozidelor, saponozidelor, acizilor polifenol-carboxilici și nitratului de potasiu; de asemenea, sunt **laxative**; sunt recomandate în ***obezitate*** datorită asocierii acțiunilor **diuretică**, **diaforetică** și **laxativă**; aceeași asociere de efecte le recomandă și ca **depurativ**, în

sensul favorizării eliminării substanțelor toxice-reziduale din organism; ca **diuretice**, sunt folosite în ***retențiile hidrosaline*** de diverse cauze (cardiace, renale etc.) și în afecțiunile **urinare** și **articulare**]. ***Uşurat***, spiritul țâșnește în expansiunea zborului spre claritatea detașată a ***libertății*** [combinația de efecte **diaforetic** (și, prin aceasta, **febrifug**), **antitusiv** (prin sambunigrozidă), **expectorant**, **emolient**, **antiseptic** (prin compușii volatili) și, posibil, **imunostimulator** (prin poliholozide sau lectine) recomandă florile de soc pentru tratamentul ***virozelor respiratorii*** (***rinite***, ***faringite***, ***laringite***, ***traheobronșite***, ***adenoviroze***, ***gripă***)], lepădând apăsarea tensiunilor interioare și povara problemelor cotidiene.

Relaxează pe cel asuprit de emoții grele, încărcat de tensiuni rămase blocate, fiind utile după perioadele de durere și boală, de suferințe și neajunsuri [sunt considerate **antalgice**, utile în ***nevralgia de trigemen***, ***sciatică***, ***periartrita scapulohumerală***; li se atribuie, de asemenea, acțiune **maturativă**, fiind utile în aplicații externe pentru ***furuncule***, ***abcese***; tot în aplicații externe, se folosesc pentru ***degerături***, crize acute de ***gută***, ***conjunctivite*** și ***urcioare***]. Sunt sfatul practic al unui geniu bun, care alină chinul și ajută în situații dificile, deslușind calea de urmat cu empatia lucidă a bunului simț. Îndrumă cu mângâierea unei vorbe calde pe cel încordat în griji și frământări, pentru care viața este doar efort necurmat și perpetuă confruntare. Îl ajută să se desfacă din crispare, deschide inimii veselia cerului, minții, limpezimea seninului, iar ochilor, necuprinderea orizontului. Iscusința prietenoasă a iubirii dezrobește lumina din opacitatea tenebrelor, readucând scânteia ingenuă a speranței. Rafinând conștiința cu savoarea unui vis al începutului, o impregnează de prospețimea primăverii și o renasc reînnoită în inocența primei vârste. Regăsim aici tot ceea ce ține de copilărie și de relația copil-mamă: pe de o parte, ***voioșia*** dispoziției ludice, candoarea drăgălașă a purității; pe de altă parte, ideea de hrănire și susținere [sunt **galactagoge**], blândețea înțelegătoare a bunătății compasive [sunt **emoliente** prin mucilagii], tăcerea adâncă a iubirii necondiționate, bucuria interioară a împlinirii afective [de altfel, sunt folosite mai ales în patologia pediatrică: de la ***răceli*** banale (cu senzația tipică de nas înfundat) ori ***constipații***, până la ***coșmaruri***, ***pavor nocturn*** și crize de ***astm bronșic*** (mai ales nocturne)].

Pin

Pini turio = *Pini gemmae* = *Pini* coni = *Pini strobuli* – muguri de pin = mugurii recoltați primăvara de pe ramurile tinere ale speciei *Pinus silvestris* L., fam. *Abietaceae*

Conține ulei volatil, substanțe rezinoase, flavone, heterozide fenolice, un principiu amar, component al fracțiunii rezinoase (pinipicrozida), acid ascorbic, pinitol (metoxi-inozitol). Frunzele conțin compuși fenolici, steroli (β-sitosterol, dihidro-β-sitosterol), alcooli superiori, acizi rezinici, acizi grași, hidrocarburi, compuși azotați (L-arginină, L-histidină, adenină, guanozină), vitamina C.

Acțiune. Mugurii de pin sunt utili pentru individul înstrăinat de sine, care, neștiind să-și asculte sufletul, nu se înțelege și nu se iubește – de aceea are tendința de a se ***autoînvinovăți***, socotindu-se culpabil chiar și atunci când nu este. Neștiind ce să facă cu viața lui, se împrăștie ineficient în toate părțile. Incapabil să distingă ce îi este necesar, priveşte prea mult în jur și prea puțin în adâncurile sufletului. Planta îi insuflă ***demnitatea*** coerentă a integrității lăuntrice, ajutându-l să fie el însuși în ceea ce face și gândește. În rezonanță cu forul interior, încrezător în pornirile sale autentice, el învață să își urmeze inima, aflând că discernământul este rodul comunicării cu propria esență, al perceperii nedeformate a tendințelor sale profunde. Mânjite de ignoranță, experiențele sunt izvor de

suferință – limpezite de luciditate, din ele țâșnește bucuria nealterată. Înțelegându-le, omul se întoarce spre încântarea simplității de a fi, conștient de sine ca întreg și de cei din jur. Atent la percepțiile sale, soarbe seva prezentului din cupa iubirii și trăiește în miezul clipei, îmbătându-se de gustul vieții, spre a-l savura nu doar prin introspecție și prin analiză pătrunzătoare, ci și dincolo de ele. Omul își descoperă stabilitatea în consonanța cu lăuntrul făpturii sale, din care sculptează armonia cu sine și cu semenii [de aici eficiența în afecțiunile **urogenitale** (***cistite***, ***pielonefrite***, ***uretrite***); mugurii de pin au acțiune **diuretică**]. Comuniunea cu ambianța înseamnă a iubi pentru a iubi și spre a fi iubit din iubire [nucleul subtil al oricărei acțiuni farmacodinamice asupra tractului **respirator** – sunt utilizați în ***infecții respiratorii***: ***sinuzite***, ***bronșite***, ***gripă***, ***acutizări infecțioase ale astmului***]. Iubirea-i este existenței fundament și întrebare, dar și răspuns și înălțare. În puritatea minții își are sâmburele dorința de a se cunoaște pe sine, dar și pe ceilalți, așa cum sunt ei cu adevărat și nu așa cum vor să pară. Individul se umanizează, rutina se despică în rectitudinea autenticității [sunt recomandați în afecțiuni **reumatismale**]. Regăsindu-și focalizarea și integritatea în claritatea echilibrului, el îi distilează lamura în creativitate. De aici îi vin forța interioară și încrederea [**neurotonică**], voința și vitalitatea, curajul de a acționa cu hotărâre pentru a-și atinge țelul [aceasta este și premisa subtilă a acțiunii de protecție față de factorii externi nocivi, mugurii de pin având acțiune **antiseptică**, **antiinflamatoare**, **cortizonică**, **antifungică**].

Brad

Abietis turio – muguri de brad = mugurii recoltați primăvara de pe ramurile tinere ale speciei *Abies alba* L., fam. *Abietaceae*

Ulei volatil în care predomină hidrocarburile monoterpenice.

Acțiune. Mugurii de brad sunt un remediu indicat când ***verticalitatea*** fie se înmoaie în spaimă ori oportunism, fie se rigidizează în încăpățânare ori teribilism. Este util când individul se înțepenește în intransigența unor principii și idealuri, dar și când este pe punctul de a le abandona. La mijlocul drumului între cele două, înfrățindu-le și înnobilându-le, se află suplețea – inevitabil, omul va fi influențat și transformat de ceea ce se petrece în jur, dar nu denaturat.

Biruit de frica de a ajunge singur, părăsit de prieteni și fără susținere, tentat de avantaje sau amenințat de represalii, individul este la un pas de a ceda presiunilor. Vijelii morale ori materiale trec peste el și îl răscolesc, parcă încercând să-l convingă ori să-l silească. Aproape că se lasă dus de vifor, fie din amăgirea spre mai bine, fie din teama de mai rău. Oricând există curente care tind să-l abată, convingându-l de existența altor variante, mai profitabile sau mai la modă, ba chiar demonstrându-i că, acceptându-le, nu-și încalcă principiile.

La polul opus se găsește incoruptibila neînduplecare. Dacă este ostentativă, rectitudinea provoacă și stârnește – ea trebuie să fie interioară, nu declamată ori manifestată strident [**astringent**, **antidiareic**, remediul este utilizat în ***gastroenterite***]. Sub acțiunea remediului, încremenirea habotnică se metamorfozează în fermitate flexibilă [utilizat în ***reumatism***], iar omul înțelege experiențele în puritatea primordială a mesajului lor, nealterat de prejudecăți sau de animozități [este util în ***răceli***, mai ales în ***faringite*** și în ***amigdalite***]. Când toți ceilalți se duc într-o direcție sau în alta, el nu mai încearcă să iasă în evidență opunându-li-se vehement și demonstrativ, ci îi lasă să-și urmeze teama și venalitatea. Dacă s-ar împotrivi, ar fi luat de tornadă. Se pliază doar cât să nu fie

măturat de vânt, cu aceeași noblețe însă în atitudine și în altitudine, păstrându-și curățenia fără a-i acuza pe ceilalți. Pentru a fi mai departe drept și distinct, nu are nevoie de fanatism, întrucât neschimbarea înseamnă moarte. Nu îl ia viscolul, căci se mlădiază puțin, și, după ce furtuna trece, el reînvie același. Prin aerul reavăn al unei noi dimineți, îi zâmbește, din colțul gurii, răcoarea revigorantă a unei noi primăveri [**tonifiant** (prin hidrocarburile monoterpenice) și **vitaminizant**, este util în ***astenie***, ***debilitate***, ***nevroze***]. Apt să comunice și deschis să cunoască și să interacționeze cu lumea exterioară [este folosit în afecțiuni ***respiratorii***], primește lecțiile vieții și le asimilează [ușor acrișor, vag amărui, este **eupeptic**, fiind recomandat în ***anorexie***].

Strășnicia nu este decât un semn al incertitudinii și sfârșește fie prin distrugere, fie prin degradare și acceptare de compromisuri. Strictețea este o mască a fariseismului. Cel care vrea să-i convingă pe alții, nu este convins el însuși. Neînduplecat în cruzimea sa ignorantă, el se vrea a deține adevărul absolut, pe care, moralizator, îl impune altora, învinuindu-i. Nestrămutarea bigotă ascunde ataşament, nesiguranță ori resentimente [**diuretic**, este utilizat în afecțiuni **urinare**] și poate oricând să alunece în exces și samavolnicie. Veritabila ***statornicie*** este una interioară. O persoană deosebită este aceea care știe să deosebească frauda și înșelătoria dintr-o amestecătură de fraze și fapte trâmbițate a fi altruiste ori dezinteresate. Un om distins este acela care distinge minciuna și meschinăria în fapte decretate a fi spre binele oamenilor. El admite alte puncte de vedere, esența rămânându-i însă nealterată. Renaște perpetuu, același mereu și totuși mereu proaspăt. Reînnoirea este o permanentă devenire spre el însuși.

Cele două condimente aromate, ***cuișoarele*** și ***scorțișoara***, sunt recunoscute drept **antivirale** și recomandate curent în răceli. Subtil, amândouă conferă minții claritate și putere de înțelegere, dar acțiunile lor sunt complementare (polar opuse): cuișoarele au o abordare solară, masculină (yang), conferind ascuțime pătrunzătoare, capacitate de analiză profundă; scorțișoara, feminină (lunară, yin), aduce cuprindere și toleranță, capacitate de înglobare și sinteză.

Cuișoare

Caryophylli flores et aetheroleum – bobocii florali și uleiul volatil de la specia *Eugenia caryophyllus* (C. Spreng.) Bull. et Harr. = *Caryophyllus aromaticus* L. = *Syzygium aromaticum* (L.) Merril et L.M. Perry = *Jambosa caryophyllus* (Spreng.) Niedenzu, fam. *Myrtaceae*

Conțin ulei volatil, tanin, rezine, lipide, mucilagii, derivați 2-metil-benzopironici, eugenonă. Uleiul volatil conține preponderent fenol metil-eteri (eugenol, alături de acetat de eugenil); sescviterpene, esteri, fenoli, oxizi.

Acțiune. Ajută mintea ***să pătrundă*** adânc, ***sondând profunzimile***, precis direcționată spre un focar bine definit. Cu ascuțime neabătută, penetrează, nepervertită, prin iluzorii stăvilare de ceață și fum – nu prin meditație sau abandonare, nu prin fuziune ori receptivitate, ci dăltuindu-și țelul în granit cu lancea iscoditoare a unei explorări active și solare. Îndiguită de imagini înșelătoare, consecința ultimă ori cauza primă a oricărui lucru îi este minții pradă – trezită, o sesizează. Cuișoarele o îndeamnă spre ardoarea fermă a unei mobilizări clar orientate, propulsate de aspirația spre un scop unic. Cu privirea fixată asupra obiectivului final, merge înainte pe calea cea mai scurtă, direct la țintă, fără a mai rătăci pe poteci lăturalnice – nu ocolește, nu menajează, nu se abate și nu

zăboveşte. Corectă, punctuală şi operativă, nu se mai disipează în amănunte nesemnificative, ci acționează cu rapiditatea sigură a concentrării.

Incendiul din adâncuri se revarsă în afară, prefăcând în cenuşă toate neputințele şi împleticirile individului îngenuncheat de materie. Este focul neîndurător față de greşeli şi păcate, precum Profetul cu fulgerul în mână, mistuit de mânia sfântă (de altfel, cuişoarele seamănă cu nişte torțe în miniatură). Înțelegerea se înfige-n lumină, răsturnându-i strălucirea în acuitatea perspicacității. Existența devine o făclie, căreia omul îi este flacără – iubirea este o ardentă frenezie, stingându-se devorată de văpaia Absolutului [dinamizarea focului subtil se reflectă farmacodinamic în acțiunile **antiinfecțioasă** (**antivirală**, **antifungică**, **antiparazitară**, **antibacteriană** cu spectru larg, incluzând germeni Gram pozitivi şi negativi), **tonică** (**electropozitivantă**) şi **stimulantă** general şi la nivel nervos (**neurotonică**), uterin (**uterotonică**), vascular (**vasotonică** – **cresc tensiunea arterială**), sexual (**afrodiziacă**), **cauterizantă** cutanat şi dentar, presupus **antitumorală**; cuişoarele sunt însă şi **antiinflamatoare**, **analgezice**, **antitumorală**; cumulul de acțiuni **antiseptică-antiinfecțioasă**, **parasimpaticomimetice**; **antiinflamatoare** şi **antalgică** le fac utile în ***inflamații***, mai ales de cauză infecțioasă, la nivel **digestiv** (***stomatite*** – inclusiv pentru igienizarea gurii –, ***infecții dentare***, ***enterocolite*** virale sau bacteriene, inclusiv cu manifestări ***spastice/colicative***, ***enterocolite*** virale sau bacteriene, inclusiv cu manifestări ***spastice/colicative***, ***dizenterii amoebiene***, ***holeră***, ***hepatite*** virale); **respirator** (***amigdalite***, ***dizenterii amoebiene***, ***holeră***, ***hepatite*** virale); **urogenital** (***salpingite***, ***metrite***, ***sinuzite***, ***bronşite***, ***gripă***, ***tuberculoză***); **urogenital** (***salpingite***, ***metrite***, ***sinuzite***, ***bronşite***, ***gripă***, ***tuberculoză***); **cutanat** (***acnee*** suprainfectată, ***furuncule***, ***parazitoze***, inclusiv ***scabie***); **cistite**); **cutanat** (***acnee*** suprainfectată, ***furuncule***, ***parazitoze***, inclusiv ***scabie***); **nervos** (***nevrite virale*** – inclusiv ***zoster***, ***nevralgii***, ***poliomielită***, ***scleroză în plăci***); **articular** (***poliartrită reumatoidă***); efectul **tonic-stimulent** este valorificat în suferințe **neuropsihice** (***astenie fizică şi intelectuală***, ***epuizare***), vasculare (***hipotensiune***); sunt folosite pentru a uşura ***naşterile dificile***; posibilul efect **antitumoral** justifică utilizarea în suferințe ***neoplazice***, inclusiv în maladia ***Hodgkin***].

Scorțişoară

Cinnamomi cortex, denumire sub care sunt incluse două produse: *Cinnamomi ceylanici cortex* şi *Cinnamomi cassiae cortex* – scoarțele obținute de pe ramurile arborelui *Cinnamomum ceylanicum* Blume = *Cinnamomum zeylanicum* Nees şi, respectiv, *Cinnamomum cassia* Nees ex Blume = *Cinnamomum aromaticum* Nees, fam. *Lauraceae*

Conține ulei volatil (în care predomină aldehida cinamică, alături de alte aldehide aromatice, fenoli, alcooli aromatici, esteri, cumarine), tanin catehic (cinamtanin), proantocianidoli, diterpene; în *Cinnamomi ceylanici cortex* mai există rezine, glucide simple, amidon, mucilagii; în *Cinnamomi cassiae cortex*: cinzeilanină, derivați fenil-propanici de tip furano-furanic, heterozide mono- şi sescviterpenice, derivați flavanici (pe lângă proantocianidoli, oligomeri cu 4-6 unități).

Acțiune. Aduce claritate mentală, favorizând ***înțelegerea*** oricăror evenimente, persoane sau circumstanțe, aparent adverse, prin ***asimilarea lor empatică*** şi prin integrarea semnificației lor profunde, cu rol transformator. Tendința organismului la ripostă (boala este o reacție) apare numai atunci când individul se simte separat, diferit, opus celorlalți, când nu înțelege, nu cunoaşte. Cauza fundamentală a bolilor este ignoranța. Fuziunea afectivă aduce reala cunoaştere şi aboleşte agresiunea.

Mintea abordează cunoaşterea într-o manieră masculină, agresivă, analitică, disecând parte cu parte, urcând treaptă cu treaptă, ciopârțind adevărul şi devorându-l bucată cu bucată, privindu-l ca pe un adversar care trebuie dominat [se consideră că are proprietăți **antiulceroase**, datorate acidului 3-(2-hidroxi-fenil)-propanoic şi glicozidelor sale care au proprietăți **citoprotectoare** sau

casiozidei, cinamozidei şi unui derivat heterozidic al trimetoxifenolului]. Rezultatul nu este însă o veritabilă cunoaştere, ci un arid recensământ al unor fapte şi date izolate. Dimpotrivă, inima cuprinde adevărul întreg şi nedespărțit, îi înglobează intactă suculența, îi intuieşte esența şi fuzionează cu ea prin iubire. Odată perceput miezul (ideea fundamentală), cadrul general devine sesizabil, iar mintea, ghidată de inimă, devine fluidă [are acțiune **anticoagulantă**] şi parcurge uşor treptele intermediare, precizând fiecare detaliu. Mintea ajunge uşor acolo unde sufletul, zburând, a ajuns deja şi o cheamă.

Puterea lăuntrică se sprijină pe noblețea iubirii şi pe deschiderea către orizonturi, până atunci, nebănuite: zăgazurile sunt spulberate, energiile colosale ale vitalității şi erotismului se revarsă în voie, într-o efervescență spumoasă şi strălucitoare [este **afrodiziacă** şi **emenagogă**; se foloseşte în afecțiuni **ginecologice**: ***leucoree***, ***vaginite***, ***oligomenoree***]. Ca un şuvoi ascendent de bucurie caldă şi luminoasă, palpitând de viață şi senzualitate, infuzează, în rafinamentul planului afectiv, savoarea delicioasă şi consistentă a dăruirii prin iubire, deasupra oricăror inhibiții, blocaje, rețineri sau prejudecăți. Încrederea şi siguranța de sine generează relaxare şi deschidere [este utilizată în afecțiuni **digestive**: ***pioree alveolară***, ***aerocolie***, ***colopatii spastice***, ***colopatii fermentative*** (datorită acțiunilor **antiseptică** şi **carminativă**), ***enterocolite***, ***dizenterii***, ***febră tifoidă***, ***parazitoze intestinale***, ***amoebiaze***]. Forța interioară şi vigoarea aduc toleranța blândeții, sporind astfel imunitatea față de energiile inferioare [efectul subtil de creştere a imunității şi de protecție față de agresiuni externe se traduce, farmacodinamic, în acțiunea **antiinfecțioasă**, datorată uleiului volatil: **antibacteriană** puternică şi cu spectru larg (distruge aproximativ 98% din bacteriile patogene: coci Gram pozitivi, bacili Gram negativi), **antivirală**, **antifungică** (față de ***Candida*** şi ***Aspergillus***, inclusiv față de suşele producătoare de aflatoxine; **antiparazitară**); este utilizată, cu eficiență maximă sub formă de ulei volatil]. Protecția față de exterior nu se realizează prin ferecarea în spatele unui zid, ci printr-o deschidere plină de dragoste, capabilă să îi cuprindă, să îi înțeleagă şi să-i sprijine pe toți [este utilă în infecții **respiratorii**: ***bronşite***, ***pleurite***, ***viroze***, inclusiv ***gripă***]. Cea mai bună apărare nu este atacul, ci afecțiunea, contopirea subtilă cu orice ființe, inclusiv cu cele care ar vrea să-l atace. Înțelegându-i pe cei care i se opun sau îl agresează, omul le poate percepe mobilurile dosnice şi îi poate dezarma, răspunzând la adversitate prin dragoste, la violență printr-o mângâiere duioasă, la încruntare printr-o îmbrățişare tandră. Este absolvit astfel de duşmani [este utilizată în ***infecții urinare*** cu bacili Gram negativi], nimeni nu-i mai este străin [**antipruriginoasă**, **analgezică**, **anestezică**, se foloseşte extern în ***înțepături de insecte***].

Fluidifică, mobilizează şi sublimează excesul de apă. Îndeamnă la acțiune directă, aici şi acum [are efect **tonic** şi **stimulant** la nivel **respirator**, **digestiv** şi **nervos**; este **simpaticotonică**; se utilizează în afecțiuni **neuropsihice**: ***impotență***, ***astenie***, ***somnolență***, ***depresie***; extern, se foloseşte în loțiuni şi unguente **antireumatice**, **hiperemiante**, **revulsive**, **stimulante**; este contraindicată aplicarea pe piele a preparatelor cu ulei de scorțişoară la copii mai mici de 5 ani (este **dermocaustică**)]. Trecutul, prezentul şi viitorul fuzionează, abstrase în intensitatea trepidantă a clipei. Separarea este preambulul aneantizării, dar scorțişoara risipeşte iluzia discordiei şi a incongruenței. Corpul, mintea şi sufletul se pun în acord, într-un tot armonios. Devenindu-şi plăcut şi prieten sieşi, omul leagă evenimente aparent disparate şi le trăieşte în unitate. Se cufundă în intimitatea apetisantă a lumii [este folosită drept **aromatizant** şi drept **condiment**

alimentar], în savoarea misterioasă a Unicului, care susține și hrănește toate universurile. Trainică și durabilă în simplitate, fără aglutinări ori complicații emoționale, iubirea împlinită deschide cerurile și aduce siguranță ocrotitoare, născând dorința de a întoarce dragostea lumii întregi: de a îmbrățișa copacii, de a contempla picătura de ploaie, de a săruta firele de iarbă sorbindu-le roua, de a pipăi și respira natura cu toți porii trupului, într-o totală comuniune.

Dafin

Laurii folium et aetheroleum – frunzele și uleiul volatil obținute de la specia *Laurus nobilis* L., fam. *Lauraceae*

Conține ulei volatil (bogat în oxizi – cineol – și fenol metil eteri – estragol, eugenol), mucilagii, pectine, tanin, rezine, o substanță amară (o lactonă sescviterpenică de tip germacranolidic: costunolida).

Acțiune. Conferă minții claritate, ***detașare*** și ***măsură*** [în corelație cu gustul eterat-aromat și amar, legat de conținutul în ulei volatil și, respectiv, în lactone], reflectate în moderația înțelegătoare a toleranței. Înalță în echilibrul cumpănit al armoniei, temperând excesele de orice fel [prin eugenol, este util ca **antispastic digestiv**, **antalgic** și **anestezic** local; prin costunolidă, este **antiinflamator**, **mucolitic** și **anticoagulant**]. Cuprinderea afectivă se aliază bunului simț, fără a știrbi limpezimea și obiectivitatea judecăților. Pătrunzătoare, mintea sondează adânc, percepe clar și acceptă cu înțelepciune, sesizând rostul profund al oricărui eveniment [asocierea cineolului cu α-terpineolul îi dă proprietăți **antivirale** (în ***viroze respiratorii***; intervine și efectul **antiinflamator** și **mucolitic** al costunolidei)]. Individul se ridică din rutină, se detașează de frământări prin înțelegerea lor și prin conștientizarea forței sale lăuntrice și a potențialului său evolutiv. Planta îl încurajează, îl întărește și îl susține în momentele dificile [ulei volatil **electropozitivant** prin oxizi și fenol metil-eteri], îi înlătură frustrările și prejudecățile, îi schimbă radical percepția și perspectiva asupra lucrurilor. Îi restructurează și reorganizează corpul eteric și cel mental-emoțional, recanalizându-i energiile, ca pentru un nou început. Îi dă încredere în sine și îl îndeamnă la îndrăzneală, la acțiune tranșantă și rapidă, hotărâtă și focalizată [este util în afecțiuni **digestive**: este **stomahic**, **crește pofta de mâncare** (prin substanțele amare); ca **antispastic** este folosit în ***colici***]. Odată realizată benefica metamorfoză lăuntrică, universul întreg se va transforma în bine. Purifică, descongestionează, elimină tot ce este greu. Tonifică, revigorează, insuflă putere și dinamism. Vioiciunea proaspătă a primăverii triumfă într-o izbândă a soarelui asupra umezelii cețoase. Forța virilă a lui Marte se armonizează prin mercuriana înțelepciune a echilibrului.

Ghimbir

Zingiberis rhizoma – rizomul decorticat recoltat de la specia *Zingiber officinalis* Roscoe, fam. *Zingiberaceae*

Conține amidon, ulei volatil, rezine, mucilagii. Uleiul volatil conține hidrocarburi sescviterpenice și monoterpenice, cineol, aldehide, o dialdehidă, alcooli monoterpenici și sescviterpenici, zingiberonă, gingeroli (care-i imprimă gustul caracteristic), gingerone, gingerenone.

Acțiune. Căldura picantă a ghimbirului umple inima de ardoarea iubirii conștiente și a bucuriei pornite din esența ființei. Aroma caldă a afectivității tâșnește din suflet pentru a topi gheața indiferenței delăsătoare și nepăsarea inerției sceptice [este indicat în ***reumatism***; gingerolii inhibă activitatea prostaglandin-sintetazei, având acțiune **antiinflamatoare** și **antiagregantă** plachetară]. Flacăra cunoașterii străpunge, cu sclipirea ei fierbinte, bezna ignoranței,

păstrând-o transfigurată pentru a umple neîncăpătoarea febrilitate din miezul păcii. Mirosul repede al luminii urcă treaz și alungă plăsmuirile tenebroase și pornirile întunecate. Dogoarea iubirii este o săgeată arzătoare care străbate vântul anxietății și gerul spaimei. Ceața nesiguranței și mlaștina îndoielii se rafinează în aspirația înflăcărată a eroului spiritual, care, matur și responsabil, acceptă realitatea în integralitatea ei, fără a-i mai respinge aspectele așa-zis neplăcute [ca **antiemetic** poate înlătura ***greața din sarcină***, din afecțiunile **gastrice** sau din ***stările postoperatorii***; ca **stomahic**, **stimulează digestia**, fiind indicat în ***anorexie***, ***digestie deficitară***, ***ulcer***, ***colopatii***]. Nimic nu-l poate abate ori înfricoșa, deoarece acolo, în creuzetul sufletului, se află vâlvătaia divină, care nu distruge, nici nu consumă. Plăcută și frumoasă, ea luminează tabăra ori ilumineză deșertul. Singură și inepuizabilă sursă a curajului autentic, ea este sabia revelației și a descoperirii de sine, hrănind cu înțelepciunea caldă a cunoașterii. Este bravura de a anula tot și de a o ***lua de la capăt***, dorința pasională de a începe din nou, mai cuminte, fără a mai greși. Ghimbirul aduce nu doar un picant pur, ci și o nuanță elevată, astfel încât principalul (chiar dacă nu primul) impact este, în final, la nivel afectiv, corolar al dinamizării voinței și inteligenței superioare. ***Îndrăzneala pătrunzătoare a iubirii*** arzătoare este puterea lină care sparge limitările, nedistorsionând structura, ci susținând-o. Forța ei nobilă izbucnește din cunoașterea esenței. Este un foc sprinten care se înalță și înalță odată cu el. Teama înfrigurată și neîncrederea zgribulită, le incinerează în liniștea aspră de dincolo de adversități, instalând coloana conștiinței pe un nou soclu. Tot ce este uscat, învechit și putred, îmbâcsit și greu este distilat în veselia ***dinamismului*** clocotind în cupa robustă a ***fermității***. Pârjolind tot ce e rău în gând, în corp și în faptă [este **antibacterian** și **antifungic**], lasă în urmă seva curată a hotărârii, a siguranței și a tăriei. Pe măsură ce flacăra crește, incendiind întreaga ființă, din ghidușia ei sar scântei care învăpăiază toate nivelurile psiho-energetice, iar omul devine una cu ea, bucurându-se cu intensitate de flama nestăvilită a clipei ***prezente***, pe care o trăiește cu toți porii, manifestându-și pornirile adânci [ca **expectorant** este utilizat în ***bronșită***; mai este recomandat pacienților cu ***tuberculoză*** secundară].

Ghimbirul deblochează resursele, energiile și emoțiile ascunse, purifică atât de puternic încât structura devine transparentă și impersonală, redusă la esență și totodată fără limite. Cu mintea limpede și alertă, având conștiința clară a ceea ce are de făcut [ghimbirul este util în ***răceli***, mai ales în asociere cu busuiocul], omul este gata de acțiune. Adună laolaltă acțiunile superficiale, disipate de elanul tinereții în probleme mărunte și situații banale, focalizându-le în luciditatea eficienței practice. Judecătorul se ocupă de pricinile exterioare, psihologul de cele lăuntrice. Când oamenii vor renunța la gâlcevile exterioare, încetând să-și mai facă necazuri unii altora, judecătorii nu-și vor mai avea rostul. ***Nici cauza și nici cheia problemelor nu se află în exterior.*** Rezolvarea este invariabil cea interioară – în lipsa acesteia răul se perpetuează. Pentru fiecare om, cel mai bun psiholog este el însuși. Ghimbirul sporește capacitatea de autoanaliză [**colagog** și **hepatoprotector**], căci împăstarea opacă a unei minți obtuze, trecută prin alambicul unei glume, se mobilizează în intuiția pătrunzătoare a înțelegerii superioare, relevând individului motivații pentru a lupta, pentru a înfrunta nu doar neplăcerile și obstacolele, ci și propria teamă de eșec. Îl împinge de la spate, îl proiectează dincolo de marginile fizice, îndemnându-l să se hotărască, să lase trecutul în urmă și, cu forțele reunite și simțurile ascuțite, să iasă în câmp deschis, la confruntare directă, gata să-și

trăiască din plin viața, liber și încrezător [ca **antiemetic** este folosit pentru a preveni ***răul de mișcare***]. Nu există situații de nerezolvat, ci doar moduri de gândire defectuoase, care duc la refugierea în lene și la complacerea în morbida voluptate a suferinței. Observându-și nesănătoasa înclinație de a se bălăci în nefericire, omul se scutură de ea și, cu trupul și cu spiritul încălzit, se avântă într-un imn al voioșiei, căci nu are nimic de pierdut, în schimb are șansa de a-și recâștiga puritatea și starea dintâi. ***Nu există înfrângere, ci numai lecții de viață încă neînțelese***. Omul poate învăța dintr-o înfrângere aparentă mai mult decât dintr-un succes ieftin care-l îmbată. Totul e să accepte că existența este un joc, nu o îmbrânceală pe viață și pe moarte, nicio trântă cu viața însăși și niciun destin implacabil. Rapid în fapte și prompt în inițiative, dornic de a acționa și de a experimenta multiple și variate trăiri, omul descinde în cotidian, deschis spre culorile diversității, apt pentru o largă cuprindere emoțională. El resimte cu intensitate, se dăruiește, participă – este subtil și viu.

Muștar

Erucae semen – semințe speciei *Sinapis alba* L. = muștar alb, fam. *Brassicaceae*

Conține glucosinolate (sinalbozidă) și mici cantități de sinapină liberă (esterul coline cu acidul sinapic), ulei volatil, ulei gras (gliceride ale acizilor oleic, linolic, linolenic, palmitic, stearic, arahidonic, erucic, fitosteroli etc.), poliholozide.

Acțiune. Când ***rutina și lehamitea***, grijile și problemele cotidiene pun stăpânire pe individ, copleșindu-l, o viziune mohorâtă înecă mintea: totul pare pierdut în mod irecuperabil. Orice acțiune se degradează într-un eșec iremediabil, toate portițele par închise, nu mai este nicio speranță, nicio șansă. Existența alunecă lent, dar sigur, pe panta descendentă a fatalității, licărul vieții se estompează treptat către un final aparent inevitabil, nedorit. Manifestarea face, încetul cu încetul, loc nemanifestării. Nu este vorba însă de disperare, nu este deznădejdea generată de conjuncturi traumatizante, nu este o veritabilă depresie, ci doar blazare. Nu durerea de nesuportat, nu izbiturile crude ale sorții sunt cauza, ci multele tracasări mărunte de fiecare zi. Orizontul pare să se închidă, reliefurile se aplatizează, individul considerând că nimic nu mai are rost, că a văzut tot ce era de văzut, că a tras deja concluziile juste, că viața nu reprezintă un scop în sine și oricum nu mai are ce să-i ofere. Muștarul pune în mișcare, aduce energia vitală și conștientizarea, imboldul acelei forțe interne, care cuprinde întreaga structură și o umple de lumina, de căldura existențială, de tumultul manifestării, de bucuria împlinirii. Unifică amorful într-o formă, iar acesteia îi dă un sens (cel ascendent), precum focul viu ce acționează asupra pământului: bucata inertă de lut umed, arsă în cuptor, prinde formă și viață, sens și scop, animată de bucuria libertății, a individualizării și exprimării, a trăirii și exteriorizării – individul dobândește voința de a acționa și de a se afirma [are acțiune **stomahică** (stimulează funcția gastrică), fiind recomandat în ***anorexie***].

Muștarul este irevocabil iute și fierbinte (provoacă o arsură aproape dureroasă), lipsindu-i nuanțele eterate, aromate. Este mai degrabă rapid și brut, vizând planurile grosiere, terestre – se adresează părții materiale. Are o savoare rustică, nerafinată, ca o grădină de zarzavaturi ori ca o masă copios asezonată – individul devine *nu* un intelectual meditativ absorbit în poetice subtilități ori un filosof abstras în sfere înalte, ci se transformă într-un fermier în salopeta lui de lucru, de un prozaic pragmatism. Zgâlțâit, omul revine în concret, se confruntă cu autenticul vieții și se înfruptă din viața autentică – percepe nemijlocit starea de fapt din realitatea imediată, nu se mai pierde în vise ori fantezii.

Când ***vâscozitatea opacă a lâncezelii*** înfundă individul în stagnarea unui eleșteu cu nuferi și broaște, în care emoțiile zac tulburi, muștarul seacă apele bălțite și elimină complacerea în vise romantice – ***excită*** și ***stimulează***, înghiontește și animă [este recomandat în ***obezitate***]. Omul se mobilizează și intră în alertă, gata și dornic de a preschimba exteriorul, surescitat, dinamic și vigil. Pragul de excitabilitate coboară, încât fapte până atunci nebăgate în seamă acum devin semnificative. Muștarul nu induce însă echilibru, ci o netă tendință la exteriorizare – nu crește receptivitatea pasivă, ci responsivitatea activă. Individul se orientează înspre afară, răspunde cu însufleție și promptitudine la circumstanțele exterioare. Îi pasă, participă, este viu și vioi. În mod obișnuit, cel care se implică mai mult poate deveni susceptibil, iritabil, mânios sau chiar furios, iar uneori poate acumula tensiuni în plan afectiv (ceea ce oricum este mai bine decât nepăsarea indiferenței). Starea indusă însă de muștar nu este iritabilitatea nespecifică, nedefinită (acea reactivitate primară pe care viețuitoarele inferioare o au față de stimulii și, mai ales, față de agresiunile din mediu), ci este o ***trezire*** nuanțată de ***agilitatea descurcăreață*** – individul tresare, tresaltă, este gata să prindă ocaziile, le așteaptă cu surescitarea calmă a detașării și se repede la ele. Devine sensibil, deschis, receptiv la lucruri pe care, până atunci, nici nu le sesiza. Șmecher și profitor, atent, pe un fond de liniște mulțumită, cu antenele întinse, sesizează oportunitatea înaintea celorlalți și acționează imediat – este precum fosforul din gămăliile chibriturilor. Îi ia celuilalt vorba din gură, aproape că anticipează evenimentele, parcă ar fi știut că urmează să se producă. Fiecare bobiță de muștar spartă împrăștie exploziv în gură gustul picant intens, aproape iritant – nu prea permite distingerea altor gusturi. Izul are ceva ambiguu, de vietate sălbatică, iute și animalic, întețind focul mocnit din fiecare. Individul se deșteaptă, se revoltă, detonează, luptând împotriva unor aspecte pe care altminteri le-ar fi acceptat, resemnându-se într-o stare de renunțare obedientă.

Țâșnind din aparența dulceagă, plăcută, hrănitoare, picantul este focul însuși – focul arzător care, odată aprins, incinerează aglutinările, curăță deșeurile, usucă impuritățile, limpezește mintea și o clarifică de melancolii plictisite. Odată aruncat balastul amintirilor nostalgice, omul se smulge din trândăvie, comoditate [ca **laxativ**, este util în ***constipație***; de asemenea, în ***obezitate***] și încrâncenare [este **hipocolesterolemiant**]. Folosind vântul bun, se înalță și pornește la acțiune, întrezărind la orizont azurul armoniei celeste. Muștarul dă energie, amplificând trăirile așa cum sunt ele, fără a le rafina. Le vitalizează chiar și pe cele elevate și le dă o anumită consistență. Stopează fluxul descendent printr-o expansiune pe același nivel, aducând individul la un maxim al extinderii pe orizontală, până când singura salvare este căutarea unui flux ascendent.

Apetisant, gustos, savuros, muștarul trezește poftele și mărește buna dispoziție, stârnește dorința de viață și de a obține mai mult de la viață, atât de la sine, cât și de la ceilalți (amplifică focul digestiv și pune sângele în mișcare). Îmboldește spre un nou început, cu o forță ce împinge dinăuntru spre afară. Dinamizează interacțiunea cu ceilalți și cu exteriorul. Incendiind reziduurile, desfundă și deblochează, fără a avea însă propriu-zis un efect de elevare. Încrezător în sine, omul este apt să verifice corectitudinea unor fapte și sentimente, punându-și problema dacă a avut discernământ și dacă mai poate face acum ceva pentru a îndrepta sau a amplifica anumite evenimente din trecut. Harnic și aspirând spre perfecțiune, individul dorește să fie eficient și precis în acțiunile prezente, astfel încât să nu mai fie obligat să revină asupra lor. Nu mai vrea să fie cel de odinioară,

ci doreşte să se ghideze după alte percepții şi folosind alte simțuri decât cele comune. Poate să înceapă ceva nou fără a se mai împiedica de inutilitatea unor lucruri învechite. Este în stare să aleagă calea cea bună: cea mai dreaptă şi cea mai sigură. Propulsat din confuzia gri a contrariilor, cu mintea incitată la luciditate, el reconsideră situațiile în care s-a lăsat purtat de înverşunarea resentimentelor. Siguranța de sine poate crea premisele flexibilității tolerante: este blândețea energică a unui viteaz, căruia izbânda îi îndulceşte apriga tenacitate, redându-i echilibrul şi armonia interioare – devine mai îngăduitor cu sine, cu semenii şi cu circumstanțele.

Limba-boului

Anchusi folium/herba et radix – frunzele/planta întreagă de la specia *Anchusa officinalis* L., fam. *Boraginaceae*

Conține consolidină, alantoină, colină, mucilagii, acid silicic, substanțe minerale (inclusiv KNO_3).

Acțiune. La suprafață sobră, reținută, în profunzime moale şi înțelegătoare. Îşi ***protejează interiorul fragil*** şi vulnerabil ***printr-o aparență sobră*** sau chiar neprietenoasă şi ursuză. Neprimitoare, cu nişte peri aspri, nu-ți vine să o iei în gură, gândindu-te că te vei înțepa. Primul contact cu ea este neplăcut, ca şi cum ai mesteca cioburi mici de sticlă sau şmirghel ori dinții ar luneca peste o suprafață dură şi rugoasă fără a reuşi să o zdrobească. După numai câteva mişcări de masticație însă, devine mucilaginoasă, lipicioasă, moale, ca o materie spongioasă în care te afunzi cu uşurință, dar de care este greu să te mai desprinzi [lipeşte dinții laolaltă, asemenea rădăcinii de tătăneasă]. Îşi păstrează însă aceeaşi senzație eluzivă, ca şi cum mestecarea nu o modifică, ci doar o deformează (ca şi cum ai mesteca polistiren). Individul este îndreptățit să-şi modifice forma sub impactul loviturilor – nu însă şi structura şi, mai ales, nu miezul. Nu este alterat de izbituri, nu se lasă zdrobit, ci doar se trage la o parte din fața lor, fără a opune nicio rezistență, dar şi fără a se lăsa influențat. Mai mult chiar, absoarbe agresiunea, având tendința de a o reține şi de a o tampona prin asimilare. Nu se angajează în conflicte – încercările de a-i declanşa o ripostă rămân fără efect. Sub suprafața rugoasă şi neatrăgătoare, se ascunde frageda moliciune a unui suflet sensibil, care nu dă curs provocărilor, ci linişteşte antipatiile, mângâie şi oblojeşte [plante este **antiinflamatoare** şi **emolientă**, fiind recomandată în ***viroze respiratorii***, manifestate prin ***faringită***, ***amigdalită***, ***laringită***, ***tuse***; de asemenea, în ***durerile de dinți***]. Împăciuitor şi înțelegător, atenuează diferendele şi nu se lasă antrenat în dispute, considerându-le sterile – ***toți oamenii au dreptate în felul lor***. Nimeni nu deține adevărul absolut. Nu trebuie să-i impui altuia un anumit punct de vedere, deoarece orice perspectivă îşi are rostul, înțelesul şi justificarea ei. Nu invită la sfadă, iar dacă este atacat se trage la o parte şi încearcă să asimileze, să îmbrățişeze. Ceea ce părea copită devine o lăbuță catifelată. Discordiile pot să ucidă chiar şi ceea ce nu există – osifică lumina şi o zdrobesc de văzduh [utilizată pentru a preveni ***ateroscleroza*** şi alte procese ***sclerozante***]. A încerca să se lepede de ceilalți e fără noimă, căci în fiecare dintre ei este o parte din el. Degeaba se căzneşte să se ridice, cu un dispreț prezumțios deasupra lor, căci înălțându-se ajunge jos. Doar coborându-se în ei, poate cu adevărat să se ridice. Trebuie să aleagă între disjuncție şi contopire – starea indecisă, oscilând între apropiere şi îndepărtare este pernicioasă, generând dezbinare şi resentimente. Cele două opțiuni viabile sunt fie să nu aibă nicio tangență, fie să fuzioneze complet – varianta intermediară aduce ură şi animozitate. Ori nu au nimic de împărțit, ori se înțeleg deplin unul pe

celălalt, acceptându-se întru totul şi devenind o singură ființă. Răul apare atunci când individul se apropie de altcineva, dar nu cu sufletul întreg – vrea să fie cu el, dar, nefiind capabil să renunțe la sine, tinde să-l facă pe celălalt asemenea lui, străduindu-se să-l contorsioneze pentru a se potrivi propriilor închipuiri. Viața nu trebuie negociată, ci trăită, nu este o retorică, ci o vibrație. Iubirea nu este dezbatere, ci scufundare. ***Înțelegerea nu se naşte din conversații, ci din contopire***. Planta este utilă când neînțelegerile generează disensiuni care traumatizează, născând noi divergențe [**diuretică**, **diaforetică**, în general, **depurativă**, este utilă în ***reumatism***, ***gută***, ***eczemă***, ***cancer***; de asemenea, în ***pelagră***]. Oamenii tot vor să se lămurească unii pe alții prin nesfârşite deliberări, în care fiecare glăsuieşte fără a-l băga în seamă pe celălalt. Aparent, cei doi se ceartă – în realitate înşiră cuvinte fără să se audă între ei, ca şi cum ar grăi în limbi străine. Dar nici nu sunt capabili să se separe, legați fiind unul de celălalt prin rigiditatea unei ostilități care nu-i lasă nici să se apropie întru totul, nici să se îndepărteze definitiv. Cu perversitate se tot întorc asupra dezacordurilor, nefiind capabili să-şi abandoneze aversiunile născute din nesfârşite altercații [este recomandată în ***durerile de cap***]. Adesea cauza o constituie ***ataşamentul*** [recomandată în ***tromboflebită***] pentru celălalt şi cu care, paradoxal (sau poate tocmai de aceea), se află în conflict. Este un cerc vicios[1] de controverse sterile generând suferință: ranchiuna generează răzbunare şi, de aici, resentimente încă şi mai mari atunci când niciuna dintre părțile implicate nu este dispusă la toleranță. Se tot jignesc şi se împung reciproc, îşi plătesc polițe aruncând vorbe, care sfâşie inimile, lăsând în urmă noi răni şi sfârşesc prin a epuiza şi a vlăgui. Planta este recomandată celor care se simt lipsiți de putere, indiferent dacă substratul este psihic ori fizic [***astenie***, ***paralizie***]. Insuflă îngăduința care întrerupe astfel de reacții în lanț, ***împiedicând proliferarea disensiunilor*** [are efect **antigonadotrofic**, probabil printr-un acid polifenol-carboxilic: acidul litospermic; de aici, potențialul **contraceptiv**]. Atrage atenția că rădăcina conflictelor o constituie ***incompatibilitatea***, diferență de lungimi de undă – iar aceasta nu se poate rezolva prin discuții.

Trandafir

Rosae petalum – petalele florilor recoltate de la specia *Rosa centifolia* L., eventual şi de la *Rosa damascena* Mill., fam. *Rosaceae*

Conține ulei volatil, taninuri, pectine, glucide, acid malic, acid citric, vitaminele A, B2, C, K, PP, săruri de K, Ca, Fe, Mg. Uleiul volatil conține alcooli (citronelol, geraniol, nerol, linalol) şi aldehide monoterpenice, fenol-metil-eteri (eugenol).

Acțiune. În clipele de caznă viața poate rămâne acelaşi peisaj mirific, perceput însă ca prin ceață. Petalele de trandafir amorțesc percepțiile, *înlăturând suferințele, nu prin rezolvarea lor, ci prin estompare, împiedicându-le accesul la conştiință*. Anesteziantă, blajina lor astringență dulceag-amăruie (vag acrişoară, uşor răcoritoare şi hrănitoare) creează nu neapărat o stare de retragere, cât de neluare în seamă. Insidios, amarul prietenos aminteşte de supliciile trecutului, iar aroma diafan-dulcie caracteristică se furişează ca o promisiune abia conturată a unor delicii viitoare. Omul este conştient de calvarul prin care a trecut [**amar**], dar îşi oblojeşte rănile [**astringent**] şi consideră ca nesemnificative evenimentele grosiere, chiar dacă dureroase. Ele rămân o lecție – fie ea şi „amară" –, un

[1] Cercul vicios este o buclă de reacție pozitivă (în sensul cibernetic al cuvântului) care duce la agravarea în cascadă a unei situații negative – lucrurile merg din rău în şi mai rău.

purgatoriu către delicata suavitate a stărilor rafinate. Petalele de trandafir mângâie, domolind chinul, fără ca omul să-i uite semnificația, dar permițându-i să treacă mai departe, să-l depășească și să se bucure de frumusețea vieții [atât în uz intern, cât și în aplicații externe, au efect **astringent**, **hemostatic**, **antiinflamator/decongestiv**, **cicatrizant** (prin taninuri), **antiseptic/dezinfectant** (prin uleiul volatil), **antipiretic**, fiind utilizate în afecțiuni ***inflamatoare*** (de cauză infecțioasă sau nu) **oculare**, **vaginale**, **bucale** (***glosită***, ***stomatită***, ***afte***, inclusiv de cauză fungică), **digestive** (***diareea*** de diverse cauze, inclusiv infecțioase – ***enterocolite***), **respiratorii** superioare (***viroze respiratorii***, ***faringită***, ***amigdalită***) și inferioare (***astm***, ***bronșită***, ***bronșectazii***, inclusiv manifestate prin ***hemoptizie***), **cutanate** (***plăgi***)].

Petalele de trandafir sunt utile pentru momente când fricțiunile și ***loviturile sunt ineluctabile*** și individul are nevoie de ceva care să-l facă să le resimtă mai puțin și, chiar ***în mijlocul patimilor, să poată percepe bucuria vieții***, plăcerea de a trăi în prezent. Vindecate, traumele emoționale sunt distilate în armonia unei blânde dilatări afective. Învăluită în îmbierea moale a unei calde bucurii, catifelata limpezime a minții hrănește luciditatea umedă a inimii, din a cărei netedă puritate se naște expresivitatea creatoare. Înălțată din liniștea răbdătoare a frumuseții interioare, calma austeritate a sufletului se adâncește în pacea parfumată a esenței. Alinarea este introspecția uitării, detașarea este interiorizarea indiferenței, fericirea este transfigurarea vitalității.

Transformat într-o minusculă entitate, omul înaintează ca printr-un tunel, lipsit de gânduri, cu spatele la agitația vieții, plutind în euforia regăsită a echilibrului lăuntric. Venind dintr-o lume total diferită, care încă îl cheamă, el iese la lumină la cumpăna dintre exterior și interior – aici își regăsește vigoarea, ghidul și visul. Pofta de viață îi reînvie din stabilitatea violetă a dinamismului mental, așezată pe un fond de iubire. Stimulând senzațiile, petalele de trandafir îndeamnă omul deasupra acestora. Sublimarea este curajul transformării depășind oboseala emoțiilor negative eliminate din corp prin reținerea în planul conștiinței: izgonite din crusta tulbure a trupului, ele sunt păstrate în profunzimea înțelegerii mentale. Forța se naște din subtilul contradicției – gândindu-se la sine, omul se așază alături de celălalt. Lăsându-se pe sine de-o parte, el respinge orice lucru din afară. Puterea se află nu înăuntru, nici în afară, ci pe marginea dintre acestea – pus pe gânduri în vidul dintre purificare și ardere, omul își găsește tăria la sorocul fizicului dinspre imaterial. Conștiința nivelului depinde de nivelul de conștiință.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile respiratorii superioare

Un tratament eficient acționează și asupra cauzei profunde a bolii. În cazul răcelilor aceasta revine la a favoriza un proces interior de conștientizare, înțelegere, deschidere mentală. De fapt, **conștientizarea și înțelegerea reprezintă condiția esențială a oricărui act terapeutic autentic** – pacientul trebuie să înțeleagă unde greșește, felul în care greșește și, pornind de aici, să-și corecteze atitudinea eronată, premisă indispensabilă a unei vindecări durabile. De aceea probabil, răceala este una dintre cele mai frecvente boli, cauza ei (și anume, incapacitatea pacientului de a înțelege semnificația anumitor evenimente) fiind, în ultimă instanță, cauza oricărei boli.

Predominanța `apei` (și a `pământului`)

Pentru a fi scos din starea sa de letargie, pacientul trebuie tratat cu remedii energice, cu rolul de a-l mobiliza. În acest caz, accentul se pune pe plante **intens fierbinți și picante** [***piper***, ***hrean***, ***ghimbir***, ***cuișoare***, ***muștar***, ***scorțișoară***, ***ardei iute***, ***angelică*** (v.p. 155), ***iarbă mare*** (v.p. 156)], care stârnesc `focul`, pun în mișcare, aduc impetuozitate acolo unde lucrurile începeau să bălțească, îndeamnă la activitate și transformare. Ele aduc ardoare și pătrundere mentală (***cuișoarele*** au un efect specific de clarificare și focalizare a minții) și astfel puterea de a înțelege semnificațiile ascunse – premisă pentru eliminarea cauzei bolii. ***Scorțișoara*** și ***cuișoarele***, sunt indicate și pentru proprietățile lor **antivirale** (în special asupra rinovirusurilor și virusului sincițial respirator).

Remediile fierbinți și picante se asociază de obicei cu plante cu o tentă generală picantă-aromată și amară, cel mai adesea din fam. *Lamiaceae*: ***busuioc*** (preferat mai ales pentru efectele sale de limpezire, clarificare foarte utile pentru a înlătura starea de opacitate intelectuală – cauza reală, subtilă a răcelilor), ***cimbru*** (indicat în mod special atunci când există o stare de epuizare, pacientul având senzația că este la capătul puterilor, incapabil să mai depășească acest moment de astenie marcată fizică și psihică, inclusiv când această stare se prelungește în timpul convalescenței și chiar după aceasta, uneori chiar luni de zile – așa-zisa ***astenie postgripală sau postvirală*** ori ***sindrom de oboseală cronică***), ***salvie*** (mai ales dacă este afectat și gâtul la persoane care își reprimă tendința de a se exprima, de a spune anumite lucruri, motivația fiind, în contextul predominanței `apei`, inerția, comoditatea, respectarea unor convenienețe și norme, atașamentul). Sunt utile remediile **fluidifiante** și **expectorante**, mai ales atunci când pacientul are și tuse: ***podbal*** (v.p. 86), ***ciuboțica cucului*** (v.p. 84), ***săpunariță*** etc. Florile de ***soc*** sunt indicate pentru efectul lor sudorific și decongestionant.

Un simptom caracteristic în virozele respiratorii (mai ales în cele cu predominanță apoasă) sunt durerile musculare (curbatura) difuze, persistente, cu senzație de „a fi bătut". Ele se asociază, cel mai frecvent, cu o stare de somnolență, oboseală nedefinită, dorința de a sta înfofolit în pat și de a nu face nimic. E o stare de hibernare, refuzul de a acționa, de a păși înainte, de a se transforma, consecință a refuzului de a înțelege semnificația evenimentelor. Utile pentru a îndepărta aceste dureri sunt remediile care conțin salicilați: muguri de ***plop***, coajă de ***salcie***, ***crețușcă***. Ele sunt utile și pentru acțiunea **antiinflamatoare** și **antifebrilă**. Psihologic, aceste acțiuni corespund unui efect de atenuare a suferinței, a durerii pe care confruntarea cu realitatea o generează, odată cu dobândirea unei stări de liniște și împăcare. Aceste remedii sunt utile și pentru ***virozele*** cu predominanță de `aer`, dar mai ales cu predominanță de `foc`, pentru atenuarea inflamației, a febrei și a durerii.

Ienupărul, administrat sub forma fructelor mestecate ca atare și înghițite, aduce o dinamizare a `focului`, ceea ce ajută la înlăturarea tendințelor apoase excesive, a complacerii, a lamentării și a sentimentalismului, care ne împiedică să ne transformăm. Ne dă curaj și voință de acțiune. Este sudorific, antiseptic, expectorant și antitusiv. Aceste acțiuni sunt mult mai intense dacă se administrează uleiul volatil de ienupăr. Local, la nivelul nasului se poate folosi apă cu sare (se inhalează pe o nară și apoi se elimină lichidul pe cealaltă nară), tehnica fiind utilă mai ales în cazul rinosinuzitelor.

Alimentația necorespunzătoare poate contribui mult la menținerea stării de boală (propriu-zis a secreției mucoase excesive). De aceea se recomandă, în mod ideal, postul negru (în general o zi – două). Dacă acest lucru nu este posibil, se vor evita cel puțin lactatele, (iaurtul este admisibil), dulciurile, făinoasele, uleiul, grăsimile, oleaginoasele, dar se poate folosi mierea (în cantități moderate). ***Ceapa*** și ***usturoiul***, ca antiinfecțioși de elecție, pot fi folosite, cu rezerva că acestea pot induce o stare de somnolență (care și așa este caracteristică pentru pacienții la care predomină apa). Efectul lor este în primul rând antibacterian, și nu antiviral (cum au ***cuișoarele*** și ***scorțișoara***, remedii care sunt de preferat în răcelile cu dominantă de apă). Se poate constitui un regim alcătuit din *cereale*, *fructe* și *legume* proaspete, *leguminoase* (fasole, mazăre, linte, năut, soia). Vărsătura provocată este deosebit de eficientă pentru eliminarea mucusului și mai ales pentru a favoriza – alături de post – starea de limpezime și deschidere mentală, atât de necesară pentru o vindecare reală și profundă a bolii.

Aplicarea locală de ulei volatil de ***lămâie***, ***portocale*** sau ***ienupăr***, folosind ca vehicul un ulei alimentar (de preferat unul încălzitor: de floarea soarelui, porumb) are acțiune dezinfectantă, decongestionantă. Pacientul trebuie să stea cu capul dat pe spate, fiind așezat fie pe spate, fie în șezut. Se începe prin a picura ulei alimentar simplu – pe rând, când într-o nară, când în cealaltă, câte o picătură, cu pipeta, după fiecare picătură pacientul trăgând adânc aer pe nara respectivă (pe cealaltă astupând-o). După două-trei picături în fiecare nară, se adaugă uleiul volatil, în funcție de toleranță – se pune ulei alimentar cât un deget pe fundul unui păhărel mic (cât cel de țuică) la care se adaugă 5 picături de ulei volatil (pentru pacienții sensibili se pune inițial doar o picătură, ulterior se crește treptat la 2, 3, 4 picături sau mai mult, atât cât să nu apară senzația de iritare la nivelul nărilor), continuându-se apoi aplicarea cu pipeta alternativ în fiecare nară, până când pacientul simte că uleiul a pătruns până în profunzime la nivelul sinusurilor.

Predominanța focului

Principalul obiectiv este eliminarea focului excesiv, ceea ce în plan fizic revine la a reduce inflamația, iar subtil (și acesta este lucrul cel mai important) la a înlătura încordarea fără răgaz, tendința către efort continuu, înverșunarea de a atinge anumite obiective (indiferent dacă este încrâncenarea unei gospodine de a face de mâncare sau ordine în casă, a unui afacerist de a mai perfecta niște tranzacții, a unui student de a mai învăța 10 cursuri, când deja oboseala își spune cuvântul ș.a.m.d.). Se vor folosi plante astringente, amare și răcitoare, cu acțiune emolientă, antiinflamatoare, antiseptică-antiinfecțioasă. În realitate însă acțiunea cea mai eficientă este tot cea subtilă.

Efectul **astringent** ne ajută să ne adunăm laolaltă gândurile și experiențele, să ne reculegem, să ne interiorizăm, izolându-ne de exteriorul care ne tentează și ne îndeamnă la acțiune. Gustul **amar** aduce detașarea, puterea de a ne desprinde de ambianță, de a nu ne mai implica; este cel mai rece dintre gusturi și de aceea și cel mai eficace în combaterea fierbințelii excesive (la propriu: febra; sau la figurat: irascibilitatea, încordarea). Efectul **răcitor** scade în mod direct focul excesiv, înlăturând astfel și consecințele acestuia (tensiunea, înverșunarea, iritabilitatea etc.).

Astfel, dintre plantele din fam. *Rosaceae* se recomandă ***turița mare*** (efectul astringent determină o retragere în interior, iar cel amar aduce starea de detașare, ambele atât de necesare acestor oameni, pentru care contează prea mult părerea

celor din jur și care, pentru a fi agreați și simpatizați, mențin o mască de veselie și bună dispoziție, în ciuda tensiunilor și neliniștilor interioare). Din aceeași familie de plante se poate exploata efectul astringent al frunzelor de ***mur***, de ***zmeur*** și al petalelor de ***trandafir*** (acestea din urmă sunt utile mai ales atunci când există inflamație la nivelul cavității bucale și/sau limbii: stomatită și/sau glosită; cu atât mai mult dacă se asociază exulcerații ale mucoasei: afte). Dintre *Lamiaceae*: ***menta*** (pentru persoane tensionate, înverșunate, înfierbântate, foarte prinse de o problemă anume, foarte implicate în rezolvarea ei, cu mintea fixată asupra unui singur aspect, incapabile să mai vadă și altceva; este foarte eficientă prin efectul **răcitor** atât subtil, cât și grosier) și ***lavanda*** (când starea de tensiune are o nuanță de surescitare, nervozitate, iritabilitate, generând insomnie, migrene), ***unguraș*** (mai ales dacă se asociază probleme biliare sau palpitații; ne ajută să ne menținem coerența interioară și simțul valorilor atunci când dificultățile exterioare tind să ne copleșească, disipându-ne în mărunțișuri), ***salvie*** (deși considerată de unii autori ca încălzitoare, este utilă ca astringent când apar fenomene iritative cu exulcerații la nivelul mucoaselor, afte, stomatită, gingivită, mai ales la persoane care nu își exprimă, își opresc parcă în gât sentimentele de iritare, mânie, reprimându-le, înghițindu-le). *Uleiul esențial* (uleiul eteric), conținând compuși volatili, este principalul constituent al acestor remedii (cu excepția ungurașului, unde sunt substanțele amare) – acțiunea lui subtilă este de a îndepărta starea de tensiune, încordare, înverșunare, aducând în schimb volatilitatea, desprinderea, detașarea de preocupările care ne tensionează.

Când fenomenele inflamatoare sunt importante, mergând până la exulcerații ale mucoaselor, cu senzație intensă de usturime, arsură, este preferabilă ***limba-boului***.

Dintre *Asteraceae* se recomandă: ***coada șoricelului***, mai ales când există și o tendință hemoragică (striuri sanguinolente în secreția nazală), la persoane pe care experiențele amare (precum gustul dominant al plantei) le înverșunează, ele considerându-se nedreptățite – planta le ajută să perceapă circumstanțele dureroase ale vieții drept necesare pentru transformarea de sine, ca o luare aminte asupra a ceea ce trebuie îndreptat în interior (încrâncenarea acestor persoane este uneori atât de mare încât impactul derulărilor exterioare este resimțit aproape ca o rană care sângerează – ei nu reușesc să le înțeleagă, îi învinovățesc pe ceilalți și sunt revoltați –, aspect care se corelează cu efectul antihemoragic al plantei); ***mușețelul*** este indicat pentru persoane foarte iritabile și foarte sensibile („inflamabile"), care au o nevoie acută să li se poarte de grijă, dar pe care niciun gest de atenție nu pare să le mulțumească – starea lor interioară se reflectă în fenomenele inflamatoare puternice de la nivelul mucoasei faringo-amigdaliene, cu senzație accentuată de usturime și iritare, care le face să nu tolereze nicio atingere în aceste zone (înghițitul este foarte dureros etc.); ***brusturele*** are efect detoxifiant important și imunomodulator – în particular, îl vom prefera la persoanele cu probleme dermatologice (acnee, furuncule, eczemă).

Scăderea febrei o vom realiza cu plante puternic **amare** (***țintaură***, ***ghințură***, ***pelin***), cu plante având conținut de salicilați (coajă de ***salcie***, ***creț uș că***, muguri de ***plop***) și cu **sudorifice răcitoare** (***mușețel***, ***coada șoricelului***, ***brusture***, ***mentă***, ***lavandă***, ***unguraș***). Florile de ***soc*** acționează și ele ca **sudorifice**, fiind utile pentru persoane agitate, chinuite, împovărate de tot felul de temeri și griji, care le bântuie și în somn sub forma unor coșmaruri apăsătoare, care parcă permanent se luptă ori se agață cu disperare de ceva.

Pentru ***tuse*** se recomandă: ***lichen de piatră*** (v.p. 89), ***tei*** (v.p. 92), ***podbal*** (mai ales la fumători; v.p. 86), ***ciubotica cucului*** (v.p. 84), ***lumânărică*** (v.p. 97), ***pătlagină*** (v.p. 99). Uneori, pentru a „trage" inflamația spre exterior, se folosesc aplicații locale la nivelul gâtului de cataplasme cu făină de ***muștar***, sare fierbinte sau alte mijloace **revulsive**; cartofii tăiați felii sau compresele cu alcool ameliorează senzația subiectivă de durere și fierbințeală. ***Conjunctivita*** se va trata cu ***albăstrele*** (v.p. 357), ***lavandă*** (v.p. 32) și ***silur*** (v.p. 358) în aplicații locale.

Adesea este necesară utilizarea unui remediu cu efect **antiinfecțios**, mai ales atunci când secrețiile sunt purulente sau există depozite purulente la nivelul faringelui sau amigdalelor. Vom prefera un ulei esențial de conifere (***pin***, ***brad***, ***molid***) sau de ***eucalipt***, dată fiind acțiunea răcoritoare a acestora. Pentru ***dureri de cap*** se recomandă uleiuri esențiale de ***mentă*** și ***lavandă***.

Consumarea ***usturoiului*** și a ***cepei*** (***hreanul*** este mult prea iritant la răcelile cu dominantă de `foc`) ca agenți antiinfecțioși poate fi, uneori, utilă. Există însă un risc mare de a provoca senzația de usturime și arsură prin contactul cu mucoasa inflamată. De aceea, este recomandabil să utilizăm ca antiseptice uleiurile volatile cu acțiune răcitoare menționate mai sus. În general, se vor evita alimentele picante și fierbinți, mai ales condimentele, care pot spori `focul` și deci inflamația.

Drept suport pentru administrarea remediilor, se poate folosi amestecul de *miere*, *lapte* și *unt clarificat*, indicat mai ales pentru tipologiile de `foc` și `aer`, dar admisibil și la cea de `apă`. De exemplu: o combinație de ***turiță mare***, ***mentă***, ***coada șoricelului***, ***crețușcă*** și ***podbal*** (sau ***unguraș***, ***lavandă***, ***țintaură***, muguri de ***plop*** și ***lichen de piatră*** etc.), măcinate fin, se pune în amestecul de miere, lapte și unt clarificat și se administrează imediat (nu se poate realiza un extract în lapte la temperatura camerei, deoarece laptele riscă să se altereze).

Predominanța `aerului`

Este bine să alegem remediile care calmează agitația, neliniștea, anxietatea și favorizează focalizarea mentală. Se recomandă plante **încălzitoare**, care umezesc și hrănesc, adesea având și efect **emolient**.

Se pot alege plante din fam. *Lamiaceae* cu efect încălzitor: ***sovârv*** (pentru cei ezitanți, nesiguri, cu atitudine de nevertebrat – aduce solaritate, verticalitate, direcționare constantă către un scop), ***cimbru*** (pentru cei epuizați, ajunși la capătul puterilor, pe punctul de a abandona orice luptă, orice împotrivire), ***salvie*** (pentru cei incapabili să își exprime emoțiile și gândurile), ***busuioc*** (calmează și pacifică).

Starea de uscăciune reprezintă o caracteristică importantă a patologiei (de la orice nivel) aflată sub predominanța `aerului`. Psihologic, ea se reflectă în starea de nesiguranță, teamă, anxietate, neîncredere, ezitare. De aceea combaterea uscăciunii este un obiectiv terapeutic major, plantele utilizate inducând o stare de siguranță, susținere, stabilitate, protecție; ele aduc umiditate, hrănesc mucoasele (și întreaga ființă), sunt tonifiante și emoliente: ***nalbă mare***, ***tătăneasă***, ***lemn dulce***, ***ciubotica cucului*** (rădăcini). Ele sunt foarte utile și pentru tusea seacă, iritativă (caracteristică atunci când predomină `aerul`), deoarece atenuează uscăciunea și iritația (de la nivelul mucoaselor) care o declanșează. Tot pentru tuse, foarte utile sunt și florile de ***tei*** (recomandate mai ales pentru stări de insomnie, agitație, neliniște – infuzează în ființă o stare de liniște izvorâtă din sentimentul protecției, al iubirii ocrotitoare), ***ciubotica cucului*** (pentru stări de deznădejde, tristețe depresie după moartea unei ființe dragi, aduce stabilitate și soliditate, înviorează și deschide sufletul, atunci când acesta este răvășit de

sentimente sumbre), ***scaiul vânăt*** (favorizează comunicarea armonioasă, fluidă cu cei din jur).

Acțiune predominant **nervină** au ***nucșoara*** (sedativ, ușor picant, ușor dulce, **tonic nervos**) și ***obligeana*** (tonic nervos, hrănitor) – ele ajută la îndepărtarea stării de agitație, aducând focalizare, așază gândurile și le liniștesc. Se poate utiliza și ***scorțișoara*** (***cuișoarele*** mai puțin, fiind totuși prea picante și, potențial, iritante). Gustul picant poate să aibă un efect de uscare, nedorit la afecțiunile cu predominanță a `aerului`. De aceea se recomandă asocierea cu un **emolient** (***tei***, ***tătăneasă***, ***nalbă mare***, ***lemn dulce***).

Fructele de ***ienupăr*** (mestecate și apoi înghițite) sunt utile pentru efectele lor sudorifice, expectorante, antitusive, dezinfectante și hrănitoare, dar mai ales pentru acțiunea de dinamizare a `focului`, care se reflectă în amplificarea voinței și a curajului, atunci când agitația, neîncrederea și nesiguranța ne împiedică să pășim înainte.

Dacă pacientul acuză dureri intense, vom utiliza remediile deja amintite cu efect **antalgic** (prin conținutul de salicilați): coajă de ***salcie***, ***crețușcă***, muguri de ***plop***. Acestea sunt utile și pentru combaterea inflamației, deși aceasta nu reprezintă o caracteristică a `aerului` (ci a `focului`). Pentru același efect se poate folosi ***mușețelul***.

Un exemplu de combinație pentru o răceală cu dominantă de `aer`: ***tei***, ***scorțișoară*** și ***sovârv***, eventual administrate în lapte cald cu miere (sau lapte cu miere și unt clarificat). Este utilă, de asemenea, aplicarea de *uleiuri* la nivelul mucoasei nazale, cu efect de umezire, hrănire, tonifiere, folosindu-le pe cele obișnuite: de floarea-soarelui, porumb sau soia. Dacă acestea nu-și dovedesc eficacitatea, vom prefera ulei de susan, de șofran sau șofrănel.

Propolisul poate fi folosit pentru acțiunea lui antiinflamatoare, dezinfectantă, imunostimulatoare, reepitelizantă. ***Ceapa*** și ***usturoiul*** sunt tonice-regenerative, fiind foarte indicate în afecțiunile cu predominanța `aerului`, datorită acțiunii lor de liniștire și, în același timp, de hrănire. În plus, au acțiune antiseptică și imunostimulatoare. De asemenea, se recomandă *lactate* și *miere*. Se vor evita alimentele amare și cele uscate, deoarece au efecte nedorite (de răcire și, respectiv, de uscare). În plus, se vor evita alimentele care generează gaze (fasole, mazăre, linte, năut, conopidă, varză etc.), deoarece se consideră că agravează (la nivel eteric) `aerul` în organism.

O măsură surprinzătoare, dar de o reală eficiență, este clisma (se consideră că elimină excesul de `aer` din organism), mai ales realizată cu ulei și eventual câteva dintre plantele recomandate mai sus (***crețușcă***, ***mușețel***, ***tei***, ***obligeană***, ***sovârv*** etc. – plantele se lasă în ulei timp de 10-12 ore, apoi uleiul se strecoară și se folosește pentru a realiza clisme).

Gemoterapia afecțiunilor respiratorii superioare

Vom folosi pentru ***rinofaringitele recidivante***: ***Rosa canina*** (mlădițe de măceș; antiinflamator și antialergic, întărește sistemul imunitar, util în tulburări inflamatoare acute recidivante; 40-50 pic. dimineața, în funcție de vârstă) și ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru; antiinflamator general, imunostimulator, drenor

universal, util şi în sindroame alergice acute; i se atribuie un efect de tip cortizonic; 40-50 pic. seara, în funcție de vârstă).

În ***sinuzita acută***: ***Alnus glutinosa*** (muguri de arin negru; 40-50 pic. seara, în funcție de vârstă) şi ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru; 40-50 pic. dimineața, în funcție de vârstă).

În ***sinuzita cronică***, alături de ***Ribes nigrum*** (50 pic. zilnic), vom utiliza ***Carpinus betulus*** (considerat a avea o acțiune specifică asupra mucoasei sinusale, activ în diverse tipuri de afecțiuni respiratorii recidivante; 50 pic. zilnic) asociat cu ***Betula verrucosa*** (la copii; 50 pic. zilnic) şi ***Betula pubescens*** (la adulți; 50 pic. zilnic). Se mai pot folosi ***Alnus glutinosa*** (muguri de arin negru) şi ***Juglans regia*** (muguri de nuc). Dacă este o ***rinită alergică***, ***Carpinus betulus*** se va asocia cu o combinație antialergică: ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. dimineața), ***Fagus sylvatica*** (muguri de fag, 50 pic. la prânz) şi ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin, 50 pic. seara).

Afecțiunile respiratorii inferioare

(TRAHEOBRONŞITĂ. BRONŞITĂ. EMFIZEM. ASTM BRONŞIC. PNEUMONIE. BRONŞECTAZII.)

Plante respiratorii

Vom prezenta câteva dintre principalele plante folosite pentru tratamentul afecțiunilor bronşice, datorită acțiunilor expectorantă, antispastică bronşică ori antitusivă. Vom sublinia felul în care acțiunile subtile se corelează cu cele fizice (farmacodinamice). Toate plantele au efecte complexe, multiple. Totuşi, bizuindu-ne mai ales pe cele psihoemoționale, le putem clasifica drept predominant expectorante, emoliente (demulcente), cicatrizante, antispastice/liniştitoare şi reconstituante.

Plante preponderent expectorante

Subtil, ele îndepărtează barierele de comunicare şi mobilizează ființa, îi dau un imbold pentru a se smulge din inerție şi izolare şi a reîncepe să-şi trăiască viața. Similar îşi exercită acțiunea şi saponozidele triterpenice, suportul fizic al acțiunii expectorante: ele irită mucoasa gastrică, stimulând astfel reflex secreția bronşică apoasă (având ca rezultat fluidificarea sputei) şi eliminarea ei.

Scai vânăt

Eryngii plani herba – partea aeriană a speciei *Eryngium planum* L., fam. *Apiaceae*

Conține saponozide triterpenice, oze (zaharoză, chestoză, ferulol etc.), substanțe minerale.

Acțiune. Favorizează trăirea liberă şi completă a ***bucuriei de a cunoaşte***. Omul se deschide nestânjenit către fericirea simplă a vieții, către ***interacțiunea nestingherită*** cu ambianța, dornic de înfrățirea cu semenii în fluența necondiționată a iubirii. Sub semnul prieteniei cu întregul univers, neperturbate de nimic în firescul ei, învață să treacă senin prin orice dificultate în viață. Degajat şi natural, el vede în neajunsuri momente de răgaz şi îndemnuri la reculegere. Încercările sunt prilejuri de lămurire, imbolduri de a explora mereu alte orizonturi, cuprinzând noi semnificații. Combativitatea i se temperează în ascuțimea lucidității,

care îi insuflă moderația înțelegerii şi calmul cumpătat al bunului simț. În pacea neîngrădită a unității dispar excesele. Pe linia de mijloc a echilibrului îşi găseşte relaxarea.

Scaiul vânăt înlătură neînțelegerile, timiditatea sau jena, tot ceea ce ar putea să împiedice comunicarea înțepenindu-i fluiditatea ori strâmtorându-i flexibilitatea [în plan fizic reface permeabilitatea normală a tractului respirator, facilitând libera circulație a aerului]: teama [manifestată în plan fizic prin spasm – planta este **antispastică bronşică**], fixarea în rigiditatea prejudecăților [expresia la nivel grosier fiind obstrucția prin secreții mucoase – datorită saponinelor, este **expectorantă** şi **fluidifiantă** a secreților], încordarea mâniei înverşunându-se orgolioasă [le corespunde inflamația – acțiune **antiinflamatoare**, temperantă, pacificatoare, tot prin saponine, dar şi **antiseptică** la nivel bronşic]. Ceața indiferenței se ridică, norii neîncrederii se risipesc, pâcla ostilității se destramă, iar cerul sufletului se înseninează. Maleabilitatea curgătoare a ***comunicării directe***, nealterate de preconcepții ori rețineri [scaiul vânăt este utilizat în afecțiuni **respiratorii**], aduce destindere şi armonie în relațiile cu ceilalți [premisa subtilă a unei acțiuni favorabile în afecțiunile **urinare**, dublată în plan fizic de efectul **diuretic**].

Ciuboțica cucului

Primulae rhizoma cum radicibus/flores – rizomii şi rădăcinile sau florile speciei *Primula veris* L. = *Primula officinalis* (L.) Hill. = *Primula elatior* (L.) Grufb., fam. *Primulaceae*

Rizomii şi rădăcinile conțin saponine triterpenice cu acțiune predominant (sau exclusiv) expectorantă, glicozide ale unor derivați salicilați, ulei volatil, amidon şi alte glucide, enzime, tanoizi, flavonoide, săruri minerale. Florile conțin saponozide, flavone etc. Frunzele, vitamina C, β-caroten etc.

Acțiune. Este remediul celui care s-a ***împotmolit în inerția unor emoții apăsătoare***. Scufundat în depresie, mai ales după pierderea unei ființe dragi, el se înnămoleşte în nemişcarea apatiei. Ani de zile după acel eveniment, individul respectiv este încă blocat în aceeaşi stare de tristețe iremediabilă, insensibil la orice adiere de duioşie, opac la orice rază de iubire (dominanta este cea a `apei`, de aici caracterul trenant al suferinței). Planta îl ajută să iasă din mlaştina sumbră a disperării. Vindecă rănile sufleteşti săpate de traumele emoționale care îngreunează inima (o despărțire, o pierdere etc.). Învăluie cu o iubire ocrotitoare, la adăpostul căreia, ferit de impactul dureros cu exteriorul, individul îşi regăseşte completitudinea în centrul său esențial [în acest sens, planta este recunoscută pentru acțiunile ei **emolientă**, **cicatrizantă**, **hemostatică** şi **antiseptică**; acțiunea **sudorifică** îşi aduce şi ea contribuția la eliminarea `apei` excesive]. Sublimând tensiunile interioare, măreşte puterea de focalizare asupra momentului prezent, ajutând individul să-şi desferece sufletul, să se împace cu realitatea şi să privească în sus pentru a depăşi obstacolele şi necazurile. Dintr-o povară tinzând să-l împingă în jos, experiențele traumatizante sunt transformate într-un impuls ascendent. Pentru aceasta însă este nevoie de deschidere afectivă: doar resorbit în măduva iubirii care înțelege şi iartă poate trece mai departe, desăvârşindu-se ca făptură umană. Planta îl scoate din supliciul cufundării în trecut, îl readuce în prezent şi îi transmite imboldul de a se desprinde din momentele de deznădejde, înțelegându-le drept etapele necesare ale metamorfozei către sine [din punct de vedere farmacodinamic, aceasta se reflectă în acțiunea **expectorantă** şi **fluidifiantă** a secreților bronşice (susținută de saponozide) utilizată în tratamentul afecțiunilor **respiratorii** (***tuse*** de diverse cauze, ***viroze***, ***bronşite***); planta este folosită şi în suferințe **digestive**].

După truda îndelungată şi solicitările chinuitoare ale unui parcurs epuizant, omul iese la liman. Eliberat de orice frământare, se aşază liniştit, se retrage în sine, îşi adună gândurile şi se centrează asupra pulsației clipei – planta îi potoleşte zbaterea şi îi alină mâhnirea [este considerată **sedativă** şi **calmantă**]. Readusă în matca ei, mintea se înalță într-o forță care, controlând şi coordonând întreaga structură, o purifică şi îi induce armonia definirii lăuntrice. Smulgerea din negura amintirilor împovărătoare şi regăsirea de sine sunt premisele esențiale ale redeschiderii către exterior, către construirea de noi relații armonioase cu semenii [este folosită în afecțiunile **urinare**].

Rotungioară

Glechomae herba – partea aeriană înflorită a speciei *Glechoma hederacea* L., fam. *Primulaceae*

Conține principii amare (marubină, glecomină), ulei volatil, saponozide, flavonoide, depside, rezine, substanțe grase, colină.

Acțiune. Înțelegerea adevărului presupune o cuprindere integratoare, acordând atenție ***detaliului***, luând în considerare dovezile peremptorii. Finețea abordării constă în echilibrarea viziunii ***panoramice*** cu acuitatea perceperii ***amănuntelor***. Nu neglijând ***micile însuşiri*** se ajunge la substanța ultimă a unui fenomen. Adesea, acestea sunt mai importante decât aspectele mari (fie ele şi impunătoare) în a face diferențierea, în a deosebi individualul de ansamblu. Ele dau viață, culoare, specificitate. Ele desprind din monotonie, diferențiază şi particularizează, însuflețesc şi conferă ***nuanța unică***. Integrându-se în marele angrenaj, îl întregesc şi îl finisează, îl definesc şi îl rotunjesc, îi dau forma desăvârşită. Cunoaşterea de pe pozițiile bunului simț revine la a şti când să percepi grandoarea construcției şi când să te apleci asupra arabescurilor, sesizând trăsătura minusculă, dar crucială, fără a te pierde însă în divagații nesemnificative, care parazitează informația. Adevărata interacțiune presupune atenția față de interlocutor: a-l asculta dincolo de vorbe, a-i percepe, în miezul cuvintelor, adevăratele mobiluri şi motivații. Aceasta se realizează atunci când omul se dezleagă de egocentrism şi se mută în cuvintele celuilalt – le locuieşte, pătrunzându-se de seva mesajului originar, fără prejudecăți ori rețineri. Se desface din aplatizarea obişnuințelor şi a categorisirilor simplificatoare şi ***se lasă în fluxul comunicării*** [**expectorantă** – utilă în afecțiuni **respiratorii** şi pentru tratamentul simptomatic al ***tusei***]. Se înalță în sine, rupându-se de natura inferioară, pentru a penetra într-o nouă realitate – realitatea celuilalt. Doar pe sus poate pătrunde acolo, abandonând dedesubt comunul uniformizant. Doar prin aspectele rafinate poate distinge esența. Ceea ce este banal ori grosier nu poate servi drept bază pentru a face diferențe, ci doar ceea ce este elevat – dar nici extrem de elevat, deoarece la un nivel foarte subtil lucrurile sunt prea generale, prea abstracte. Trebuie menținut ***echilibrul între prea înalt şi prea jos***. Înțeleptul îndepărtează doar coaja cea tare, păstrând sâmburele fraged (nu azvârle şi copilul odată cu apa murdară după spălat). Nu aruncă ceea ce este util [**antidiareică**; este recomandată în tratamentul ***enterocolitelor***, dar şi al ***diareei funcționale***], ci îl alege, îl digeră şi îl asimilează [**stomahică**, **amară**, este indicată celor cu: ***hipotonie gastrică***, ***anorexie***, ***hipotonie biliară***, ***colecistopatii funcționale*** şi organice (***colecistită***)] şi se debarasează doar de ceea ce este nefolositor sau chiar nociv [**vermifugă**, recomandată în ***parazitoze intestinale***]. În procesul separării uleiului volatil de restul plantei, dacă nu se aruncă destul, va ieşi un ulei impur, iar dacă se aruncă prea mult, se va pierde şi uleiul. Este un zbor încremenit, atent la granița dintre cer şi pământ, separând lacrima de ochi şi respirația de răsuflare, în liniştea

însingurată de la cumpăna lumilor. Acolo se află măduva lucrurilor, între dogmatism şi infatuare [este **antiinflamatoare** prin saponozide, iar un recent identificat acid octadecadienoic hidroxilat pare să activeze adenilat ciclaza plachetară şi să inhibe migrarea celulară]. Din coerența firească a cuvântului se naşte simplitatea armonioasă a trupului. După ce au trecut de complexitatea ritualului, ceea ce rămâne între oameni este alba sfială a unui zâmbet [**diuretică** prin flavonoide şi saponozide, este recomandată în ***litiaza renală*** şi în ***retenţia hidrosalină***].

Podbal

Farfarae folium et flores – frunzele şi florile speciei *Tussilago farfara* L., fam. *Asteraceae*

Conține mucilagii, inulină, taninuri, flavone, fitosteroli, triterpene, carotenoide, principii amare, alcaloizi pirolizidinici (senkirkină etc. – care sunt hepatotoxici); săruri minerale, esteri sescviterpenici (tussilagonă).

Acțiune. Absoarbe, extrage, înmoaie, dizolvă şi elimină acumulări şi reziduuri, degajând esența cristalină. Luminează bezna opacă a supărării. Lichefiază îmbâcseala densă şi aderentă a resentimentelor (ataşament, mânie, înverşunare etc.) [**coleretic** şi **colagog**, este util în ***tulburări de motilitate biliară***]. Destupă, scoate din încăpățânare şi închistare. Oferă limpezimea vastă a unei noi perspective. Desfundă şi dezobstruează, lăsând în urmă strălucirea clară a transparenței [la nivelul tractului **respirator**, aceasta se va manifesta prin efectele **secretolitic**, **expectorant** şi **fluidifiant** al secreților bronşice (prin triterpene), **emolient** (mucilagii), **antispastic bronşic** (probabil prin esterii sescviterpenici) şi **antiseptic** (tanin); este util în majoritatea afecțiunilor **respiratorii**: ***bronşită***, ***astm bronşic***, ***emfizem***, ***silicoză***, ***laringită***, ***traheită***, ***tuse*** de diverse cauze].

Îndepărtând balastul şi impuritățile, scoate la iveală ceea ce este mai bun în fiecare. Ajută individul să se descopere, să revină acasă, să se odihnească în stabilitatea cumințeniei naturale, să-şi integreze viața în armonia ambianței, să acționeze cu lipsa de grabă a înțelepciunii calme. Oblojeşte cu blândețe mângâietoare, alină durerea şi suferința [**emolient** prin mucilagii]. Îl reconfortează pe cel încrâncenat în ranchiună şi îl ocroteşte pe cel chinuit de neliniştea angoasantă a fricii. Spălat de nămolul prejudecăților şi al frustrărilor, desfăcut din părtinirea urii şi a geloziei, sufletul se însenineză spre libertatea de a trăi şi a comunica nestânjenit. Maleabilă şi fluidă, gândirea curge uşor, se adaptează. Calea i se deschide spre fluența elastică a unei comunicări directe, reflectată în armonizarea relațiilor interpersonale [în corelație cu acțiunea **diuretică** imprimată de flavone şi de triterpene]. Dificultățile pot fi depăşite prin înțelegere şi asimilare. Nimic nu este implacabil, orice situație are o rezolvare. Orice rău aparent poate deveni comestibil [ca **tonic aperitiv**, este util în suferințe **digestive**: ***manifestări dispeptice*** diverse, ***anorexie***]. Omul învață să se vindece, realizând că nu este singur – se simte îmbrățişat şi hrănit de natură, îl simte pe Dumnezeu chiar şi în acele lucruri mărunte de obicei ignorate.

Şofrănel

Carthami tinctoriae flores – florile speciei *Carthamus tinctorius* L., fam. *Asteraceae*

Conțin flavonoide (cartamină ş.a. care le imprimă culoarea galbenă şi proprietățile tinctoriale).

Acțiune. Amărui-picant şi puțin dulce, cu vagi nuanțe de sărat şi chiar acrişor, încălzitor, purificator şi totodată hrănitor, şofrănelul, cu noblețea unei delicate suculențe, dinamizează simultan nivelul sexual şi cel mental superior. Astfel, ***elevează capacitatea de a savura plăcerile***, viața în general, cu tot ceea ce

cuprinde aceasta, de la circumstanțe comune şi nimicuri cotidiene la evenimente unice şi ocazii speciale. Alimentându-se unul pe celălalt, cele două niveluri se vitalizează şi se rafinează reciproc, creând o buclă de reacție pozitivă benefică pentru structura psihoenergetică. Amplifică tonusul mental şi sexual, edificând cei doi poli ai unei axe, al cărei centru se află în planul afectiv. Stimulează corelat planurile afectiv, volitiv şi social, astfel încât impulsivitatea este liniştită prin sublimarea în voință afectivă. Tensiunile sunt distilate în plinătatea satisfacției, iar emoțiile se descătuşează în expansivitatea jupiteriană a mulțumirii şi a împlinirii [**expectorant** şi **behic**, este recomandat pentru ***tuse***, inclusiv ***tusea astmatică*** şi ***tusea convulsivă***]. Astfel metamorfozate şi trăite din plin, trăirile pozitive hrănesc sufletul. Viața însăşi capătă gustul şi culoarea confortului. Şofrănelul este util în momentele de cumpănă – deviază atenția de la problemele presante, o ajută să facă un pas înapoi, să lase grijile la o parte, şi să se cufunde comod în euforia clipei prezente. Un moment de răgaz şi o uşoară distanțare sunt suficiente pentru a sesiza soluția [este util în ***virozele respiratorii***]. Aşteptând momentul prielnic pentru a o pune în aplicare, rămâne timp destul pentru a trăi epicureic, în relaxarea unei vieți fără griji, animat doar de suprema banalitate a intenției de a se simți bine. Încordarea se strânge ghem şi se eliberează printr-un oftat adânc. Înseşi dificultățile îşi au rostul lor – ele condimentează viața. A le depăşi devine o picantă aventură. Ridicându-se deasupra lor, omul înțelege că nu merită să se chinuiască când sunt atâtea lucruri frumoase cu care se poate delecta.

Degajat de tensiunile acumulate (mai ales la nivelul plexului solar) [**antiinflamator**; unele surse îl recomandă în afecțiuni **hepatice**], omul se bucură de viață, într-o stare de bună dispoziție, voioşie şi optimism. Reminiscențele unor situații care au contractat spiritul în ciudă şi în nemulțumire (resimțite mai ales la nivelul diafragmei) sunt rafinate, prin conştientizare şi analiză lucidă, în claritatea înțelegerii. Limpezimea destinde încrâncenarea şi alimentează elasticitatea voinței. Ceea ce contează este țelul final. Înverşunarea apare când individul se cramponează, nu de scopul în sine, ci de mijloacele prin care speră să-l atingă.

Planta facilitează ***acomodarea la mediul înconjurător***, mai ales la planul social. Defectele care nu permiteau această adaptare se efilează în calități care o susțin: din grosiere blocuri de comoditate, mânie şi agitație, îndrumat de şofrănel, omul sculptează cariatidele bunăvoinței calme, ale pasiunii dăruite şi ale exuberanței comunicative. Ridicându-şi capul, capătă elan şi se mobilizează. Înțelege şi acceptă societatea, se integrează în ea [**diuretic**, **diaforetic**], îi admite aspectele neplăcute şi se desfată cu cele plăcute, lăsându-se pătruns numai de acestea din urmă. Îşi extinde în ambianță structura psihoenergetică, ancorându-se în lumea din jur prin prelungiri afectiv-volitive. Planta este utilă tuturor celor care şi-au uitat esența: anxiosului abandonat tumultului vieții, închistatului care se ascunde de societate, introvertitului înghiontit de lumea din jur în naufragiul introspecției, vanitosului cu mintea începătoşată de ambiții dominatoare.

Încântată, aspirația transfigurează realitatea, oferind-o minții spre dibuire, după cum şofrănelul colorează cozonacul şi-l aşază pe masa prieteniei – nu contează ce e pe masă, ci trăirea încredințată şi rânduiala oaspeților. Uşoară de amarul căldurii, greutatea dulce a recelui emană misterul blând al frumuseții: splendoarea împăcării contrastelor, învăluite unul în celălalt. Nimic nu se manifestă fără corespondență în lina tandrețe a unei ordini protectoare [**imunostimulator**, **bacteriostatic**]. Gingăşia netedă a înțelepciunii feminine este suportul încrederii, pe care, încet, se sprijină siguranța. ***Din curgerea ocrotitoare a unei domoale***

iubiri se naşte hotărârea. Farmecul catifelat al compasiunii materne [**cicatrizant**, facilitează vindecarea ***rănilor***] este seva mângâietoare a stabilității, din care încolțeşte forța de a acționa. Focalizarea minții nu mai este festiva strălucire rece a unui vânt ascuțit, ci claritatea moale a înțelegerii de dincolo de cunoaştere, căreia lumina dragostei îi este albă alinare. Emoțiile şi gândurile sunt inconştienți actori pe scena sufletului, căreia mintea, conglomerat de frustrări, prejudecăți şi amăgiri, îi este decorul. Şofrănelul dezmeticeşte actorii, iar mintea o duce sus, de unde personajele de altădată îi apar mici şi neînsemnate. Rămaşi singuri pe podiumul dezrobit de mucavale, actorii îi umplu nemărginirea – abia acum sesizată – şi, dumeriți, devin una cu ea. Emoțiile împletesc mantia libertății de exprimare din clarvederea subtilității şi din austeritatea absolutului. Exteriorul necomunicării se retrage în fluturarea unei aripi de ghiocel printr-un violet de sunete. Pe nesimțite, lumea se deschide curată – readus pe drumul ales, omul nu mai are nevoie de nimeni şi de nimic. Este doar o pură nevoie de sine însuşi, de a fi mai sus în adâncurile sale, simțindu-i pe cei din jur.

Iederă

Hederae folium – frunzele tulpinilor sterile sau fertile, uscate după recoltare, provenite de la frunzele speciei *Hedera helix* L., fam. *Araliaceae*

Conține saponozide triterpenice (hederasaponine), flavonozide (rutozid), poliine (falcarinol, falcarinonă etc.), acizi polifenolici (clorogenic, cafeic), steroli (între care substanțe estrogene), mici cantități de ulei volatil (germacren B, elemen), β-caroten, α-tocoferoli, săruri minerale.

Acțiune. Planta este de folos celor care ***nu pot percepe cu puritate iubirea***, ci o confundă cu trăirile apoase joase, precum ***ataşamentul*** şi ***posesivitatea*** – din frustrarea acestora se pot naşte ura ori dorința de răzbunare. Comunicarea se îneacă în răutatea pătimaşă a pesimismului, percepută ca o iritație în gât, precum o gheară care sufocă [**expectorantă**, **antispastică** şi **antitusivă** (datorită saponinelor), este utilizată în afecțiuni **respiratorii**: ***bronşite acute***, ***bronşite cronice***, ***astm bronşic***, ***tuse convulsivă***; unele surse îi atribuie şi efect **febrifug**]. Adesea interacțiunea dintre oameni se împiedică de ***bruscheţea lipsei de tact*** – tendința de a impune, cramponarea obsesivă de anumite principii blochează manifestarea iubirii. De multe ori, la rădăcina acestor abordări abrupte se află ***nesiguranța*** şi ***confuzia*** în idei şi în emoții. Ghidat de plantă, individul înțelege ***eficiența unei abordări line*** şi devine dispus să accepte şi opinia celuilalt. Diferitele puncte de vedere, chiar aparent ireconciliabile, se dovedesc a fi doar perspective diferite asupra lumii, care este una şi aceeaşi pentru toți – doar că ***percepută prin filtre diferite***. Aceste filtre, constituite din prejudecăți şi din neîmpliniri, din amăgiri şi din false convingeri, împiedică nu doar perceperea directă a realității, ci şi transmiterea curată a gândurilor şi a sentimentelor între oameni. Mângâierea ***toleranței*** deschide inimile. Hrănit din înțelepciunea bunătății, individul trece peste nedreptățile suferite din partea altora, iese din claustrarea propriei obide şi expansionează spre semeni. Fără a forța, acționează pe nivelul de rezonanță specific fiecăruia, îşi insinuează prezența prietenoasă, pătrunde cu ideile sale generoase în ființa celuilalt, îl învăluie într-o liniște caldă, îl câştigă de partea lui, îl atrage în plăcerea comuniunii şi a acceptării, îl urneşte din nemişcarea intransigenței şi îl îndeamnă la acțiune blândă [prin efectul **detensionant** şi **antiinflamator** sunt recomandate, în aplicații locale, pentru ***durerile reumatice*** şi pentru ***cefalee***]. Părăsit de toți, pus la zid şi înfierat [în afecțiunile **cutanate** sunt valorificate acțiunile **cicatrizantă** (***plăgi***, ***ulcerații***), **antimicotică** (inclusiv față de *Candida albicans*; este utilă în ***micoze cutanate***), **antiinflamatoare** şi **antipruriginoasă** (***eczeme***, ***erupții cutanate*** diverse)], trădat de cei mai buni prieteni ai săi, omul primeşte cu demnitate moartea ego-ului – soarbe, precum Socrate, cupa otrăvită: îşi asumă defectele, devine conştient şi responsabil de ele. Trecutul este un exemplu şi o lecție, dar poate deveni o povară dacă învățămintele lui nu sunt adaptate la prezentul concret. Profilurile impunătoare ale piramidelor sunt semnul unei civilizații înfloritoare de altădată, dar nu pot constitui axul uneia noi. Aşa cum înțelegem rolul antecesorilor în devenirea prezentului, trebuie să înțelegem şi ***rolul evenimentelor cruciale*** din viața noastră – ele sunt jaloane, nu puncte de ancorare. Soarele apune şi din nimbul lui crepuscular se iveşte o nouă aurora. Din amarul nopții se naşte dulceața zilei, iar agresivitatea incisivă a negrului se efilează în intensitatea nepătată a albului [datorită saponinelor este **antiinflamatoare**, **analgezică**, **cicatrizantă** şi **antispastică**, fiind recomandată în suferințe **digestive**: **gastrice** (***ulcer***), **hepatice**, **biliare**]. Din aspirația aparenței se diferențiază dorul substanței, dezordinea amorfă a apei transformându-se, prin iubire, în ordinea cristalină care permite ***comunicarea autentică***. De aici se naşte pacea interioară a încrederii în sine, izvorâte din magia retragerii în esență, din plonjarea lucidă în frenezia profunzimilor. Acolo, în adâncimea miezului, individul înțelege ce are de făcut şi încotro trebuie să se îndrepte. Devine apt să-şi ordoneze problemele şi să le aducă la zi. Prin concentrare, acumulează energie şi apoi acționează calm şi controlat, sigur de reuşită. Nu este claritatea ultimă şi distantă, nici detaşarea rece a stării de martor, ci un nivel mai apropiat de pulsația vieții cotidiene.

Iedera este utilă pentru persoanele cu energii apoase (inclusiv sexuale) excesive, băltind neutilizate sau prost utilizate [unele surse menționează efecte **emenagoge**]. Planta elimină balastul degradant al trăirilor stagnante [este recomandată în ***obezitate***] – le usucă şi le distilează până la transparența iubirii impersonale, nepătate de patimă sau gelozie. Apele tulburi se limpezesc şi sufletul se deschide spre a primi puritatea calmă a iubirii curățate de egoismul ataşamentului. O energie puternică, vivace dinamizează nivelul afectiv, însuflețind inițial aspectul receptiv, iar apoi reverberându-se şi asupra celui emisiv. Imediatul se estompează în înălțimea calmă a tăcerii, sublimată în chintesența ideației primordiale. Armonia este torța stabilității, strânsă în amprenta echilibrului. Focul este conturul luminii, inundând vidul serenității şi umplându-l de căldura bucuriei [farmacodinamic, frunzele de iederă dinamizează unul dintre aspectele favorabile ale focului: agresivitatea protectoare, constând în acțiunile (datorate tot saponinelor) **antifungică**, **antibacteriană**, **antiparazitară** față de ***Dicrocoelium*** (***parazit hepatic***), ***Entamoeba***, ***Trichomonas***, ***Leishmania***; saponozidele din fructe au acțiune **moluscicidă**].

Lichen de piatră

Cetraria islandica (L.) Acharius, fam. *Parmeliaceae*

Conține 70% mucilagii solubile (lichenină), acizi lichenici (cetraric, protocetraric, protolichensterinic, usnic), acid fumaric, ulei volatil, vitaminele A şi B, iod, urme de fridelină, grăsimi etc. Gustul amar este dat de acidul usnic.

Acțiune. Amar-acrişoară, răcoritoare şi purificatoare, planta induce fascinația reîntoarcerii la condiția luptei primare pentru existență, în care supraviețuieşte cel mai adaptabil, cel care rezistă la intemperii, apt să țină piept condițiilor grele, originare, fără a fi doborât. Detaşarea şi discernământul îl ajută să vadă partea frumoasă, amuzantă a situației. Elastic şi flexibil, omul se descurcă în orice

împrejurare, oricât de dificilă, precum alpinistul care înfruntă vântul şi frigul. Ninsoarea îl strânge cu dinți de gheață, ca pentru a-i reteza avântul, dar voința nu i se sfarmă. Exploratorul se lasă doar comprimat (precum cauciucul), iar apoi revine, rămânând neafectat, şi încă îi mai arde de glume, improvizând o distracție ori un adăpost [are efect **tonifiant**]. De ce să se agite când acelaşi lucru îl poate obține şi acționând calm, calculat, detaşat, mizând pe instinctul de a percepe frumusețea vieții în elementarul ei cel mai bazal, în seva rugoasă şi necizelată a materiei prime, nu în rafinamentul speculațiilor sofisticate [are efect **calmant**]. În bucuria zilei polare, un pui de lup alb se joacă nebăgând în seamă frigul ori primejdia, învățând instinctual bucuria supraviețuirii. În răceala aerului tare al dimineții, pe un pisc înzăpezit, strălucirea pură a soarelui iradiază, prin vântul neprielnic, pulsația primordială a vieții.

Izbindu-se de neînduplecarea vieții, rănit, omul are adesea tendința de a se lăsa toropit de splendoarea nostalgică a amintirilor, în care se amestecă, plăcută, aroma vâscoasă a trăirilor de altădată – leşia dulceagă a fel de fel de gânduri şi emoții alunecă uşor, scoasă la suprafața inimii spre a-i obloji durerile, ca o răşină grea, compactă. Amarul plantei îl învață detaşarea de a extrage câtimea de savoare şi de bucurie chiar şi din duritatea celor mai improprii circumstanțe [**stomahic** şi **orexigen**, este util în ***anorexie***]. Râzând de adversitatea condițiilor exterioare, iese cu bine chiar din situații limită, încrezător în instinctul său de adaptare şi în steaua sa norocoasă [este **colagog**, stimulează funcția hepatică şi cea pancreatică, fiind recomandat în ***hepatită cronică*** şi în ***pancreatită cronică***; ca **antiemetic** este util împotriva ***vărsăturilor*** rebele (în special la femei ***gravide***)].

Întreagă acea caznă a confruntării cu ambianța devine acum neimportantă, dispare fără urmă, dematerializată într-o neaşteptată pace a nemişcării, care uneşte mintea în inimă, lăsând corpul umplut de golul transparent al purității. Surprinzător, totul poate fi uşor şi firesc. La prima vedere, supliciul este o aglomerare de regrete şi speranțe, care însă, mărunțită în particule din ce în ce mai mici, se dovedeşte, fizic, inexistentă. Corpul masiv al suferinței ar părea solid – analizat în amănunțime însă, cu limpezimea spiritului desprins de prejudecăți şi resentimente, el se arată a fi alcătuit dintr-o concentrare de frustrări şi amăgiri, care, şi ele, sunt doar plăsmuiri ale minții traumatizate [acidul usnic are efect **antitumoral**]. Viața aspră îi este omului veritabilul maestru: poate să-l certe ori să-l blameze – ce altceva sunt ghinioanele ori nenorocirile –, el învață să o accepte ca atare şi să o iubească în templul sufletului. Îşi asumă senin lipsurile pe care i le semnalează, convins că va reuşi să le depăşească, sublimând-le în autentice calități. Împlinirea se naşte din libertatea manifestată a firescului, în armonie cu miezul viu şi curat ascuns în propria ființă. Neîngrădite, sentimentele şi trăirile se integrează în buna dispoziție a comunicării neumbrite de încrâncenare [**fluidifiant** al secreției bronşice, **expectorant** şi **behic**, este util în afecțiuni **respiratorii**: ***viroze***, ***laringite***, ***traheobronşite***, ***bronşite***, ***astm bronşic***; acidul usnic este **tuberculostatic**]. Lumea devine o privire uşoară, fericirea aurie de a trăi imaculata copilărie a gândurilor. Apa încălzeşte aerul în concordanța expansivă a eu-lui interior. Înălțată din grandoarea crudă a necesității, durerea umedă plouă ascendent, spre rezonanța curgătoare a frumuseții. Starea de tot este tăcerea harnică a bucuriei în mulțumirea calmă a simplității originare.

Plante cu efect mucolitic

Sunt plante capabile să fluidifice emoțiile dense, acumulate şi reținute, care încarcă şi apasă sufletul, imobilizându-l în inerția vâscoasă a ataşamentelor, în încrâncenare şi crispare. Aceste plante conțin principii active [în uleiul volatil există cetone cu proprietăți **mucolitice**] capabile să subțieze secreția mucoasă de la nivelul bronhiilor, favorizând astfel eliminarea ei.

Isopul a fost prezentat în capitolul introductiv, alături de alte plante armonizatoare.

Calomfir

Balsamitae herba et aetheroleum – părțile aeriene, nelignificate, recoltate în timpul înfloririi şi uleiul volatil obținute de la specia *Chrysanthemum balsamita* L. = *Tanacetum balsamita* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil (monoterpene între care predomină cetonele, hidrocarburi, oxizi), flavone, derivați fenil-propanici (ODP-uri), carotenoide, taninuri şi substanțe amare (lactone sescviterpenice, între care specifică este balsamitona).

Acțiune. Planta deblochează traiectele subtile şi grosiere, ***degajând căile de circulație*** ale fluxurilor energetice. Alină cu puritatea blândeții [**cicatrizantă** prin taninuri]. Scoate din latență şi asmute la mişcare energiile stagnante. Omul se relaxează [**antispastică** şi **carminativă**, este utilă în ***aerofagie***, ***aerocolie/meteorism***, ***colici digestive***], ***bucurându-se destins de momentul prezent***, gustându-l cu toate simțurile, pe care planta le rafinează şi le elevează. Problemele cotidiene şi frământările se topesc în strălucirea fluidă a luminii. Trăirile apăsătoare se dizolvă în confortul calm al împlinirii sufleteşti. În liniştea detaşării, bucuria existenței înfloreşte din bunătatea veselă a candorii înțelepte. Omul învață să-şi urmeze calea, fără a privi înapoi, împăcat cu situațiile de viață prin care trece, în armonie cu forul lui lăuntric şi cu ambianța [**diuretică** prin flavone, se foloseşte în ***litiaza urinară***]. ***Desprinsă din cleiul resentimentelor*** aglutinate [**anticataralâ**, **mucolitică** prin cetonele din uleiul volatil, este utilizată în ***bronşite cronice***; **coleretică** prin ODP-uri, este recomandată în afecțiunile **hepatobiliare**: ***tulburări de motilitate biliară***, ***litiază biliară***, ***insuficiență hepatică***; i se atribuie şi proprietăți **vermifuge**], inima se trezeşte în prospețimea dimineții, însuflețită de freamătul regenerator al primăverii. Trepidând de clocotul vieții, vibrează în elanul dorinței de acțiune. Energiile primare ale vitalității sunt adunate, coordonate şi puse în mişcare: readucând cheful de viață, planta mobilizează şi dinamizează [**tonică**, **excitantă** şi **stimulantă** prin componente ale uleiului volatil, este folosită în ***tulburările anxios-depresive*** şi în ***neurastenie***; **stomahică** prin substanțele amare, este utilă în ***hipotonia/hiposecreția gastrică***; este folosită generic în ***tulburări dispeptice*** diverse, determinate de afecțiuni **gastrice**, **hepatobiliare** sau **colonice**]. Îndeamnă omul să pună suflet în tot ceea ce face, să acționeze cu dăruirea bunei dispoziții, legându-se, prin ştiuta taină a iubirii, de celesta noblețe a misterului. Cufundat în ritualul tăcut al începuturilor, recunoaşte, în măduva esenței [**astringentă** prin taninuri], primordiul firii de dinaintea timpului.

Plante cu efect emolient

Mucilagiile atenuează, calmează iritația la nivelul mucoaselor (efect **emolient** sau **demulcent**), în corelație cu efectul subtil al plantelor care le conțin: aduc blândețe şi toleranță, împăcare şi acceptare.

Nalbă mare

Althaeae radix et folium – rădăcinile şi frunzele speciei *Althaea officinalis* L., fam. *Malvaceae*

Rădăcinile conțin glucide (mucilagii, amidon, pectine, glucide simple libere), proteine, lipide (inclusiv ulei gras format din acizii palmitic, oleic, butiric), săruri minerale, asparagină, betaină, taninuri, flavonoide. Frunzele conțin mucilagii, glucide simple libere, ODP, flavone, tanin şi cumarine.

Acțiune. Hrănitoare şi consistentă, atenuează chinul şi amortizează izbiturile, atunci când, sfârtecată de forța loviturilor şi a prea multelor solicitări, coerența psihicului se dezmembrează. Cu o moliciune coezivă, îşi mulează tămăduitor neteda adezivitate pe cazna oricărui suflet [conținut mare de mucilagii şi de săruri minerale]. Reordonându-i fibrele, îi țese la loc stabilitatea din binele protecției afective [este considerată şi **imunostimulatoare**]. Îl leagă înapoi la matcă şi, din energia reajustată, îi reclădeşte armonia, pe urzeala propriei structuri. Regăsindu-şi fundamentul în calma disponibilitate a înțelegerii elevate, inima pluteşte peste tumultul pasiunilor, al ambițiilor [este utilă în ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer***, ***stomatite***] şi al elogiilor [în aplicații externe, este indicată pentru afecțiunile pielii, fiind valorificate efectele **maturativ** (***abcese***, ***furuncule***) şi **emolient**, **balsamic** (***cuperoză***, ***iritații cutanate***, mai ales la nivelul feței şi al pleoapelor)], deschisă la armonie şi la bună înțelegere [folosită şi în inflamațiile tractului **urinar**: ***nefrite***, ***cistite***], la cunoaştere şi la comunicare [este utilă în afecțiuni **respiratorii**: ***faringite***, ***amigdalite***, ***laringite***, ***traheite***, ***bronşite***, ***astm bronşic***, ***tuse iritativă***; pentru acțiunea locală **maturativă** în primul rând, dar şi **emolientă**, este indicată în ***amigdalite pultacee***; de asemenea, în ***abcese dentare***], la confruntarea cu ineditul şi cu necunoscutul [este indicată în ***enterocolite***, dar şi în ***constipații***, fiind uşor **laxativă**]. În centru îşi află locul de revenire, conştientizând esența. În frustrări şi în resentimente îşi află sămânța afectivitatea. Din umilință se ridică empatia, înflorind în iubirea ocrotitoare [sentimentul de liniştire şi de oblojire pe care îl induce în plan psihic se reflectă în utilizarea nalbei ca **emolient**, **balsamic**, **antiinflamator** (datorită mucilagiului) în diferite afecțiuni **respiratorii**, **digestive**, **urinare**, **cutanate** având o componentă iritativă-inflamatoare].

Prin toate făpturile trece un fir nevăzut, legându-le de inima luminii. În pacea sâmburelui, miez este bucuria, dimprejur împlinirea îi este pulpă zemoasă, iar la urmă blândețea, coajă pârguită. Din siguranța rădăcinii se ridică avântul tulpinii, arcuită în confortul ramurii, peste care freamătă armonia frunzişului.

Nalbă

Malvae folium et flores – frunzele şi florile mai multor specii de *Malva*: *Malva silvestris* L.= nalbă de pădure, nalbă sălbatică; *Malva glabra* Desv. = nalbă cultivată; *Malva neglecta* Wall. = nalbă mică, fam. *Malvaceae*

Florile conțin mucilagii, antocianozide. Frunzele conțin mucilagii, derivați fenolici (acizii cafeic, clorogenic, cumaric, taninuri, glucuronat de flavone şi flavonoli), urme de ulei volatil, vitamine (A, C, complexul B), săruri minerale.

Acțiune. Similară cu remediul anterior.

Tei

Tiliae flores – flori (inflorescențele cu sau fără bractee) recoltate de la diverse specii din genul *Tilia*: *Tilia tomentosa* Moench. = *Tilia argentea* Desf. = *Tilia alba* W. et K. = tei alb, *Tilia cordata* Mill. = *Tilia europaea* L. = *Tilia parvifolia* Ehrh. = tei roşu, *Tilia platyphyllos* Scop. = *Tilia grandifolia* Ehrh. = tei mare, fam. *Tiliaceae*

Conține mucilagii, flavonozide, proantociani; taninuri galice şi catehice; ulei volatil (mirosul plăcut este imprimat de farnesol); triterpene pentaciclice; cumarine; floroglucinol.

Acțiune. Învelit în mierea florilor de tei, omul se cufundă în pacea dulce a dragostei materne, care-i picură în inimă îngăduința acceptării, iar în suflet tihna duioşiei [acțiunea de oblojire psihoemoțională se traduce prin efectele farmacodinamice **emolient** (mucilagii) şi **antiinflamator** (triterpene), care, alături de acțiunile **expectorantă** şi **behică**, **diaforetică** (farnesol), **febrifugă** şi **imunostimulatoare** (poliholozide) sunt utilizate mai ales în afecțiuni **respiratorii** (***faringită***, ***laringită***, ***traheită***, ***bronşită***, ***astm bronşic***, ***tuse*** de diverse cauze, ***viroze respiratorii***)]. Liniştea protectoare îi alină durerile, îl apără de lovituri şi îl destinde în siguranța calmă a bunătății [**antispastice** (prin flavone) şi **sedative** (prin farnesol acetilat), florile de tei regenerează psihic şi mental, fiind utile în ***tulburările neuropsihice*** (***nevroze***, ***anxietate***, ***insomnie***, ***agitație***), inclusiv cu ***manifestări somatoforme***: ***tulburări de motilitate biliară***, simptome cardiace (***palpitații***, ***dureri precordiale***, ***dispnee***), ***cefalee*** (inclusiv ***migrene***)]. Hrănindu-i cu armonia iubirii, planta îi adapă din cumpătarea echilibrului afectiv pe cei însetați de mângâiere, ce suferă căutându-şi în cei din jur amăgitoarea fericire, şi, deopotrivă, pe altruişti, care, celor din jur, caută să le amăgească fericirea. Celor împietriți în răceala insensibilității le întețesc inima, desferecându-le-o spre a primi tandrețea. Îi domolesc însă pe cei prea deschişi, care, risipindu-şi-o, riscă să se secătuiască din prea multă dărnicie. Îi învață curajul măsurat al lucidității pe cei care se azvârl pe sine semenilor, orbindu-se de teamă să nu vadă meschinăria celor care, cu strâmba strălucire, negustoresc dragostea pe balanța sufletului. Florile de tei aduc armonia echilibrului în relațiile interpersonale [fiind şi **diuretice**, sunt utile în afecțiunile **urinare** (mai ales când există un fond de agitație şi insomnie şi/sau o afecțiune respiratorie asociată)].

Claustrat de răceala indiferenței în temnița de gheață a cruzimii, copilul din om plânge încătuşat în surghiunul nepăsării. Receptivitatea nemăsurată sfrijeşte inima. Zăvorâtă înțelept, devine atotîncăpătoare. Încrederea este casa fericirii, plafonată de cer şi strânsă între pereți de văzduh. Acolo inima se dilată, expansionând în pântecul ocrotitor al unui univers afectiv, căruia mame îi sunt stelele, iar el le este tată. Carapacea se desface topită în alergarea unui freamăt, zvonind pulberea lacătelor, prin care iubirea pătrunde din nepătruns. Pretențiile şi revendicările o pătează. Dăruirea o înalță curată spre a îmbrățişa necuprinsul, încovoind aerul, din care scutură țipetele neputinței. Urcând, josnicia emoțiilor se împlântă în necondiționare. O petală a universului se desprinde şi îşi aşterne inocent nedumerirea sub talpa timpului. Când individul pleacă din el însuşi, în el se face loc şi pentru alții. Când se întoarce, este loc pentru oricine. Pe geana inimii se prelinge un strop de blândețe.

Limba mielului

Boraginis herba – partea aeriană de la specia *Borago officinalis* L., fam. *Boraginaceae*

Conține alantoină, răşini, mucilagii, flavone, alcaloizi pirolizidinici, prostaglandine, tanin, substanțe colorante, săruri minerale (mai ales de potasiu).

Acțiune. Cu rafinamentul catifelat al unei mângâieri delicate [**emolientă** prin mucilagii], îşi oferă ajutorul, insuflând individului curaj şi încredere în propriile forțe. Este înțelepciunea iubirii materne, care ştie să aducă liniştea în cămin cu tactul blândeții stăruitoare. Potoleşte înfierbântarea [este **sudorifică**, **antifebrilă** şi **antiinflamatoare**]. Înmoaie asprimea suferinței, alină durerea, vindecă rănile [este **cicatrizantă** prin alantoină şi taninuri]. Îndepărtează excesul de apă [**diuretică** prin flavone şi săruri de potasiu; asociate fiind şi efectele **emolient**, **cicatrizant** şi

antiinflamator, este folosită în boli ale aparatului **urinar**: ***inflamații urinare*** de diverse cauze (***litiază urinară***, ***infecții urinare***, ***nefrite***), asociate sau nu cu ***oligurie***]. Spală de pe emoții apăsarea glodului [**depurativă**; este recomandată în boli de **piele**; unele surse menționează utilizarea ei în boli **hepatice**, **splenice** și **articulare**, inclusiv în ***gută***], spre a da la iveală stabilitatea confortabilă a satisfacției. Refăcut, regenerat, individul se simte bine cu sine însuși, plin și liber în forul său lăuntric.

Întărește și ***revitalizează*** [efect **tonic general**; frunzele sunt folosite în alimentație, ca salată; dat fiind și efectul **depurativ**, este folosită în ***cura de primăvară***], întinerește și hrănește, cu domoala candoare a unei suave fermități. Invincibila putere este de sex feminin și se naște din comunicare și cooperare [este folosită în afecțiunile tractului **respirator superior și inferior**: ***viroze***, inclusiv ***gripă***, ***rinofaringite***, ***laringite***, ***traheobronșite***, ***tuse*** de diverse cauze]. Antagonismul și asuprirea sunt contraproductive [ca **emolientă** și **cicatrizantă**, este utilă în afecțiuni **gastrice** și **duodenale**: ***ulcer***, ***gastrite***, ***duodenite***]. Forța veritabilă, cea a duioșiei, cu o atingere ușoară urnește universul. Omul se cufundă în bunăstare, învelit ocrotitor în densitatea albă a unei lumini nevârstnice, care-l detașează protector de agresivitatea potențială a lumii exterioare. Pacea i se așterne în inimă [este utilizată în ***tulburările somatoforme*** (manifestate mai ales prin ***palpitații***) și în ***tulburările anxios-depresive*** (mai ales la ***menopauză***)], iar planta îl îmbie liniștit să se întoarcă spre intimitatea ființei sale [**astringentă** prin taninuri] – acolo se privește cu o afecțiune lucidă, renunțând la reproșuri și autoincriminări. Cu limpezimea discernământului, cu bunătate în suflet, dar și detașare, se acceptă așa cum este, reîmprietenindu-se cu sine. Prin îngăduința iubirii, învață să stabilească ***punți de legătură cu femeia interioară***.

Floarea soarelui

Helianthi flores – florile ligulate de la marginea inflorescenței (calatidiului) de la specia *Helianthus annuus* L., fam. *Asteraceae*

Conțin flavonoide (cvercetrină), antociani, substanțe azotate (colină, betaină), carotenoide (xantofilă), acizi solanici.

Acțiune. Acreala galbenă a amarului insuflă ***detașarea aptă să deosebească binele de rău***. Simultan o nuanță aparte a gustului, cu o notă de distincție, induce ***noblețe*** și, emanând din aceasta, ***acceptare iertătoare***. Nu este însă materna toleranță apoasă, care admite totul de-a valma fără nicio judecată de valoare, ci ***discernământul compasiv al iubirii***, care acționând, chiar dacă nu incriminează, diferențiază. Omul este apt să fuzioneze cu semenii săi, gândind și simțind în sintonanță, înțelegându-le pornirile, gândurile și acțiunile, fără a-i acuza de incapacitate, prostie ori viclenie, ci pur și simplu percepându-le și acceptându-le limitările drept inerente unui anumit nivel de evoluție. Este arbitrul înțelegător, care-și propune nu să condamne, ci să corecteze, cu îngăduința reținută a celui care realizează că lucrurile sunt așa cum sunt, iar oamenii sunt oameni și fiecare trebuie luat cu ceea ce are și cu ceea ce este. În bunăvoința dilatării afective, îi susține cu puterea iubirii paterne și îi veghează, păzindu-i de rău și de întuneric. Fără a-i forța, le dorește să realizeze care le este condiția, făcând astfel primul pas spre depășirea acesteia și, călăuziți de limpezimea protectoare a luminii interioare (precum floarea-soarelui de cea exterioară), într-un tandru periplu, să-și conștientizeze rolul și să-și împlinească menirea.

Fiecare împrejurare a vieții are în ea bine și rău, iar individul nu trebuie să se lase înăcrit de amarul nemulțumirii, care îl face să abdice de la buna cuviință și degradându-și atitudinea în smuceala unor gesturi exagerate (senzația persistentă de iritație acră-amară din faringe, locul de răspântie dintre respirator și digestiv, dintre sufletesc și visceral). În loc să critice aprig, la orice obstacol, lăsând totul baltă, omul vede partea bună, sâmburele de învățătură, înțelegând cum poate acționa optim cu ceea ce există, cu elementele de care dispune (căci de unde nu e, nici Dumnezeu nu cere). Nu mai abandonează dintr-o dată, dezamăgit de neajunsuri, ci își distilează amăreala acră în calmul discriminator al gândirii la rece. Desprins de încrâncenarea momentului, devine apt să separe grâul de neghină. Nu trebuie să supraliciteze ori să se entuziasmeze peste măsură, dar nici să deznădăjduiască, ci să păstreze linia de mijloc, tamponând excesele (mestecată, planta lasă o senzație de pâslă, ca o saltea amortizoare, legată probabil de conținutul în mucilagii). Omul nu trebuie să rămână blocat într-o conjunctură (relațională, profesională, spirituală etc.) care îi produce insatisfacție. El se poate strădui să găsească aspectele plăcute ale unei situații nemulțumitoare, dar este, deopotrivă, libera lui alegere să o schimbe, constituindu-și noi circumstanțe: o nouă relație, profesie, cale, noi prieteni, grupuri, preocupări, noi modalități de a acționa în continuare [considerată specie pectorală, este folosită în tratamentul bolilor **bronhopulmonare**]. Nimic nu este fixat, totul este mobil.

Omul învață să nu exagereze în nicio direcție, să nu se lase dus de niciun val, să păstreze ***moderația, detașarea și discernământul***, regale atribute ale ***nobleței***. Permanent el se întoarce către forul interior (precum floarea-soarelui se rotește mereu cu fața către soare) – reperul în orice acțiune îi este calda generozitate a unei senine maiestăți, inima deschisă și sinceritatea luminoasă a întâlnirii cu sine, cu siguranța încrezătoare a echilibrului interior. Pentru a renaște, el trebuie să moară, întorcându-se către miezul originar – după cum floarea-soarelui, când moare, întoarce capul spre țărână. Destins în bucuria confortabilă a intimității sufletești cu un bun și vechi prieten, sufletul împlinit se desprinde de neliniștea grijilor și de agitația gândurilor, așezând lucrurile în ordinea firească a unei blânde armonii. Totul se reduce la eterna claritate a esenței, sursă a tuturor lumilor, din care pornesc toate explicațiile și rezolvările tuturor problemelor reale sau iluzorii. Aceasta este singura realitate intangibilă, în care orice contradicție dispare. De aici își are originea întreaga cunoaștere.

Plante cu efect cicatrizant

O serie de plante (***plămânărica***, ***pătlagina***, ***lumânărica***, dar și ***ciuboțica cucului***, comentată mai sus) combină acțiunile **cicatrizantă**, **reepitelizantă**, **emolientă**, **expectorantă** și **remineralizantă-reconstitutivă**. Metaforic, această asociere de efecte exprimă dorința ca durerea să fie alinată (în corelație cu efectul **emolient** dat de mucilagii), rănile sufletești, dar și fizice să fie vindecate (reflectată în acțiunea **astringentă** a taninurilor), amintirile apăsătoare și resentimentele să fie eliminate (în plan fizic corespund saponozidele cu acțiune **expectorantă**), organismul să se refacă (sărurile minerale și vitaminele) și astfel viața să fie reluată de unde a rămas (reluarea fluxului normal al aerului prin căile respiratorii, odată ce secrețiile au fost eliminate, iar epiteliul s-a refăcut). Aceste plante sunt indicate atunci când fundalul psihologic al patologiei respiratorii îl constituie traume sufletești care rănesc și îndurerează, traume născute din interacțiunea cu ceilalți,

din dorința de comunicare afectivă. De multe ori aceste traume vor avea drept corespondent senzația de durere în piept (accentuată de tuse și de respirația adâncă – metaforic, durerea crește atunci când persoana respectivă face efortul de a se debarasa de amintirile dureroase și de a relua viața, comunicarea, interacțiunea cu ceilalți) asociată inflamației și leziunilor de la nivelul mucoasei bronșice. Plante precum ***ciuboțica cucului***, ***plămânărica***, ***pătlagina***, ***lumânărica*** acționează atât subtil, cât și grosier în sensul oblojirii, alinării durerii și suferinței, recâștigării dorinței de viață și de comunicare. Importanța componentei emoționale este subliniată și de faptul că toate aceste plante sunt foarte utile (uneori chiar de primă indicație) în gastrite, duodenite, ulcer gastric, ulcer duodenal, afecțiuni în care amprenta psihică esențială o constituie reacția emoțională intensă, necontrolată la evenimentele traumatizante sau solicitante (pacientul le respinge organic, nu le poate „digera").

Plămânărică

Pulmonariae herba. Pulmonariae folium – partea aeriană sau frunzele speciei *Pulmonaria officinalis* L., fam. *Boraginaceae*

Partea aeriană conține saponozide, mucilagii, acid salicilic, tanoizi, derivați polifenolici, flobafene, polioze, acizi grași (palmitic, stearic, miristic), fitosterine, vitamina C, rezine, caroten, săruri minerale (mai ales de Mg^{2+}).

Acțiune. Desface sufletul din crisparea emoțiilor și din încordarea orgoliului. Ridică barierele pe care mâhnirea și frustrarea le pun între voință și iubire, izolând omul de propriul suflet și plonjându-l în lipsa de motivație a unei stări de gol interior. După ce a pierdut ceva la care ținea foarte mult sau după mai multe dureri adunate, individul se simte secătuit. Fermitatea i se destramă în inconsistența unei senzații de sfârșeală și lipsă de sens, ca și cum nu ar mai avea niciun imbold interior, nicio pornire lăuntrică spre a mai face ceva. Plămânărica este indicată mai ales în patologia apărută pe un fond de suprasolicitare și suferință psihică și fizică, la un individ care a avut mult de îndurat. După ce a parcurs lungi perioade de chin, fiind traumatizat de evenimente ce l-au lovit adânc în suflet, se simte istovit și expus. Epuizat și vulnerabil, își dorește refugiu, sprijin și oblojire. Planta îi domolește cazna [**emolientă** prin mucilagii], îi alină pătimirea [**antiinflamatoare**, **antalgică**, **sudorifică** și **febrifugă** prin salicilați], îi tămăduiește rănile [**astringentă**, **cicatrizantă** și **reepitelizantă** prin tanoizi, facilitează **repararea leziunilor *inflamatoare-ulcerative*** de la nivelul mucoaselor **digestive** (***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***enterocolite***)] sau a **pielii** [***eczeme***, ***răni***, ***degerături***, ***crăpături ale sânilor***, ***mătreață***]. Îl ajută să se refacă [**remineralizantă** și **reconstitutivă** prin săruri minerale], să renască nealterat de resentimente [**vitaminizantă** și **antioxidantă** prin vitamina C și caroten] și să crească [**hrănitoare** prin polioze și acizi grași] în aspirația de a cunoaște, în bucuria de a trăi, în dorința de a comunica [**expectorantă** prin saponozide], deschis către ceilalți, către interacțiunea prin dragoste. Liniștindu-se, apele tulburi se limpezesc, iar trăirile grosiere, distilate, se rafinează în transparența luminoasă a împăcării [**antiseptică** mai ales la nivel bronșic; este utilizată în afecțiuni **respiratorii**: ***laringite***, ***traheite***, ***bronșite***, ***tuse*** de diverse cauze, ***tuberculoză***].

În egală măsură utilă pentru încrâncenați, indolenți ori tematori, este ca sfatul unui prieten bun. Omul este purtat într-o lume fără timp și fără goană, în care totul decurge de la sine, totul se rezolvă prin suflet, care, iubind, acceptă și iartă. Odihnindu-se în libertatea protectoare a repausului, departe de orice rău, devine atent la ambianță, la lumea în care trăiește acum. Învață să o primească în mod

natural, fără contracții și sforțări. Relațiile cu semenii se destind în armonia înțelegerii [premisa subtilă a vindecării afecțiunilor **urinare** (***nefrite***, ***cistite***), planta fiind și **diuretică**; este recomandată și în afecțiuni **reumatismale**].

Lumânărică

Verbasci flores – florile mai multor specii *Verbascum*: *Verbascum phlomoides* L., *Verbascum thapsus* L. etc., fam. *Scrophulariaceae*

Conține mucilagii; iridoide, flavone; acizi polifenol-carboxilici; lignani heterozidici; esteri ozidici fenilpropanoidici, saponozide sterolice și triterpenice; steroli (β-sitosterol, stigmasterol) liberi și glicozidați; digiprolactona (un derivat terpenoidic); carotenoide (care îi dau culoarea caracteristică); lipide (gliceride ale unor acizi grași), oze, tanin, rezine, ulei volatil, substanțe minerale. Frunzele conțin iridoide.

Acțiune. Vindecă ***rănile provocate de dispersarea în exterior*** [acțiunile farmacodinamice reflectă acest efect subtil: planta este **emolientă**, **balsamică** (mucilagiul), **antiinflamatoare** (iridoide, saponine, steroli), **analgezică** (iridoide), **cicatrizantă** (flavone, carotenoide, tanin); datorită acestor efecte, se utilizează în ***inflamații*** cu diferite localizări: **respiratorii**, **digestive**, **urinare**, **cutanate**]. Centrat în bucuria calmă a liniștii interioare, individul nu se mai complace în chin și năpastă, ci ia decizia necesară și îi împlinește îndemnul, se afirmă [este utilizată în afecțiuni **digestive**: ***stomatite***, ***gastrită***, ***duodenită***, ***ulcer***, ***enterocolite***] și se exprimă [principala indicație o constituie ***tusea*** de diferite origini]. Cu claritatea ageră a unei minți ascuțite, trăiește și făptuiește în prezent. Fermitatea gestului se sprijină pe siguranța izvorâtă din înțelegere – puterea de concentrare o susține, iar discernământul o modulează [frunzele pot fi folosite în tratamentul simptomatic al ***durerilor articulare***]. Acțiunea de amplificare a ***lucidității*** și a puterii de pătrundere mentală este caracteristică pentru lumânărică și o distinge de celelalte plante din acest grup.

În adâncimile sale, omul se redescoperă în bucuria propriei identități, reîmpăcându-se cu sine, cu partea profundă, rareori exprimată a ființei sale. Se acceptă așa cum este [în aplicații externe este folosită în afecțiunile **cutanate** (***furuncule***, ***abcese***, ***arsuri***, ***degerături***, ***înțepături de insecte***) și în ***hemoroizi***], realizând că în ordinea firească a lucrurilor firea își găsește stabilitatea și echilibrul [se utilizează în ***cistite***]. Când mintea o rupe însă, sufletul se bulversează, iar contactul cu exteriorul îl rănește și îl descumpănește, ajungând să nu se mai cunoască pe sine, să nu mai știe ce vrea. Ambianța îi pare acum ostilă și rugoasă – îi tulbura coeziunea, îi răsfiră integritatea, îl absoarbe spre ea înrobitoare. Individul tot încearcă să-și rezolve problemele îndreptându-se din nou și din nou în afară, incapabil să înțeleagă că această atitudine este o perpetuă sursă de suferință. Pe drumul presărat cu bolovani pasul i se împiedică, iar judecata i se poticnește, nedumerită, de pietrele colțuroase care îi sfâșie carnea – în ele se află durerea, dar și savoarea, căci ele îl opresc nu spre a-l șicana, ci spre a-l trezi. Ele sunt imboldul spre răgaz, iar răgazul este imboldul spre sine. Nu capătul drumului este important, ci obstacolul, care nu-i mai este pofidă, ci adăpost – îl ferește de obsesia scopului final și de himera nebuloasă a viitorului, zăbovindu-l în limpezimea dumerită a prezentului. În stâncă acum piciorul se împinge, iar mintea se proptește, arcuindu-se în plinătatea transparentă a inteligenței. Merge acum cu precauție înceată. La tot pasul îl așteaptă o primejdie, care, celui atent, îi este însă oglindă a întregului univers: în ea zărește ansamblul ca un tot unitar și viața ca atare – deopotrivă fericire și durere. A trăi înseamnă a-și depăși condiția prin cunoaștere și înțelegere [fiind **expectorantă** (prin saponine) și

sudorifică, este recomandată în afecțiuni **respiratorii**: ***laringite***, ***traheite***, ***bronșite***, ***astm bronșic***]. Planta are asprimea unui înțelept, care, sub masca intransigenței, ascunde bunătate – interzice flasca acceptare defetistă a supliciului.

Veronică (ventrilică)

Veronicae herba – partea aeriană a speciei *Veronica officinalis* L., fam. *Scrophulariaceae*

Conține iridoide (glicozide de tip aucubinic), saponozide, tanin, substanțe amare, ulei eteric, acid cafeic, acid vanilic, acid protocatehic etc.

Acțiune. Amar-astringentă, răcoritoare și purificatoare, veronica revelează că ***rezolvarea unei probleme***, aparent complicate, se face ***prin descompunerea ei în părți din ce în ce mai simple***, până se ajunge la chestiuni elementare, a căror rezolvare e deja cunoscută. Nu există impas care să nu poată fi supus acestui proces. Ingeniozitatea constă tocmai în a găsi calea de a-l desfira [este folosită în **hepatobiliare**]. Este lipsită de rost nesfârșita vorbărie despre ce a fost, ce ar fi putut să fie ori ce va fi – contează doar ce este. Cu metode adecvate, cele mai sofisticate teorii pot fi deznodate până la fapte banale, de oricine cunoscute[1]. Și totuși, această divizare nu șterge impresia ansamblului, ci dimpotrivă, permite perceperea esenței chiar în cele mai încurcate structuri. Toate au un miez comun. Atomii constitutivi, detaliile rudimentare pot fi reduse la noțiuni fundamentale, grupate în clase simbolizate de numere magice[2]. Oriunde se poate percepe plusul, minusul și neutrul, cele șapte niveluri de integrare, cele cinci elemente (sau doar patru, când unul rămâne nemanifestat), ori variate combinații ale acestora[3]. Semnificația tuturor acestora poate fi dedusă prin desfacerea în componente și astfel ne putem menține în esență, centrați în noi înșine, de unde viața și toate evenimentele ei apar firești și frumoase – o bucurie. Dacă ne lăsăm prinși de caleidoscopica aparență a diversității, ne depărtăm de centru, ne dispersăm, ne disociem, ne pierdem în labirintul trecutului sau în mrejele viitorului (despărțindu-ne de unicitatea esențială a clipei prezente), ceea ce stârnește tristețea, mânia ori vinovăția, iscând miraje și speranțe fantasmagorice, ori, dimpotrivă, pesimism și decepție. Astfel se nasc răutatea ori teama, ataşamentul ori răzbunarea, incertitudinea ori complacerea în delăsare. Veronica dezvelește animozitățile refulate și scoate la suprafață mâlul emoțiilor restante acumulate de-a lungul existenței [**colagogă** și **diuretică**, este folosită în ***litiază biliară*** și în ***litiază renală***], fiind utilă atunci ***când lucrurile par prea complicate și nicio soluție nu pare să se întrevadă prin încâlceala de detalii*** a unei situații. Este indicată pentru cei ce și-au pierdut nădejdea și încrederea într-o viață mai bună și mai bogată și văd totul în culori estompate, copleșiți de mucegaiul regretelor, toropiți de cocleala râncedă a frustrărilor, de durerea uleioasă a amintirilor pe care nu reușesc să le depășească; pentru cei prea obosiți să mai spere, blazați în resemnare, cu sufletul îmbătrânit în rigiditate [utilizată în suferințele **reumatice**], nemaiașteptând decât moartea, spre care viața nu mai este decât un lung și apăsător drum; pentru cei depresivi care nu-și mai găsesc rostul, nu se mai manifestă, nu mai așteaptă nimic

[1] Toată complexitatea intimidantă a analizei matematice se reduce la o banală aritmetică și un dram de bun simț. Cele mai complicate circuite electronice se rezolvă prin reducere la elemente simple.

[2] Cele mai importante cifre magice sunt: 1, 3, 7, 4, 5 etc. De fapt, fiecare cifră are și o semnificație magică.

[3] Printre cele mai cunoscute combinații se află: 9 (3×3), 12 (3×4), 16 (3×5+1 sau 4×4), 36 (7×5+1), 22 (3×7+1), 10 (3×3+1), 17 (4×4+1) etc.

de la existență și vor să fie lăsați în disperarea lor, să sufere în tăcere [**stomahică** și **tonică digestivă**, este recomandată în ***anorexie***].

Pe cel care, prins în agitația stărilor contradictorii, are impresia că nu se poate descurca, veronica îl ajută ***să sesizeze un aspect cunoscut***, să prindă un ***fir călăuzitor*** și, eliminându-și incertitudinile, să iasă din amorțeală și din lâncezeală, să se trezească la viață, manifestându-și pornirile profunde [este folosită pentru ***bronșită***, ***astm***, ***răguşeală***, ***tuse***, afecțiuni **pulmonare**]. Apt să perceapă, prin păienjenișul de amănunte, ce e de făcut în condițiile date, individul ***deprinde gesturile la îndemână adaptate momentului respectiv***. Dumerindu-se ce poate îndeplini în mod real, el cântărește, cumpănește și, fără șovăială, apucă răul cu priceperea fermă a unei mâini sigure și îl înalță hotărât spre lumină. Rece și persistentă, duritatea potrivnică a gustului amar îl dezmeticește, îndemnându-l să iasă din amăgitoarea poezie a imaginarului spre a păși în realitatea căreia trebuie să-i facă față [recomandată în ***colici abdominale*** și ***nevralgii***]. Renunțând la spiritul gregar și la obiceiurile comode, răspunde prin acțiuni concrete care îl exprimă pe el însuși. Lumina iluzorie care învăluia chipurile celor din jur se stinge, topind măștile pe care singur le plăsmuise pentru ceilalți [**astringentă** și **vulnerară**, se utilizează extern în afecțiunile **cutanate**: ***răni***, ***arsuri***, ***eczeme***]. Senzația de uleios a plantei nu înmoaie și nu hrănește – dimpotrivă, face încă și mai persistentă răceala astringentă a amarului intens și penetrant, zăbovind sufletul în durere, parcă spre a-l face mai ferm în hotărârea de a scăpa odată de suferință.

Cu o candidă duritate și neprietenoasă voioșie, cu necruțătoarea delicatețe a purei frumuseți, veronica îndepărtează omul de locurile comune, de șabloanele gândirii, de tiparele impuse de mentalul colectiv și îi aprinde firea de luptător, îi dă puterea să se răzvrătească, să se ridice, să perceapă lumea înconjurătoare la alți parametri. Singură ființa lui îi stă la dispoziție pentru a realiza marea transformare. Abandonul nu este un gest pasiv, ci o emoție strânsă în oțelul voinței, interiorizarea afectelor în săgeata luciditații, care adună spiritul către o țintă bine stabilită, conferind focalizare atenției și claritate minții. Ieșind din cercul vicios al emoțiilor stagnante, cutezătorul recunoaște locul în care se află și conștientizează cum să acționeze pentru a urca pe treapta următoare. În copleșitoarea simplitate a complexității, întotdeauna există un reper – la un moment dat intuiția discerne cu limpezime amprenta irepetabilă a unui fapt cunoscut, inconfundabil precum unicitatea unei flori. Pacea visată de lumină este relaxare protectoare a împăcării cu sine – doar prețuindu-se așa cum este, individul devine apt pentru metamorfoză interioară.

Pătlagină

Plantaginis folium – frunze de pătlagină = frunzele speciilor *Plantago lanceolata* L. = pătlagină îngustă, *Plantago media* L. = pătlagină moale, *Plantago major* L. = pătlagină lată fam. *Plantaginaceae*

Conține mucilagii, pectine, iridoide, triterpene pentaciclice, flavone, taninuri, derivați polifenolici (esteri fenil-propanici glicozidați și acizi: cinamic, p-cumaric, siringic, vanilic, benzoic, p-hidroxibenzoic, salicilic, gentizic), carotenoide, steroli (β-sitosterol), glucosinolate, acizi organici (citric, fumaric), acizi grași (lignoceric), alantoină, vitaminele A, C și K; enzime proteolitice; săruri minerale.

Acțiune. Creează un interstițiu în spațiu și timp, un loc sacru, unde omul se retrage și se simte bine cu și în el însuși, lângă inima lui Dumnezeu. Cu bunătatea calmă a iubirii unui duhovnic, adună sufletul în liniștea netedă a blândeții și îi insuflă dinamism focalizat. Îndoiala este înlocuită de robusta verticalitate a

optimismului, iar dispersarea în oscilațiile contingentului se înmănunchează în curajoasa înțelepciune a încrederii. Actul de tămăduire echivalează cu trezirea la realitate, cu revenirea acasă, cu regăsirea propriei esențe. Rațiunea își insinuează claritatea în inimă, iar inima inundă, cu vâlvătaia ei, rațiunea [este utilă în afecțiuni **oculare**: ***blefarite***, ***conjunctivite***]. Întemeind agerimea cumpănită a limpezimii mentale pe echilibrul atent al siguranței lăuntrice, omul se îndreaptă spre adâncul său, găsind calea spre cunoașterea de sine. Conștient de identitatea și de poziția sa, el revine către centru, către lucrurile importante. Protejat, hrănit și regenerat, el capătă puterea de a se exprima pe sine [**expectorantă** datorită saponinelor, se recomandă în afecțiuni **respiratorii**: ***laringite***, ***traheite***, ***bronșite***, ***astm bronșic***], mobilizându-se în acțiuni transformatoare și creatoare, impunându-se și afirmându-și personalitatea [este utilizată în afecțiuni **digestive**: ***stomatită***, ***gastrită***, ***duodenită***, ***ulcer***, ***colită ulceroasă***, ***enterocolite***, ***hemoroizi***; este și **antispastică** prin polifenoli].

Interiorizarea lucidă este indispensabilă pentru ***oblojirea rănilor sufletului*** [acesta este mesajul pătlaginii, tradus, farmacodinamic, în efectele **emolient**, **balsamic** (mucilagiul), **antiinflamator** (iridoide și steroli), **cicatrizant**, **antiulceros** (alantoină, enzime proteolitice, flavone, carotenoide, tanin), **antiseptic** (iridoide) și **astringent** (tanin; este inclus aici și efectul **antidiareic**, precum și cel **hemostatic**, la care intervine și vitamina K); grație acestor acțiuni, frunzele de pătlagină sunt utilizate, intern și extern, în vindecarea leziunilor ***inflamatoare*** și ***ulcerative*** de la nivelul epiteliilor **cutanate**, **respiratorii**, **digestive**, **urogenitale**, **oculare**].

Ca o particularitate, pătlagina este indicată mai ales când există multă obidă, încordare reținută, rigiditate afectivă [corelat cu aceasta, **reduce colesterolul** și **scade valorile tensionale** crescute (de aici utilizarea în afecțiunile **cardiovasculare**, mai ales cele circumscrise ***aterosclerozei***); în plus, este și **imunomodulatoare** (prin poliholozide)]. Individul deprinde discernământul de a se feri de influențele perturbatoare ale mediului, care, prin constrângeri de tipul modei, tradițiilor dogmatice, cutumelor sociale [este recomandată în afecțiunile **urogenitale** (fiind și **diuretice** prin flavone și saponine)], îi alterează exprimarea firească a personalității [este indicată în leziunile **cutanate**: ***furuncule***, ***răni deschise***, ***ulcer varicos***, ***înțepături de insecte***], rigidizându-l și îndepărtându-l de propria cale.

Plante antispastice și liniștitoare

O importantă grupă de plante cu acțiune pe tractul **respirator** o reprezintă cele cu acțiune predominant **antispastică** și **liniștitoare**. Ele înlătură, mai ales, încordarea, tensiunea (dominantă de `foc`) sau agitația, neliniștea (`aer`) care generează ***spasmele bronșice***. Aceste plante pot fi utile ca antispastice nu doar la nivelul respirator, ci și digestiv, urinar etc.: ***fenicul*** (v.p. 170), ***chimen*** (v.p. 170), ***anason*** (v.p. 171), ***tarhon*** (v.p. 174), ***captalan*** (v.p. 176), ***valeriană*** (v.p. 122), ***talpa gâștei*** (v.p. 119), ***sovârv*** (v.p. 26).

Ammi

Ammi visnagae fructus – fructele mature (diachene) ale speciei *Ammi visnaga* (L.) Lam. = *Daucus visnaga* L. = *Apium visnaga* Grantz., fam. *Apiaceae*

Conține furanocromone (kelină, visnagină ș.a.), piranocumarine (visnadină ș.a.) și derivați de izofuranocumarine, flavone, cromolinat de sodiu, furanocetofenone, urme de ulei volatil, lipide, protide, glucide.

Acțiune. Planta întâmpină cu un gust nedefinit, care devine înțepător, dar nu propriu-zis picant (este o senzație de înțepătură resimțită pe marginile limbii și nelegată de senzația mecanică). Ulterior se instalează un amar din ce în ce mai puternic, care devine dominant, intens, încât induce nu detașare, ci revoltă – ca o stare de lucruri ce nu mai poate fi îngăduită. Este un amar care nu-ți dă pace și cu care nu te poți obișnui. Individul înțelege că un lucru care merge prost, lăsat în legea lui, nu se va ameliora sau îndrepta singur, ci va merge încă și mai prost, situația tinzând să devină intolerabilă. O ***permanentă atenție*** este necesară. Nu mai are răgaz să aștepte – inactivitatea nu mai are niciun rost, faptele sunt acum stringente. Prea multă cumpănire poate fi dăunătoare, contraproductivă. Scos din sărite, este într-atâta de nemulțumit încât nu mai are de ales și se pune pe treabă. Planta ***incită individul să întreprindă ceva***, și aceasta imediat. Nu-l lasă să se culce pe o ureche ori să lâncezească, închizând ochii și prefăcându-se că nu vede. Îi stârnește ***curajul de a se exprima*** [cromolinatul de sodiu este **bronhodilatator**; planta este folosită în ***astmul bronșic***]. Îl îndeamnă să acționeze din timp și energic, să se implice, să pună suflet [visnadina este **coronarodilatatoare**, planta fiind folosită în ***ischemia miocardică*** (mai ales prin mecanism ***vasospastic***, cum este ***angina Prinzmetal***)]. Este utilă pentru cel care ***amână***, sperând că lucrurile se vor rezolva de la sine. Este cel care adoptă politica struțului, neimplicându-se și neasumându-și responsabilități. Șovăind să dea piept cu realitatea, îi este frică să-i observe aspectele neplăcute și se închide înspăimântat în refuzul de a o percepe așa cum este. Urăște situațiile neobișnuite și complicațiile. Ar dori ca totul să decurgă lin și uniform, fără schimbări ori zdruncinături, încadrându-se într-o eternă rutină [este recomandată în ***colopatiile spastice*** (forme de ***colon iritabil*** cu predominanța ***durerilor colicative intestinale***); în plus, are și acțiune **antihelmintică**]. Respinge confruntările și conflictele, deoarece nu este dispus să le încuviințeze rostul de semnale reclamând corectarea unor aspecte negative. Este gata să accepte orice, chiar și cele mai inadmisibile situații [efectul antispastic este valorificat în ***colicile biliare***] numai să nu fie obligat să iasă din ***lașitatea comodă a obișnuinței*** și să schimbe ceva. Frustrările și nemulțumirile se adună, alterându-i relațiile cu semenii [este utilă în ***colicile renale***; planta are și acțiune **diuretică** (datorată flavonelor)]. Tensiunile există, chiar dacă el se preface că nu le vede, și se acumulează până când organismul i se transformă într-o coardă de arc întinsă tot mai mult, în care se află o săgeată ce tot așteaptă să fie lansată. Planta lansează săgeata către țintă, ajutând individul să se detensioneze, să se manifeste, ***să iasă din expectativă și să facă ceva de îndată ce sesizează o greșeală***. Descătușează curgerea liberă a energiei [și relaxează musculatura netedă, mai ales de la nivelul structurilor tubulare (**artere**, tract **respirator**, **digestiv**, **urinar**), în primul rând prin efectul spasmolitic al kelinei; planta este utilă în manifestările spastice/colicative de la nivel respirator, digestiv, urinar, cardiac (coronarian)].

Ammi visnaga este utilă pentru cel care tot planifică și tot ia în considerare fel de fel de variante – ceea ce sfârșește prin a-l paraliza. Temându-se să acționeze, adună în el crisparea nehotărârii, astfel încât devine tot mai contractat și mai încărcat de o inutilă așteptare, de o tergiversare fără rost. Prea mult a stat încordat – tensiunea, în loc să dispară sau să se disipeze, a crescut din ce în ce mai mult, până a devenit insuportabilă. Și-a îngropat voința într-un nor, sperând că se va transforma într-o ploaie molcomă. Viața a devenit însă un plâns din umbra unei frunze, un sunet adormit într-o ureche, o palmă dornică să rămână singură,

ferindu-se de cealaltă ca să nu mai fie obligată să bată. Este momentul ca omul să depășească etapa evaluărilor și a proiectărilor și să ia o inițiativă pragmatică.

Plante cu efect antibacterian

Călțunași

Tropaeoli herba – partea aeriană a speciei *Tropaeolum majus* L., fam. *Tropaeolaceae*

Conține glucosinolate (benzil glucosinolat = glucotropeolozida).

Acțiune. Triumfător este cel care își urmează îndemnul lăuntric (picant) și știe să și-l alinieze la fluxul clipei (dulceag) – acesta va fi protejat de asperitățile ambianței. Viața se învelește în jurul lui ocrotindu-l de intemperii – învăluită între el și conflictele exterioare, aduce armonie între raporturile sale cu socialul și tendința de a se autoevalua: fără a cădea în vreo extremă, omul se simte bine așa cum este [ca **antifungică** (și **antibacteriană**) este utilă, în aplicații locale, în ***micoze cutanate*** (la nivelul scalpului, în zonele de intertrigo: axilar, submamar, inghinal, interfesier) și în unghiale (***onicomicoze***)], neinfluențat de aparența efervescent-disonantă a exteriorului. El știe să ***utilizeze potențialul momentului***, manifestându-l limpede pentru a-și duce la îndeplinire dezideratele. Nu se lasă abătut de circumstanțele aparent defavorabile, ci le ***preia energia și o întoarce în folosul său*** – astfel au fost realizate toate marile fapte (atât bune, cât și rele). Omul dobândește adevărata vigoare atunci când înțelege cum ***să se folosească de resursele ambianței*** – acordându-se la pulsația timpului, el însuși devine un focar esențial în economia dinamismului universal, cu un loc precis definit, un nod de potențial într-o arhitectură din linii de putere, unind infinitul cu nesfârșitul. Adevăratul erou (fie el pozitiv ori negativ) este nu doar un releu pe traiectele de forță ale universului, ci și o stație de amplificare – el este apt nu doar să urmeze influxurile, ci să le și adune, multiplicându-le prin convergență și direcționare, acționând consistent și ordonat. Buna dispoziție îi umple fapta cu lumină solidă, iar pofta de viață îi organizează gestul, dezvelindu-i, în dimensiunile iubirii, adevărata atingere a existenței. ***Disciplina curajoasă*** a profesionistului îi sistematizează demersul, canalizându-l cu exactitatea determinării spre plăcerea țelului definit. Un șuvoi de veselie cristalină netezește ineditului calea, prin ironia blândă a unei ***glume*** – omul să nu se ia prea în serios, căci, coordonată și reglată, destinată unui scop precis, încruntarea este combustibilul ***fermității***, lubrifiindu-i hotărârii revărsarea spre tensiunea clarității. Chiar și atunci când vede că nu mai este nimic de făcut, omul poate vibra în ***voia bună a așteptării***, înțelept în a trăi viața clipă de clipă, cu minunarea inocentă a unui copil aflat sub iubirea părintească. Nimic nu-i mai perturbă stabilitatea afectivă. Punctul voinței stârnește zveltă mișcarea spre înaltul bucuriei. Cel care nu știe să trăiască, deprinde gustul vieții atunci când realizează că echilibrul naturii nu acționează în forță și nu impune nimic – individul poate oricând s-o apuce în ce direcție dorește, nimic nu-l împiedică să depășească „de zi cu zi"-ul și să păsească de o parte pentru un moment de răgaz, privind derularea evenimentelor ca și cum lumea și-ar vedea ea însăși de drum. Pentru oricine ***o urmează***, viața este o unghie catifelată, abordându-l, pe fiecare, în stilul lui: îl destinde pe cel prea implicat și aprig la muncă, îl îmboldește mângâietor spre acțiune pe cel comod. Fiecare este tentat s-o încerce și atunci descoperă că poate face orice. Parcă cineva a discutat cu el, iar apoi a plecat – el a rămas în loc și, fără să știe de ce, se simte cumva mai bine, mai ușor, pregătit într-un fel foarte personal pentru orice ar urma: acțiune ori repaus, muncă fizică ori spirituală, luptă

ori meditație, foc sau apă. Caldă și rece în același timp este nostalgia străinului pe buzele surprizei, rămase ca și cum ar vrea să plece fără să lase o adresă în ungherul prieteniei [planta este recomandată în ***infecții urinare***: ***cistite***, ***pielonefrite***]. Puritatea încrederii cucerește seninul siguranței, întâlnind zâmbetul succesului în tinerețea plină a necunoscutului – este libertatea de a trece de la inerție la manifestare [**expectorantă** și **antibacteriană**, este recomandată în ***infecții respiratorii***: ***bronșite***, ***pneumonii***]. Celui închistat, contractat în impasul singurătății, agerimea izvorului îi sfătuiește clinchetul zborului dumerit de gratitudinea lină a privirii. Omul nu se mai trezește împins de la spate, ci este un spate treaz gata să împingă. Deasupra câmpului întins, cu flori înmiresmate, este loc deopotrivă pentru albinele roind grăbite și pentru trântorii grăbiți s-o roiască. Focul și apa sunt ambele indispensabile – planta reunește, în sunetul muntelui, netezimea hrănitoare a apei și altitudinea purificatoare a focului [glucosinolatele au acțiune **antibacteriană** (față de germeni gram pozitivi și gram negativi), **antifungică**, **expectorantă** și **diuretică**]. În incandescența umezelii omul descoperă curgerea văpăilor – se hrănește cu foc și se purifică prin apă. Căderea este curiozitatea stropului, roua picăturii este speranța primăverii, dificultate și pasăre, râu și vară. Curând și încet, el nu mai este construit, ci devine.

Plante cu efect de reconstruire

O clasă aparte este reprezentată de plantele cu acțiune de refacere, reconstruire, susținere, dar și emolientă și expectorantă, purtând, mai ales, amprenta `apei` și a `pământului` (de altfel, se folosesc chiar părțile scufundate în pământul umed – rădăcini ori rizomi), cu un conținut important de mucilagii: ***tătănească*** (v.p. 149), ***nalbă mare*** (v.p. 92), ***lemn dulce*** (v.p. 150), alături de ***ciuboțica cucului***, deja menționată. Aceste plante sunt folosite pentru efectul tonic pulmonar, de reclădire și restructurare a parenchimului pulmonar, de multe ori în asociere și cu ***iarbă mare*** (v.p. 156). Dată fiind greutatea conținutului mare de `apă` și `pământ` (care le poate face prea „grele"), se adaugă adesea și condimente picante-**încălzitoare** moderate, care să ușureze asimilarea acestor remedii (mai ales când patologia are dominantă de `aer`): ***ghimbir*** (v.p. 70), ***scorțișoară*** (v.p. 68), ***cuișoare*** (v.p. 67), ***obligeană*** (v.p. 152). Când predomină `focul`, se evită plantele prea picante – inclusiv ***iarba mare***, care este înlocuită cu rădăcina de ***brusture*** (al cărei efect depurativ o recomandă mai ales în afecțiunile dermatologice – v.p. 319).

Plante cu efect drenator

Mugurilor de conifere (***pin*** – v.p. 65, ***brad*** – v.p. 66) li se atribuie efect drenator/purificator asupra aparatului respirator. Ei vor fi folosiți preventiv de toți cei care au o sensibilitate particulară la acest nivel (bronșitici, astmatici), preponderent în sezonul rece.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile respiratorii inferioare

Tratamentul este asemănător, în linii mari, cu cel al afecțiunilor tractului respirator superior, diferențele importante constând în accentul particular care se pune pe remediile **expectorante** și **fluidifiante** ale sputei (mai ales când predomină `apa`), pe remediile **antiinfecțioase** alături de cele **antiinflamatoare** (când `focul` este în prim-plan) și pe remediile **antitusive** și **antispastice** bronșice (în special pentru tipul de `aer`).

Atitudinea practică ține cont nu atât de denumirea exactă a bolii (din punct de vedere convențional), cât de ponderea diferitelor componente: secreția bronșică, expectorația (`apa`), inflamația, componenta infecțioasă (`focul`), bronhospasmul, tusea seacă (`aerul`). De altfel, și practicianul convențional va administra medicamentele tot în funcție de ponderea acestor trei aspecte: administrează bronhodilatatoare ori de câte ori sesizează o componentă bronhospastică, indiferent dacă diagnosticul pe care îl pune este astm bronșic, bronșită cronică, bronșectazii. De asemenea, va da antibiotic oricând există elementul bacterian, indiferent de tipul de patologie. Conduita noastră va fi similară, înlocuind însă mijloacele de sinteză cu cele naturale, cu avantajul acțiunii mult mai complexe a fiecărui remediu luat în parte și a posibilității de a nuanța în funcție de fondul psihic al pacientului, năzuind către o acțiune mai profundă și mai durabilă (chiar dacă mai lentă).

Privitor la aspectele psihologice, există o diferență de nuanță. Substratul afecțiunilor respiratorii superioare îl constituie scăderea capacității de a înțelege anumite circumstanțe de viață și de a-și asuma, în consecință, un proces de transformare interioară (într-adevăr, simptomele se centrează pe zona capului, asociată cu aptitudinea de înțelegere mentală). Substratul afecțiunilor respiratorii inferioare este reprezentat de scăderea capacității de a cunoaște prin comunicare afectivă, prin empatie reciprocă. Accentul se deplasează acum către aspectele afective, ceea ce corespunde localizării simptomelor predominant la nivelul toracelui. Esențiale acum sunt remediile care eliberează subtil (dar și grosier) aceste canale de comunicare, remediile care permeabilizează traiectele subtile care, anatomic, corespund tractului respirator. Ele vor induce o stare de spontaneitate și deschidere, vor readuce elanul de a trăi, dorința de comunicare liberă și firească. Simultan, în plan eteric și fizic, ele vor înlătura obstacolele care blochează fluența curgerii aerului și a energiilor subtile pe care le poartă prin căile aeriene, indiferent dacă blocajul se datorează secrețiilor (`apei` – prejudecăților, inerției, atașamentului), inflamației mucoasei bronșice (`focului` – mâniei, ostilității, înverșunării, ambiției, orgoliului) ori spasmului musculaturii bronșice (`aerului` – fricii, neîncrederii, nesiguranței). Desigur, fiecare remediu va avea anumite nuanțe subtile, permițând o alegere diferențiată de la caz la caz.

Plantele **expectorante/fluidifiante** acționează asupra blocajelor generate de excesul de `apă` (și `pământ`), eliminând acumulările nocive subtile (reziduurile emoționale) și grosiere (îndepărtează mucusul, favorizând fluidificarea și eliminarea acestuia prin tuse): ***podbal***, ***scai vânăt***, ***ciuboțica cucului***, ***isop*** etc.

Asupra componentei inflamatoare acționează plantele **emoliente** (conțin mucilagii). Multe dintre ele au, pe lângă efectul emolient, și efect **antiinflamator**

propriu-zis și **expectorant**, datorate cel mai adesea tot saponozidelor triterpenice: ***podbal***, ***plămânărică***, ***lumânărică***, ***pătlagină***, ***tei***. Tot **antiinflamator** acționează și derivații salicilați, prezenți în mugurii de ***plop***, de exemplu. În plus, ***pătlagina*** are acțiune **imunomodulatoare** (prin poliholozidele), iar mugurii de ***plop***, **antiinfecțioasă** (probabil prin taninuri, dar și prin uleiuri volatile și substanțe rezinoase, care, de altfel, se găsesc și în ***propolis***).

Acțiunea **antispastică** se datorează, cel mai adesea, compușilor volatili: ***cimbru***, ***fenicul***, ***sovârv***, ***talpa gâștei*** etc.

Nu există demarcații nete între diferitele tipuri de patologie respiratorie. Rareori (sau deloc) vom întâlni pacienți la care boala să aibă componentă fie numai de `apă`, fie numai de `foc`, fie numai de `aer`. Cel mai adesea una domină, iar celelalte intervin nuanțând. Multe viroze respiratorii au tot tabloul de `apă`, dar și accese de febră înaltă, care reprezintă izbucniri ale `focului`. Criza tipică de astm bronșic pare exclusiv o manifestare a `aerului`, dar componenta inflamatoare (`focul`) este considerată, la ora actuală, definitorie pentru această boală. Important este ca tratamentul să fie adaptat situației concrete a pacientului.

Predominanța `apei` (și a `pământului`)

Individul nu reușește să comunice liber, firesc, deschis, ci se limitează la inerția unor șabloane, la lucruri banale, generale, pe care le exprimă într-o manieră convențională, conformă regulilor și tradițiilor, marcată de nostalgia trecutului, a structurilor stabile, încetățenite, statuate.

Pacientul nu trebuie să considere ***tusea*** drept un nedorit eveniment, ci drept un semnal venind din profunzimea ființei, **îndemnându-l să conștientizeze** felul în care inerția, comoditatea, melancolia îi îngreunează comunicarea cu semenii. Când senzația de greutate în respirație (***dispneea***) este proeminentă, pacientul trebuie să conștientizeze că atașamentul, dorința de confort îl împiedică să cunoască lumea și viața. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care vizează eliminarea `apei` excesive fie prin îndepărtarea acesteia (**expectorante** și **fluidifiante**), fie prin uscarea ei (**picante fierbinți**). Cele două modalități terapeutice sunt și etape necesare: întâi trebuie îndepărtate trăirile grele și vâscoase, sentimentele (și mai ales resentimentele) dense și aderente (adică trenante), care persistă împovărătoare, opacifiind mintea și inima, și stânjenind deschiderea afectivă către ceilalți (este cazul oamenilor cu sufletul plin de obidă, care se supără și nu mai pot să uite, nici să ierte; care, odată traumatizați de o experiență, se feresc să mai aibă și altele; de teamă să nu sufere din nou, se închid în ei). După ce acest nămol care apasă sufletul a fost îndepărtat, individul trebuie scos din inerție, trezit la viață, ceea ce echivalează cu o îndepărtare a tendinței apoase generale – `apa` va fi uscată prin dinamizarea `focului`.

Așadar, tratamentul va începe cu plante **expectorante** și **fluidifiante**, cu gust picant, amar, astringent și acțiune **încălzitoare**, evitându-le pe cele cu gust dominant dulce sau sărat. Cele mai indicate sunt plantele care conțin saponine drept principii active, deoarece inducerea expectorației se face prin acțiunea iritantă asupra mucoasei gastrice (așadar acționează prin stimulare, trezire la viață, impulsionare, mobilizare): ***ciuboțica cucului*** (pentru cei care se retrag în ei copleșiți de durerea pierderii unei persoane dragi), ***scaiul vânăt*** (îndeamnă individul să comunice, să trăiască, să se bucure de viață), ***iedera*** (atunci când

comunicarea este blocată de intransigența rugoasă a individului înțepenit în comoditatea prejudecăților), ***săpunariță***.

O a doua categorie importantă de **expectorante** sunt cele care acționează mai ales prin conținutul de ulei volatil (primele cinci având efect mucolitic, prin conținutul în cetone aromatice): ***isop*** (când preocuparea pentru aspectele elementare ale existenței blochează manifestarea potențialului de care dispunem), ***salvie*** (când este blocată, mai ales la nivel verbal, exprimarea gândurilor și a trăirilor), ***rozmarin*** (pentru cei care își dăruiesc iubirea fără discernământ), ***calomfir*** (pentru cei care nu știu să se bucure de momentul prezent), ***chimen*** (când mintea este colmatată de gânduri și emoții tulbure), ***busuioc*** (efect general de clarificare mentală, limpezire și elevare), ***cimbrișor*** (util pentru starea de astenie, epuizare persistentă, senzația că nu mai are forța de a depăși obstacolele), ***tarhon*** (favorizează descoperirea propriei individualități, a notei distincte a personalității, ieșirea din conformism și uniformitate). **Nu** vom folosi ***tătănească***, ***nalbă mare***, ***tei*** din cauza conținutului mare de mucilagii.

Vom asocia (eventual într-o a doua etapă) remedii cu efect de uscare a secrețiilor (a `apei` excesive, manifestate ca mucus), mai ales condimente picante fierbinți: ***piper***, ***ghimbir***, ***muștar***, ***ardei iute***, ***hrean***, ***angelică***, ***cuișoare***, ***scorțișoară*** – ultimele două cu efecte **antivirale** recunoscute. În mod curent, utilizăm combinații de tipul ***podbal*** sau ***ciubotica cucului*** cu un condiment picant fierbinte și o plantă fierbinte din fam. *Lamiaceae*: ***isop***, ***salvie***, ***busuioc***, ***tarhon*** (de exemplu: ***podbal*** cu ***ghimbir*** și ***busuioc***, măcinate și luate ca pulbere, o linguriță de 3-4 ori pe zi; se ține în gură și se mestecă ușor până când dispare gustul, apoi se înghite cu puțină apă, eventual miere).

Desigur, bunul simț trebuie să ne călăuzească în alegerea remediilor: nu vom administra astfel de condimente intens picante și fierbinți atunci când pacientul are febră înaltă, chiar dacă restul tabloului sugerează predominanța `apei`, ci vom folosi plante **amare**, alegându-le pe acelea care îndepărtează inerția, complacerea, ataşamentul: ***pelinul*** (este util pentru zdruncinarea inerției, aduce elan și chef de viață), ***ghințură*** (pentru cei care se complac în depresie, pesimism și deznădejde), ***țintaură*** (mai ales pentru persoane care se lasă călcate în picioare de dragul respectării anumitor norme și prejudecăți care țin de ataşamentul față de structurile familiei ori societății).

Pentru îndepărtarea `apei` excesive (având efect și asupra febrei), recurgem și la remedii **sudorifice**, preferându-le pe cele **încălzitoare** (deoarece aceasta amplifică efectul de uscare a `apei`). Pe multe dintre ele le-am menționat deja: condimente picante și fierbinți (***angelică***, ***ghimbir***, ***scorțișoară***, ***cuișoare***, ***cardamom***), dar și alte remedii aromate (cum sunt ***camforul*** și ***eucaliptul***), plante din fam. *Lamiaceae* încălzitoare și picante (***busuioc***, ***cimbrișor***, ***salvie***), boabe de ***ienupăr***. O eficiență aparte poate avea ***angelica***: simbol al fierbințelii purificatoare, intransigentă precum îngerii focului, intensă și drastică (trebuie administrată în cantități mici – un vârf de cuțit), ea îndepărtează radical orice tendință la complacere și stagnare, impulsionează și pune în mișcare, stimulează toate secrețiile (respiratorii – în particular bronșice – și digestive), favorizând eliminarea lor. Florile de ***soc*** sunt printre cele mai eficiente sudorifice. Această acțiune, alături de cea diuretică, contribuie la eliminarea apei excesive, a apei stagnante și a stărilor de congestie. Subtil, ele îndepărtează congestia, staza emoțională, fiind recomandate persoanelor excesiv de ataşate, care se cramponează de anumite

circumstanțe – le deschide inimile, le despovărează, le readuce bucuria destinderii, a firescului și a jocului.

Rămân valabile indicațiile de dietă, post, vărsătură provocată, cura de ***ienupăr*** menționate la afecțiunile de tract respirator superior cu predominanța `apei`. De asemenea, utilizarea uleiurilor volatile, care, de data aceasta, vor fi administrate fie sub formă de ***inhalații*** (se face o infuzie de plante aromate, de exemplu ***busuioc***, ***salvie***, ***cuișoare***, ***scorțișoară***, aproximativ jumătate de litru, în care se picură 5-10 picături de ulei volatil de ***lămâie***, ***portocale***, ***ienupăr***; ne aplecăm capul deasupra vasului cu infuzia fierbinte, acoperit cu un prosop care atârnă de o parte și de alta a vasului, realizând un spațiu închis; se inspiră aburii pe nas cât mai profund în plămâni; se continuă operațiunea cât timp nu apare niciun disconfort, după care se bea treptat infuzia), fie înghițite (câte 10 picături de 3 ori pe zi pe o lingură de miere).

Șofrănelul poate fi benefic pentru cei care, ataşați de prejudecăți, nu-și pot descătuşa emoțiile și gândurile, nereuşind să se acomodeze la dinamismul interacțiunilor sociale.

Predominanța `focului`

Când pe primul plan se află mânia și iritabilitatea manifestate prin inflamație la nivelul bronhiilor și plămânilor, cu febră importantă, vom acorda întâietate remediilor care sting `focul` și îl elimină din organism, simultan vizând creşterea puterii de apărare a organismului și, secundar, îndepărtarea infecției.

Individul nu comunică pentru a transmite ceva, pentru a cunoaşte și părerea celuilalt și a ține cont de ea, ci pentru a-și impune propriile opinii, pentru a-i domina pe ceilalți, pentru a-și atinge scopurile: trufia, ostilitatea, interesul îl înfierbântează prea tare pentru a mai fi liber, natural, deschis. Consecința, la nivel fizic, sunt tusea și dispneea. Prin aceste simptome, organismul îl sfătuieşte **să conştientizeze** felul în care înverşunarea, mânia, orgoliul îi alterează capacitatea de a comunica cu semenii (***tusea***), de a descoperi și de a cuprinde lumea și viața (***dispneea***). Acest proces de conştientizare este susținut de administrarea concomitentă a unor plante **amare** (și/sau **răcitoare**). Importanța specială pe care le-o acordăm, în acest context ține nu numai de efectul lor **febrifug**, cât mai ales de starea de detaşare, distanțare pe care o furnizează gustul amar, atât de importante pentru a disipa mânia, încrâncenarea și iritabilitatea: ***țintaură*** (pentru mânia reprimată a celor care se lasă călcați în picioare, adoptând o atitudine de pasivitate și subordonare), ***pelin*** (când mânia nu este exprimată din cauza inerției), ***anghinare*** (utilă pentru cei excesiv de iritabili, care reacționează peste măsură la evenimente minore, acțiune **antialergică**), ***unguraș*** (ne readuce integritatea, luciditatea și detaşarea când insuccesul, greutățile și durerile ne împresoară, generând o stare de irascibilitate care ne împiedică să mai distingem esențialul de trivial), ***lavandă*** (când avalanșa de stimuli externi covârşesc determinând iritabilitate, insomnie, dureri de cap, lavanda ne redă puterea de a filtra, de a distinge ceea ce este bun și folositor de cele rele și inutile), ***coada șoricelului***. Fără să aibă gust amar, dar foarte utilă în disiparea căldurii excesive este ***menta***; eterată și răcitoare, este unul dintre remediile cele mai eficiente pentru inducerea unei stări de detaşare, desprindere – ne ajută să gândim la rece, fără înverşunare. O altă plantă utilă este ***cătușnica*** (utilă pentru cei inerți, confuzi, indecişi, crispați, pentru cei prea ancorați în concretul cotidianului, încrâncenați în detalii și obişnuințe – planta îi ajută să se detaşeze de *condiționări* și să-și recâştige, prin moderație și limpezime mentală,

libertatea interioară). **Şofrănelul** poate fi util atunci când frustrarea şi impulsivitatea alterează capacitatea de exprimare, împiedicând adaptarea la ambianța socială.

Ca expectorante se pot folosi cele menționate mai sus (la „Predominanța apei"). O indicație de elecție o are însă ***rotungioara***, care, pe lângă efectul expectorant, are gust amar şi acțiune antiinflamatoare. Este de ales la cei ineficienți în activitatea lor din cauza incapacității de a menține un echilibru între particular şi generalitate. Ei nu progresează întrucât fie se înverşunează asupra vreunui amănunt ori punct de vedere anume (desconsiderându-le pe celelalte), fie se limitează la o superficială perspectivă de ansamblu, disprețuind detaliile.

Atunci când decelăm o componentă ***alergică*** importantă, mai ales la pacienții cu ***astm bronşic***, vom alege ***anghinare*** (reduce reactivitatea excesivă, hipersensibilitatea, iritabilitatea, ne face mai puțin inflamabili), ***trei frați pătați*** (utilă pentru stările de hipersensibilitate la factori externi: circumstanțe obişnuite, curente, care nu afectează pe nimeni, declanşează la aceşti oameni reacții disproporționate), frunze de ***coacăz*** (scăderea sensibilității la influențele externe se datorează mai ales unei retrageri în interior, corelată cu acțiunea **astringentă** datorată taninurilor) şi preparatele gemoterapice ***Ribes nigrum*** (coacăz negru), ***Rosa canina*** (muguri de măceş) şi ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos).

Inflamația este una dintre manifestările esențiale la nivel fizic ale focului. Eficiența remediilor **antiinflamatoare** este susținută de acțiunea lor subtilă de îndepărtare a stărilor aprinse (înverşunare, iritabilitate). ***Coada şoricelului*** este remediul înverşunaților – îi ajută să accepte că evenimentele nefaste care le umbresc viața se înlănțuie în logica lucrurilor ca o luare aminte despre ceea ce am greşit (noi suntem de vină pentru răul pe care îl pătimim); ne ajută să nu ne mai încrâncenăm (inflamăm) împotriva circumstanțelor exterioare, ci să le înțelegem în sensul lor transformator. Cu gust amar dominant, intens, dar şi aromat, secundar astringent, este indicat când focul este intens, cu inflamație, senzație de durere, usturime, eventual sângerare (toate – reflectări în fizic ale stărilor interioare ale pacientului). ***Muşețelul***, mai puțin amar, chiar cu tentă dulceagă, este recomandat când există o componentă de aer asociată celei de foc, adică o nuanță de teamă, nesiguranță adăugată la iritabilitate. Sunt persoane care parcă se tem că cei din jur nu le acordă destulă atenție şi afecțiune şi de aceea le vor pretinde vehement şi nicio dovadă nu va fi pentru ele suficient de convingătoare; ele resping orice li se oferă drept substitut pentru ceea ce îşi doresc: grija totală pentru suferința lor din partea celor apropiați (se liniştesc doar când sunt luate în brațe, ca semn de preocupare exclusivă pentru ei din partea celorlalți). Dominanta de foc modulată de aer a acestei plante o face adecvată pentru cei inflamabili, schimbători, cu toane, ale căror izbucniri capricioase sunt manifestări fierbinți (de foc) ale dorinței de protecție izvorâte din frică şi nesiguranță (manifestare a aerului). Cele două plante aparținând fam. *Asteraceae* (***muşețelul*** şi ***coada şoricelului***) acționează mai ales prin compuşii de tip sescviterpenic ai uleiului volatil.

O acțiune aparte are ***lemnul dulce***, care conține saponine cu acțiune **antiinflamatoare** şi probabil şi **antialergică** (prin similitudine structurală cu cortizolul), dar şi **expectorantă** şi chiar **antispastică**. Aceste efecte, alături de multe altele, sunt o reflectare în plan eteric (după cum substanțele ei active sunt o reflectare în plan fizic) a acțiunii subtile a acestei plante: ea trezeşte instinctele primare care izbucnesc din prăpăstiile subconştientului sub forma mâniei, a urii, a

fricii – lemnul dulce stârneşte aceste energii, dar conferă şi capacitatea de a le controla. Această descătuşare a impulsurilor reprimate în profunzimile conştiinței (corelată cu efectul **antispastic**) reverberează în acțiunile de eliminare pe care planta le dinamizează – este **expectorantă**, **diuretică** şi **laxativă**. Pe de altă parte, are şi acțiune **antiinflamatoare**, concretizare a puterii de control asupra tendințelor fierbinți, impetuoase. Se va evita utilizarea ei la persoanele cu **hipertensiune** (favorizează retenția sodiului printr-o acțiune de tip mineralocorticoid).

Tot pentru acțiunea **antiinflamatoare**, la care se adaugă şi cea **antifebrilă**, de data aceasta datorată unor substanțe asemănătoare aspirinei (compuşi salicilați), se utilizează în suferințele respiratorii cu predominanța focului: florile de ***creţuşcă*** (înlătură tendința la izolare în spatele unei armuri protectoare, ne obligă să ieşim din ale noastre, din carcasa rigidă a preocupărilor curente, să ne deschidem către oameni, evenimente, gânduri şi sentimente noi), coaja de ***salcie*** (aduce linişte în locul tensiunilor, al nemulțumirilor şi al mâniei), mugurii de ***plop*** (au şi efect **antiseptic** şi **cicatrizant**; subtil, ei sunt o metaforă a apărării solidare împotriva agresorilor, a unității în fața pericolului, stimulând participarea întregului organism, cu toate resursele lui la eliminarea bolii; înlătură tendințele la izolare, la egoism, la urmărire doar a propriilor interese, amplificând angajarea în social, dăruirea în folosul comunității). ***Propolisul*** are, grosier şi subtil, efecte similare, fiind recunoscut pentru efectele lui **antiseptic**, **antialergic**, **antiinflamator** şi **cicatrizant**.

Atenuarea iritabilității este mai eficientă şi mai profundă dacă, simultan, intervine şi un mecanism de calmare a suferinței, a ***rănilor*** sufleteşti. Corespunzător, acțiunea **antiinflamatoare** este mai eficientă dacă este susținută şi de una **emolientă**, de regulă atribuită mucilagiilor care oblojesc leziunile (***eroziuni***, ***exulcerații***) de la nivelul mucoasei. Drept **emoliente** utilizăm, aşadar, plante cu un conținut mare de mucilagii, preferându-le pe cele care asociază gustul **amar** (şi au acțiune **antifebrilă**, subtil inducând stare de detaşare, de neimplicare, eliminând focul excesiv), cum este ***lichenul de piatră*** (aduce flexibilitate, adaptabilitate, spontaneitate, ne ajută să ne păstrăm simțul umorului, inventivitatea în condiții adverse) sau ***podbalul*** (pentru persoane înverşunate, pline de resentimente rămase blocate la nivelul plămânilor); ori gustul **astringent** (datorat taninurilor sau tanoizilor, având acțiune **antiinflamatoare**, **antihemoragică**, **cicatrizantă** şi **reepitelizantă**, iar, subtil, inducând tendința la interiorizare, retragere într-un spațiu protector, unde rănile se pot vindeca, la adăpost de izbiturile dureroase ale exteriorului), precum ***lumânărica***, ***pătlagina***, ***veronica*** (toate trei conțin iridoide, cu efect antiinflamator şi antalgic), ***plămânărică***, ***limba mielului*** (conține şi alantoină, care are efect cicatrizant, alături de mucilagii, taninuri ş.a.), ***iarba şarpelui***, diferite specii de ***nalbă***. Frunzele de ***iederă*** (la care efectul antiinflamator se datorează saponinelor) sunt de ales la individul a cărui comunicare cu semenii este distorsionată de lipsa de tact şi de intransigență generate de încrâncenarea în frustrare sau în orgoliu. Petalele de ***floarea soarelui*** sunt utile pentru cel care, înciudat în revoltă şi frustrare, este incapabil să ierte.

Efectul **sudorific** poate fi utilizat pentru a îndepărta fierbințeala excesivă, preferate fiind **diaforeticele răcitoare** (din fam. *Asteraceae*: ***muşețel***, ***coada şoricelului***, ***brusture***; sau *Lamiaceae*: ***mentă***, ***lavandă***, ***unguraş***, ***cătuşnică***). Florile de ***soc*** pot fi utilizate datorită proprietății lor de a elimina (nu numai apa, ci şi) fierbințeala excesivă prin transpirație; sunt recomandate persoanelor

înverşunate, implicate, cu sufletul congestionat de trăiri joase, ducând parcă o permanentă luptă interioară, împovărate de tot felul de tensiuni şi griji, care uneori le bântuie chiar şi în somn sub forma unor coşmaruri apăsătoare – florile de ***soc*** aduc relaxare, insuflă bucuria de a trăi, ajutându-i pe cei încrâncenați să-şi recâştige naturaleţea şi spontaneitatea.

Cu efect **antiinfecţios**, se folosesc uleiuri esenţiale de ***brad***, ***pin***, ***molid***, ***eucalipt*** (preferate pentru acţiunea lor **răcitoare**; nu se recomandă în acest caz uleiul volatil de ***cimbru***, prea „fierbinte" pentru această tipologie) sau plante **antibiotice** cum ar fi ***iarba şarpelui*** (în plan psihoemoţional, te ajută să retrăieşti în puritatea momentului prezent). Mugurii de ***pin*** (sau de jneapăn) au efect **antiinflamator**, **antiseptic**, **antispastic** (prin uleiul volatil) şi **cicatrizant** (prin tanin uri); subtil, ajută individul să-şi regăsească autenticitatea şi să acţioneze în concordanţă cu esenţa sa, fără a se mai autoînvinovăți şi a se mai lăsă înrobit de impunerile exterioare; îi dau discernământul de a alege între ceea ce îl tensionează şi îl otrăveşte, înstrăinându-l de el însuşi, şi ceea ce îi aduce lumină şi claritate lăuntrică. Mugurii de ***brad*** au un efect subtil similar, sporind capacitatea individului de a-şi menţine puritatea şi rectitudinea interioare, în ciuda confruntării cu realitatea exterioară, care tinde să-l perverteasc ă. Efect antiinfecţios au şi ***călţunaşii*** (sunt de ales pentru cel care, înverşunat şi pripit, nu sesizează oportunităţile pe care viaţa i le oferă).

Eventualele ***dureri de cap*** pot fi ameliorate prin aplicarea la nivelul frunţii a 1-3 picături de ulei esenţial de ***lavandă*** şi/sau de ***mentă***.

Pentru ***tusea iritativă*** (tuse supărătoare, fără expectoraţie), se vor folosi plantele **emoliente** (şi **expectorante**) menţionate mai sus, mai ales ***lichenul de piatră***, alături de *Lamiaceae*-le cu acţiune **nervină** semnificativă (mai ales în sensul îndepărtării stării de iritabilitate, de înverşunare, de implicare excesivă în realitatea imediată): ***unguraş***, ***talpa gâştei***, ***lavandă***.

Când inflamaţia declanşează manifestări ***bronhospastice*** (intervenind o anumită componentă de `aer`), este necesară administrarea de plante cu efect **antispastic**: ***sovârv***, ***talpa gâştei***, ***tarhon***, ***scai vânăt***, ***fenicul***, ***anason***.

Predominanţa `aerului`

Teama, neliniştea, nesiguranţa şi neîncrederea sunt adevăraţii responsabili, ei asuprind dorinţa de deschidere şi comunicare afectivă, o strâng şi o restrâng, aşa cum strâng şi musculatura bronhiilor generând bronhospasm. Neliniştea interioară, fără vreun motiv exterior, este cea care se reflectă în neliniştea simptomelor, capricioase şi schimbătoare, adesea fără a fi justificate de vreo leziune organică, fiind de multe ori doar manifestări funcţionale. Inflamaţia şi febra (componentele de `foc`) ca şi secreţiile (componenta de `apă`) sunt reduse sau absente, tabloul fiind dominat de spasm la nivelul musculaturii şi de uscăciune (care poate acţiona iritativ) la nivelul mucoasei.

Individul nu are încredere că poate transmite, liber, deschis, spontan, ceea ce simte şi gândeşte, se teme că nu va fi ascultat, că opiniile sale nu vor fi primite, de ceilalţi, că nu vor fi luate în seamă. Aceasta duce la o stare de crispare a arborelui bronşic, prin care trupul **îl îmboldeşte să conştientizeze** felul în care anxietatea îi subminează comunicarea cu semenii (***tuse*** spastică, uscată) şi capacitatea de a se bucura de nesfârşita varietate a lumii (***dispnee***). Procesul de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care astâmpără

neliniştea, îndepărtează teama şi transmit un sentiment de protecţie, siguranţă, soliditate şi susţinere, inclusiv la nivel vital (efect **hrănitor**).

Se poate acţiona în două etape, administrând iniţial plantele **emoliente**, **hrănitoare** şi ulterior pe cele cu efect **antispastic**, **antitusiv** şi mai ales **nervin**. Într-adevăr, plantele **emoliente** pot stimula secreţia bronşică, care trebuie eliminată prin tuse. Administrarea simultană de plante **antitusive** ar inhiba acest reflex normal de curăţare a arborelui bronşic (în realitate însă plantele pe care le recomandăm au acţiune **antitusivă** doar atunci când tusea este uscată, iritativă, cu un important determinism psihic – altminteri, multe dintre ele au efect **expectorant** şi prin aceasta stimulează indirect tusea).

Atenuarea uscăciunii şi, eventual, calmarea iritaţiei de la nivelul mucoasei se realizează mai ales prin acţiunea mucilagiilor, fiind favorizată astfel secreţia mucoasă bronşică. Pentru aceasta se vor administra remedii cu efect **emolient** şi **expectorant**, acordând prioritate celor capabile să aducă cât mai mult din elementul `apă` (frecvent asociat cu `pământ`), de preferinţă cu gust **dulce**, eventual sărat şi evitând, pe cât posibil, gusturile amar, astringent şi picant. Plantele indicate sunt: ***nalbă mare***, ***podbal***, ***tătăneasă***, ***lumânărică***. Florile de ***tei*** sunt de ales când există stare de agitaţie sau de insomnie. Se pot folosi şi ***ciuboţica cucului*** (la individul dominat de o anxietate alimentată de obsesii ale trecutului), ***scaiul vânăt*** (la cei care nu pot comunica din cauza spaimei ori a nesiguranţei) şi ***iedera*** (atunci când teama se crispează în bruschetea intransigenţei, blocând comunicarea), cu rezerva însă că principalul lor principiu activ sunt saponinele, despre care se consideră că stimulează secreţia bronşică prin acţiune iritativă asupra mucoasei gastrice. Această acţiune iritativă este moderată, fără consecinţe adverse şi poate fi atenuată prin asocierea unei plante având conţinut de mucilagii. Eventual se poate alege ***lemnul dulce*** (care are chiar acţiune protectoare asupra mucoasei gastrice), ale cărui saponine sunt nu atât expectorante, cât antiinflamatoare, având în plus (ca de altfel şi ***ciuboţica cucului***) şi un efect hrănitor (util într-o suferinţă cu predominanţa `aerului`), datorat conţinutului de zaharuri, aminoacizi, săruri minerale. Rădăcinile de ***lemn dulce***, ***tătăneasă*** şi ***nalbă*** pot fi folosite în combinaţie drept un amestec cu efect tonic asupra plămânilor şi căilor aeriene.

Dacă fenomenele de spasm bronşic, traduse prin senzaţia de sufocare şi sentimentul că nu poate elimina aerul din piept, sunt semnificative, se vor utiliza plante cu efect **antispastic**, susţinut, în general, de conţinutul de ulei volatil, selectându-le pe acelea al căror efect subtil se apropie cel mai mult de nuanţa psihologică a pacientului. Este preferabil să alegem plante **încălzitoare**, evitându-le mai ales pe acelea cu gust amar semnificativ (dar şi picant intens). Din fam. *Lamiaceae* vom utiliza: ***sovârv*** (pentru cei ezitanţi, nesiguri, cu atitudine de nevertebrat: le aduce solaritate, verticalitate, capacitate de a se manifesta şi de a se impune), ***cimbru*** (pentru cei epuizaţi, ajunşi la capătul puterilor, pe punctul de a abandona orice luptă, orice împotrivire), ***salvie*** (pentru cei incapabili să îşi exprime emoţiile).

Alte labiate (*Lamiaceae*), precum ***talpa gâştei***, ***unguraş***, într-o anumită măsură şi ***lavanda***, este de preferat să fie evitate atunci când componenta de `aer` este exclusivă (manifestări strict funcţionale, cu senzaţie de sufocare, pe un fond intens de anxietate, nesiguranţă, teamă) Acestea sunt utile mai ales atunci când intervine o importantă componentă de `foc` (inflamaţie, cu un fundal psihic incluzând şi elemente de iritabilitate, mânie, înverşunare).

Plantele din fam. *Apiaceae* (***fenicul***, ***anason***) acționează antispastic tot prin componentele din uleiul volatil. Ele aduc o notă aparte prin sentimentul de iubire, hrănire și ocrotire pe care îl conferă (corelat și cu acțiunea lor galactagogă recunoscută) – aduc susținere psihică și vitală celor care nu se pot hrăni sau îngriji singuri și care se simt privați și au nevoie de protecția maternă, căutând parcă permanent pe cineva sau ceva care să le-o ofere. Acțiune antispastică au și ***scaiul vânăt*** și ***lemnul dulce***. Toate aceste plante sunt utile și pentru tusea seacă, persistentă, iritativă (de multe ori cu o importantă componentă psihică). Fără a fi propriu-zis antispastic, ***șofrănelul*** poate fi util celor care, intimidați de complexitatea relațiilor sociale, își reține, crispați, sentimentele.

Alte remedii utile sunt: ***tarhonul*** (favorizează conturarea și afirmarea personalității în notele ei distincte, fiind un antispastic bronșic, expectorant), florile de ***tei*** (pentru pacienții cu insomnie și agitație, aduc sentimentul de protecție și hrănire, susținut de efectul emolient, nutritiv și expectorant), fructele de ***ienupăr*** (utile pentru efectele lor expectorante, antitusive, hrănitoare, antiseptice, dar mai ales pentru capacitatea de a dinamiza focul interior).

Ceapa, ***usturoiul*** sunt utile atât pentru efectul antiseptic, cât mai ales pentru cel hrănitor, regenerant și liniștitor. Ele susțin organismul, îl întăresc, amplifică imunitatea și pot induce un somn binevenit persoanelor prea agitate.

Există o serie de plante (mai ales din familia *Solanaceae*) cu potențial toxic (***mătrăgună*** – *Atropa belladonna* L., ***măselariță*** – *Hyoscyamus niger* L., ***ciumăfaie*** – *Datura stramonium* L.), conținând alcaloîzi tropanici (atropină, scopolamină etc.), cu acțiune anticolinergică, așadar relaxantă asupra musculaturii bronșice. Pe de altă parte, cu acțiune simpaticomimetică, prin urmare tot bronhodilatatoare, sunt alcaloizii (efedrină ș.a.) din ***cârcel*** (*Ephedra spp.*, *Ephedraceae*). Aceste plante (folosite sub formă de fumigații, mestecate etc.) au reprezentat, timp de secole (până în urmă cu câteva decenii), metode eficiente de oprire a crizelor de bronhospasm, substanțele pe care le conțin fiind cap de serie în sinteza chimică a medicamentelor folosite la ora actuală curent de medicina convențională pentru tratamentul astmului bronșic. Ele însă pot fi toxice dacă nu sunt dozate cu foarte mare atenție și, oricum, provoacă reacții neplăcute (de tip anticolinergic și, respectiv, adrenergic) în întregul organism. De aceea nu pot fi folosite în mod curent, ci cel mult în criză[1].

Tot acțiune bronhodilatatoare are și teofilina (și doar într-o mică măsură cofeina) din ***cafea*** (albumenul semințelor arbustului de cafea = *Coffea arabica* L. *Rubiaceae*; uneori se utilizează, de asemenea, specia *Coffea canephora* Pierre și varietăți) și din ***ceai*** [verde sau negru, adică frunzele uscate sau fermentate ale arbustului de ceai = *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze = *Thea sinensis* L. = *Camellia thea* Link, *Theaceae*]. Conținutul de cofeină este însă mult mai mare decât cel de teofilină, efectele adverse ale cofeinei fiind importante înainte ca cele terapeutice ale teofilinei să fie semnificative. De aceea, cafeaua și ceaiul nu pot fi folosite în mod eficient pentru acțiunea antispastică bronșică (în schimb teofilina și mai ales derivatul ei aminofilina sunt printre cele mai accesibile și mai frecvent folosite medicamente în tratamentul astmului bronșic).

[1] De subliniat că, în ciuda severității aparente, criza de astm bronșic, de regulă, nu este fatală. Mortalitatea acestei condiții patologice a crescut, aparent paradoxal, o dată cu larga disponibilitate și ușurința în administrare a substanțelor moderne cu acțiune β_2-adrenergică, care permit astfel supradozarea.

În sfârșit, alcaloizii din ***lobelia*** (*Lobelia inflata* L., *Lobeliaceae*), de tip nicotinic, au o acțiune stimulantă asupra centrului respirator; efectul bronhodilatator este indirect și ține de acțiunea asupra ganglionilor simpatici paravertebrali.

În final, vom sublinia, încă o dată, faptul că alegerea unei terapii sau a alteia o vom face nu atât în funcție de diagnosticul clinic (pus de medicul alopat și care, de altfel, poate varia de la medic la medic), ci în funcție de prezența și predominanța relativă a celor trei componente, de `apă`, `foc` și `aer`, traduse, în mod esențial, prin secreții (punem accentul pe **expectorante**), inflamație (utilizăm **antiinflamatoare** și **antiseptice**) și respectiv bronhospasm (folosim **antispastice**). De cele mai multe ori, combinăm plante din cele trei categorii, în proporții adaptate situației (și pe care adesea trebuie să le modificăm de la o zi la alta).

Alegerea plantelor în afecțiunile respiratorii inferioare

Probleme de comunicare:

✦ la un individ care nu-și poate exprima gândurile și sentimentele (***tusea*** este simptomul dominant → *Eryngii plani herba*) din cauza:

- nostalgiei, regretelor, ataşamentului față de trecut, față de o relație din trecut (tendințe apoase) → ***ciubotica cucului***;
- resentimentelor, orgoliului, ostilității (tendințe fierbinți) → ***podbal***;
- spaimei, neîncrederii (tendințe volatile) → ***fenicul***;
- blocării prin emoții negative (secreții aderente, dense, greu de eliminat):
  - fierbinți: resentimente → ***calomfir***;
  - volatile: frică → ***isop***;
- stării de intoleranță, inacceptare (→ ***nalbă***), determinate de emoții:
  - fierbinți: resentimente → ***limba mielului***;
  - volatile: frică → ***tei***;
- unei traume psihoafective (→ ***pătlagină***), generând trăiri:
  - fierbinți: resentimente → ***plămânărică***;
  - volatile: frică → ***lumânărică***;
- unei stări de atonie psihică, lipsă de inițiativă și de energie, descumpănire, debilitate:
  - în urma suprasolicitărilor traumatizante → ***nalbă***;
  - la un individ incapabil să se regăsească pe sine, nesigur, care nu știe cine este și ce vrea, cu psihicul dezintegrat sub loviturile sorții → ***tătăneasă***;
  - la un individ căruia îi lipsește fermitatea, ancorarea → ***iarbă mare***;

✦ din cauza stării de închidere (predomină manifestările bronhospastice; ***dispneea*** este simptomul dominant), care apare pe un fond de:

- ezitare, teamă, anxietate, nesiguranță (tendință volatilă) la un individ:
  - ezitant, nesigur, incapabil să-și manifeste voința, să aibă o atitudine verticală → ***sovârv***;
  - epuizat, ajuns la capătul puterilor, pe punctul de a abandona orice luptă, orice împotrivire → ***cimbru***;
  - agitat, tracasat, care nu-și găsește liniștea, care se simte agresat, supt de energie → ***tei***;
  - care simte nevoia de iubire maternă, adică de o afecțiune hrănitoare și protectoare (are nevoie de cineva care să-i poarte de grijă) → ***fenicul***;

- lipsit de spontaneitate, incapabil să se poarte firesc şi să-şi valorifice creativitatea → ***anason***;
- care amână, temându-se să acționeze → ***ammi visnaga***;

• înverşunare, mânie, ostilitate (tendință fierbinte) la un individ:
- care se încrâncenează să facă bine cu forța, să-şi impună voința, să le ordoneze altora viața → ***talpa gâştei***;
- care se simte copleşit de solicitările exterioare, nemaifiind capabil să discearnă ce îi foloseşte şi ce nu → ***lavandă***;
- care, confruntat cu situații neobişnuite, nu mai ştie cum să se descurce → ***unguraş***;
- care nu-şi cunoaşte individualitatea, nota specifică, lăsându-se influențat şi deviat → ***tarhon***.

Gemoterapia afecțiunilor respiratorii inferioare

Pentru ***bronşita cronică***: ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz – ca antiinflamator), ***Carpinus betulus*** (muguri de carpen – prin acțiunea antispastică bronşică, sunt utili în toate afecțiunile respiratorii recidivante), ***Juglans regia*** (muguri de nuc – antiinfecțios activ față de stafilococi şi streptococi, dar şi alți germeni implicați în traheobronşite şi în bronşitele cronice) şi ***Populus nigra*** (muguri de plop – de ales atunci când există inflamație traheobronşică).

Cu efect **antispastic** bronşic, util în ***astmul bronşic***, dar şi în ***bronşita bronhospastică***, este ***Viburnum lantana*** (muguri de călin – acționează asupra reglării neurovegetative; 50 pic. dimineața). La acesta se va adăuga, pentru efectul **antiinflamator**, ***Ribes nigrum*** (50 pic. seara). Dacă avem de-a face cu un ***astm alergic***, ***Viburnum lantana*** se va asocia cu o combinație **antialergică**: ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. dimineața), ***Fagus sylvatica*** (muguri de fag, 50 pic. la prânz) şi ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin, 50 pic. seara).

În ***emfizemul pulmonar*** şi în ***fibroza pulmonară***, indiferent de cauză, se vor utiliza ***Corylus avellana*** (muguri de alun, cu acțiune antisclerozantă, favorizând restabilirea elasticității parenchimului pulmonar; 50 pic. dimineața) şi ***Ribes nigrum*** (50 pic. seara).

Index terapeutic pentru afecțiunile respiratorii inferioare

Indexul vizează afecțiuni bronhopulmonare cronice (***astm bronşic***, ***bronşită cronică*** etc.). Prezentăm, în continuare, criteriile de selectare a plantelor în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ af. **cardiovasculare**:
- ***insuficiență cardiacă***, ***retenție hidrosalină*** (edeme, ascită etc.), inclusiv în formele avansate de boală pulmonară cronică cu insuficiență cardiacă dreaptă (***cord pulmonar cronic***): ***tarhon*** (atât pentru efectul diuretic, cât şi drept condiment în cadrul regimului desodat), ***vâsc*** (tonicardiac), ***rotungioară*** (diuretic);
- ***cardiopatie ischemică*** (v. şi ateroscleroza): ***vâsc*** (coronarodilatator, antihipertensiv şi cardiotonic), ***talpa gâştei***, ***ammi visnaga*** (când ischemia miocardică este produsă de spasmul coronarian – angina Prinzmetal), ***pătlagină***;

- ***ateroscleroză***: ***vâsc***, ***pătlagină***;
- ***hipertensiune arterială***: ***vâsc***, ***talpa gâştei***, ***pătlagină***, ***valeriană*** (oscilații tensionale condiționate psihic), ***sulfina***;
- ***palpitații*** – aritmii cardiace – (nu numai în timpul acceselor de astm bronşic): ***unguraş***, ***talpa gâştei***, ***vâsc***, ***roiniță***, ***limba mielului***;
- af. **venoase** (varice, insuficiență venoasă cronică): ***sulfină***;

✦ af. **digestive**:
- af. **gastroduodenale**:
  - ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***gastrite***, ***duodenite***; ne vom orienta spre plante care, pe lângă efectul antispastic bronşic şi/sau expectorant, prezintă şi o semnificativă acțiune de protecție a mucoasei gastrice şi duodenale, emoliente, reepitelizante, eventual neutralizante față de aciditatea gastrică: ***pătlagina***, ***plămânărica***, ***lumânărica***, ***nalbă***, ***valeriana***, ***iederă***, ***limba mielului***, flori de ***salcâm***;
  - ***anorexie*** (lipsa poftei de mâncare) cu ***hipotonie/hiposecreție gastrică***: ***unguraş***, ***tarhon***, ***cimbru***, ***podbal***, ***fenicul***, ***sovârv***, ***iarbă mare***, ***rotungioară***, ***calomfir***, ***lichen de piatră***, ***veronică***, ***cardamom***;
- af. **intestinale**:
  - ***meteorism*** abdominal (***balonări***, acumulare de gaze în tubul digestiv, fie în stomac, fie în colon, însoțite sau nu de ***colici intestinale***): ***tarhon***;
    - **încălzitoare**: ***cimbru***, ***isop***, ***sovârv***, ***ammi visnaga***, ***calomfir***, ***cardamom***, ***sulfină***;
    - **răcitoare**: ***unguraş***, ***talpa gâştei***, ***fenicul***, ***veronică***;
  - ***diaree***, ***enterocolită***: ***cimbru***, ***sovârv***, ***lumânărică***, ***pătlagină***, ***rotungioară***; dacă are şi febră: ***coada şoricelului***, ***unguraş***;
  - ***constipație***: ***nalbă*** (efect laxativ minor);
  - ***parazitoze intestinale***: ***cimbru***, ***rotungioară***, ***ammi visnaga***;
- af. **hepatice**: ***sulfină***, ***cimbru***, ***coada şoricelului***, ***unguraş***, ***iarbă mare***, ***şofrănel***, ***iederă***, ***limba mielului***, ***calomfir***, ***lichen de piatră***, ***veronică***;
- af. **biliare** (colici biliare, vărsături amare):
  - la persoanele ***friguroase***, astenice, cu tendință la îngrijorare şi neîncredere: ***cimbru***, ***iarbă mare***, ***tei***, ***isop***, ***ammi visnaga***, ***calomfir***;
  - la persoanele ***călduroase*** cu tendință la manifestări febrile şi/sau izbucniri de mânie şi iritabilitate, dominatoare şi ambițioase: ***unguraş***, ***coada şoricelului***, ***podbal***, ***rotungioară***, ***iederă***, ***veronică***;
- af. **pancreatice**: ***lichen de piatră*** (pancreatită cronică);
- ***manifestări dispeptice*** psihogene:
  - plante **încălzitoare**: ***tei***, ***valeriană***, ***sovârv***, ***fenicul***, ***roiniță***, ***cimbru***, ***sulfină***;
  - plante **răcitoare**: ***unguraş***, ***talpa gâştei***;

✦ af. **splenice**: ***limba mielului***;

✦ af. **urinare**:
- ***infecții urinare***: ***fenicul***, ***cimbru***, ***iarbă mare***, ***ciubotica cucului***, ***lumânărică***, ***nalbă***, ***plămânărică***, muguri de ***pin***, ***sulfina***, ***limba mielului***, ***călțunaşi***;
- ***litiază urinară***: ***tarhon***, ***isop***, muguri de ***pin***, ***rotungioară***, ***ammi visnaga*** (colici renale), ***limba mielului***, ***calomfir***, ***veronică***;

✦ af. **articulare**: ***ciubotica cucului***, ***iarbă mare***, ***tarhon***, ***sulfina***, ***iederă***, ***limba mielului***, flori de ***salcâm***;
- ***gută***: ***sulfina***, ***tarhon***, ***limba mielului***;

✦ af. **ginecologice** (***menopauză***, ***tulburări menstruale***): ***talpa gâştei***, ***coada şoricelului***, ***iederă*** (amenoree), ***limba mielului*** (tulburări anxios-depresive de menopauză), flori de ***salcâm*** (leucoree);

✦ af. **cutanate**: ***veronică*** (răni, arsuri, eczeme), ***călțunaşi*** (micoze cutanate);

✦ af. **metabolice** – ***obezitate***: ***iederă***;

- af. **tumorale**: ***lichen de piatră***;
- af. **neuropsihice**:
  - ***nevralgii***: ***veronică***, flori de ***salcâm***;
  - ***migrene***: flori de ***salcâm***;
  - ***tulburările anxios-depresive***: ***tei*** (agitație, insomnie), ***valeriană*** (anxietate marcată), ***sovârv*** (amplifică verticalitatea, masculinitatea), ***fenicul*** (aduce sentimentul de hrănire maternă), ***roiniță*** (creează un spațiu protector), ***sulfină*** (insuflă fluiditate și flexibilitate), ***unguraș*** (aduce discernământ și detașare), ***talpa gâștei*** (iritabilitate), ***limba mielului*** (mai ales la menopauză), ***calomfir***.
  - ***neurastenie***: ***sovârv***, ***fenicul***, ***roiniță***, ***cimbru*** (epuizare), ***sulfină***, ***calomfir***.

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile respiratorii inferioare

Ammi visnaga (fructe) – utilă în manifestările spastice de la diverse niveluri: bronhospasm, colici biliare, renale și intestinale, colopatii spastice, angină vasospastică; helmintiaze intestinale.

Calomfir (partea aeriană) – hipotonie/hiposecreție gastrică, aerofagie, aerocolie/meteorism, colici digestive, af. hepatice, af. biliare; litiaza urinară; tulburări anxios-depresive, neurastenie;

Cardamom (fructe) – răceli, af. gastrice (aerogastrie, hipotonie/hiposecreție gastrică), af. intestinale (aerocolie, colopatii spastice, parazitoze intestinale), astenie;

Călțunași (partea aeriană) – infecții urinare; micoze cutanate;

Cimbru (partea aeriană) – antiinfecțios respirator, digestiv și urinar; este de ales dacă există o componentă infecțioasă a astmului; util dacă se asociază probleme digestive (anorexie, balonări, colici, crampe digestive, enterocolite, af. hepatice, af. biliare); de elecție în caz de astenie fizică, dar mai ales psihică: persoană epuizată, deznădăjduită, ajunsă la capătul puterilor (cimbrul o poate ajuta să îndure în continuare, să reziste până la capăt, iar apoi să se refacă fizic și psihic); convalescență;

Ciubotica cucului (rizom cu rădăcini, flori) – agitație, insomnie, nevralgii, dureri de cap sau de abdomen, mai ales de factură nervoasă, af. urinare, af. articulare (artroză, gută);

Coada șoricelului (flori) – antiinflamator, antalgic, antihemoragic, febrifug; af. inflamatoare, febrile sau nu, inclusiv cu tendință la hemoragii, respiratorii (viroze, bronșite, hemoptizii), digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite, inclusiv cu meteorism), urinare (cistite); af. biliare, af. ginecologice (hipermenoree, dismenoree).

Fenicul (fructe) – anorexie, af. intestinale (meteorism, colici), af. renale; de elecție pentru mamele cu hipogalactie (secreție lactată redusă); astenie; aduce sentimentul de hrănire maternă.

Iarbă mare (rădăcină și rizomi) – purificatoare, contracarează agresiunea factorilor externi; de ales în infecții respiratorii (inclusiv TBC), digestive (inclusiv viermi intestinali), urinare; tulburări dispeptice gastrice (inclusiv cu anorexie) sau biliare, uneori pe un fond de agitație, neliniște, insomnie; af. articulare (reumatism, gută); depurativ eficient, este utilă în boli de piele; mai adecvată pentru pacientul slab, cu oase proeminente, intelectual cu o anumită ariditate emoțională (profil saturnian), rupt de planul material, indiferent față de aspectul fizic, cu o alură neîngrijită; ursuz, nervos, surescitabil.

Iederă (frunze) – ulcer gastric, af. hepatice, af. biliare, dureri reumatice, af. cutanate, amenoree, obezitate, cefalee.

Isop (partea aeriană) – hipertensiune arterială, manifestări dispeptice, anorexie, litiază biliară, litiază urinară.

Lichen de piatră – hepatită cronică, pancreatită cronică, vărsături rebele (în special la femei gravide), tumori.

Limba mielului (partea aeriană) – palpitații funcționale, af. gastroduodenale, af. hepatice, af. splenice, af. urinare (inflamații urinare de diverse cauze: litiază urinară, infecții urinare, nefrite) asociate sau nu cu oligurie, af. articulare (inclusiv în gută), af. cutanate, tulburări anxios-depresive (mai ales la menopauză).

Lumânărică (flori) – emolientă, este recomandată în inflamații respiratorii (bronșite), digestive (gastrite, enterocolită, diaree), în inflamații/iritații urinare (infecții, litiază).

Nalbă (rădăcină, frunze, flori) – inflamații respiratorii (bronșite), urinare (cistite, uretrite etc.), de preferat dacă există constipație (ușor laxativă).

Pătlagină (frunze) – de ales în manifestările inflamatoare sau chiar hemoragice respiratorii (bronșite), digestive (gastrită, duodenită, ulcer, enterocolită), urinare, cutanate; af. cardiovasculare (hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, ateroscleroză).

Pin (muguri) – util când manifestările astmatice se asociază cu fenomene inflamatoare la nivelul tractului urinar (pielite, cistite, uretrite) sau cu litiază urinară.

Plămânărică – inflamații/ulcerații digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite), af. renale, stări de convalescență, slăbiciune, stări de demineralizare.

Podbal – când tusea este un simptom foarte important, silicoză, la persoane care prezintă, eventual, și manifestări dispeptice minore, anorexie, diskinezie biliară; af. urinare; foarte indicat pentru fumători.

Roiniță (frunze) – sedativă ⇨ insomnie, tulburări somatoforme cardiovasculare (palpitații, tahicardie, oscilații tensionale, dureri pseudoanginoase, stări hiperkinetice, lipotimii), digestive (manifestări dispeptice), dureri pseudonevralgice, cefalee; cicatrizantă ⇨ af. gastroduodenale: ulcer gastric, ulcer duodenal; stomahică ⇨ anorexie, greață, vomă, inclusiv la gravide; reflux gastroesofagian, reflux duodenogastric; carminativă, antispastică musculotropă ⇨ crampe, balonări, aerogastrie, aerocolie, colopatie spastică, tulburări de tranzit (diaree, constipație, colon iritabil); slab antidiareică; alte surse o consideră ușor laxativă; colagogă, coleretică ⇨ af. biliare: tulburări de motilitate biliară, litiaza biliară; imunomodulatoare, antiseptică, posibil și citostatică; antivirală ⇨ herpes, probabil și zona zoster; hipocolesterolemiantă; antitiroidiană, antigonadotropă, galactagogă.

Rotungioară (partea aeriană) – retenție hidrosalină, af. gastrice (hipotonie gastrică cu anorexie), af. intestinale (diaree, parazitoze intestinale), af. biliare (hipotonie biliară, colecistopatii funcționale, colecistită); litiază renală (diuretic).

Salcâm (flori) – af. gastroduodenale, leucoree; de ales la pacientul care acuză dureri diverse (dureri reumatice, dureri de dinți, migrene, nevralgii).

Sovârv (partea aeriană) – antiinfecțios respirator și digestiv, antitusiv; astm cu o componentă infecțioasă sau cu accese prelungite de tuse, la persoane care prezintă astenie, anorexie, meteorism abdominal, colici digestive, mai ales în contextul unei colopatii de fermentație; amplifică verticalitatea, masculinitatea.

Sulfina (partea aeriană) – armonizatoare; pluripatologie; pacienți cu afecțiuni multiple, care prezintă un fond de agitație, hiperexcitabilitate, insomnie, pe care survin fenomene de somatizare (crize de sufocare, creșteri tensionale, colici digestive, meteorism); af. digestive (inflamații gastrice și intestinale), af. hepatice, af. urinare (inflamații și infecții ale tractului urinar), af. articulare (reumatism, gută); de ales la pacienții cu tulburări ale circulației venoase (varice etc.).

Talpa gâștei (partea aeriană) – de ales atunci când există o componentă psihică importantă (nervozitate, iritabilitate, accese de mânie, insomnie) la o persoană mai degrabă călduroasă, eventual femeie la menopauză; tulburări somatoforme respiratorii (sufocare, dar și accese de bronhospasm, astm bronșic, bronșită astmatiformă), cardiovasculare (palpitații, creșteri tensionale), digestive (colici biliare, colici intestinale); stomahică ⇨ deficit al funcției secretorii și motorii a stomacului, cu stază gastrică și anorexie.

Tarhon (partea aeriană) – retenție hidrosalină (edeme etc.) (atât pentru efectul diuretic, cât și drept condiment în cadrul regimului desodat), condiment în cadrul regimului desodat; util la persoane cu digestie deficitară, inapetență (anorexie), balonări, dureri colicative; af. urinare (litiază renală, mai ales urică), af. articulare (inclusiv gută).

Tei (flori) – de preferat atunci când există și tendință la agitație, neliniște, insomnie, eventual dureri de piept, dureri musculare, dureri de cap; de ales dacă se asociază și tulburări dispeptice de origine nervoasă, ca și la persoanele cu ateroscleroză.

Unguraș (partea aeriană) – preferabil în astmul febril sau cel puțin la persoane călduroase, care au și palpitații, af. biliare, anorexie; induce discernământ și detașare.

Valeriană (rădăcină și rizom) – marcată stare de agitație, neliniște, anxietate fără motiv, insomnie; pe acest fond psihic survin manifestări somatoforme: crize de sufocare (dispnee psihogenă), palpitații, oscilații tensionale, crampe digestive, vărsături.

Vâsc – crize de astm însoțite de ascensiuni tensionale și tahicardie; palpitații, la o persoană friguroasă; ateroscleroză; antihipertensiv ⇨ hipertensiune; coronarodilatator ⇨ cardiopatie ischemică; cardiotonic ⇨ insuficiență cardiacă.

Veronică (partea aeriană) – anorexie, colici abdominale, af. hepatice, af. biliare, litiază renală, af. cutanate (răni, arsuri, eczeme), litiază renală, nevralgii.

Afecțiunile cardiovasculare

Plante cardiace

Vom prezenta, prin câteva exemple, felul în care plantele considerate „cardiace" (care au tropism cardiac, afinitate pentru inimă) își exercită efectul, corelând acțiunea farmacodinamică cu cea psihoemoțională. Pentru dominanta de `apă`, sugestiv este felul în care acționează ***ciubotica cucului***. Pentru cea de `foc` – ***talpa gâștei***, dar și ***lavanda*** și, într-o anumită măsură, ***păducelul***. Pentru cea de `aer` – ***păducelul*** și ***roinița***. Recomandările sunt mai degrabă orientative, neexistând o delimitare strictă, fiecare dintre plantele menționate (ca și altele) fiind utilizate pentru oricare dintre cele trei tipologii, cu atât mai mult cu cât, frecvent, tulburările sunt mixte (`foc` și `aer`, `foc` și `apă` etc.).

Ciubotica cucului

Îi ajută să iasă din starea de împotmolire afectivă, de inerție, pe cei care s-au scufundat în deznădejde, mai ales după pierderea unei ființe dragi, rămânând blocați, ani de zile, în aceeași stare de tristețe iremediabilă. Îi smulge din cufundarea dureroasă în trecut și îi readuce în prezent, ajutându-i să se regăsească pe ei înșiși, să se deschidă afectiv, dăruind celorlalți iubire, înțelegere și iertare. În mod caracteristic, pacientul va descrie o senzație trenantă de apăsare, presiune difuză în piept, adesea cu greutate în respirație, eventual cu expectorație seroasă sau mucoasă. Planta este prezentată pe larg în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 84). Este utilă și în afecțiunile sânilor (v.p. 299).

Talpa gâștei

Leonuri herba – partea aeriană a speciei *Leonurus cardiaca* L., fam. *Lamiaceae*

Conține substanțe amare (lactone) cu structură diterpenică furanică, iridoide, heterozide cardiotonice bufadienolidice, steroli, saponozide, flavonoide, taninuri, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri), alcaloizi (leonurină, stahidrina), ulei volatil, rezine, acizi flavonici și alți acizi organici, vitaminele A, C, E, substanțe minerale.

Acțiune. Este adecvată pentru persoanele stăpânite de mânie și încrâncenare. Tensionate, prinse de vâltoarea vieții profesionale, a problemelor cotidiene și a

intereselor de moment, dragostea devine, pentru ele, un aspect cel mult secundar, subordonat preocupărilor curente. ***Încordarea lăuntrică, generată de implicarea excesivă în evenimentele exterioare***, se reflectă la toate nivelurile: emoțional, energetic şi fizic (cardiac, respirator, digestiv). De aceea ele ***nu îşi manifestă liber nici bucuria comunicării şi a cunoaşterii*** [are efect **antispastic bronşic**; se utilizează în afecțiunile respiratorii organice sau funcționale, manifestate prin dispnee/bronhospasm: ***astm bronşic***, ***dispnee funcțională***], nici ***dăruirea*** față de semeni [substratul subtil al maladiilor cardiace].

Planta este precum un prieten înțelept: cu răbdarea blândeții, domoleşte pornirile înverşunate şi destinde înfocarea părtinirii, ajutând individul să înțeleagă ce a greşit, în ce stare se află şi ce are de făcut. Eliberându-l de trăirile joase, îl învață să nu mai caute vina în ceilalți: dacă i s-a petrecut ceva neplăcut, aceasta a fost din cauza lui şi pentru că a meritat-o. Nu are rost să se aprindă, să se revolte sau să se considere nedreptățit [corespunzător, în plan fizic, are acțiune **liniştitoare** generală, asupra sistemului nervos central, ca şi asupra inimii şi a stomacului; este **sedativă** şi **antispastică** prin iridoide; este utilizată în ***tulburările nevrotice***, în particular în cele ***anxios-depresive***, mai ales când apar fenomene de ***somatizare*** (numite şi ***distonii neurovegetative***), în special **cardiovasculare**, dar şi **respiratorii** şi **digestive** (mai ales **gastrice**); de asemenea, în ***tulburările de menopauză*** (are şi un efect **uterotonic**, probabil prin leonurină)].

Potoleşte emoțiile fierbinți, le aplanează prin distanțare [extern, este **cicatrizantă**, **antiinflamatoare** şi **antiseptică**, fiind folosită în aplicații la nivelul ***rănilor***, ***contuziilor***, ***arsurilor***] şi le purifică în limpezimea curată a devotamentului. Din miezul încins al patimii desprinde ardoarea dăruirii. Prin interiorizare meditativă, aduce inimii liniştea ataraxiei, iar minții, calmul egalității [are efect **cardiotonic** (prin glicozidele tonicardiace, posibil şi prin lactonele diterpenice), **vasodilatator coronarian şi periferic**, **hipotensiv**, **antiaritmic** şi **sedativ**; este recomandată în afecțiunile **cardiovasculare** organice (***cardiopatie ischemică***, ***hipertensiune arterială***, ***insuficiență cardiacă***) şi funcționale (***palpitații***, ***angor funcțional***, ***salturi tensionale***, ***acrocianoză***)].

Inutilă şi nelalocul ei, nestăpânirea trăirilor aprinse se împacă în luciditatea înțelegerii detaşate. Din diplomația acceptării tolerante [în aplicații externe, se foloseşte şi pentru ***dureri reumatice***] decurge echilibrul lăuntric, reflectat în interacțiunea armonioasă cu exteriorul [are acțiune **diuretică** prin flavonozide şi saponozide; unele surse recomandă utilizarea în afecțiuni ale **prostatei**]. Calea se deschide către puritatea iubirii detaşate, neumbrite de gânduri şi motivații secundare.

Lavandă

Este o plantă în primul rând **nervină** (nu cardiacă), cu efecte globale de liniştire şi armonizare, motiv pentru care a fost prezentată în capitolul introductiv, între plantele armonizatoare (v.p. 32). O vom folosi mai ales când există o dominantă de `foc`, fără a fi însă contraindicată la tipul de `aer`. Echilibrează, atât în sens receptiv, cât şi emisiv, mai ales nivelul `focului` (al voinței şi al individualizării), acționând ca un filtru în calea avalanşei de stimuli emoționali.

Păducel

Crataegi folium cum flores et fructus – flori, frunze, fructe (inflorescențele însoțite de frunzele de la baza acestora şi fructele mature) recoltate de la *Crataegus monogyna* Jacq. şi de la *Crataegus oxyacantha* L., fam. *Rosaceae*

Florile conțin flavonoide, proantocianidoli, acizi triterpenici, taninuri catehice, amine (colină, acetilcolină etc.), aminopurine, urme de ulei volatil, cumarine, acizi fenolici, β-sitosterol, tiamină. Fructele conțin vitamina C, antocianozide, carotenoide, glucide (sorbitol, glucoză, zaharoză).

Acțiune. Echilibrează afectiv, atât în sensul dăruirii, cât şi al primirii iubirii. Este util celor zdrobiți de o dezamăgire în iubire ori de deznădejdea pierderii cuiva drag: inima se răzvrăteşte mânioasă ori se crispează tematoare. Tendințele afective sunt distorsionate de agresivitate şi ură ori de anxietate şi neîncredere, iar tandrele efluvii ale dragostei se blochează. Individul respectiv nu mai este capabil nici să dăruiască, nici să primească iubire, sufocat fiind de incertitudinea indignată a spaimei de ceea ce va urma după dispariția persoanei care îi furniza suportul afectiv. Pe de altă parte, păducelul este benefic şi pentru cei care, având o nevoie exagerată de iubire, absorb cu aviditate energia celor din jur şi îi secătuiesc (determinându-i să-i respingă ori să-i ocolească). Susține, tonifică şi hrăneşte inima [acțiune **cardiotonică** minoră prin antociani şi leucoantociani]. Agitația tematoare a nesiguranței o leagă în atenție prudentă, sprijinind pe securitatea afectivă echilibrul stabil al mulțumirii. Din revolta tensionată a supărării, dezleagă pacea generoasă a înțelegerii şi a respectului pentru orice formă de manifestare. Armonizează `focul`, înlăturând părtinirea, liniştește izbucnirile de temperament sau crizele de personalitate [este **simpaticolitic**; are acțiune **hipotensivă** şi **bradicardizantă** (**scade frecvența cardiacă**), atât indirectă prin acțiunea **sedativă**, cât şi directă prin cea β-blocantă şi prin cea **parasimpaticomimetică** a colinei şi acetilcolinei; este folosit în suferințele **cardiovasculare**, fie funcționale (***eretism*** cu ***palpitații***, ***oscilații tensionale*** etc., „***nevroza cardiacă***"), fie organice (***cardiopatie ischemică*** cu angină sau ***aritmii*** – ***extrasistole***, ***tahicardii paroxistice***, ***hipertensiune arterială***, ***sechele postinfarct miocardic***, ***ateroscleroză***, ***insuficiență cardiacă***)].

Învigorat de energia veseliei şi încurajat de forța bucuriei, sufletul expansionează în iubirea de Dumnezeu. Din împlinirea afectivă soarbe buna dispoziție a încrederii în sine. Se înalță spre detaşarea siguranței interioare. Se deschide spre blândețea hotărâtă a dăruirii. Renaşte în primăvara iubirii şi, regenerat de voioşia plenitudinii ei revitalizante, redobândeşte frumusețea cea dintâi [în corelație cu acest efect subtil, la nivel fizic, s-a demonstrat că triterpenele pentaciclice cresc sinteza de colagen solubil, favorizând repararea prin cicatrizare şi constituirea de noi vase de sânge, cu restabilirea circulației în zonele necrozate după un ***infarct miocardic***].

Favorizează circulația liberă a energiilor, generând o senzație de curgere fluidă [farmacodinamic, **ameliorează circulația coronariană, cerebrală şi periferică**, mai ales prin flavonoide, în special proantocianidolii şi epicatehina, posibil şi prin compuşii triterpenici]. Alină cu mângâierea bunăvoinței, calmează mintea şi limpezeşte spiritul [are acțiune **sedativă** asupra sistemului nervos – este folosit în ***tulburările neurovegetative***, ***nevroze***, ***insomnii***, inclusiv conexe ***menopauzei***]. Individul se simte protejat de învăluirea unei iubiri mobilizatoare – este un îndemn de a porni lucid şi ferm direcționat spre anumite obiective clare. Sufletul se trezeşte în iubire şi aspiră spre transcendență.

Roiniță

Deşi este cunoscută în primul rând ca **antispastic digestiv** (motiv pentru care este prezentată în detaliu în capitolul despre suferințele intestinale – v.p. 163), roinița este foarte utilă în tulburările funcționale **cardiovasculare** cu amprentă de aer: ***palpitații***, ***oscilații tensionale*** etc. (aşa-zisa ***nevroză cardiacă***). Subtil, planta creează un spațiu ocrotitor în care individul se poate refugia, ferit de tracasările vieții, de impactul evenimentelor, de grijile, durerile şi suferințele care tind să-l copleşească. Protejează inima cu blândețe şi dulceață, oferindu-i frumusețea şi bucuria vieții, savoarea iubirii şi a bunătății.

Valeriană

Valerianae radix – rizomul şi rădăcina speciei *Valeriana officinalis* L., fam. *Valerianaceae*

Conține ulei volatil (derivați monoterpenici şi sescviterpenici), valepotriați (compuşi iridoidici de tip valtrat etc.), alcaloizi actinimidici, glucide, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), alți acizi organici, acizi graşi, taninuri, steroli, protide, enzime, rezine.

Acțiune. Desprinde individul de influențele ambientale perturbatoare, îi potoleşte gândurile, îi estompează dorințele şi implicarea. Cel care oscila neîncrezător între zbatere şi ezitare îşi reaşază conştiința în trăinicia calmă a fundamentului făpturii. Teama înfrigurată, generată de fricțiunea cu mediul exterior, se alină în nemişcare [valepotriații şi compuşii volatili îi imprimă acțiune **anxiolitică**, **sedativă** generală (în particular manifestată la nivelul cordului), **tranchilizantă** sau chiar **narcotică**; este utilizată în ***insomnii***, ***tulburări anxioase***, inclusiv cu variate ***somatizări***, la nivel **digestiv**, **respirator**, **genital** şi, mai ales, **cardiac**]. Orice factor excitant din afară se resoarbe în imobilitatea calmă a adâncimii interioare autentice [este utilă pentru ***neurovegetativi***, ***isterici*** şi persoane ***hiperexcitabile***, care reacționează disproporționat la stimuli]. Nu mai contează nimic din exterior, ci doar ceea ce este înăuntru: durabilitatea consistentă a adevărului, cu rădăcini înfipte în semnificația originară.

În doze mici (un vârf de cuțit), valeriana favorizează interiorizarea şi meditația, căutarea profundă şi liniştită. Celor agitați sau înverşunați le dă fermitate şi îi reazemă lăuntric, îi destinde, îi îndeamnă să lase la o parte frivolul trecător şi uşuratic, schimbător şi insignifiant, căci lipsite de rost sunt controversele, disputele [este **antipiretică**], pălăvrăgelile, actele uşoare, superficiale, de umplutură. În doze mari, are o acțiune grea, descendentă, opacifiază claritatea mentală, blochează aferențele [are efect **anestezic local**; este utilă în ***nevralgii***], obturează mişcarea, toceşte impulsul spre acțiune şi induce o toropeală liniştitoare, fără gânduri precis formulate, fără neliniște sau neîncredere, fără tendințe la opoziție, luptă sau rivalitate [ca **spasmolitică musculotropă**, este utilă în afecțiuni **digestive**, mai ales funcționale: ***spasme***, ***colici***, ***vărsături***, ***balonări***, ***tulburări diskinetice digestive***: ***diskinezii gastrice***, ***diskinezii intestinale***, ***diskinezii biliare***]. Rămâne doar dorința scufundării în moleşeala compactă şi confortabilă a unui somn bun – totul se va rezolva de la sine şi la trezire va fi bine. Firilor nervoase şi anxioase, le dă densitate şi statornicie, le imprimă inerția necesară pentru a reveni cu picioarele pe pământ.

Exacerbare a aerului subtil, receptivitatea excesivă la influențe astrale inferioare destramă integritatea conştiinței în zbuciumul neliniştit al unei angoase pâcloase, neprecizate, fără obiect. Timorat, incapabil să acționeze pentru a se exprima ca ființă umană, individul îşi pierde autonomia şi creativitatea [***tulburări menstruale*** (***dismenoree***) şi de ***menopauză***]. Volatilă şi dispersată, difuzând

incertă în dubiile înşelătoare ale unei atmosfere bântuite de fobii, conştiința cade pradă rezonanțelor subconştiente. Limitele i se risipesc, dizolvate în ceața confuză a tărâmurilor joase ale astralului, paralizând orice îndrăzneală ori inițiativă [este recomandată în ***hipoaciditatea gastrică***]. Individul nu mai ştie dacă acele spaime îi aparțin sau sunt de împrumut. Îşi pierde puterea şi curajul de a cunoaşte [este utilă pentru simptomele **respiratorii**: ***dispnee psihogenă***, ***spasm bronşic condiționat psihic***] şi de a acționa [simptome **cardiace**: ***palpitații***, ***dureri precordiale funcționale***], temându-se de plăsmuirile propriei imaginații, ticluind himere lipsite de corespondent tangibil. Se împiedică de propria îndoială, se frământă fără sens [este **anticonvulsivantă** şi **hipotensivă**]. Coerența, siguranța şi forța conştiinței îi sunt deşirate de o groază nedesluşită [ca **antidepresivă**, **timoleptică**, este utilă în ***tulburările depresive***]. Pentru a evada din această capcană, el recurge adesea la alcool, tranchilizante, somnifere, droguri psihotrope. Valeriana readuce echilibrul emoțional, mental şi afectiv, dă impact şi greutate conştiinței, o repune pe o temelie solidă, o ancorează în stabilitatea concretă a palpabilului. Insuflă omului voinicia şi temeritatea de a rezista, împrietenindu-se cu realitatea, nu înfruntând-o [unele surse recomandă utilizarea ei în ***infecții*** (***enterocolite***, ***dizenterie***) şi contaminări (***parazitoze***, ***helmintiaze***) digestive].

Fitoterapia psihocauzală a afecțiunilor cardiace

Alegerea plantelor în afecțiunile cardiace

Tendința de a se dărui, implicându-se, punând suflet în ceea ce face sau într-o relație este pervertită în:

- ✦ tendința de a face bine cu forța, de a-şi impune celorlalți voința, chiar şi cu bune intenții → ***talpa gâştei***;
- ✦ înverşunare şi nesiguranță, mai ales după o pierdere dureroasă → ***păducel***;
- ✦ incapacitatea de a se mai proteja de influențele ambianței, lăsându-se consumat, absorbit de mediu → ***lavandă***;
- ✦ sentimentul că nu mai are niciun loc de refugiu, niciun spațiu privat în care să se regăsească, simțindu-se agresat, consumat, tracasat → ***roiniță***;
- ✦ tendința de a complica lucrurile, generând situații încurcate şi încărcate, în care nu mai ştie cum să se descurce, teama de a se confrunta cu astfel de situații → ***unguraş***;
- ✦ irascibilitate, reacționând excesiv la solicitări minore ale ambianței sau ale celorlalți → ***țintaură***;
- ✦ încrâncenarea truditorului care şi-a dedicat viața celorlalți → ***păpădie***;
- ✦ anxietate, fobie, neliniște → ***valeriană***.

Gemoterapia afecțiunilor cardiace

Cel mai util pentru suferințele cardiovasculare este ***Crataegus oxyacantha*** (muguri de păducel), recomandat atât pentru tulburările funcționale, cât şi atunci când există leziuni organice, în aritmii, hipertensiune, cardiopatie ischemică, insuficiență cardiacă, dar şi în manifestările generate de somatizarea unor tulburări

anxioase şi depresive. Este considerat cardiotonic, coronarodilatator, antiaritmic, reglator al tensiunii arteriale, dar şi echilibrant neurovegetativ.

Frecvent vom asocia ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin) pentru acțiunea de scădere a colesterolului cu reducerea aterosclerozei.

Index terapeutic în afecțiunile cardiace

Selectarea plantelor cu acțiune asupra cordului în funcție de ***afecţiunile asociate***:

- ✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
  - • ***cardiopatie ischemică***: ***păducel***, ***ammi visnaga***;
  - • ***hipertensiune***: ***talpa gâştei***, ***păducel***, ***valeriană***.
  - • ***ateroscleroză***: ***păducel***, ***traista ciobanului***, ***pătlagină***;
  - • ***palpitaţii funcţionale***: ***păducel***, ***talpa gâştei***, ***valeriană***, ***roiniță***, ***unguraş***, ***cicoare***, ***limba mielului***;
- ✦ afecțiuni **respiratorii**: ***talpa gâştei***;
- ✦ afecțiuni **digestive**:
  - • afecțiuni **gastrice**:
    - ▫ ***gastrită***, ***ulcer peptic***: ***troscot***, ***pătlagină***;
    - ▫ ***anorexie*** (scăderea poftei de mâncare), ***insuficienţă funcţională a stomacului*** (cu scăderea secreției şi motilității gastrice): ***troscot***, ***talpa gâştei***;
  - • afecțiuni **intestinale**:
    - ▫ ***diaree***: ***troscot***, ***traista ciobanului***;
    - ▫ ***constipaţie***: ***cicoare***;
    - ▫ ***meteorism*** abdominal, ***colici*** digestive: ***valeriană***, ***ammi visnaga***, ***roiniță***;
  - • afecțiuni **biliare**: ***talpa gâştei***, ***unguraş***, ***cicoare***, ***ammi visnaga***, ***rostopască***;
- ✦ afecțiuni **urinare**: ***troscot***, ***ammi visnaga***;
- ✦ afecțiuni **reumatice**: ***troscot***;
- ✦ afecțiuni **metabolice**:
  - • ***hipercolesterolemie***, ***ateroscleroză***: ***păducel***, ***traista ciobanului***;
  - • ***hiperuricemie***: ***troscot***;
- ✦ afecțiuni **ginecologice**: ***traista ciobanului*** (de elecție în tulburările menstruale şi de menopauză, menometroragii, dismenoree), ***păducel*** (femeie cu tulburări de menopauză), ***talpa gâştei*** (stări de iritabilitate la menopauză).

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile cardiace

Ammi visnaga (fructe) – antispastică la nivelul coronarelor şi a tracturilor intestinal, biliar şi urinar; utilă în angină vasospastică (ischemia miocardică este produsă de spasmul coronarian: angina Prinzmetal), colopatii spastice, helmintiaze intestinale, colici biliare, colici renale.

Anghinare (frunze) – stomahică, coleretică/colagogă, uşor diuretică, laxativă, hipocolesterolemiant; hipercolesterolemie, ateroscleroză, hipertensiune arterială, af. digestive (anorexie, hipotonie gastrică, constipație), af. biliare, af. urinare; elimină emoțiile fierbinți, în primul rând mânia.

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), diminuarea funcțiilor digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); eficiență moderată în af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Isop (partea aeriană) – hipertensiune arterială, bronşită (stimulează secreția bronşică, atunci când tusea este puțin productivă), af. digestive (lipsa poftei de mâncare, litiază biliară), litiază urinară.

Limba mielului (partea aeriană) – palpitații, af. gastroduodenale, af. hepatice, af. splenice, af. urinare, af. articulare (inclusiv gută), af. cutanate, tulburări anxios-depresive (mai ales la menopauză).

Mesteacăn (frunze) – de ales la pacienții cu af. metabolice (valori crescute ale acidului uric şi/sau ale colesterolului), eventual asociate cu af. cardiovasculare (hipertensiune arterială, ateroscleroză), af. biliare, litiază renală, dureri articulare.

Păducel (flori, frunze, fructe) – tulburări cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică, palpitații, hipertensiune arterială, dar şi hipotensiune arterială), mai ales la o persoană cu tendință la agitație, nelinişte, insomnie, labilitate psihovegetativă, eventual femeie cu tulburări de menopauză.

Pătlagină (frunze) – af. cardiovasculare (hipercolesterolemie, ateroscleroză, hipertensiune arterială), de preferat atunci când se asociază leziuni inflamatoare sau chiar hemoragice respiratorii (bronşite, tuse), digestive (gastrită, duodenită, ulcer, enterocolită), urinare, cutanate.

Porumbar (flori) – hipertensiune arterială, constipație, af. urinare, cu dureri semnificative, pe fond de agitație.

Roiniță (frunze) – sedativă ⇨ insomnie, tulburări somatoforme cardiovasculare (palpitații, tahicardie, oscilații tensionale, dureri pseudoanginoase, stări hiperkinetice, lipotimii), digestive (manifestări dispeptice), dureri pseudonevralgice, cefalee; cicatrizantă ⇨ af. gastroduodenale: ulcer gastric, ulcer duodenal; stomahică ⇨ anorexie, greață, vomă, inclusiv la gravide; reflux gastroesofagian, reflux duodenogastric; carminativă, antispastică musculotropă ⇨ crampe, balonări, aerogastrie, aerocolie, colopatie spastică, tulburări de tranzit (diaree, constipație, colon iritabil); slab antidiareică; alte surse o consideră uşor laxativă; colagogă, coleretică ⇨ af. biliare: tulburări de motilitate biliară, litiaza biliară; imunomodulatoare, antiseptică, posibil şi citostatică; antivirală ⇨ herpes, probabil şi zona zoster; hipocolesterolemiantă; antitiroidiană, antigonadotropă, galactagogă.

Rostopască (partea aeriană, rădăcină) – efectul de dilatare a vaselor de sânge, exercitat precumpănitor la nivelul coronarelor, o fac utilă la pacienții care au cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipertensiune arterială; se foloseşte şi la pacienții cu tuse spastică/iritativă, agitație, insomnie (sedativă, induce somnul), af. hepatice, af. biliare; antitumorală ⇨ af. tumorale.

Sulfină (partea aeriană) – efect emolient asupra mucoasei gastrice; de ales la persoane cu afecțiuni venoase (varice, insuficiență venoasă cronică), utilă ca armonizator la pacienți care dezvoltă, pe un fond anxios-depresiv, pluripatologie, incluzând af. respiratorii (tuse, bronşită, astm), af. cardiovasculare (hipertensiune arterială), af. digestive (suferințe gastrice şi intestinale organice sau funcționale, cu balonări, colici şi alte manifestări dispeptice), af. hepatice cronice, af. urinare (infecții urinare etc.), af. articulare (artroze, artrite, gută etc.); de ales în stări de hiperexcitabilitate cu insomnie.

Talpa gâştei (partea aeriană) – sedativă, antispastică, uterotonică, cardiotonică; indicată mai ales când componenta psihică este importantă, cu iritabilitate, nervozitate, anxietate, insomnie (inclusiv la menopauză), reflectată şi în plan fizic

prin manifestări având ca substrat spasmul muscular de la nivelul aparatelor: cardiovascular (ascensiuni tensionale prin vasoconstricție periferică; palpitații), respirator (accese de sufocare de tip astmatic cu spasm al musculaturii bronșice), digestiv (spasme ale vezicii biliare, stomacului, intestinului); utilă și când există un deficit al funcției secretorii și motorii a stomacului, cu atonie, distensie, digestie lentă, stază gastrică, lipsa poftei de mâncare.

Traista ciobanului (partea aeriană) – af. ginecologice (tulburări menstruale și de menopauză, menometroragii, dismenoree), af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică), diaree.

Troscot (partea aeriană) – diuretic ⇨ af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), hiperuricemie, af. cardiovasculare (hipertensiune arterială); anorexie, af. gastrice (ulcer, dar și hipotonie/hiposecreție gastrică), diaree; remineralizant ⇨ TBC pulmonar, convalescență, astenie.

Unguraș (partea aeriană) – af. biliare, af. digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, anorexie), febră, af. respiratorii (tuse seacă sau cu expectorație, astm bronșic), palpitații.

Valeriană (rizomul și rădăcina) – patologie predominant funcțională, cu o intensă componentă psihică, concretizată în neliniște, anxietate, nervozitate, insomnie, pe acest fond survenind manifestări somatoforme: salturi tensionale (hipertensiune arterială), palpitații, crize de sufocare (dispnee psihogenă) sau chiar accese astmatice, colici digestive, meteorism, vărsături.

Vâsc – crize de astm, tuse spastică; hipertensiunea secundară aterosclerozei.

Fitoterapia psihocauzală a palpitațiilor

Predominanța `aerului`

Când are un acces de palpitații, pacientul nu trebuie să-l considere ca fiind un incident inexplicabil, un capriciu fiziologic demn de a fi suprimat, ci să-l înțeleagă ca pe un imbold prin care **ființa sa îl îndeamnă să conștientizeze** felul în care anxietatea, frica, nesiguranța îi fragilizează capacitatea de a se manifesta, de a acționa, de a se implica în atingerea unor obiective, mai ales în sensul unei receptivități exagerate – devine vulnerabil, fiind prea afectat de modul în care ceilalți îi primesc faptele: se teme, nu are încredere că prestația va fi apreciată de semenii săi. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante recunoscute pentru efectul lor **antiaritmic**, dar cu acțiune, în general, **încălzitoare**. De regulă se adaugă plante capabile să influențeze fondul psihoemoțional, ideală fiind utilizarea remediilor care combină cele două efecte. Un exemplu de plantă cu efect **antiaritmic** încălzitoare este ***păducelul***, care acționează asupra domeniului afectiv (al `aerului`, reflectat în plan fizic la nivelul plexului cardiac), cât și asupra domeniului individualizării (al `focului`, corespondentul în plan fizic fiind plexul solar), fiind util atunci când atât actul de a primi, cât și cel de a dărui iubirea sunt deformate de teamă și anxietate (sau de mânie și înverșunare, fiind recomandat și la tipologia de `foc`). De multe ori acestea sunt consecința unei decepții sentimentale, care aduce amărăciune și deznădejde ori nevoie exagerată de afecțiune datorată unui sentiment de neliniște și nesiguranță. Eficiența păducelului crește dacă este administrat gemoterapic ca

extract hidro-glicero-alcoolic din muguri: ***Crataegus oxyacantha*** MG. Amară și răcitoare, ***talpa gâștei*** va fi folosită mai ales atunci când există și o componentă de `foc`.

Printre plantele încălzitoare care înlătură anxietatea, agitația, neliniștea se numără: ***obligeana*** (indicată la persoanele împrăștiate, agitate; planta influențează și eventualele simptome digestive asociate: balonări, colici), ***valeriana*** (pentru stări anxioase marcate cu tendințe fobice, frici inexplicabile, imprecise, nelămurite, insomnie; la rândul ei, eficientă pentru îndepărtarea excesului de gaze din tubul digestiv și a colicilor), ***roinița*** (unele surse o consideră răcitoare; calmează stările de agitație, de ales atunci când se asociază colici digestive și meteorism abdominal; creează sentimentul unui spațiu protector), ***mătăciunea*** (efecte similare cu roinița), ***salvia*** (utilă mai ales pentru emoțiile neexprimate, care rămân blocate la nivelul gâtului, generând adesea senzația de nod în gât). ***Troscotul***, pe lângă efectul **antiaritmic**, aduce susținere și stabilitate (în corelație cu sărurile minerale pe care le conține), dar poate fi dezavantajos (la tipul de `aer`) prin efectul diuretic. Rădăcina de ***cicoare*** poate fi utilă pentru cei care simt o nevoie exagerată de susținere afectivă, care au o permanentă nevoie de cineva care să-i ghideze și care să le poarte de grijă (la tipul de `aer` se preferă rădăcina și nu partea aeriană, dat fiind efectul mai accentuat în nuanța de susținere și hrănire; se poate face decoct și administra ca și substitut de cafea, așa-zisa „cafea de cicoare", îndulcită cu miere).

Dintre gemoterapice, pe lângă ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel, 50 pic. dimineața), vom adăuga ***Ficus carica*** (muguri de smochin), pentru acțiunea reglatoare asupra sistemul neuro-vegetativ (50 pic. la prânz) și ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu), cu efect anxiolitic (50 pic. seara).

Predominanța `focului`

Când are un acces de palpitații, pacientul nu trebuie să-l considere ca fiind ceva aleatoriu, străin, nejustificat, ce trebuie cât mai degrabă suprimat, ci să-l înțeleagă ca pe un imbold prin care **ființa sa îl îndeamnă să conștientizeze** felul în care mânia și tensiunea îi pătează manifestarea devotamentului cu încordare orgolioasă, mai ales în sensul unei dirijări înverșunate către exterior: el insistă să-și impună acțiunile celorlalți și, în numele dăruirii sale, să le dicteze acestora cum să acționeze. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care, pe lângă efectul **antiaritmic**, este de dorit să aibă și o acțiune **răcitoare**. Ele facilitează sublimarea iritabilității, a mâniei, a pornirilor dominatoare, care sunt cauzele și nu consecințele simptomelor. Ca obiectiv pe termen lung, în intenția de a preveni viitoarele recidive, vom utiliza plante capabile să atenueze tendința la irascibilitate, firea intolerantă, dominatoare a pacientului nostru, să îl facă să accepte și punctul de vedere al celuilalt, conștient fiind că opinia lui nu este singura valabilă. Exacerbarea `focului` le dă acestor oameni tendința de a se focaliza pe o anumită direcție, fiind incapabili să mai vadă, să mai accepte sau să mai înțeleagă și altceva. Ei urmăresc cu îndârjire un anumit obiectiv, fiind intoleranți față de orice deviază de la acesta. De aceea `focul` trebuie domolit, iar mintea răcorită și deschisă spre noi perspective.

Planta cea mai folosită la tipul de `foc` este probabil ***talpa gâștei***. **Antiaritmic** răcitor este și ***unguraşul***, prin medierea căruia individul deprinde abilitatea de a separa esențialul de trivial și de efemer, alături de luciditatea de a se accepta drept ceea ce este. El nu se mai străduiește să se convingă și să-i convingă pe ceilalți că

ar fi altceva decât este. Îşi poate astfel urma drumul, focalizat şi puternic, fără a se lăsa influenţat, deviat, perturbat de piedici de moment ori de amănunte nesemnificative.

Dintre plantele **nervine** care îndepărtează mânia şi iritabilitatea amintim: ***menta***, ***lavanda***, ***salvia*** (deşi aceasta din urmă este **încălzitoare**), ***rozmarinul*** (unii îl consideră încălzitor; indicat la persoane cu o anumită duritate, chiar cruzime, ură, mânie – de multe ori reflectare a durităţii cu care ele însele au fost tratate; ele îşi reprimă aceste trăiri şi le compensează îngrijindu-i pe alţii; planta aduce iubirea lucidă, discernământul afectiv), ***verbina*** (utilă mai ales pentru cei marcaţi de intransigenţă şi intoleranţă, oameni ai unei singure păreri, incapabili să vadă şi altceva dincolo de punctul lor de vedere). Dată fiind acţiunea lui armonizatoare atât asupra nivelului `aerului`, cât şi al `focului`, ***păducelul*** este util şi la tipul de `foc` (nu numai la cel de `aer`), atunci când manifestările afective sunt distorsionate de mânie şi încrâncenare.

Uneori poate fi necesară recurgerea la plante fără efect **antiaritmic**, dar care au o acţiune importantă de îndepărtare a stărilor emoţionale de factură fierbinte: ***anghinarea*** (îndepărtează iritabilitatea, cei care o folosesc devin mai puţin influenţaţi, perturbaţi de evenimentele exterioare), ***păpădia*** (îndepărtează mânia, mai ales născută din încrâncenarea de a te simţi obligat să munceşti în locul sau în folosul altora), ***gălbenelele*** (recomandate mai ales pentru persoanele mai repezite, necugetate, la care mânia se amestecă cu precipitarea). De asemenea, ***cicoarea*** (căreia unele texte îi atribuie efecte **antiaritmice**) – partea aeriană, mai ales când este vorba de oameni care ţin cu tot dinadinsul să dea sfaturi şi să ajute şi care, în intenţia de a face bine, tind să le impună celorlalţi ce să facă („eu ştiu mai bine de ce ai tu nevoie").

Gemoterapic, se pot folosi remediile indicate la tipul de `aer`.

Predominanţa `apei` (şi a `pământului`)

Subliniem încă o dată că simptomele tratate sunt eminamente funcţionale, reflectare prin condensare la nivel funcţional a stărilor interioare de ataşament, melancolie, inerţie în plan afectiv. De data aceasta accentul cade pe stimularea acţiunii „inimii" („inimă" semnificând de fapt manifestarea iubirii), pe îndepărtarea stării de letargie şi inactivitate, pe echilibrarea tendinţei la sentimentalism şi posesivitate. Aceşti pacienţi au, în general, tendinţa de a se complace în starea lor, sunt nostalgici şi plângăcioşi.

Când are un acces de palpitaţii, pacientul nu trebuie să-l considere drept un simplu disconfort, ci ca pe un imbold prin care **fiinţa sa îl îndeamnă să conştientizeze** felul în care ataşamentul, comoditatea, melancolia îi generează inerţie în felul în care îşi manifestă devotamentul, mai ales în sensul aderenţei la aspectele exterioare, cu o marcată nostalgie a trecutului – el este incapabil să se desprindă de amintirea faptelor sale din trecut, a ceea ce a realizat pentru diferite persoane (nu prea multe) pe care le-a iubit, indiferent că a fost vorba de relaţii de rudenie, de prietenie ori romantice. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante stimulatoare, picante şi fierbinţi (cu atenţie, în doze moderate şi pe termen redus, eventual administrate intermitent): preferăm ***ardeiul iute*** recunoscut pentru acţiunea lui de stimulare a inimii sau ***hreanul***, util mai ales dacă se asociază şi o cardiopatie ischemică. Tot în această situaţie este indicată şi ***rostopasca*** (stimulantă, dilată coronarele, elimină colesterolul).

Dintre **antiaritmice** se preferă ***păducelul***, pentru efectul încălzitor, dar poate fi utilă şi ***talpa gâştei***, deşi este răcitoare, mai ales dacă este combinată cu un condiment fierbinte dintre cele menţionate mai sus. Utilitatea lor este însă discutabilă, deoarece nu este vorba de ***aritmii*** autentice, cât de o stare funcţională cu tendinţă la lentoare, pe fondul căreia poate să apară, când şi când, câte o palpitaţie, mai curând expresia unei pauze anterioare prea lungi (predominanţa `apei`) decât a unei bătăi survenite prea devreme (care ar marca predominanţa `aerului`). Mai eficient ar fi să ne adresăm stării de ataşament – o manifestare tipică a acesteia este persistenţa îndelungată a durerii sufleteşti după o despărţire sau după pierderea a ceva (fiinţă, obiect, poziţie, situaţie etc.) la care pacientul a ţinut foarte mult. Pentru aceste stări ***păducelul*** poate să fie indicat (deşi el vizează mai mult persoanele la care reacţia a fost una de teamă/`aer` sau de mânie/`foc`), ba chiar şi ***talpa gâştei*** (deşi e preferabil să o alegem în cazul temperamentelor aprinse, de `foc`). O alegere mai bună este însă ***ciuboţica cucului***.

Plantele **amare** sunt indicate mai ales când există şi o scădere a activităţii digestive (hipotonie sau hiposecreţie), fiind utile pentru efectul dinamizator – ele înlătură tendinţa la stagnare şi la menţinere în anumite tipare: ***pelinul*** (pentru cei cu atitudine letargică – îi mobilizează, îi dinamizează, le insuflă o atitudine de luptător, impulsul către acţiune), ***ţintaura*** (când pacientul se complace într-o atitudine de subordonare, de acceptare pasivă – îi induce capacitatea de a se revolta împotriva cutumelor şi a prejudecăţilor), ***ghinţura*** (pentru persoane depresive, convinse fiind că nimic nu mai are rost şi că nu mai există nicio soluţie).

Poate fi utilă acţiunea de eliminare a `apei` excesive, de aceea **diureticele** sunt indicate, dintre acestea ***troscotul*** fiind considerat a fi înzestrat şi cu efect **antiaritmic**.

Fitoterapia psihocauzală în durerile precordiale

Cât mai frecvent, dar mai ales când are dureri de inimă, pacientul va **conştientiza** că acestea îl **avertizează** că îşi manifestă dăruirea într-un mod excesiv, insuficient sau deformat, că pasiunea şi implicarea i-au degenerat în patimă şi încrâncenare. Tratamentul are aceleaşi repere esenţiale ca şi în cazul palpitaţiilor (cititorul fiind invitat să revadă acest subcapitol), datorită faptului că remediile vegetale (şi naturale în general) sunt eficiente atât asupra tulburărilor funcţionale (prin componenta subtilă şi energetică), cât şi asupra afecţiunilor organice (prin acţiunea farmacodinamică, manifestată la nivel fizic). Reamintim pe scurt:

Predominanţa `aerului`

Durerile de inimă îi atrag pacientului atenţia că aptitudinea sa de a-şi manifesta dăruirea este subminată de anxietate, teamă, neîncredere. El este îndurerat de felul în care ceilalţi îi primesc devotamentul şi această durere sufletească îi amplifică nesiguranţa. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu afinitate (mai mare sau mai mică) pentru inimă, preferabil cu efect energetic **încălzitor**, alegându-le pe cele care

diminuează starea de agitație, neliniște, teamă, anxietate: ***păducel***, ***roiniță***, ***mătăciune***, ***ciubotica cucului***, ***valeriană***, ***obligeană***.

Predominanța focului

Reamintim că durerile precordiale cu predominanța focului reprezintă veritabila ***cardiopatie ischemică dureroasă***. De aceea, vom insista asupra aspectelor subtile. Pacientul va urmări să înțeleagă resorturile psihoemoționale ale bolii sale, sesizând în special aspectul de înverșunare pătimașă, și tiparele de comportament și atitudine care-l consumă interior – enumerăm câteva dintre cele mai frecvent întâlnite: • muncește excesiv, pune suflet în ceea ce face, se implică, se dăruiește, stă peste program, nu se lasă până nu termină ceea ce și-a propus; • crede că fără el lucrurile nu ar putea să meargă; • consideră că face lucrurile mai bine decât ceilalți, că ceilalți nu își fac treaba, că nu sunt serioși; • respectă regulile, suferă din cauza neseriozității și incorectitudinii celorlalți; • este afectat dacă este jignit, dacă nu este apreciat la valoarea sa, dacă eforturile sale nu sunt apreciate; • sentimentul datoriei – îi este greu să suporte reproșurile: când i se adresează acuzații pe care el le consideră justificate, este apăsat de sentimentul responsabilității și al vinovăției, dar și consumat de revoltă și indignare când socotește că este acuzat pe nedrept; • nu-și manifestă nemulțumirile, durerile, își reprimă suferința, nu o spune celorlalți; • nu suportă violența, certurile; • nu suportă ca alții să sufere; • îi ajută pe cei care suferă, pe cei care au nevoie de ajutor; • este afectat de despărțirea de persoane foarte apropiate (soț, soție, rude de gradul I: părinți, copii, frați, surori, alte persoane foarte dragi), față de care există o mare încărcătură emoțională și afectivă (doliu, divorț, ceartă).

Durerile de inimă sunt pentru pacient un semnal că înverșunarea, mânia, orgoliul îi alterează felul în care își manifestă dăruirea: el are tendința de a le impune celor apropiați ce și cum să facă, iar felul în care aceștia răspund la insistențele sale, altminteri bine intenționate, îl îndurerează, ceea ce îi generează tensiune, încordare, încrâncenare. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu tropism **cardiac**, de preferat cu efect **răcitor** (***talpa gâștei***), la care adăugăm plante **nervine** capabile să calmeze tensiunea psihică, firea înfierbântată, să elimine mânia și iritabilitatea: ***mentă***, ***lavandă***, ***rozmarin***. Sunt utile și plantele **amare**, care favorizează eliminarea bilei (coleretice/colagoge) și a excesului de colesterol: ***anghinare***, ***păpădie***, ***rostopască*** (care are și efect **coronarodilatator**). Alte plante care combat procesul de ***ateroscleroză*** sunt ***pătlagina***, ***traista ciobanului***, frunze de ***afin*** și de ***coacăz negru***. Foarte util pentru efectul antiaterogen și vasodilatator este și ***usturoiul***.

Predominanța apei (și a pământului)

Durerile de inimă sunt pentru pacient o atenționare că ataşamentul, comoditatea, melancolia îi împovărează manifestarea devotamentului, generând inerție, aderență – el se scufundă în nostalgii dureroase referitoare la dăruirea cu care a acționat în trecut și la persoanele pentru care s-a implicat și a pus suflet, fiind incapabil să se desprindă de aceste reminiscențe, să-și deschidă din nou inima și să dea din nou curs generozității sale. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care favorizează eliminarea excesului de apă și de mucus – de aceea vor fi utile plantele **diuretice** (le preferăm pe cele care scad colesterolul: ***anghinarea***, ***păpădia***, ***mesteacănul***, ***mătasea porumbului***; ***ienupărul*** și ***urzica*** sunt utile mai ales pentru efectul lor

mobilizator – aduc rezonanța focului) și chiar **expectorante** (***ciubotica cucului***, ***coada calului*** – este și un important diuretic). Vom utiliza, în combinație, ***păducelul*** și ***talpa gâștei*** pentru efectul lor benefic asupra inimii. Și în acest caz, eliminarea excesului de colesterol se poate dovedi necesară, de unde utilitatea plantelor **amare**: mai ales ***țintaură***, ***pelin***, ***ghințură*** (pe baza efectului subtil), dar și ***anghinare***, ***păpădie*** (deja menționate ca diuretice) etc. Utilizarea condimentelor picante și fierbinți este discutabilă, ele putând stimula excesiv inima. Pot fi testate cu prudență și în cantități mici. Între acestea ***ardeiul iute*** pare cel mai indicat, de asemenea ***hreanul***, ***ghimbirul***. ***Rostopasca*** poate fi utilizată, atât pentru efectul **coronarodilatator** și de eliminare a colesterolului, cât mai ales pentru acțiunea ei subtilă dinamizatoare, mobilizatoare.

Gemoterapia durerilor precordiale

Sunt indicate: ***Syringa vulgaris*** (**coronarodilatator**, previne spasmul și ateroscleroza la nivelul coronarelor), ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, **anticoagulant** util pentru a preveni accidentele coronariene acute: infarctul miocardic și angina instabilă, așa-zisul preinfarct) și ***Zea mays*** (radicele de porumb, favorizează **cicatrizarea mușchiului cardiac** după un infarct miocardic), alături de ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel). Din fiecare se administrează 50 pic. zilnic.

Fitoterapia psihocauzală în dispnee

Tratamentul vizează atât cauza, cât și efectele. Tratamentul etiologic se referă la afecțiunea care a provocat decompensarea cardiacă, cel mai adesea cardiopatia ischemică sau hipertensiunea arterială. În cazul unei valvulopatii, metodele naturale de tratament nu pot influența modificările morfologice de la nivelul valvelor cardiace, cel mai adesea ireversibile. În privința suferinței ischemice și a celei hipertensive, se vor aplica metodele expuse în capitolele respective.

Cât privește tratamentul specific al insuficienței cardiace, acesta vizează tonifierea cordului, tratamentul stazei pulmonare și periferice și, eventual, vasodilatația periferică. Un punct esențial îl constituie *eliminarea sării* din alimentație.

Conștientizarea cauzei psihoemoționale a bolii este utilă și în cazul insuficienței cardiace, dar trebuie să avem discernământ și tact în această privință, fiind atenți la severitatea modificărilor organice: dacă acestea sunt ireversibile, o atitudine cu iz moralizator din partea terapeutului ar putea fi cinică și ineficientă (sau chiar contraproductivă). În cazurile moderate și ușoare, i se poate sugera pacientului că dispneea (de cauză cardiacă) exprimă năzuința sa de a cunoaște (lumea și viața) încorsetată prin blocarea înclinației sale de a se implica în acțiuni exterioare. Acest proces de conștientizare are eficiență (dar și dificultate) maximă, dacă este realizat chiar în timpul crizelor de dispnee – câteva plante îl pot favoriza, cu precădere cele cu efect **tonicardiac** (cum este ***păducelul***) au și acțiune de reglare a tonusului vascular, care se va manifesta, în aceste circumstanțe, în sensul dilatării vaselor. Benefică este și acțiunea **vasodilatatoare** pe care o exercită ***talpa gâștei***. Cel mai adesea, în cazurile suficient de severe, vom fi obligați să recurgem la una dintre plantele care conțin glicozide **tonicardiace**: degețelul (lânos sau roșu), lăcrămioarele, ruscuța de primăvară, spânzul etc. Ele au însă potențial toxic și de

aceea administrarea lor se poate face numai sub o riguroasă supraveghere medicală.

Eliminarea excesului de apă o vom realiza cu una dintre plantele **diuretice**: ***coada calului*** (v.p. 246), ***troscot*** (v.p. 247), ***mesteacăn*** (v.p. 323), ***frasin*** (v.p. 322), ***mătasea porumbului*** (v.p. 254), ***cozi de cireşe/vişine*** (v.p. 248), ***ienupăr*** (v.p. 249) etc.

Gemoterapia dispneei

Se recomandă ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel, 50 pic. dimineața), cu efect **tonicardiac**, iar ca **diuretic**, ***Betula pubescens*** (radicele de mesteacăn pufos – 50 pic. seara).

Fitoterapia psihocauzală a aterosclerozei

Este de dorit ca pacientul să-şi dea seama că rigiditatea peretelui arterial traduce, la nivel fizic, rigiditatea sa sufletească şi mentală. Acest proces de conştientizare presupune, el în sine, o anumită flexibilitate a spiritului, motiv pentru care terapia naturală este foarte puțin eficientă în faza ultimă a procesului (stadiul de fibroză cu calcificare, când predomină componenta de pământ). De aceea trebuie să acționăm cât mai precoce, în etapele în care dominante sunt apa şi focul. Pentru aceasta trebuie să recurgem la remedii cu efect **diuretic** (de eliminare a apei) şi care, simultan, reduc focul. Această asociere de proprietăți se traduce, adesea, printr-o acțiune conjunctă de eliminare a apei (şi a acidului uric) şi a colesterolului, cuplată cu un efect **coleretic** şi **colagog**, care permite drenarea secreției **biliare** (după cum se va arăta în capitolul despre suferințele **biliare**, bila fiind una dintre formele condensate ale focului, alături de sebum, puroi etc.). De aici eficiența unor plante precum: ***păpădia***, ***anghinarea***, ***mesteacănul***. Efectul acestor plante, mai ales cel subtil, este discutat în detaliu la capitolul despre suferințele **biliare**.

Ateroscleroza are ca moment decisiv acțiunea distructivă a radicalilor activi ai oxigenului asupra structurilor peretelui vascular. De aceea este foarte importantă utilizarea unor plante care conțin flavonoide, compuşi care au acțiune **antioxidantă**, anihilând efectul nociv al acestor specii reactive de oxigen şi protejând astfel peretele vasului. Le găsim în ***păducel***. Alături de flavonoide, esențiale în lupta **antioxidantă** sunt vitaminele (mai ales C, E şi A). De aceea se recomandă fructe care conțin atât flavonoide, cât şi vitamine: ***măceşele***, ***cătina albă***, ***coacăzele***, ***afinele***, ***lămâile*** (cu coajă cu tot). Ideală este prepararea lor cu miere sub formă de suc („sănătate curată", cum se spune în popor, şi excelent la gust). Alte plante utile în aterosclerozǎ sunt: ***pătlagina***, ***traista ciobanului***, ***vâscul***, ***saschiul***, frunzele de ***coacăz***.

Rolul alimentației este crucial în aceste împrejurări: trebuie **excluse** colesterolul şi, în general, grăsimile animale (unt, smântână, frişcă, untură, slănină, carne grasă, seu, gălbenuş de ou etc.) şi alimentele care sunt sursă pentru sinteza colesterolului în organism (sursele de glucide concentrate: dulciuri preparate pe bază de zahăr, alimentele care conțin făină albă, prăjituri, produse de patiserie). Se

recomandă cereale integrale, legume, fructe, leguminoase. Foarte important este ***usturoiul***: elimină colesterolul, reduce depunerile de aterom, reduce tensiunea arterială, are o acțiune purificatoare generală, antioxidantă, dar şi tonică, hrănitoare. Acțiune similară are ***ceapa***. De asemenea, se recomandă ***uleiul de măsline***, ***oțetul de mere***.

Ca gemoterapic, se poate folosi ***Olea europaea*** (muguri de măslin) ca şi **hipocolesterolemiant**. Dacă există şi un nivel crescut al grăsimilor în sânge se pot folosi şi alte remedii gemoterapice, precizate în cadrul discuției despre dislipidemii, în capitolul despre bolile metabolice (v.p. 351).

Un alt element important este înlăturarea acelor factori care favorizează ateromatoza:

- ✦ renunțarea la fumat (se poate folosi ca adjuvant ***pedicuța***, considerată a dezlega individul de pornirile egotice şi de influențele joase);
- ✦ reducerea tensiunii arteriale (la persoanele cu hipertensiune arterială – ne vom adresa capitolului corespunzător; cele mai indicate sunt: ***păducelul***, ***vâscul***, ***anghinarea***, ***traista ciobanului***, ***usturoiul***, dar şi ***talpa gâştei***, ***isopul*** etc.);
- ✦ controlul glicemiei (la persoanele care au diabet zaharat – din nou vom face apel la capitolul de profil; se recomandă mai ales ***anghinare***, ***afin*** etc.);
- ✦ reducerea lipidelor din sânge (aspect inclus în tratamentul ateromatozei sistemice; ***anghinare*** etc.);
- ✦ combaterea obezității (v. capitolul despre ***obezitate***; mai utile sunt ***anghinarea***, ***păpădia***, ***mesteacănul*** etc.).

Fitoterapia psihocauzală în hipertensiunea arterială

Pacientul va fi încurajat să realizeze că substratul psihologic al valorilor tensionale ridicate îl constituie fie anxietatea, neîncrederea (dominantă de aer), fie tensiunea lăuntrică (dominantă de foc), fie ataşamentul, inerția (dominantă de apă). Acest proces de conştientizare poate fi susținut de plante alese în concordanță cu tipul elemental, după cum vom arăta mai jos.

Predominanța aerului

Folosim plante recunoscute pentru efectul de scădere a tensiunii arteriale, dar cu acțiune, în general, **încălzitoare**. De regulă, vom alege plante capabile să influențeze fondul psihoemoțional al pacientului, deoarece hipertensiunea lui nu este una autentică, ci doar o reacție la starea lui interioară: creşterea tensiunii apare în condiții de îngrijorare, teamă. O astfel de plantă este ***păducelul*** (recomandat atunci când o traumă afectivă – o despărțire sau dispariția cuiva drag – declanşează o reacție de nesiguranță, nelinişte, dar şi de mânie). ***Vâscul***, deşi are efecte de scădere a tensiunii şi este încălzitor, nu este de primă indicație la persoanele cu predominanța aerului, deoarece nu le influențează fondul emoțional, ci numai valorile tensionale, care nu sunt permanent crescute, ci numai ocazional.

Mult mai utile sunt plantele care înlătură anxietatea, agitația, neliniştea, cu efect încălzitor, chiar dacă nu sunt recunoscute a avea un efect hipotensor direct: ***obligeana*** (pentru stări de agitație, nelinişte, capabilă să influențeze şi eventuale simptome asociate de la nivelul tubului digestiv, datorate unei digestii neregulate şi

unei capacități de digestie, în general, reduse: balonări, colici), ***valeriana*** (pentru stări anxioase marcate cu tendințe fobice, frici inexplicabile, imprecise, nelămurite, insomnie accentuată, la rândul ei eficientă pentru îndepărtarea excesului de gaze din tubul digestiv şi a colicilor), ***roinița*** (pentru cel care se simte tracasat de influențele exterioare, agitat, neliniştit, care nu se poate odihni; îi creează un spațiu de refugiu interior), ***mătăciunea*** (efecte similare roiniței), ***salvia*** (mai ales pentru cel care îşi reține gândurile şi sentimentele, incapabil să şi le exprime, consecința fiind adesea o senzație de „nod în gât"); ***rozmarinul*** (pentru cel care are sufletul prea deschis şi, în generozitatea lui, se lasă exploatat până la epuizare de oameni nefericiți şi neajutorați); ***isopul*** (util când teama de viață şi de confruntarea cu realitatea imediată degenerează în manifestări fobice sau obsesive; îl ajută pe cel dominat de frică să se împrietenească cu el însuşi, pentru a-şi înțelege propria valoare şi calea de urmat).

Predominanța `focului`

Pacientul va fi încurajat ca, în chiar timpul acțiunilor pe care le desfăşoară, să-şi sesizeze starea de încordare (***talpa gâştei*** îl poate ajuta în acest sens) şi, prin conştientizare, să o sublimeze într-o atitudine de atenție relaxată. Simultan se va strădui să perceapă şi rădăcinile acestei tensiuni interioare: simțul excesiv al responsabilității. Este bine să realizeze că rigurozitatea şi corectitudinea sunt mijloace pentru a atinge anumite obiective, dar nu trebuie să devină un scop în sine. Important este nu să respecte cu strictețe anumite reguli, ci să acționeze în modul cel mai eficient (frunzele de ***frasin*** transmit acest mesaj). Trebuie să adopte acea cale care asigură calitatea maximă a actelor sale şi, foarte important, continua ameliorare a performanțelor sale. Or, acest lucru nu este posibil printr-o aderență obstinată la norme bătute în cuie, ci printr-o continuă modulare a demersului său profesional, o continuă adaptare – flexibilitatea este esențială pentru aceasta[1] (***sulfina*** îl poate ajuta în acest sens).

În ce priveşte alegerea plantelor, în afară de scăderea valorilor tensionale, este de dorit o acțiune **răcitoare**. Dacă în cazul palpitațiilor principala problemă erau accesele de mânie, pe fondul cărora ritmul inimii se accelera, devenind perceptibil (şi deranjant). De data aceasta, mai importantă este starea de încordare (reflectată în valorile crescute ale tensiunii arteriale, mai ales diastolice), expresie a stării de înverşunare, de concentrare neîntreruptă spre un anumit scop – este un individ obsedat de scopurile, interesele, munca, activitatea, pasiunile, gândurile, opiniile, sentimentele sale, care îi motivează şi îi mână existența clipă de clipă, fără răgaz. Tratamentul nu diferă semnificativ de cel menționat pentru palpitații: ***talpa gâştei***, plantă răcitoare, înlătură nu numai palpitațiile, dar scade şi tensiunea arterială crescută. Fondul de încordare trebuie influențat prin plante care facilitează detaşarea, limpezirea, judecata la rece – **nervine răcitoare** care îndepărtează mânia şi iritabilitatea, în primul rând (***menta*** – de preferat dacă există şi probleme digestive asociate, constând în diferite tipuri de dismotilitate gastrică, intestinală, colonică, biliară, dar şi în durerile de cap cu senzație de fierbințeală; ***lavanda*** – de ales dacă se asociază dureri de cap, eventual şi probleme biliare) şi plante **amare** (***anghinarea*** – scade reactivitatea la influențele exterioare, ***păpădia*** – îndepărtează mânia, ***gălbenelele*** – de ales pentru cei nesăbuiți, pripiți, care se avântă cu capul înainte, fără a cumpăni prea mult, la care iritabilitatea şi izbucnirile

[1] Reamintim corelația dintre rigiditatea excesivă şi depunerea de colesterol în pereții vasului.

de mânie se asociază şi cu o anumită vulnerabilitate, ***coada şoricelului*** – indicată pentru cei înverşunați împotriva sorții, pe care eşecurile şi evenimentele dureroase îi încrâncenează, incapabili fiind să le perceapă rostul formativ şi evolutiv). ***Traista ciobanului*** are o indicație specifică la femeile care au şi tulburări ginecologice (menoragii, metroragii etc.) asociate. ***Vâscul*** este recunoscut pentru efectul hipotensor, dar acțiunea încălzitoare recomandă asocierea de plante răcitoare.

Predominanța `apei` (şi a `pământului`)

Nemaifiind vorba de manifestări strict funcționale, utilizarea plantelor intens picante şi fierbinți (ardei iute, piper, hrean) poate fi hazardată, deşi acestea pot avea o anumită acțiune mobilizatoare. Din punct de vedere subtil se urmăreşte eliminarea ataşamentului înverşunat (`foc` înăbuşit în `apă`, simbolizat tocmai de depunerile de colesterol), utilizând plante care, la nivel fizic, elimină colesterolul (***frasin***, ***anghinare***, ***păpădie*** etc.) şi apa (frunze de ***mesteacăn***, ***coada calului***, ***troscot*** etc.). Aşadar, accentul trebuie pus pe îndepărtarea depunerilor ateromatoase (obiectiv foarte dificil atunci când au intervenit fenomenele de scleroza şi calcificare). Fără o modificare de dietă, orice efort este destinat eşecului: este obligatorie renunțarea la grăsimi de origine animală. Dintre hipotensoare vor fi alese mai ales acelea care asociază şi un efect de îndepărtare a colesterolului, eventual şi cu efect încălzitor: ***păducel***, ***vâsc***, ***traista ciobanului*** (mai ales când se asociază probleme ginecologice), ***păpădie***, ***anghinare***, ***afin*** (ultimele trei, între care în primul rând ***afinul***, sunt utile mai ales când pacientul are diabet), ***coacăz***, ***sulfină*** (în special la persoanele cu tulburări de circulație venoasă, varice etc.), ***pătlagină***, dar poate fi utilă şi ***talpa gâştei***, deşi este răcitoare, mai ales dacă este combinată cu plante cu efect încălzitor. Importantă este eliminarea excesului de apă (atât subtilă, cât şi grosieră), indicate fiind plantele **diuretice**, mai ales dacă asociază şi un efect **hipocolesterolemiant**, cum este ***anghinarea***, dar şi ***mesteacănul***, ***osul iepurelui***, ***ienupărul***, ***mătasea-porumbului***, ***coada calului***. ***Usturoiul*** are un efect de îndepărtare a depunerilor de colesterol şi de scădere a tensiunii arteriale.

Gemoterapia hipertensiunii arteriale

În toate formele de hipertensiune arterială se recomandă ca gemoterapic ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel, reglează tensiunea arterială; 50 pic. dimineața) şi ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, previne ateroscleroza; 50 pic. seara). Le vom asocia cu **diuretice** gemoterapice: ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin), ***Betula pubescens*** (radicele de mesteacăn pufos) şi ***Betula linfa*** (sevă de mesteacăn).

Index terapeutic în hipertensiunea arterială

Selectarea plantelor în funcție de afecțiunile asociate:

- ✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
  - ***tulburări de ritm***: ***talpa gâştei***, ***păducel***, ***valeriană***;
  - afecțiuni **venoase**: ***sulfină***;
  - ***cardiopatie ischemică***: ***păducel***, ***traista ciobanului***;
  - ***ateroscleroză***: ***păducel***, ***mesteacăn***, ***pătlagină***, ***traista ciobanului***, ***anghinare***;
- ✦ afecțiuni **respiratorii**: ***talpa gâştei***, ***isop***, ***vâsc***, ***sulfină***;

- ✦ afecțiuni digestive:
  - afecțiuni biliare: ***talpa gâștei***, ***isop***, ***mesteacăn***, ***anghinare***;
  - afecțiuni gastrice:
    - ***gastrită***, ***ulcer*** peptic: ***pătlagină***, ***sulfină***, ***troscot***;
    - ***anorexie*** (scăderea poftei de mâncare), ***insuficiență funcțională a stomacului*** (cu scăderea secreției și motilității gastrice): ***isop***, ***troscot***, ***anghinare***, ***cicoare***;
  - afecțiuni intestinale:
    - ***diaree***: ***pătlagină***, ***troscot***, ***traista ciobanului***;
    - ***constipație***: flori de ***porumbar***, ***anghinare***;
    - ***meteorism*** abdominal, ***colici*** digestive: ***valeriană***, ***sulfină***; ***talpa gâștei***;
- ✦ afecțiuni urinare:
  - ***litiază urinară***: ***mesteacăn***, ***troscot***, ***anghinare***;
  - ***inflamație*** la nivelul tractului urinar, fie în cadrul unei ***litiaze urinare***, fie al unei ***infecții urinare***: ***pătlagină***, ***sulfină***;
- ✦ afecțiuni reumatice: ***mesteacăn***, ***troscot***, ***sulfină***, ***cicoare***;
- ✦ afecțiuni dermatologice: ***mesteacăn***, ***anghinare***, ***cicoare***;
- ✦ afecțiuni metabolice:
  - ***hipercolesterolemie***, ***ateroscleroză***: ***mesteacăn***, ***pătlagină***, ***anghinare***;
  - ***hiperuricemie***: ***mesteacăn***, ***sulfină***;
- ✦ afecțiuni ginecologice: ***traista ciobanului***, ***păducel***.

Indicațiile plantelor utilizate în hipertensiunea arterială

Anghinare (frunze) – stomahică, coleretică/colagogă, ușor diuretică, laxativă, hipocolesterolemiant; hipercolesterolemie, ateroscleroză, hipertensiune arterială, af. digestive (anorexie, hipotonie gastrică, constipație), af. biliare, af. urinare; elimină emoțiile fierbinți, în primul rând mânia.

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), diminuarea funcțiilor digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); eficiență moderată în af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Isop (partea aeriană) – hipertensiune arterială, bronșită (stimulează secreția bronșică, atunci când tusea este puțin productivă), af. digestive (lipsa poftei de mâncare, litiază biliară), litiază urinară.

Mesteacăn (frunze) – de ales la pacienții cu af. metabolice (valori crescute ale acidului uric și/sau ale colesterolului), eventual asociate cu af. cardiovasculare (hipertensiune arterială, ateroscleroză), af. biliare, litiază renală, dureri articulare.

Păducel (flori, frunze, fructe) – tulburări cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică, palpitații, hipertensiune arterială, dar și hipotensiune arterială), mai ales la o persoană cu tendință la agitație, neliniște, insomnie, labilitate psihovegetativă, eventual femeie cu tulburări de menopauză.

Pătlagină (frunze) – af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială), de preferat atunci când se asociază leziuni inflamatoare sau chiar hemoragice respiratorii (bronșite, tuse), digestive (gastrită, duodenită, ulcer, enterocolită), urinare, cutanate.

Porumbar (flori) – hipertensiune arterială, constipație, af. urinare, cu dureri semnificative, pe fond de agitație.

Sulfină (partea aeriană) – af. venoase (varice, insuficiență venoasă cronică); armonizatoare, liniștitoare ⇨ anxietate, depresie, hiperexcitabilitate, insomnie; tuse, bronșită, astm; hipertensiune arterială; suferințe gastrice și intestinale organice sau funcționale, cu balonări, colici și alte manifestări dispeptice; af. hepatice cronice; infecții urinare; artroze, artrite, gută.

Talpa gâștei (partea aeriană) – sedativă ⇨ iritabilitate, nervozitate, anxietate, insomnie (inclusiv la menopauză); antispastică ⇨ bronhospasm, colici biliare, colici intestinale; hipertensiune arterială, palpitații, sufocare; hipotonie/hiposecreție gastrică, anorexie; uterotonică, cardiotonică.

Traista ciobanului (partea aeriană) – af. ginecologice (tulburări menstruale și de menopauză, menometroragii, dismenoree), af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică), diaree.

Troscot (partea aeriană) – diuretic ⇨ af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), hiperuricemie, af. cardiovasculare (hipertensiune arterială); anorexie, af. gastrice (ulcer, dar și hipotonie/hiposecreție gastrică), diaree; remineralizant ⇨ TBC pulmonar, convalescență, astenie.

Valeriană (rizomul și rădăcina) – patologie predominant funcțională, cu o intensă componentă psihică, concretizată în neliniște, anxietate, nervozitate, insomnie, pe acest fond survenind manifestări somatoforme: salturi tensionale (hipertensiune arterială), palpitații, crize de sufocare (dispnee psihogenă) sau chiar accese astmatice, colici digestive, meteorism, vărsături.

Vâsc – crize de astm, tuse spastică, hipertensiune, ateroscleroză.

Fitoterapia psihocauzală în arteriopatia obliterantă

Este preferabil ca pacientul să conștientizeze că reducerea fluxului de sânge reflectă, la nivel fizic, scăderea dorinței sale de a se implica în acțiuni. Această lipsă de râvnă în a-și investi energia în fapte se corelează cu rigidizarea voinței și cu îngustarea aspirațiilor, fenomene care generează modificări echivalente la nivelul peretelui arterial. Din acest motiv, măsura terapeutică inițială și, totodată, esențială constă în combaterea procesului de ateromatoză, la care ne-am referit în capitolul anterior. Dintre remediile menționate preferăm: ***păducelul***, ***vâscul***, ***traista ciobanului***, frunzele de ***afin*** și de ***coacăz negru*** (ca și fructele: ***afine*** și ***coacăze***), ***cătină***, ***măceșe*** (fructe polivitaminizante). Principalii constituenți ai acestora, utili în arteriopatia obliterantă, sunt flavonoidele și, dintre acestea, mai ales antocianozidele, care, alături de vitaminele conținute în fructele menționate mai sus, sunt un ajutor indispensabil în combaterea formării de radicali activi ai oxigenului (implicați în patogeneza ateromatozei și a leziunilor ischemice). Mai sunt indicate ***salvia***, ***rozmarinul***, ***isopul***.

De asemenea, se poate recurge la remedii care să favorizeze circulația sângelui prin creșterea fluidității (efect hemoreologic), subtil acționând prin armonizarea fluxurilor energetice, inducând adaptabilitate, fluență, flexibilitate –

cele mai eficiente sunt plantele care conțin cumarine (de exemplu ***sulfina***) sau cele care conțin flavonoide (v. mai sus). ***Ghimpele*** (*Ruscus aculeatus*) este un remediu important pentru efectul lui hemoreologic.

Remediile cu acțiune **vasodilatatoare** reprezintă o altă metodă de a crește aportul de sânge. Subtil, aceste plante generează o stare de însuflețire, dorința de a participa, de a acționa cu dăruire. Din nefericire, efectul lor este limitat, deoarece, de regulă, organismul utilizează, în caz de ischemie, cele mai eficiente mecanisme **vasodilatatoare**, la a căror acțiune se mai poate adăuga foarte puțin prin intervenții terapeutice (inclusiv medicamentoase), deoarece acestea acționează stimulând tot mecanismele naturale **vasodilatatoare**. Un exemplu tipic îl reprezintă ***rostopasca***.

Sulfină

Meliloti herba – partea aeriană a speciei *Melilotus officinalis* L., fam. *Fabaceae*

Conține cumarine, saponozide triterpenice pentaciclice, flavone, alantoină, acid alantoic, colină, poliholozide (mucilagii), tanin, acizi fenolici.

Acțiune. Favorizează ***curgerea fluidă***, lină și rapidă a energiilor, ordonată, direcționată și eficientă, fără împotmoliri ori smucituri, în toate direcțiile, până în locurile cele mai depărtate. Mobilizează inerția, staza, vâscozitatea [în plan fizic, aceasta se reflectă în efectul **fluidizant** și chiar **anticoagulant**, cu creșterea debitului venos și limfatic și îndepărtarea stazei; sulfina este utilizată mai ales pentru suferințele venoase (***varice***, ***tromboflebite*** – acționează atât prin **creșterea rezistenței peretelui venos**, cât și ca **anticoagulant**) și consecințele acestora (***insuficiență venoasă cronică*** – favorizează reducerea edemului cronic prin creșterea drenajului venos și limfatic; **scade fragilitatea capilarelor** suprasolicitate de presiunea crescută în condiții de insuficiență venoasă)]. Împiedică bâltirea în plan emoțional, energetic și fizic [**scade permeabilitatea capilară** prin cumarine și taninuri].

Liniștește mintea prin ordonarea curenților mentali [este **sedativă**, fiind folosită, atât intern, cât și extern (sub formă de băi), în stări de ***agitație***, ***insomnie***]. Crește coerența gândurilor, atenuează bruschețea și zdruncinăturile, se mulează, eludând obstacolele. Echilibrează discrepanțele și inegalitățile, excesele sau deficitele, armonizând interacțiunea cu exteriorul [ca **diuretic** (prin flavone și saponozide), este recomandată pentru eliminarea ***excesului hidrosalin*** și în suferințele **urinare** (***infecții/inflamații urinare***, ***litiază urinară***); în plus, este utilă și în infecțiile **genitale** (***uretrite***)]. Netezește asperitățile și domolește izbucnirile. Năvălnicia temperată, o lansează în lina cumpătare a unei progresii gradate. Curăță cu blândețe, ca o mângâiere corectoare, despovărează, relaxează, înlătură tensiunile [ca **antispastică** (probabil prin cumarine și/sau flavonoide), este utilizată în ***tulburările funcționale digestive***; ca **sedativă**, **detensionantă** și **antiinflamatoare**, este utilă, sub formă de băi, în ***algiile musculo-tendinoase*** asociate unor stări de încordare și suprasolicitare (uneori denumite ***fibromialgie***)]. Fierbințeala pătimașă, o sublimează în ardoare [este **antiinflamatoare** prin alantoină; unele surse îi atribuie și acțiune **antiseptică**]. Îndepărtează iluziile și potolește pasiunile. Drenează mânia și înverșunarea. Înlătură spasticitatea și blocajele de la nivelul tuturor canalelor subtile, dar mai ales de la nivelul vaselor de sânge [**vasodilatatoare** (prin colină) și **diuretică**, are efect **hipotensiv**, fiind utilă în ***hipertensiune***].

Aduce, astfel, un aflux de sânge și energii subtile cu efecte regeneratoare: îndepărtează ceea ce este mort [stimulează sistemul macrofagic mononuclear, crescând activitatea enzimelor proteolitice ale macrofagelor] și reconstruiește [crește sinteza de ARN, favorizează regenerarea hepatocitelor – este folosită în suferințele **hepatice** cronice

ca **hepatoprotector**]. Spontan precum prospețimea veseliei [la nivelul tractului **respirator**, este valorificată mai ales ca **antiinflamator** (în administrare atât internă, cât și externă), în ***faringite***, ***amigdalite***, ***laringite***, ***traheite***], dezinvolt precum elanul jocului [este utilă în afecțiunile **articulare** (***artroze***, ***gută***), atât intern, cât și extern, sub formă de băi sau de aplicații pe ***articulațiile dureroase***], omul descoperă lumea cu ochi din suflet de copil, o străbate cu pasul cutezător al adolescentului, o cuprinde ferm în brațe de adult și o pricepe cu mintea înțeleaptă a senectuții. Ferit de combustia inutilă a luptei cu ambianța [ca **astringent**, **antiinflamator**, **cicatrizant**, **reepitelizant**, **antimicrobian**, vindecă leziunile mucoasei **bucale** (***glosită***, ***afte***, ***abcese dentare***, ***gingivite***), **gastrice** (***ulcer***, ***gastrită***); **intestinale** (***enterocolite***)], desprins de masca momentană a trecătorului [ca **antiinflamatoare** și **astringentă**, facilitează vindecarea leziunilor **cutanate**: ***răni***, ***contuzii***, ***ulcerații***, ***abcese***, ***furuncule***], se desface din strânsoarea trivialului și se avântă către elevarea libertății. Trecând dincolo de timp, în bucuria lipsei de griji, înțelege că problemele nu există, ci sunt create de propria minte. Armonizate, interiorul și exteriorul se topesc în mobilitatea unei percepții unitare, anulând barierele mutilante ale separării.

Gemoterapia arteriopatiei obliterante

Gemoterapic sunt utile ***Populus nigra*** (muguri de plop, antispastic arterial, favorizează constituirea circulației colaterale, cu ameliorarea modificărilor trofice cutanate; 50 pic. zilnic) și ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, anticoagulant și antitrombotic; 50 pic. zilnic). Dacă ischemia se datorează unui proces inflamator la nivelul peretelui arterial (***arterită***) cu obstruarea lumenului, vom utiliza ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz, ca antiinflamator) și ***Cercis siliquastrum*** (muguri de arbore de Iudeea, specific pentru ***boala Bürger***). La acestea vom adăuga: ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, la pacienții cu dislipidemii) și ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu, la cei cu tulburări anxios-depresive). Din fiecare preparat doza este de 50 pic. zilnic.

Plante cu tropism venos

Viță de vie

frunzele speciei *Vitis vinifera* L., fam. *Vitaceae*

Frunzele conțin taninuri catehice, antociani, esteri ai acizilor hidroxicinamici și tartric, săruri minerale.

Acțiune. Frunzele de viță-de-vie au un gust acru distinct, dar care se epuizează repede, lăsând în urmă o masă aderentă, plastică, indistinctă și insipidă, foarte adezivă. Omul învață îndemânarea de a prinde momentul, priceperea de a se orienta în teren, adaptabilitatea de a sesiza sensul evenimentelor și de a obține un profit maxim cu mijloace și eforturi minime, mai degrabă folosindu-se de fluxul și de energia evenimentelor exterioare decât sforțându-se singur. Sigur pe el, deprinde meșteșugul și perspicacitatea de a recunoaște momentele și împrejurările prielnice, de a se mula situațiilor, de a lua totul mai ușor valorificându-și la maximum abilitățile, de a rima cu ambianța, de a se exprima urmându-i cursul [**ameliorează circulația**], metamorfozând obligația în convingere. Oportunismul este distilat în mătăsoasa înțelepciune a șarpelui, care se strecoară printre

accidentele terenului, unduindu-se după necesități, agil și rapid atunci când e nevoie, altminteri capabil să stea nemișcat și inactiv ore sau zile (ba chiar luni).

Omul acționează cu mobilitatea netedă a relaxării detașate [sunt utile în ***hipertensiune***], înțelegând că nu are rost să se căznească, împotrivindu-se evenimentelor numai de dragul de a-și afirma personalitatea – uneori este util să-și estompeze individualitatea, aderând la direcția favorabilă [senzația de **adezivitate**], chiar dacă nu el a inițiat-o. Este arta curgătoare de a fi, de a luneca pe deasupra speculațiilor mentale sterile și a eforturilor fizice excesive. Planta dizolvă rigiditatea [**scade colesterolul**] în fluiditate [ceea ce se reflectă în plan fizic prin utilitatea în afecțiunile **vasculare**, atât arteriale (***hipertensiune***), cât și venoase (***flebite***, ***varice***)].

Evenimentele sunt vârfurile lucrurilor. Lucrurile se derulează unul din altul, evenimentele se desfășoară firesc unul în urma celuilalt. Realizând că toate au un scop, omul se adună, se gândește la sine și la ceea ce este mai important pentru sine și alege calea cea mai bună. Pe de altă parte, este atent să sesizeze când se schimbă direcția de curgere – când cursul propice este altul, el este capabil să-și modifice instantaneu orientarea, dacă este necesar și folositor. Discernământul interiorizat [**acru-astringent**] de a opta pentru ceea ce îi este cel mai favorabil se grefează pe aptitudinea de a adera la fluxul care-l avantajează cel mai mult. Astfel, discontinuitățile vieții nu-i mai generează suferință [**antiinflamatoare** – în aplicații externe, sunt utilizate în ***stomatite***, ***faringite***, ***conjunctivite***], frustrare și resentimente [ca **diuretice**, sunt utile în afecțiunile **urinare**; ca **depurative**, sunt recomandate în afecțiunile **metabolice**: ***hipercolesterolemie***], nu-i mai pătează personalitatea [**antioxidante**]. Individul nu mai este traumatizat [***antitumorală***], nu se mai lasă secătuit de solicitările ambianței [prin efectul **astringent** și **hemostatic** al taninurilor, sunt utile în ***diaree*** și în ***hemoragii***, mai ales în cele uterine (***menoragii***, ***metroragii***); de asemenea, în tulburări de ***menopauză***] și nici nu mai încearcă să creeze o impresie bună celor din jur [sunt folosite în ***erupții cutanate***].

Vigilența este zâmbetul mâniei [efect **răcitor**]. ***Adevărata libertate constă în a înțelege legile divine și a le urma cursul***, nu în a inventa propriile legi și a se forța să le impună, făcând eforturi peste măsură, orgolioase și oricum inutile.

Agitația și înverșunarea transformă viața fie într-o pădure încâlcită, fie într-un râu învolburat. Crisparea feței și încordarea umerilor devin o armură incomodă, pe care, lăsând-o la o parte și adăstând pe malul pădurii, la umbra moale a râului, omul redobândește, prin luciditatea cumințeniei, pacea și liniștea firească a copiilor. Lumea devine o permanentă, reconfortantă mirare, iar viața este jocul de a trăi într-o perpetuă bucurie a descoperirii și redescoperirii. Fiecare fapt de viață se revelează a fi unic. Armonia este verticalitatea echilibrului modelând rotunjimea luminii în voioșia clarității. Frunzele de viță de vie direcționează entuziasmul, dezmorțesc comoditatea în neclintirea pătrunzătoare a blândeții, limpezesc patima în veselia expansivă a poftei de viață. Imperfecțiunea încrâncenată se vitalizează în dinamismul focalizat al omului care știe ce vrea, hrănit cu fructul satisfacției unui lucru împlinit. Dorința nu este neapărat ceva rău sau bun, ci doar o secvență necesară în procesul de emanație. Decizia este privirea minții, iar nu hotărârea brațului – este aroma fină a ierbii crescând din frumusețea mării. Mintea trează se odihnește între bine și rău, discriminând, cu imperturbabilă acuitate, ploaia care urcă de roua care cade. Binele este înăuntrul răului, înconjurându-l pe dinafară și resorbindu-l – a le deosebi nu mai este un efort de voință, ci o vacanță a încrâncenării planând surprinsă peste stagnarea obișnuinței. Ceea ce trebuie ninge din ceea ce nu trebuie. Faptele sunt fulgi ai timpului cazând prin sita spațiului

categoric, din nehotărârea cerului spre inerția pământului. Ieșind din rutina trivială a unei vieți fără rost, omul află cât de frumos răsare soarele în fiecare zi.

Castan

Hippocastani cortex – scoarța de pe ramurile speciei *Aesculus hippocastanum* L., fam. *Hippocastanaceae*

Frunzele de castan conțin cumarine (esculozidă, esculetol, fraxozidă, fraxetol), proantocianidol A2, saponozide, amidon, tanin catehic.

Acțiune. Are un gust vag dulceag [amidon] și astringent [tanin]. Prin gustul inițial dulceag, asociat cu o ușoară senzație de aderent, simbolizează complacerea în confort (chiar dacă nu întotdeauna acesta presupune desfătare) – întotdeauna când individul trebuie să realizeze o schimbare în viață apare această tendință. Când trebuie să urmeze un nou drum ori să modifice un fel de a fi, prima pornire este de a-și reaminti cu nostalgie de tihna pe care ar trebui să o abandoneze. După ce a conviețuit mai mult timp cu anumite conjuncturi de viață (familiale, profesionale, sociale etc.), cu anumite persoane, obiceiuri, moduri de a gândi, de a se purta sau de a acționa, omul are înclinația de a se atașa de acestea, chiar dacă își dă seama că sunt dăunătoare, dezagreabile sau chiar chinuitoare – este o perversitate a firii umane, a cărei principală rațiune este teama de neștiut. Indiferent cât de neplăcute ori nocive, împrejurările anterioare îi erau familiare și, bizuindu-se pe un anumit grad de previzibilitate, reușise să-și amenajeze un dram de molcomă coabitare cu ele. Ceea ce urmează însă îi este necunoscut – nu știe ce îl așteaptă și îi este teamă că nu va fi capabil să se ridice la nivelul noilor cerințe. Chiar și atunci când acestea sunt promițătoare, tentante, atrăgătoare, simplul element de noutate este suficient ca să-l descurajeze. Preferă să rămână cu ale lui, cu ceea ce era obișnuit, decât să dea piept cu circumstanțe pe care nu le poate anticipa. Preferă o stare de rău cu care se acomodase, decât o stare de bine brodată cu incertitudini. Decât să treacă la un alt mod de viață, calitativ superior, dar care îi solicită flexibilitate și atenție, preferă să trăiască în condiții de viață derizorii, în mizerie morală, materială, afectivă, psihică, intelectuală, numai lucrurile să urmeze un curs predictibil, iar el să nu fie solicitat să se adapteze.

Autoconcesiva indulgență presupune băltire [este recomandată în tulburările determinate de relaxarea peretelui venos și de creșterea permeabilității capilarelor: ***varice***, ***insuficiență venoasă cronică***, ***edeme*** ale membrelor inferioare].

Individul devine amorf, își pierde structura interioară, încetează să mai fie el însuși, reducându-se la un apendice al mediului, la un element din decor, care nu vrea să se miște și nici să stârnească agitație. Vrea doar să stea în găoacea sa neperturbat, chiar dacă acolo îndură și se căznește – cel puțin știe că este lăcașul său asigurat și nu este amenințat să-l piardă. Integritatea i se dizolvă în relieful exterior, iar personalitatea își pierde forma, precum apa care se împrăștie, scurgându-se dintr-un vas spart. Aplatizat, individul nu mai este în calea intemperiilor și se simte în siguranță. Dacă și-ar recăpăta forma și verticalitatea, s-ar afla în bătaia vântului și expus furtunilor, care ar putea să-l răstoarne.

Frunzele de castan îl ajută să se adune, să se strângă, să-și refacă structura și integritatea [**astringent**], să-și recapete consistența și coerența și să aibă curajul de a adopta un nou drum în viață, o nouă manieră de a fi și de a făptui. Îl ajută să păşească pe teritorii neexplorate, mulându-se în permanență la condițiile schimbătoare. Nu va mai putea huzuri în culcușul conformismului, va trebui să renunțe la deliciile comodității. Va primi însă în schimb bucuria de a gândi, a

acționa și a se comporta în concordanță cu aspirațiile și dorințele sale, cu aptitudinile și vocația sa.

Alun

Coryli folium – frunzele speciei *Corylus avellana* L. fam. *Betulaceae*

Frunzele conțin miricetină, leucoantociani, acizi polifenolcarboxilici (acid clorogenic), miricitrină, cvercitrină, betulină, ulei volatil, glucide, substanțe minerale.

Acțiune. Ușor amare și astringente, cu un gust care nu are nimic particular, frunzele de alun sunt utile pentru cel cu mintea plină de gânduri, pe care le tot rotește și le frământă fără rost, le întoarce pe toate părțile, continuă să fie obsedat de o anumită situație, îi tot revine în minte o circumstanță în care a fost pus.

Replicile i se tot perindă prin minte, continuă discuția în gând, aduce noi argumente, are senzația că nu a spus tot ce are de spus, că nu a fost suficient de explicit, că au rămas multe lucruri nespuse, că nu s-a făcut înțeles.

Crede că trebuie să-l lămurească pe celălalt de ceva, că secretul rezolvării problemei constă în a-și convinge fostul interlocutor de spusele sale, în a-i clarifica acestuia lucrurile.

Ar vrea să-l aducă la punctul lui de vedere. Alteori se tot întreabă ce ar fi trebuit să spună, cum ar fi trebuit să se exprime, reconstruiește în minte frazele. Aceleași idei i se tot plimbă prin cap, într-o nesfârșită verbalizare interioară, căreia el însuși nu vrea să-i pună capăt, având senzația că nu a dezbătut-o suficient.

Dar acest ***discurs interior nu poate aduce o soluție***. De fapt nici nu este necesară o soluție. A fost vorba doar de ***perspective diferite***. Nu este nimic de conciliat. Cei doi au doar poziții distincte, nu neapărat antagonice. Se deosebesc prin gusturi, preocupări, educație și, mai ales, prin temperament și structură psihoemoțională. Nu este un motiv de ceartă și nu este nimic de împăcat. Pentru a ieși din această vâltoare a gândurilor, individul trebuie întâi să-și dea seama, prin detașare și interiorizare [**amar**, **astringent**], de inutilitatea ei, să realizeze că nu rezolvă nimic continuând-o – pentru că nu este nimic de rezolvat. Incongruența de puncte de vedere nu se soluționează prin persuasiune reciprocă, ci prin ***tolerare reciprocă***. Un om integru admite ca celălalt să fie altfel – libertatea proprie se conjugă cu libertatea celorlalți [este filosofia progresistă a Vărsătorului; de aici, rezonanța cu zona gambelor; acțiunile **vasoconstrictoare**, **antihemoragică**, **antibacteriană**, **antiinflamatoare**, **antiedematoasă**, **cicatrizantă**, fac frunzele de alun utile în afecțiunile **venoase** (***hemoroizi***, ***varice***, ***edeme*** prin ***insuficiență venoasă cronică***) și în ***hemoragiile*** interne ușoare (mai ales de cauză venoasă)].

Este acea înțelepciune elementară pe care o au celelalte viețuitoare: un fag și un stejar pot să crească unul lângă altul și niciunul nu va încerca să-l convingă pe celălalt să-și schimbe felul de a fi; zebra nu încearcă să convingă girafa de avantajul dungilor; iar leul nu se zbate să-l determine pe leopard să-și lase părul lung și să și-l aranjeze într-o coamă. Foarte adesea, ***atitudinile sunt compensații pentru complexele și frustrările*** care-l macină pe fiecare. Individul își construiește o filosofie de viață prin care să-și recupereze identitatea și să-și reclădească, din cenușa umerilor, stima de sine [în uz extern, frunzele de alun sunt utile în afecțiunile **cutanate** vasculare (***eritrocianoză*** a membrelor inferioare), inflamatoare (***eczeme***, ***ulcerații***, ***impetigo*** și alte ***infecții cutanate***) sau mixte (***periflebită***)]. Evită circumstanțele cărora nu le poate face față și alege activități și anturaje prin care să-și menajeze sensibilitățile și neajunsurile – de acestea se atașează și face eforturi pentru a păstra raporturi amiabile și a se încadra în grup, de a se menține, de fapt de a stagna în anumite relații.

Fitoterapia psihocauzală în varice

Dată fiind tendința la stază circulatorie a acestor pacienți, este util un remediu care stimulează circulația, cum este ***sulfina***. Alături de acțiunea diuretică, de eliminare a apei excesive, intervine aceea de punere în mișcare a sângelui, de creștere a debitului venos (și limfatic), posibil prin creșterea fluidității sângelui (sub acțiunea cumarinelor) și, secundar, printr-o acțiune protectoare asupra vasului. Aceeași fluiditate o aduce sulfina și în plan mental-emoțional – ea aduce mobilitate și adaptabilitate, imprimând conștiinței o stare curgătoare. Eliberează fluxul fluidelor subtile, la toate nivelurile, inclusiv mental. Gândurile și emoțiile vin și trec, adecvate circumstanțelor. Astfel, sunt înlăturate staza, atașamentul, complacerea. Cu acțiune similară, datorată cumarinelor, se folosește ***castanul sălbatic***, fie scoarța, fie mugurii ca gemoterapic.

Esențială este abordarea componentei `apoase` excesive a acestor pacienți, care îi face să fie atât de atașați de circumstanțele familiale, sociale, materiale, emoționale în care se complac. Pentru ei realitatea înconjurătoare imediată este extrem de importantă, este chiar motivația lor de a exista, este garanția confortului și stabilității de care au atâta nevoie. De aceea este justificată utilizarea unor plante cu efect **astringent**, care induce tendința la retragere în interior, reducând dependența de ambianță. Cuplată cu efectul astringent, este recomandată și o acțiune **diuretică**, destinată tocmai eliminării apei. De aceea este indicat ***afinul***, de la care se pot folosi frunzele, dar mai ales fructele, care conțin o cantitate importantă de antocianozide, compuși foarte utili pentru protecția peretelui venos (și vascular în general). Subtil, afinul imprimă coerență și soliditate personalității. El elimină și usucă pornirile apoase (autovictimizare, acceptare pasivă), fortifică și structurează caracterul, insuflând spiritul de luptător. Acțiune și utilizare asemănătoare are ***coacăzul negru*** (mai ales fructele, dar și frunzele).

O influență similară în plan psihoemoțional are și ***ghimpele*** (*Ruscus aculeatus* L. fam. *Ruscaceae*; se utilizează rizomul, planta fiind însă declarată monument al naturii și protejată prin lege). El facilitează cristalizarea voinței, inducând o atitudine de integritate, hotărâre, fermitate în urmărirea anumitor țeluri. Este considerat **venotonic**, **vasoprotector** și **diuretic**, principiile active cele mai importante fiind saponozidele steroidice (ruscozidă, ruscină), și flavonoide. Sublimând `apa` prin amplificarea `focului`, ***urzica*** trezește voința și combativitatea, smulgând din autocompătimire pe cei care se înecă în resemnare, vulnerabilitate și alte trăiri mocirloase. De altfel, urzica are și efect diuretic. Pacienții cu varice au tendința de a nu își manifesta nemulțumirea, de a nu se angaja în controverse, în ideea menținerii unui *status quo* confortabil. Neexprimarea ideilor și a sentimentelor reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze de suferință și boală.

Salvia este remediul care ne ajută să dăm glas trăirilor și gândurilor rămase blocate. Altminteri, acestea se acumulează și pot să dea în clocot, generând mânie. Când aceasta se produce la persoane care își sacrifică existența trudind pentru alții, este recomandată ***păpădia***. Este adevărat că, de data aceasta, am alunecat către o predominanță a `focului` și, într-adevăr, la acești pacienți există un risc crescut de apariție a unor complicații inflamatoare (tromboflebită varicoasă), ulcerative (ulcer varicos) sau hemoragice (rupturi ale varicelor). În aceste situații, vom recurge la aplicații locale (sub formă de unguent, cataplasme cu macerat la rece din pulbere, ulei; tinctura este de evitat – nu se folosește pe leziuni deschise)

cu remediile obişnuite (antiinflamatoare, astringente, reepitelizante) recomandate pentru tratarea plăgilor şi inflamaţiilor cutanate: ***gălbenele***, ***coada şoricelului***, coajă de ***stejar***, ***pătlagină***, ***turiță mare***, ***răchitan***, ***tătănească***, ***propolis***, frunze de ***varză*** etc. Cataplasmele cu ***arnică*** nu se vor aplica la nivelul rănilor sau ulceraţiilor (risc de toxicitate), ci numai când tegumentul este îndemn, favorizând resorbţia hematoamelor.Datorită conţinutului de vitamine, în primul rând C (antioxidantă) şi P (compuşi flavonoidici, în primul rând antocianozide cu efect protector asupra peretelui vasului) se recomandă: ***afine***, ***coacăze***, ***măceşe***, ***cătina albă***.

Ca mijloace locale, se pot utiliza ciorapii elastici sau compresele cu ***argilă*** (se înfăşoară strâns toată zona – gambă, coapsă – cu o pânză înmuiată într-o suspensie de argilă în apă rece).

Gemoterapia afecţiunilor venoase

Se recomandă ***Sorbus domestica*** (muguri de scoruş, 50 pic. dimineaţa, zilnic), care are o acţiune tonifiantă asupra peretelui venos, dar şi antiinflamatoare. Se asociază ***Castanea vesca*** (muguri de castan comestibil, 50 pic. la prânz, zilnic), care stimulează circulaţia limfatică şi venoasă, reducând staza, edemul şi senzaţia de greutate în picioare. De asemenea, este util şi ***Citrus limonum*** (scoarţa ramurilor de lămâi, 50 pic. seara, zilnic), pentru acţiunea fluidifiantă asupra sângelui venos. Acţiune flebotonică are şi ***Aesculus hippocastanum*** (muguri de castan sălbatic – 50 pic. zilnic). În caz de ***ulcer varicos***, pe lângă ***Sorbus domestica*** şi ***Castanea vesca***, se adaugă ***Juglans regia*** (muguri de nuc), pentru acţiunea antiinfecţioasă (previne sau combate suprainfecţia).

Afecţiunile digestive superioare

(GASTRITA. DUODENITA. ULCERUL GASTRIC. ULCERUL DUODENAL. HIPOTONIA/HIPOSECREŢIA GASTRICĂ. DISPEPSIA FUNCŢIONALĂ. REFLUXUL GASTROESOFAGIAN ŞI ESOFAGITA DE REFLUX.)

Plante digestive superioare

Deşi nu se poate vorbi despre plante specifice pentru afecţiunile gastrice, există totuşi câteva care sunt foarte frecvent utilizate în acest scop. Ele ilustrează cel mai bine felul în care acţiunea la nivel psihoemoţional (atenuarea tendinţei spre izbucniri emoţionale) se reflectă la nivel fizic (într-o acţiune benefică asupra stomacului).

Gălbenele

Calendulae flores – inflorescenţele („florile") speciei *Calendula officinalis* L., fam. *Asteraceae*

Conţin saponozide, alcooli triterpenici, steroli, flavonozide, carotenoide, compuşi poliinici, cumarine, derivaţi fenol-carboxilici (acid clorogenic, cafeic, vanilic, siringic, o-cumaric), taninuri, substanţe amare, urme de ulei volatil (sescviterpene oxigenate), rezine, esteri ai colesterolului cu acizi graşi, poliholozide omogene, vitamina C, substanţe proteice, săruri minerale (Mn).

Acţiune. Purifică emoţiile fierbinţi, pacifică mânia şi irascibilitatea. Planta este utilă celor lipsiţi de cumpătare, ***nesăbuiţi şi tensionaţi***, a căror ***pripeală nerăbdătoare*** este ataşată de trăirile aprinse rămase neexprimate şi iuţită de neîmplinirea unor aşteptări prea îndrăzneţe sau prea orgolioase. Persoanelor care se încing numaidecât, gălbenelele le aduc înţelegere şi toleranţă, le domolesc iritabilitatea excesivă. Alături de dominanta de `foc`, există şi o componentă de `aer`, manifestată prin labilitatea şi fragilitatea emoţională: sunt cei care se sperie uşor sau care se enervează din orice. Ei sunt sensibili peste măsură, adesea în urma unor traume sufleteşti, cel mai mic impact exterior generând reacţii disproporţionate.

La şocurile emoţionale, oamenii, în funcţie de structura şi de intensitatea loviturii, răspund fie cald (expansionând în exterior: luptă, se împotrivesc, cu

îndârjire şi furie), fie rece (se contractă în interior, se strâng, se retrag: frică, anxietate, fugă). În ambele cazuri, această plantă, moale şi catifelată, mângâie protectoare rănile vii, care dor la cea mai mică atingere. Alină dezamăgirile generate de nereuşitele şi neîmplinirile proprii sau ale altora. Gălbenelele sunt un remediu de reacție la agresiunile/traumele exterioare, indiferent dacă individul reacționează prin `foc` (iritabilitate, inflamație) sau prin `aer` (teamă, spasm) [au o marcată acțiune **antiinflamatoare**, dar şi **antispastică** (este cunoscut efectul antispastic al culorii portocalii – culoarea florilor de gălbenele); agenții agresori pot să fie dotați cu un corp fizic (agenți infecțioşi, determinân: ***infecţii virale***, ***infecţii bacteriene***, ***infecţii fungice***) sau nu (energii eterice – generează ***tumori***; energii astrale joase – declanşează emoții inferioare); gălbenelele reprezintă unul dintre cele mai eficiente remedii pentru orice fel de leziuni care afectează integritatea pielii sau a mucoaselor; date fiind acțiunile **antiinflamatoare** (datorată saponozidelor), **trofică**, **protectoare**, **cicatrizantă** (saponozide, carotenoide, flavone), sunt utilizate în ***inflamaţii/ulceraţii*** **cutanate, digestive, genitale**; acțiunea **antispastică** este valorificată în ***tulburările funcţionale*** **digestive** (inclusiv **biliare**) şi **genitale**]. Protejează de influențe nocive subtile sau grosiere [farmacodinamic, au o recunoscută acțiune **imunostimulatoare** (prin poliholozide), **antiinfecțioasă** (**antibacteriană**, **antifungică**, **antivirală**, **antitricomonazică**) şi **antitumorală**]. Desprins din ambiție şi trufie, sufletul se deschide, expansionând către semeni [sunt utile în afecțiunile **digestive**: ***stomatite***, ***faringite***, ***gastrite***, ***duodenite***, ***enterocolite***; ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***; inclusiv ***hemoroizi***]. Ostilitatea cusurgie se transformă în claritatea analitică a unei minți pătrunzătoare, capabile să penetreze, cu detaşare, în miezul faptelor. Astfel individul îşi înțelege semenii şi îl acceptă pe fiecare cu modul său propriu de a fi şi, totodată, se acceptă pe sine [ca **antiinflamatoare**, **antipruriginoase**, **antiinfecțioase**, **depurative** şi **sudorifice**, sunt utile în afecțiunile **cutanate**: ***plăgi***, ***degerături***, ***arsuri***, ***înțepături de insecte***, ***eritem***, ***eczeme***, ***fisuri***, ***fistule***, ***acnee***, ***ulcer varicos***]. Înverşunarea şi insatisfacția devin ardoare perseverentă, aspirând spre desăvârşire, din care îşi trag seva mulțumirea calmă a spontaneității şi libertatea relaxată a contemplării. Facilitându-le sublimarea, gălbenelele elimină nu numai manifestările inferioare ale `focului` de pe nivelul emoțional, ci şi pe cele condensate în plan fizic drept secreție biliară [au efect **coleretic** şi **colagog** (prin esterii cafeil-chinici), utile în afecțiunile **biliare**: ***diskinezie biliară***, ***colecistite*** (intervine şi efectul **antispastic**); au efect **hipolipemiant** (prin saponozide)]. Adesea, la femei, energiile stagnante se acumulează, se densifică şi sunt eliminate sub forma fluxului menstrual [planta are efect **emenagog** şi **estrogenic** (prin steroli); este utilă în ***dismenoree*** (se adaugă acțiunea **antispastică**), fiind de ales pentru persoanele iritabile (inflamabile), agitate, neliniştite, slăbite, eventual friguroase; de aici, recomandarea pentru ***dureri menstruale*** la femeile ***anemice*** sau ***depresive***; este folosită şi în ***vulvovaginite***, ***leucoree***, ***tricomonază*** (intervine şi un efect specific **antitricomonazic**); au efect **spermicid** (prin saponozide)].

Sunătoare

Hyperici herba – partea aeriană a speciei *Hypericum perforatum* L., fam. *Hypericaceae*

Conține naftodiantrone (hipericina – componentul activ principal de culoare roşie-violetă – ş.a.) localizate în punctele negre (pungile secretorii) de pe petale şi frunze, diantrone şi antranoli, ulei volatil localizat în pungile secretorii ale petalelor şi frunzelor (este constituit din α-pinen şi cadinen), alcani, alcanoli, triterpene şi steroli; flavonozide; epicatecol; proantocianidoli; acizi fenol-carboxilici (cinamic, cafeic, clorogenic); carotenoide; vitamina C; derivați prenil-floroglucinolici (hiperforină şi adhiperforină); xantone; colină; rezine; substanțe

minerale. Culoarea roşie a uleiului şi fluorescența sunt date de flavone, xantone şi de naftodiantrone.

Acțiune. Amară şi astringentă, este utilă când ataşamentul şi implicarea în evenimentele exterioare devin înrobitoare, generând suferință, durere şi dezamăgire [amărăciune – **amar**], distrugând încrederea în semeni şi generând dubiu şi nesiguranță, odată cu tendința de a se închide şi de a se izola [**astringent**], de teama impresiei pe care o face celorlalți [favorizează vindecarea leziunilor **cutanate**: ***ulceraţii***, inclusiv ***ulcerul varicos***, ***arsuri*** şi, în general, orice tip de ***plăgi***]. Orientate însă benefic, spre interior, aceste gusturi vor aduce detaşare, cristalizare lăuntrică, regăsire de sine – disiparea pe orizontală spre în afară, este absorbită într-un avânt ascendent. Existența este traumatizantă pentru cel care o percepe drept o continuă competiție [este recomandată în afecțiuni **digestive**: ***stomatite***, ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***enterite***, ***colite***, inclusiv ***colită ulceroasă***, ***hemoroizi***, ***leziuni perianale***]. Experiențele vieții, pentru a fi înțelese în reala lor semnificație, trebuie privite de la un nivel mai înalt, mai cuprinzător, afectiv [utilă în ***bronşite***].

Sunătoarea este indicată atunci când suferința devine disperare şi depresie, când durerea nu mai pare să-şi aibă sorgintea în exterior, ci pare încrustată în chiar natura făpturii – este acea deznădejde hiperalgică, ofensivă (amestec de `foc` şi `aer`), care pretinde şi revendică cu vehemență, reclamă şi imploră alinare şi protecție. Planta ocroteşte, susține şi regenerează [**antidepresivă** şi **euforizantă** (prin inhibarea MAO şi/sau a COMT de către hipericină sau de către flavone şi xantone), este utilă pentru cei cu manifestări ***depresive***, dublate de ***reacţii neurovegetative***].

Vindecă sufletul rănit, îndurerat, însângerat [este **cicatrizantă** (prin flavone, tanin şi carotenoide), **antalgică**, chiar **antinevralgică**, **antipruriginoasă** (prin ulei volatil), **antiinflamatoare**, dar şi **fotosensibilizatoare** (prin hipericină şi derivații ei), **antihemoragică**; unii autori consideră că acțiunile **antiinflamatoare** şi **cicatrizantă** sunt rezultatul proprietăților **antioxidante** şi **antimicrobiene** ale hiperforinei şi ale analogilor ei; efectele **astringent**, **antiinflamator**, **antihemoragic** favorizează vindecarea leziunilor ***inflamatoare/ulcerative*** (cu pierdere de substanță) de la nivelul tegumentelor şi al mucoaselor (mai ales **digestive**, dar şi **respiratorii** şi **urogenitale**); sunătoarea este remediul de electie când aceste afecțiuni sunt însoțite de ***dureri*** de mare intensitate, dar au şi un important determinism psihic de tip ***depresiv-anxios***, care amplifică şi este amplificat de componenta hiperalgică]. Elimină reziduurile din planurile atât subtile, cât şi grosiere [este **diuretică** (prin flavone) şi **coleretică/colagogă** (prin acizii cafeic şi clorogenic), fiind utilă în afecțiunile **biliare** (***colecistite*** etc.)], redând fluiditatea fluxurilor subtile [reflectată farmacodinamic în acțiunea **capilaro-protectoare** a flavonelor]. Ocroteşte de agresiuni subtile (emoționale) sau grosiere [este **antimicrobiană** față de stafilococul auriu prin hiperforină şi ulei volatil; datorită hipericinei este **antivirală** față de retrovirusuri, inclusiv HIV-1, virusuri gripale şi herpetice]. Reamintindu-şi de propria esență, omul se regăseşte în forul interior. Devine astfel capabil să întemeieze, pe mulțumirea simplă a vieții, bucuria desăvârşirii prin iubire, drept expresie supremă a identității sale. Rezemat de liniştea împăcată a înțelepciunii, se odihneşte în calmul relaxat al înțelegerii, integrându-şi firesc coerența interioară în coeziunea firii. Fericirea este o emanație a libertății interioare.

Salcâm

Robiniae pseudacaciae flores – florile recoltate de la specia *Robinia pseudacacia* L., fam. *Fabaceae*

Florile conțin flavonoide (robinină, acaciină), ulei volatil, acizi polifenolcarboxilici (clorogenic, cafeic).

Acțiune. ***Blândețea vine din stăpânirea de sine.*** Din tăria și siguranța lăuntrică se nasc îngăduința față de semeni și noblețea înțeleaptă a acceptării [florile de salcâm au efect **calmant** general reflectat la nivelul tracturilor **digestiv superior** și **respirator**]. Cel slab fie se lasă călcat în picioare, fie își supracompensează debilitatea printr-o tiranică intransigență, destinată a-i susține ego-ul. Cel care nu are încredere în sine este inflamabil, instabil, nervos. Înăuntru fiind micime, el încearcă să se proiecteze excesiv în afară, făcând zgomot și agitație, atrăgând atenția, cu dorința de a dobândi întâietate, de a se face remarcat, de a ieși în evidență, de a se distinge de ceilalți [ca **antiacide**, **emoliente** și **antalgice** sunt utile în ***gastrita hiperacidă***, ***ulcerul gastric***, ***ulcerul duodenal***, ***esofagita de reflux***]. Hrănind și stabilizând interiorul, florile de salcâm aduc încredere și putere, abolind astfel înclinația spre manifestări exterioare excedentare. Oblojesc, cu moliciunea lor **reconfortantă**, rănile frustrării [**emoliente**, calmează inflamația de la nivelul epiteliilor – se folosesc în aplicații externe pentru ***plăgi***, ***arsuri***, ***leucoree***; pentru ***leucoree***, se administrează și intern]. Învelesc în miere focul dezordonat al irascibilității, întorcându-l la sursă și sublimându-l în forța convingerii lăuntrice. Iritarea, semn al perceperii mediului drept o agresiune ori o provocare, este acum distilată în veselia tăcută a unui umor luminos, însorit de voie bună, poftă de viață și dorință de comunicare [**antitusive**, sunt folosite în ***astm***, ***tuse***, ***viroze respiratorii superioare și inferioare***]. Contradicțiile, grijile și crispările sunt pacificate de feminitatea reavănă a unei prospețimi primitoare, în a cărei vâscoasă acalmie timpul însuși înaintează cu anevoie patriarhală. O înnorare trecătoare filtrează difuz albastrul cerului în caligrafia verde a frunzelor – strictețea legilor umane este doar o percepție tulbure a necuprinderii divine. Desenul capătă personalitate nu prin stridență, ci prin finețea detaliului și prin precizia conturului. Natura umană, copilul celei divine, se corectează prin mobilitatea umilinței, nu prin rigiditatea infatuării. Protejată în tandrețea moale a unei netede îmbrățișări, pansată cu parfumul cald al iubirii cuprinzătoare, inima, până atunci traumatizată de concurența cu ambianța, își găsește echilibrul în unisonul relaxant al toleranței [**antalgice**, sunt folosite pentru a combate ***durerile reumatice***, ***durerile de dinți***, ***migrenele***, ***nevralgiile***]. Învăluite în bucuria expansivă a bunăstării prietenoase, ambiția și disensiunile, orgoliul și ierarhiile, certurile și rivalitatea se estompează în dulceața grea a unei onctuoase duioșii. Copacul se culcă în fermitatea delicată a ierbii. Deasupra capului, înserează galbenă aroma alburie a unui sfârșit de săptămână. Omul nu mai opune rezistență exteriorului, ci i se mulează. Culorile freamătă, liniștea vibrează, viața nu mai este o dojană ori o stampă uitată, ci o sărbătoare a contrastelor, o pată de nuanță pe conturul lin al verii, jocul poienii întretăiat de o creangă ce spulberă polenul zilei prin aburul vacanței. A fi el însuși este dimineața lui a fi; a fi una cu esența este amiaza; a fi dincolo de esență este înserarea; a fi este noaptea înțeleaptă. Încheierea este curtezana începuturilor – frumoasa simplitate pregătită spre a primi ocrotitor frivolitatea trezită la viață. Puternic este cel care se preschimbă pe sine, nu cel care transformă lumea din afară. Existența nu mai este o tabără de foc, ci un foc de tabără.

Tătăneasă

Symphiti radix – rădăcina speciei *Symphitum officinale* L. = *Symphitum consolida* Gueldenst. ex Ledeb., fam. *Boraginaceae*

Conține alantoină, carotenoide, taninuri catehice, compuși fenol-carboxilici (acid cafeic și clorogenic), compuși triterpenici, aminoacizi, urme de ulei volatil, mucilagii, alcaloizi (simfitocinoglosina, consolicina, consolidina, cinoglosina și o serie de necine nesaturate).

Acțiune. Tătăneasa consolidează, sudează într-un corp comun, edifică fundamentul care permite construirea sau reconstruirea, constituirea sau reconstituirea, fiind utilă pentru cei nesiguri, incapabili să se regăsească, care nu știu cine sunt și ce vor. Loviturile sorții zdruncină psihicul, îl zdrobesc, îl fragmentează. Pierderea sau despărțirile îi fisurează unitatea interioară. Izbit de durere, descumpănit de suferință, se dezintegrează în confuzie, iar traumele îi disociază congruența afectivă [unele surse o menționează ca remediu în ***cancer*** cu diverse localizări; efectul **antitumoral** se datorează alcaloizilor]. Tătăneasa îl susține și îl încurajează, i se mulează pe structură, netezindu-i asperitățile. Este liantul ce repune laolaltă tendințele contradictorii, readună în același mănunchi spicele răsfirate. Petalele durerii se îmbrățișează în bobocul sufletului renăscut, iar undele împrăștiate confluează din nou în albia inimii. Reclădește comunicarea și coerența sfărâmate, reface interlegarea corpurilor subtile, reunindu-le într-un același filon. Alină, precum o compresă moale, zbaterea ambițiilor mistuitoare [este utilă în afecțiunile **digestive**: ***stomatite***, ***parodontoze***, ***faringite***, ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***hemoragii digestive***]. Estompează îndârjirea obsesivă spre vreun scop himeric, insuflând flexibilitatea toleranței [este recomandată în ***gută*** și în ***spondilita anchilozantă***; în aplicații externe, unii autori o menționează pentru suferințele **articulare**: ***artroze***, ***artrite***, ***entorse***, ***luxații***]. Calmează, cu răcoarea netedă a unui balsam, încrâncenarea devoratoare și agitația chinuitoare a emoțiilor. Pansează, cu o mângâiere ocrotitoare, patimile generatoare de suferință și zbuciumul pornirilor impulsive. Oblojește rănile cu blândețea înțeleaptă a iubirii materne [în plan fizic este **cicatrizantă**, **antiinflamatoare**, **emolientă** (prin alantoină, carotenoide, taninuri catehice, compuși triterpenici și mucilagii); este utilizată în afecțiuni ***inflamatoare*** mai ales cu prezența unor soluții de continuitate și cu pierderi de sânge (***eroziuni***, ***ulcerații***, ***ulcere***) la nivelul mucoaselor (mai ales **digestive**, dar și **respiratorii** și **urinare**), semimucoaselor sau tegumentelor; decoctul și tinctura preparate din rădăcinile de tătăneasă proaspete sau uscate se folosesc sub forma compreselor sau pentru prepararea unguentelor, care se aplică extern în diverse ***traumatisme***, ***nevralgii***, ***hematoame*** și, mai ales, pentru ***fracturi***, favorizând formarea calusului]. Strânge laolaltă corpul emoțional deșirat. Umple golurile, plombează fisurile prin care energia vitală s-ar putea scurge în afară [**antihemoragică** prin taninuri]. Coase pânza zdrențuită a sufletului, care, reîmpreunată, se umflă din nou de boarea speranței, de briza iubirii, de vântul avântului, de elanul de a trăi. Sigur pe sine și stăpân pe propriile picioare, omul ia decizia fermă de a reîncepe și de a merge înainte, dând piept cu ineditul și cu încercările vieții [datorită taninurilor este utilă în ***enterocolite*** (fiind **antidiareică**) și în ***hemoroizi***, mai ales sângerânzi]. Își reface imaginea despre sine [în uz extern, se utilizează pentru diferite alte tipuri de leziuni cu sau fără soluții de continuitate și sângerare la nivelul tegumentului (***contuzii***, ***răni***, ***arsuri***, ***fisuri***, inclusiv ***fisuri anale***, ***excoriații***, ***eczeme***, ***psoriazis***, și chiar ***cancer de piele***), inclusiv în cele din cadrul suferințelor venoase (***tromboflebite*** – ***ulcer varicos***) sau arteriale (***arterită***)]. Își exprimă gândurile și sentimentele [este **expectorantă** fiind folosită și în afecțiuni

respiratorii (***bronşite***), mai ales însoțite de ***hemoptizii***], conştient că este acelaşi din totdeauna şi doar scena este schimbată. Readunat în inimă, coagulat în forma lui originară, se centrează lăuntric, reasamblându-se în ordinea sigură a unui edificiu stabil. Repus pe o bază solidă şi hrănit cu seva vitală a mulțumirii, se releagă la propriul suflet, regăsindu-şi echilibrul în împăcarea cu sine şi cu semenii [fără a fi un produs frecvent folosit în afecțiunile **urinare**, se poate fructifica efectul **cicatrizant** mai ales al alantoinei]. Tătăneasa extrage din timp, învăluieşte protectoare, lăsând răgaz pentru vindecare. Astfel, vigoarea şi puterea de rezistență se refac treptat, individul revine la conformația primară şi se reinserează într-un curs normal al existenței. Curgerea vremii este suspendată, conştiința iese din fluxul vertiginos al evenimentelor şi se refugiază în adezivitatea odihnitoare a unui marsupiu ocrotitor. În liniştea grea de binele relaxant al satisfacției, parametrii ei definitorii sunt readuşi la valorile bazale. Revolta, trăirile aprinse, tendințele agresive izvorâte din suferință sunt absorbite în blândețea indulgentă a toleranței conciliatoare [corelat cu un conținut mare în mucilagii]. Alcaloizii simfitocinoglosina, cinoglosina, consolicina, consolidina au acțiune **paralizant centrală**, iar necinelor li se atribuie proprietăți **hepatotoxice** şi **cancerigene**.

Lemn dulce

Liquiritiae radix – rădăcină de lemn dulce, rădăcină de licviriție = rădăcina, rizomul şi stolonii recoltați de la *Glycyrrhiza glabra* L., fam. *Fabaceae*

Conține saponozide triterpenice (glicirizina este componentul dominant), flavone, chalcone, cumarine. Toți compuşii triterpenici sunt caracterizați structural de prezența grupării cetonice la C11, asemeni hormonilor corticosteroizi, ceea ce se repercutează asupra efectului lor farmacodinamic. Mai conține fitosteroli; o cantitate importantă de glucide, simple sau complexe, imprimând gustul dulce al produsului (glucoză, zaharoză, manitol, amidon, glicirizan); asparagină, rezine, substanțe minerale, compuşi volatili, proteine, substanțe amare (glicinamarin).

Acțiune. Demontează inhibițiile, închistările, reținerile, ruşinea. Insinuant, se strecoară pe lângă obstacole, pătrunde pretutindeni şi dezvăluie veritabilul, scoate la suprafață adevărul, dizolvând orice bariere sau măşti [în plan fizic, aceasta se reflectă în acțiunea **expectorantă** (prin saponozide) şi în cea **diuretică** (saponozide şi flavone)]. Surse ale impulsurilor necontrolate şi ale trăirilor emoționale joase, gândurile ascunse, pulsiunile tenebroase şi tendințele primare sunt dezvelite treptat, nemaifiind anatemizate, ci admise aşa cum sunt. Aceste energii sunt adesea cele mai intense, mai reprezentative pentru un individ şi, drept urmare, cele mai folositoare pentru regăsirea interioară, prin sublimare. Înverşunarea mânioasă a urii se limpezeşte în acuitatea arzătoare a unei voințe ferme şi deopotrivă elastice [este util în afecțiunile **digestive**: ***stomatite***, ***faringite***, ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***]. Din mulțumirea detaşată a echilibrului decurge bunătatea înțelegerii. Crisparea ezitantă a fricii se calmează în atenția prudentă a adaptabilității. Omul acționează cu lipsa de grabă a unei siguranțe flexibile, mulându-se pe situație şi exploatând circumstanțele favorabile.

Emoțional, alină şi regenerează [farmacodinamic, este **balsamic** şi **emolient** (prin glucide), **antiinflamator** de tip **cortizonic** (glicirizină şi steroli), **cicatrizant** şi **antiulceros** (glicirizină, acid gliciretic, flavonozide), **antalgic**; acțiunea **emolientă** face util acest produs pentru o varietate de condiții asociate cu leziuni ale mucoaselor (mai ales **digestive**), ale semimucoaselor (***suferinţe hemoroidale***, ***prurit vulvar***) şi ale tegumentului, în multe cazuri eficiența fiind amplificată de acțiunea **corticoidă**; acțiunea **corticoidă** îl recomandă în ***poliartrita reumatoidă*** iar, în asociere cu cea

mineralocorticoidă, şi în ***boala Addison***]. Oferind încrederea drept suport şi forța vitalității drept hrană, lemnul dulce destinde crisparea şi înlătură tensiunile [este **antispastic** prin cumarine şi flavone]. Omul învață ***să fie el însuşi*** [favorizează vindecarea leziunilor **cutanate**: ***eritem solar***, ***dermită seboreică***, ***înțepături de insecte***] – acesta este panaceul, aceasta este cheia celei mai rapide evoluții spirituale. Evitând complacerea şi dulcegăriile, descoperă adevărata dulceață a vieții [este utilizat drept corector de gust cu acțiune **edulcorantă**] şi îşi asumă dreptul de a fi împlinit, de a trăi neîncorsetat, de a cunoaşte existența, de a se bucura de libertatea iubirii şi a comunicării [în corelație cu acțiunea pe tractul **respirator**], prin dăruire totală trăirii momentului. Consumul abuziv poate determina apariția de **edeme**, **hipertensiune**, **hipokaliemie** şi, consecutiv, **anomalii cardiace** şi **tulburări ale contractilității musculare** (simptome de **hiperaldosteronism** induse de activitatea **mineralocorticoidă** a acidului gliciretic).

O serie de plante, cu acțiune **cicatrizantă**, mult folosite în tratamentul suferințelor **gastrice**, au fost deja comentate în cadrul capitolului despre afecțiunile **respiratorii**: ***plămânărica***, ***lumânărica***, ***pătlagina***. Le vom reaminti pe scurt.

Plămânărică

Domoleşte crisparea emoțiilor şi încordarea ambițiilor. Ridică barierele ce împiedicau individul să comunice cu propriul suflet, mărginindu-l în lipsa de motivație a unei stări de gol interior. Transformă în punți stăvilarele puse între voință şi iubire de avalanşa evenimentelor dureroase – mai ales când este vorba de pierderea a ceva la care ținea foarte mult. Omul învață să accepte evenimentele vieții în mod natural, fără izbucniri temperamentale izvorâte din teamă ori încrâncenare. Liniştește şi limpezeşte apele tulburi ale emoțiilor – le distilează şi le elevează în trăiri afective. Lipsa comunicării determină o acumulare progresivă de resentimente generate de împrejurările traumatizante, individul transformându-se într-un cazan sub presiune. În plan subtil, această acumulare se produce cel mai frecvent la nivelul stomacului, simultan cu o senzație de încordare resimțită în zona epigastrului, adesea asociată cu o tensionare a diafragmei. În aceste condiții, un stimul minor poate declanşa explozii emoționale [planta are o acțiune **detensionantă** asupra zonei de barieră de la nivelul diafragmei, care separă domeniul ego-ului (subdiafragmatic, corelat mai ales cu tractul digestiv şi, în particular, stomacul) de cel al sufletului (supradiafragmatic, corespunzând tractului respirator, mai ales plămânilor)]. Alină, reface şi protejează, favorizând disiparea emoțiilor acumulate şi deschiderea către iubire şi comunicare. Prelinsă din detaşarea afectuoasă a împlinirii, gingăşia calmă a blândeții încolțeşte în mângâierea hrănitoare a iubirii materne. Izbăvit de osânda durerii, sufletul capătă curajul voinței de a spera că încrederea îi poate da forța stăpânirii de sine, ridicându-l deasupra ierarhiilor şi a rivalităților [în plan fizic, asupra stomacului, acționează prin efectele **emolient** (mucilagii), **cicatrizant** şi **reepitelizant** (tanoizi), eventual **antiinflamator** şi **antalgic**]. Decizia este bravura discernământului, iar acțiunea rodeşte din fermitatea detaşată a înțelepciunii – puternic este cel care-şi asumă răspunderea propriilor fapte. O descriere mai detaliată este dată în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 96).

Lumânărică

Vindecă traumele emoționale provocate de dispersarea în exterior. Ambiția de a răzbate prin restrişte spre a-şi afirma întâietatea se înnobilează în luciditatea clipei prezente [la nivel fizic, în suferințele **digestive** (***stomatite***, ***gastrite***, ***duodenite***,

ulcer*, *enterocolite*, *hemoroizi), sunt valorificate acțiunile **emolientă**, **balsamică** (prin mucilagii), **antiinflamatoare** (iridoide, saponine, steroli), **analgezică** (iridoide) și **cicatrizantă** (flavone, carotenoide, tanin)]. În miezul obstacolelor se află liniștea împăcării cu ceilalți, cu viața și cu sine. Individul își regăsește substanța lăuntrică, iar mintea i se deschide spre a cuprinde unitatea lumii, în care totul, bun sau aparent rău, are un sens. O descriere mai detaliată este oferită în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 97).

Pătlagină

Creează un interstițiu în spațiu și timp, un loc protector, unde individul se retrage [stare de interiorizare, corelată cu efectul **astringent** imprimat de taninuri] departe de ambiții și rivalități [este utilă în ***stomatite*** și în afecțiuni **gastroduodenale**: ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer***], de încercări și de incertitudini [este folosită în afecțiuni **intestinale**: ***colită ulceroasă***, ***enterocolite***; de asemenea, în ***hemoroizi***] și este alinat, hrănit și regenerat printr-o acțiune subtilă de oblojire și cicatrizare emoțională [corespunzând în plan fizic efectelor **emolient**, **balsamic** (mucilagii), **antiinflamator** (iridoide și steroli), **cicatrizant**, **antiulceros** (alantoină, enzime proteolitice, flavone, carotenoide, tanin), **antiseptic** (iridoide); în consecință, frunzele de pătlagină sunt mult utilizate în vindecarea leziunilor ***inflamatoare/ulcerative*** cu diferite localizări]. Planta este descrisă mai detaliat în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 99).

Obligeană

Calami rhizoma – rizomul speciei *Acorus calamus* L., fam. *Araceae*

Conține ulei volatil (predomină β-azarona, un fenol-metil eter), amidon, tanin, rezine, o substanță amară (acoronă).

Acțiune. Stăpânindu-și mintea, omul dobândește controlul asupra proceselor emoționale și fiziologice din propriul organism. Strunită și coordonată, curgerea fluxurilor subtile, altminteri aleatorie, se liniștește, clarificându-se într-o orientare eficientă. Calmată, agitația mentală se transformă în atenție distributivă, esențială pentru o bună cooperare și interrelaționare. Obligeana așază gândurile și le rânduiește, amplificând, prin focalizare, puterea de concentrare și analiză. Aduce vitalitatea curajoasă a bunei dispoziții și susține prin vigoarea și statornicia încrederii. Este utilă pentru cel care, neștiind ce vrea, aleargă bezmetic în toate părțile, vânturat de stări și tendințe contradictorii [este **sedativă**, **antispastică** și **carminativă** prin β-azarona din uleiul volatil; este folosită în ***tulburările anxios-depresive*** (***agitație***, ***insomnie*** etc.) și în manifestările lor somatoforme (***tulburările neurovegetative***) mai ales **digestive** (diverse simptome ***dispeptice***, între care ***balonări*** și ***colici***, inclusiv în cadrul unei ***colopatii spastice***), dar și **respiratorii** (***dispnee*** sau ***tuse*** psihogenă) sau **genitale** (***dismenoree*** etc.); unele surse menționează utilizarea ca **sedativ**, nu numai în ***nevroze*** (isterică etc.), ci și în ***epilepsie***]. Vânzolindu-se într-un neastâmpăr haotic, gânduri învălmășite îi risipesc voința în nehotărâre, disipând-o în șovăiala prea multelor direcții. Organizate însă, lucrurile capătă un sens și un rost, decurgând unul din celălalt cu o menire clară. Limpezită și coerentă, mintea poate judeca și cântări faptele lucid, fără ca aceasta să-i scadă elanul.

Scos din amorțeala inerției și trezit la o nouă realitate, individul se mobilizează, canalizându-și învolburarea energiei către un scop bine precizat. Incitat la acțiune decisivă, aici și acum, se avântă spre a înfrunta evenimentele și a învinge obstacolele [în plan fizic, stimulează funcțiile **digestive** (la nivelul stomacului este utilă

pentru insuficiența funcțională, cu ***stază gastrică***, ***hipoaciditate***, ***anorexie***), inclusiv secreția și eliminarea bilei (**coleretică** și **colagogă**), prin uleiul volatil și substanțele amare]. Stăruitoarea vigilență a aspirației spre un țel nobil îl pregătește pentru confruntarea cu situații limită [este **neurotonică** și **îmbunătățește memoria** prin uleiul volatil; este utilă în ***astenia psihică***]. Izbânda exterioară este o amăgire [este recomandată în ***gastrite*** și în ***ulcer*** (intră în compoziția Ulcerotratului)]. Singurul triumf este cel lăuntric. Prin natura ei, lumea exterioară este o arenă a injustiției – dezamăgirea astfel pricinuită este cea care întoarce omul către scena veritabilei dreptăți: universul lăuntric. Istoria reală nu conține imagini de eroi[1] – invincibil este doar temerarul care și-a cucerit propria fortăreață, descoperind că temnița îi era vistierie. Vitejia înseamnă a se expune, nu gloanțelor, ci privirii interioare, recunoscându-și greșelile și transformându-le în sfătuitori. Lupta nu mai este atunci încrâncenare, ci bucurie a regăsirii.

Studii mai recente atrag atenția asupra potențialului **carcinogen** al β-azaronei, prezentă mai ales în varietățile tetra- și triploidă ale plantei, recomandând folosirea numai a formei diploide (deși, tocmai β-azaronei i se atribuie, din punct de vedere farmacodinamic, efectul **calmant**, **liniștitor** și **antispastic**).

Aloe

produsul obținut prin evaporarea și uscarea sucului frunzelor mai multor specii de *Aloe*, fam. *Liliaceae*

Conține derivați antracenozidici (glucozide ale aloeemodol antronei, majoritară fiind aloina, o C-glucozidă denumită capaloină), rezine, derivați ai γ-cromonei (aloesonă și C-glicozidele acesteia: aloerezine = aloezine), derivați ai 6-fenil-piran-2-onei (aloenină), derivați ai nafto-[2,3-c]-furanului, săruri minerale, urme de ulei volatil, apă (5-10%). Exsudatul mucilaginos conține mono- și poliholozide, tanin, enzime, steroli, acizi organici, saponozide, vitamine.

Acțiune. Absoarbe conștiința în interior [prin gustul **astringent**, corespunzător taninurilor; este **cicatrizantă**] și o desface din încordare, înălțând-o [prin gustul **amar**; are acțiune **tonică**, **stomahică** (este utilă în ***hipotonia gastrică***) și **colagogă** (este utilă în afecțiunile **hepatobiliare**) – în doze mici (0,01-0,02 g)] și oblojind-o [prin gelul dulceag, cu efect **emolient**]. Înmoaie duritatea agresivității și domolește nesăbuința orgolioasă, flexibilizând-o în cumpătarea calmă a îngăduinței răbdătoare [în doze mici, este utilizată în suferințe **gastrice** (***gastrită*** și ***ulcer gastric***)]. Relaxează crisparea incertitudinii [este recomandată în ***colite***]. Destinde înverșunarea de a face totul, încrâncenarea de a nu omite nimic. Îndârjirea de a acționa în exterior fără contenire o mlădiază în faptă măsurată [este utilă în ***parodontoze***]. Îndepărtează tensiunile din zona plexului solar, deschizând porțile iubirii și toleranței. Susține energetic întreaga structură și îi întărește fibra, țesând-o din vitalitatea senzuală a dragostei feminine. O așază pe fundamentul stabil al blândeții, o spală în claritatea ocrotitoare a minții limpezite și o reconstruiește din substanța iubirii hrănitoare. Individul se oprește din goana nebună, care-l disipa în exterior, vlăguindu-l. Față în față cu sine însuși, se reculege, își recapătă dimensiunile autentice și se apreciază la adevărata valoare [extractul de Aloe (încorporat în gel) sau aloina sunt folosite pentru tratamentul afecțiunilor **cutanate** (***răni***, ***eczeme*** etc.), prin aplicații pe piele sau

[1] Cei care omoară doar câțiva oameni (eventual câteva zeci) sunt considerați infractori de drept comun. Cei care, mânați de vanitatea unor ambiții strict personale, au spulberat, cu un cinism criminal, sute de mii sau milioane de vieți sunt eroii umanității, „marii" ei conducători: Alexandru Macedon, Cezar, Napoleon.

subcutanat; este mult utilizată în cosmetică], realizând cine este, ce vrea şi încotro îi este dat să se îndrepte. Orizontul i se lărgeşte, devenind ochiul prin care priveşte panorama unei lumi noi [extern, este folosită în afecțiunile **oculare**], mai vaste, răsturnate în semnificația ei originară. Durerea este doar un îndemn la cunoaştere – prin înțelegere, sufletul se vindecă şi se eliberează de suferință, revenind în neclintirea eternă a esenței. Doar astfel omul se deschide cu adevărat [este **laxativă** la doze de 0,10-0,25 g şi **purgativă** drastică la doze de 0,25-1 g (stimulează peristaltismul intestinului gros prin antracenozide), fiind utilizată în ***constipații***; în doze crescute este **ocitocic**]. Toate aceste efecte subtile pot fi induse prin administrarea plantei în stare proaspătă şi neprelucrată (frunze tăiate felii). Pentru evitarea reacțiilor secundare, se recomandă utilizarea produsului derezinat.

Susai pădureț (lăptuci)

Myceli herba – partea aeriană a speciei *Mycelis muralis* (L.) Dumort, fam. *Asteraceae*

Compoziție chimică nestudiată.

Acțiune. Răcoritor, cu un gust moderat amar şi puțin astringent şi efect global purificator, susaiul pădureț ne învață că, ***pentru a aprecia corect un lucru, trebuie să fim lipsiți de complexe***. Omul nu trebuie să lase ca reacțiile emoționale declanşate prin răscolirea a cine ştie căror neîmpliniri lăuntrice să-i deformeze modul de a recepționa realitatea. O perspectivă imparțială şi nepătată de gânduri ascunse poate avea numai un om puternic şi împlinit, mulțumit şi echilibrat lăuntric, care, conştient de resursele sale, şi le valorifică pentru a se impune – afirmarea de sine este o consecință firească a calităților sale [planta este utilizată, în medicina populară, pentru ***gastrită***, ***ulcer***]. Altminteri reacțiile sale nu vor fi determinate de circumstanțele obiective, ci de subiectivitatea trăirilor sale şi a amintirilor amare pe care acestea le deşteaptă. La gesturi banale, la împrejurări curente, la cuvinte rostite fără intenție, un om măcinat de invidie ori de frustrare sau chinuit de reminiscențe dureroase va avea răspunsuri disproporționate, iraționale, necontrolabile, nejustificate [în uz extern, este folosită pentru cicatrizarea ***rănilor*** şi pentru atenuarea ***suferinței musculare posttraumatice***]. Fluxul cunoaşterii este acelaşi cu cel al iubirii. Un om nu poate iubi dacă nu cunoaşte. Inițial, între doi oameni se stabilesc două fluxuri de percepție reciprocă, fiecare văzând în celălalt doar oglindirea propriilor sale zbateri şi neajunsuri. Cât timp sunt însă diferite, disjuncte, cele două fluxuri îi țin la distanță, fiecare dintre cei doi fiind înecat în propriile himere. Doar când cele două fluxuri se unesc, cei doi se apropie, se cunosc şi se iubesc.

Neîmplinirile şi suferințele nerezolvate care mocnesc în inimă fac omul să se îndepărteze de sine, cu atâta patimă încât ajunge să vadă ceea ce nu este – el se vede pe sine pretutindeni. Întreaga realitate este deformată de durerea sa. Suferința lui se împrăştie în întregul univers. Lumea întreagă este tributară acestei traume. Orice eveniment sau obiect exterior devine centrul acestei dureri, devine noul centru al structurii sale. Individul se descentrează, se exteriorizează, se aruncă în afara sa, ca pentru a căuta o justificare pentru suferințele sale. Se simte îndreptățit în reacțiile sale. Priveşte totul prin filtrul însângerat al patimii, al durerii şi al mâniei. Nu are puterea de a vedea lumea, ci slăbiciunea de a se vedea în lume. Nu are egalitatea de a percepe durerile celorlalți, ci, părtinitor, îi percepe pe ceilalți drept o durere. Planta îl ajută să-şi spargă vitrina cu amăgiri, să îndepărteze toate minciunile care i-au populat conştiința şi să redevină stăpân pe propriul sufletul, să se desfacă de orice vină închipuită, să abandoneze zâmbetul de circumstanță, să

refuze plictiseala rutinei, să se avânte în largul propriei ființe, integritatea fiindu-i catargul ce spintecă cerul, în aspirația spre necuprins. Un strop de pace stârneşte teama nerăbdătoare de a atinge limpezimea din străfundul sufletului, încrețind valuri pe undele tăcerii.

Angelică

Angelicae radix – rădăcină de angelică = organele subterane ale speciei *Angelica archangelica* L., fam. *Apiaceae*

Conține cumarine simple, furanocumarine (cu acțiune **fotosensibilizatoare**), flavonoide, ulei volatil (predomină monoterpenele), esteri ai unor acizi organici, lactone macrociclice (cu miros de ambră), acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), glucide, steroli, rezine.

Acțiune. ***Curăță prin energia focului***. Spală în fierbințeala strălucitoare a albului, care îi este compromisului drastic rug, iar stagnării, văpaie tranşantă. Aprins de dogoarea purificatoare, grosierul se rafinează în subtil, se sublimează în diafan şi se elevează în zborul brusc al genelor, dezgolind lancea privirii. Înfiptă în inima orizontului, o despică în vasta mirare a unei noi perspective. Din luciditate îşi trage puterea discernământul. Angelica îndeamnă omul să se transforme într-un miez de copil ascuns în sâmburele timpului. Îi stârneşte energiile latente şi i le focalizează într-un efort susținut către un țel bine precizat [**stomahică**, **tonic-amară**, **eupeptică** (prin lactone) – este utilizată în ***hipotonia/hiposecreția gastrică***, manifestată prin senzație de greutate/plenitudine (din cauza ***stazei gastrice***), ***greață*** şi ***vărsături***, ***anorexie***], impulsionându-l spre evoluție, prin depăşirea obişnuințelor şi a limitărilor pasiv acceptate. Încrederea în sine se dinamizează în curaj, fermitatea se mobilizează în hotărâre. Din blocuri de inerție îşi înalță piedestalul stăruința. Neînduplecarea voinței incită forța la acțiune – din dorință scapără scânteia, izbucnind apoi în flacăra faptei [este **revulsivă** (prin uleiul volatil)]. Dezinteresată, lupta poartă omul dincolo de orice răsplată materială şi de orice recunoaştere publică [este recomandată în ***erupții tegumentare***], către valorile înalte spre care aspiră un adevărat conducător. Cel scufundat în mâlul evenimentelor mărunte renunță să spintece valurile vieții, fiind în pericol ca apa să-i treacă deasupra creştetului [elimină apa excesivă, fiind **sudorifică** şi **diuretică**]. Angelica îl face să ridice capul şi să deschidă ochii. Îl îmbrânceşte din nămol, îl scoate din lâncezeală, îl îndeamnă la autodepăşire, îl îmboldeşte să păşească mai departe [**excitant cerebrală** (prin uleiul volatil) în doze mici, este utilă în ***astenie***; în doze mari, este **stupefiantă** şi **depresivă**, unele surse chiar recomandând-o în ***isterie***].

Îngerul dreptății are în mână sabia intransigenței, căreia rigoarea îi este tăiş – o împlântă în mădularul răului, făcând să țâşnească seva binelui [dar şi protejează şi alină totodată – planta este **analgezică** şi **antiinflamatoare** prin cumarine; ameliorează durerea din ***nevralgii***, ***reumatism***]. Fulgerată, murdăria se limpezeşte în lamura desăvârşirii, iar prihana devine imn purității. Strâmbătatea opacă a calcarului se ululeşte zvelt, înmărmurită în rectitudinea unei coloane de oțel, înlemnind umed în făclia văzduhului. Universul punctiform se desface într-un ansamblu caleidoscopic. Struna crispată a spaimei o acordează pe octava exuberanței precaute [elimină aerul excesiv, având efect **antispastic**, mai ales la nivel uterin (este utilă în ***dismenoree***), dar şi la nivel intestinal (este şi **carminativă**), fiind folosită în ***flatulență***, ***meteorism***, ***eructații***, ***colici intestinale***, ***colici gastrice***].

Iarbă mare

Inulae radix – rădăcinile şi rizomii speciei *Inula helenium* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil (predomină fie lactonele sescviterpenice, fie esterii), inulină, sescviterpene, derivați triterpenici, stigmasterol, cumarine, acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri).

Acțiune. Insuflă elanul ardent al dinamismului focalizat ferm şi constant, fără ocolişuri, ezitări sau deturnări, spre un scop bine definit [stimulează activitatea mentală; are acțiune **tonică generală**, în particular **tonică digestivă, pulmonară şi chiar renală**; stimulează toate funcțiile corpului, face sângele să circule mai rapid şi mai eficace]. Pune în valoare aspectele polare ale gustului picant: fie `focul` descendent [prin asocierea gustului picant cu o vag perceptibilă nuanță de dulce], precum un țăruş incandescent înfipt în carnea vârtoasă a materiei (suport, fundament, bază de susținere şi hrănire, solidă, dar şi ascunsă, subterană) [se foloseşte în ***enterocolite*** şi în ***parazitoze intestinale***]; fie `focul` ascendent [prin alierea gustului picant cu gustul amar], ca un vârf de lance, care urcă fluxurile energetice spre lumina interioară a clarviziunii. Tensiunea pasiunilor aprinse (`focul`) este limpezită în discernământul pătrunzător al înțelegerii superioare [**colagogă-coleretică** (prin ODP-uri), este utilă în ***diskineziile biliare hipotone***; lactonele au şi proprietăți **hipotensive** de tip colinergic], care, străpungând aparența amară, decelează rostul evenimentelor dureroase [este utilă în afecțiunile **respiratorii superioare**: ***rinite***, ***faringite***, ***sinuzite***]. Stagnarea în josnicia indolenței, implicarea şi ataşamentul – care scufundă individul în concret şi trivial (`apă` şi `pământ`) – sunt sublimate în perseverența calmă a detaşării [este **mucolitică** şi **diuretică**; armonizează secrețiile: le sporeşte când sunt deficitare, le reduce când sunt excesive (fie prin uscare, fie prin fluidizare şi mobilizare)]. Teama şi crisparea (`aerul`) sunt destinse în agilitatea atenției distributive [ca **antispastică**, este folosită în ***colopatiile spastice***] şi lansate spre altitudinea senină a cerului.

Cu o energie tăioasă, pătrunde în profunzimea grosierului, îi dizolvă cutele şi îi şlefuieşte grunjii, suindu-l într-un soclu spre totdeauna şi pretutindeni. Aici aşază subtilul, drept lecție pentru indispensabila inutilitate a trebuinciosului. Purifică prin `foc` şi elevează prin `aer`. Uşorul inundă subsolul greului, iar înaltul devine temelia josului. Balastul se desprinde din îngreunarea-i tulbure şi devine o aripă spre densitatea suplă a armoniei [**depurativ** incisiv, planta înlătură reziduurile şi acumulările nocive, curăță de toxine, dezinfectează: este **antibacteriană**, inclusiv **antituberculoasă** şi **fungistatică** (prin lactonele sescviterpenice) la nivel, în primul rând, **respirator** şi **digestiv**, dar şi **urinar**; este **antihelmintică** prin alantolactona, posibil şi **antivirală**; susține imunitatea; se foloseşte în tratamentul ***infecțiilor*** **respiratorii, digestive** şi **urogenitale**; eficiența maximă o are sub formă de ulei volatil; este utilă în afecțiunile **articulare** (***artroze***, ***gută***)]. Cotidianul este o scuză pentru comun, dar poate fi un pretext pentru inedit [este folosită în afecțiunile **respiratorii inferioare** (***laringite***, ***traheobronşite***, ***bronşite*** etc.), mai ales cu secrеții excesive, stagnante, dar şi în ***astm*** şi în ***tusea*** de diverse cauze; i se atribuie acțiune **tonică** asupra parenchimului pulmonar, utilă în ***emfizem***, ***tuberculoză***]. Omul nu trebuie să se smulgă din anosta lui îmbrățişare, căci solemna lui banalitate îl ridică spre luciditate. În anodina lui uniformitate poate descoperi freamătul firii şi acordul cu rânduiala ei ultimă [este recomandată în afecțiunile **urogenitale**: ***cistite***, ***vaginite***, ***leucoree***]. Împreună, cele două principii, ale `focului` [picant] şi `aerului` [amar] proiectează omul spre înălțimile bucuriei, devenindu-l ceea ce era deja [se foloseşte în

tratamentul ***eczemelor***, inclusiv al ***dermitelor alergice*** (pe care le poate şi provoca)]. Satisfacția [dulce], din înfulecare, devine adiere. Vibrând în armonie cu suprema ordine protectoare care guvernează totul, voința capătă trepidația acțiunii, efortul dobândeşte concretul reuşitei, iar aspirația urcă spre sublimul împlinirii [ca **stomahică**, este utilă în ***hipotonia/hiposecreția gastrică***].

Lactonele produc frecvent **dermite alergice**.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile digestive superioare

Predominanța `aerului`

Obiectivele tratamentului sunt: diminuarea durerii, refacerea integrității mucoasei digestive, eliminarea excesului de gaze din tubul digestiv şi, mai ales, diminuarea anxietății (ca substrat psihic dominant în determinismul ulcerului la aceste persoane). Îndepărtarea stării de anxietate, nelinişte, agitație se va realiza simultan cu armonizarea motilității tubului digestiv (în particular a stomacului) de natură să contribuie la eliminarea simptomelor (crampe şi balonări). Când are înțepături, crampe în stomac sau în esofag (însoțite uneori de regurgitații, greață, vărsături), pacientul nu trebuie să le considere doar ca pe nişte simptome îngrijorătoare de care trebuie să scape, ci ca pe **o invitație din partea ființei sale de a conştientiza** felul în care anxietatea, frica, nesiguranța îl fac să respingă, fără să mai analizeze, anumite aspecte, evenimente, mai frecvent legate de profesie, carieră, ierarhie şi exercitarea autorității. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu efect **nervin**: ***obligeana*** (înlătură agitația, tendința la dispersie, focalizează, adună gândurile, este carminativă şi antispastică), ***valeriana*** (recomandată atunci când starea psihică este mai severă, cu manifestări anxioase sau fobice, temeri), ***nucşoara*** (dă stabilitate psihicului, armonizează curgerea gândurilor).

Foarte utile drept **antispastice** şi **carminative** (datorită conținutului în ulei volatil) sunt unele specii din fam. *Apiaceae*, foarte apreciate drept condimente pentru aroma lor intensă şi atât de plăcută. Toate au şi efect **nervin** hrănind, dând vigoare, alinând şi focalizând: ***fenicul*** (aduce sentimentul iubirii materne, **hrănitoare** şi ocrotitoare, util atunci când agitația are ca substrat un sentiment de nesiguranță, de lipsă de protecție, de privare afectivă), ***coriandru*** (aduce curaj şi forță morală, indicat mai ales pentru cei temători şi ezitanți), ***anason*** (alină şi hrăneşte, recomandat pentru cei care se simt tracasați), ***chimen*** (aduce focalizare şi desprindere, eficace mai ales pentru persoane foarte prinse de activitățile cotidiene, foarte implicate în acestea, tot timpul cu mintea împrăştiată în nenumărate direcții). Sunt plante care nu ar trebui să lipsească din tratamentul tulburărilor **gastrice** cu predominanță de `aer`.

Tot uleiul volatil este, aparent, responsabil şi de eficiența unor plante **încălzitoare**, uşor picante din fam. *Lamiaceae*: ***roiniță*** (creează un spațiu interior în care ne putem refugia la adăpost de tracasările exterioare, utilă pentru cei care se simt agresați de mediu), ***mătăciune*** (efecte similare roiniței), ***măghiran*** (atunci când ne simțim părăsiți şi fără nimeni care să ne fie aproape, aduce confortul unui prieten permanent alături de noi), ***cimbru*** (când ne simțim la capătul puterilor, incapabili să mai răzbatem, ne ajută să depăşim momentele de epuizare şi

suprasolicitare), ***salvie*** (când agitația este interioară, rod al neexprimării gândurilor şi sentimentelor care ne frământă, ceea ce frecvent se reflectă într-o senzație caracteristică de „nod în gât"), ***busuioc*** (liniştește, aduce claritate şi înălțare, indicat celor care sunt prea coborâți în nivelurile joase, gregare ale existenței, prinşi de probleme meschine, josnice), ***sovârv*** (pentru cei prea receptivi şi influențabili, nehotărâți şi cu voința moale, le dă verticalitate, fermitate, capacitatea de a-şi urma calea).

Predominanța focului

Când are senzații de arsură, tensiune, împunsătură în stomac sau în esofag, regurgitații, greață, vărsături, pacientul nu trebuie să le considere doar ca pe nişte senzații agasante de care trebuie să se debaraseze, ci ca pe **un îndemn din partea ființei sale de a conştientiza** felul în care înverşunarea, mânia, orgoliul îl fac să respingă fără să mai analizeze anumite aspecte, evenimente, mai frecvent legate de profesie, carieră, ierarhie şi exercitarea autorității. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care să favorizeze scăderea focului (de aceea vom alege mai ales plante **răcitoare**), cu diminuarea secreției acide, calmarea inflamației de la nivelul mucoasei gastrice, vindecarea rănilor (emoționale, dar şi a ulcerului la nivel fizic) cu refacerea integrității structurii (psihice; la nivel fizic: a epiteliului gastric), diminuarea durerii (sufleteşti şi fizice), oprirea sângerărilor (idem) şi prevenirea complicațiilor (idem), dar, mai presus de toate, îndepărtarea iritabilității, ca substrat psihic dominant în determinismul ulcerului la aceste persoane.

Toate aceste obiective trebuie înțelese, aşadar, în sensul lor propriu (la nivel fizic), dar mai ales figurat (subtil, energetic şi mental emoțional). Inflamația este o reflectare în plan fizic a mâniei şi a iritabilității. Efect predominant **antiinflamator** au: ***coada şoricelului*** (pentru cei înverşunați, care îi consideră pe toți ceilalți vinovați de problemele lor, le aduce detaşarea de a înțelege că evenimentele nefericite au rostul de a-i învăța ceva), ***gălbenelele*** (acțiunea emolientă şi antiinflamatoare corespunde capacității de a domoli mânia, precipitarea, nervozitatea, aducând toleranță şi cumpătare), ***muşețelul*** (util mai ales atunci când mânia se naşte din teamă, teama de a nu fi abandonat, la persoane schimbătoare şi capricioase, hipersensibile, care simt nevoia să li se acorde atenție, să fie ocrotite).

Păpădia este recunoscută pentru capacitatea ei de a elimina stările de mânie, fiind o plantă foarte indicată în boala ulceroasă. Pentru efectul de scădere a acidității se recomandă, alături de ***păpădie***, ***coada calului*** (se adaugă şi efectele hemostatic şi remineralizant, fiind recomandat mai ales dacă există o pierdere cronică de sânge din cauza leziunilor ulceroase, pacientul fiind anemic, slăbit, astenic; subtil are un efect similar de susținere şi structurare, eliminând tendințele depresive), rizom de ***pir*** (cu acțiune similară), frunze de ***zmeur***.

Efectul **astringent** este important atât în plan fizic pentru reducerea inflamației, oprirea sângerărilor, vindecarea leziunilor, refacerea integrității mucoasei gastrice, cât şi în plan subtil pentru reducerea tendinței de implicare în acțiuni şi preocupări exterioare, care alimentează şi întreține mânia, iritabilitatea. Aceste acțiuni sunt manifestate, mai ales, de plante din fam. *Rosaceae*: frunze de ***zmeur*** şi de ***mur***, rădăcină de ***cerențel*** (utilizarea rădăcinii aduce şi o nuanță de stabilitate, de cristalizare a personalității, forță şi coerență interioară, protejând astfel de nocivitatea externă, alinând suferința, calmând, repunând în matcă; în plan fizic

corespund, pe lângă acțiunea astringentă, cea tonică, antiseptică, calmantă, anestezică), ***coada racului*** (utilă mai ales pentru a elimina tendințele apoase – vulnerabilitate, receptivitate excesivă, influențabilitate etc. – pe care le sublimează). Efect astringent are şi coaja de ***stejar***, la care se adaugă şi o acțiune antiseptică şi mai ales o influență subtilă de susținere vitală – este utilă pentru cei care muncesc peste măsură, fără încetare, fără să-şi acorde niciun răgaz. ***Sunătoarea*** este utilă când durerea este foarte intensă, inducând şi, la rândul ei, fiind amplificată de o stare depresivă. ***Susaiul pădurei*** este recomandat celui pe care complexele îl fac părtinitor şi nemilos.

Efectul **emolient** şi cel **trofic**, de refacere a mucoasei gastrice se corelează cu un efect subtil hrănitor, de suport energetic pe care îl au rădăcinile de ***nalbă*** (aduce şi dinamizare afectivă, ideea de iubire hrănitoare, linişte, pace şi ocrotire, calmând astfel tendințele agresive), ***tătăneasă*** (creează un fundament, un punct de plecare, aduce ordine şi stabilitate, ajută la definirea personalității în reperele ei originare, mai ales atunci când aceasta a fost destructurată de traume emoționale; vindecă rănile, protejează şi susține), ***lemn dulce*** (permite revelarea pornirilor abisale care sunt motorul trăirilor agresive: mânie, ură, dorință de răzbunare, furie, înverşunare). Efect emolient au şi florile de ***salcâm***, care aduc pace, linişte, hrănesc şi protejează, potolesc tendințele aprinse (au şi efect antiacid, fiind de ales la individul inflamabil, instabil, nervos); frunzele de ***pătlagină***, florile de ***lumânărică*** (vindecă rănile în plan fizic şi, mai ales, subtil), frunzele de ***plămânărică*** (amplifică trăirile afective, eliminând astfel tendințele agresive).

Predominanța apei (şi a pământului)

Tratamentul diferă fundamental de cel recomandat pentru tipul de aer şi pentru cel de foc, substratul simptomelor dispeptice nefiind o agresiune asupra mucoasei digestive, ci o diminuare a motilității gastrice. Funcția secretoare a stomacului se manifestă excesiv, dar nu pe linie clorhidro-peptică: lichidul de hipersecreție este mai degrabă alcalin, cu exces de mucus; el se acumulează în stomac din cauza peristaltismului deficitar. Evacuarea stomacului se produce lent, tardiv, ducând la stază gastrică şi senzație de greutate în stomac, mergând până la greață („greu" şi „greață" au acelaşi substrat etimologic).

Când are astfel de senzații de plin în epigastru, adesea asociate cu jenă retrosternală, regurgitații, greață, vărsături, pacientul nu trebuie să le considere doar ca pe un disconfort de care şi-ar dori să scape, ci ca pe **un imbold din partea ființei sale de a conştientiza** felul în care ataşamentul, comoditatea, inerția, nostalgia îl fac să respingă fără să mai analizeze anumite aspecte şi evenimente legate de profesie, de carieră, de ierarhie şi de exercitarea autorității. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante **picante** şi **fierbinți** incisive (***hrean***, ***ardei iute***, boabe de ***muştar***, ***piper***, ***ghimbir***, ***cuişoare***, ***scorțişoară***, ***dafin*** etc.), care ajută organismul să se smulgă din inerție, dinamizându-l şi stimulând funcțiile gastrice (atât cea secretoare, cât şi cea motorie). Ele amplifică focul la toate nivelurile şi, în particular, focul digestiv (capacitatea de digestie). Este utilă asocierea acestor condimente intense cu plante **moderat încălzitoare**, picante (de fapt, **aromate**) şi uşor **amare**, mai ales din fam. *Lamiaceae*, selectându-le pe cele al căror efect psihologic contrabalansează tendințele apoase ale acestor persoane, înlăturând senzația de greu, de tulbure şi aducând claritate mentală, hotărâre, echilibru: ***busuioc***, ***sovârv***, ***salvie***. Acest efect este sporit prin amplificarea gustului **amar**

(cel mai uşor dintre gusturi) cu ajutorul unor plante **intens picante**, **amare** şi **fierbinți**, cu efect mobilizator, capabile să catalizeze transformări radicale: ***iarba mare***, ***angelica***.

Gustul **amar** are, de asemenea, un efect de stimulare a funcției digestive (dacă plantele sunt administrate cu o jumătate de oră înainte de masă). Plantele amare au capacitatea de a ne smulge din anumite tipare comportamentale în care avem obiceiul de a ne complace: ***pelinul*** (mobilizează, îndepărtează energia, ne îndeamnă la luptă, atitudine activă şi transformare), ***țintaura*** (îndepărtează tendința la complacere în atitudinea de victimă, utilă pentru persoanele care acceptă să fie umilite şi oprimate pentru a evita conflictele), ***ghințura*** (pentru cei care se cufundă în ***depresie*** şi nu întreprind nimic, convinşi fiind că nimic nu mai este de făcut – îi smulge din această inerție a deznădejdii şi îi mobilizează în căutarea unor soluții).

De o eficiență deosebită – şi de multe ori indispensabile – sunt postul şi vărsătura terapeutică – cel mai adesea, aceste metode, aplicate consecvent, sunt suficiente pentru a rezolva tulburările **gastrice** cu dominantă de `apă`.

Alegerea plantelor în afecțiunile digestive superioare

Preocupare pentru competiție, rivalitate, performanță, afirmarea/impunerea propriei voințe/personalități ducând la/asociindu-se cu:

- ✦ acțiuni nesăbuite, la un individ cu fire pripită, repezită → ***gălbenele***;
- ✦ agitație mentală, gânduri împrăştiate, nesiguranță → ***obligeană***;
- ✦ reacții impulsive/necontrolate la un individ inflamabil, instabil, nervos → ***salcâm***;
- ✦ gesturi/atitudini părtinitoare, la un individ dominat de complexe → ***susai pădureț***;
- ✦ depresie hiperalgică, la un individ frustrat în ambițiile sale → ***sunătoare***;
- ✦ descumpănire, confuzie, la un individ care nu mai ştie cine este şi ce vrea → ***tătăneasă***;
- ✦ reprimarea pulsiunilor, a pornirilor primare → ***lemn dulce***;
- ✦ teama de privare afectivă, generând agitație amestecată cu iritabilitate (`foc` şi `aer`) → ***muşețel***;
- ✦ traumă psihoafectivă (→ ***pătlagină***) generând trăiri:
  - fierbinți: resentimente → ***plămânărică***;
  - volatile: frică → ***lumânărică***.

Gemoterapia afecțiunilor digestive superioare

Cel mai important remediu pentru afecțiunile **gastrice** este ***Ficus carica*** (muguri de smochin), util mai ales când este vorba de manifestări funcționale, datorită efectului reglator asupra sistemului neuro-vegetativ (50 pic. înainte de mesele de prânz şi de seară). Este recomandat în manifestările diskinetice esofagiene şi gastrice, inclusiv în refluxul gastro-esofagian cu esofagită de reflux şi în spasmele esofagiene şi gastrice (şi digestive, în general), de asemenea, în afecțiunile inflamatoare sau ulcerative ale esofagului, stomacului şi duodenului. În aceste cazuri se recomandă asocierea: ***Ficus carica*** (50 pic. dimineața), ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, **antiinflamator**; 50 pic. la prânz) şi ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu, cu efect **sedativ** şi **antispastic**; 50 pic. seara). Pentru ulcerele duodenale recidivante: se alternează o zi ***Ficus carica*** (50 pic.), o zi ***Alnus glutinosa*** (muguri de arin negru, potențează acțiunea celui dintâi prin efectul **antiinflamator** asupra mucoasei digestive, util mai ales în patologia acută; 50 pic.).

Index terapeutic în afecțiunile digestive superioare

Selectarea plantelor în funcție de ***afecțiunile asociate***:

- ✦ afecțiuni **cardiovasculare**: ***pătlagină***, ***valeriană***; la pacienții cu **hipertensiune arterială** se va evita ***lemnul dulce***;
- ✦ afecțiuni **respiratorii**: ***pătlagină***, ***plămânărică***, ***tătăneasă***, ***lemn dulce***, ***salcâm***, ***coada calului***;
- ✦ afecțiuni **digestive**:
  - afecțiuni **intestinale**:
    - ***meteorism***: ***obligeană***, ***muşețel***; (excesul de `aer` indică ***obligeana***, excesul de `aer` care determină izbucniri ale `focului` sugerează ***muşețelul***, în timp ce excesul de `foc` recomandă ***gălbenelele***);
    - ***diaree***: ***zmeur***, ***tătăneasă***, ***pătlagină***, ***sunătoare***;
    - ***constipație***: ***lemn dulce***;
  - afecțiuni **biliare**: ***sunătoare***, ***gălbenele***;
  - afecțiuni **hepatice**: ***sunătoare***;
- ✦ afecțiuni **urinare**: ***pătlagină***, ***coada calului***;
- ✦ afecțiuni **articulare**: ***coada calului***, ***salcâm***, ***tătăneasă***;
- ✦ afecțiuni **ginecologice**: ***gălbenele***, ***lemn dulce***, ***salcâm***;
- ✦ afecțiuni **dermatologice**: ***coada calului***, ***gălbenele***.

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile digestive superioare

Coada calului (partea aeriană) – scade aciditatea gastrică ⇨ ulcer; hemostatic ⇨ ulcer hemoragic; expectorant, bronhodilatator ⇨ af. respiratorii (bronşită, astm); remineralizant ⇨ tuberculoză pulmonară; de elecție atunci când se asociază af. urinare (infecție, litiază), af. articulare (reumatism, gută) sau af. dermatologice (eczemă); hemostatic, remineralizant ⇨ de elecție în anemia posthemoragică, ajutând pacientul să se refacă după o pierdere de sânge.

Gălbenele (flori) – antalgice, emenagoge ⇨ ulcerul asociat cu diskinezie biliară sau cu dureri menstruale şi mai ales premenstruale, ameliorate la declanşarea fluxului menstrual, mai ales la femei mânioase, intolerante, nerăbdătoare, cărora nimic nu le convine; această iritabilitate de fond se accentuează în perioada premenstruală, când pot să apară senzații de căldură, resimțite mai ales în zona capului, cu cefalee, eventual crize biliare; erupții cutanate, diaree.

Lemn dulce (rădăcina) – antiinflamator ⇨ inflamații/ulcerații respiratorii, digestive (gastrite, duodenite, ulcer), urinare; expectorant ⇨ af. respiratorii (bronşită, astm); laxativ ⇨ constipație; litiază biliară, litiază renală, af. articulare (artrite), dismenoree; de evitat la pacienții cu hipertensiune arterială.

Muşeţel (flori) – eficacitatea în ulcer se datorează acțiunii antiinflamatoare; este util individului capricios, schimbător, nemulțumit (nimic din ceea ce i se oferă nu-i convine), instabil psihoemoțional, cu ieşiri necontrolate; caracterul lui inflamabil are drept substrat sentimentul de a nu fi iubit, dorința ca cineva să aibă grijă de el, teama de a nu fi abandonat (în termeni simbolici, crizele lui de temperament sunt izbucniri ale `focului` alimentate de un exces de `aer`).

Obligeană (rizom) – are acțiune protectoare asupra mucoasei digestive, favorizând vindecarea ulcerelor; de elecție când, pe un fond de neliniște, îngrijorare, insomnie (predominanța `aerului`), apar dureri abdominale intense, cu un caracter predominant spastic, balonări, anorexie (lipsa poftei de mâncare).

Pătlagină (frunze) – la persoane cu hipercolesterolemie, hipertensiune, de ales atunci când se asociază afecțiuni inflamatoare respiratorii (tuse, astm, bronşită), digestive (gastrită, ulcer, gastroenterite, enterocolite, diaree) şi urinare (consecință fie a unei infecții urinare, fie a litiazei urinare).

Plămânărică (frunze) – asemănătoare cu pătlagina prin acțiunile emolientă, antiinflamatoare, cicatrizantă şi analgezică ⇨ inflamații respiratorii (tuse, astm, bronşite), digestive (gastrită, ulcer, diaree) şi urinare (cistite ş.a.); se deosebeşte prin absența acțiunilor cardiovasculare şi prezența efectelor remineralizant şi sudorific ⇨ persoane slăbite, convalescente, mai ales în cadrul unei boli consumptive cum este tuberculoza sau la cele care au probleme articulare.

Salcâm (flori) – la pacienții cu ulcer, mai ales dacă au şi af. respiratorii (bronşită, tuse – unde sunt utile ca emolient şi antitusiv), dureri reumatismale, migrene, nevralgii dentare, leucoree (se pot face şi spălături vaginale).

Sunătoare (partea aeriană) – cicatrizantă, antiinflamatoare, antalgică, antidepresivă ⇨ ulcer asociat cu af. biliare (diskinezie biliară, stază biliară, colici biliare), diaree, dureri intense, stare depresivă reactivă; de elecție la persoanele cu un fond psihic perturbat, cu tulburări neuro-vegetative, foarte sensibile la durere; pe acest fond vulnerabil, orice fenomen patologic visceral este perceput cu mare intensitate şi cu dureri violente, accentuându-i starea depresivă.

Tătăneasă (rădăcină) – af. respiratorii, diaree; unii autori o recomandă în af. renale, gută, spondilită anchilozantă, psoriazis, cancer, tumori; utilă când există un fond psihic marcat de nesiguranță, la persoane care par să nu-şi fi descoperit menirea, care au nevoie de o bază solidă ca punct de plecare în viață, mai ales când această stare de incertitudine este consecința unei rupturi dureroase.

Valeriană (rizomul şi rădăcina) – utilă mai ales pentru persoanele anxioase, agitate, neliniştite, care acuză dureri abdominale intense sub formă de crampe, spasme, eventual asociate cu tulburări funcționale cardiovasculare (palpitații, creşterea tensiunii arteriale).

Zmeur (frunze) – sunt indicate în ulcerul hemoragic (scad aciditatea gastrică şi au efect astringent hemostatic) asociat cu fenomene inflamatoare digestive (gastroenterite, enterocolite manifestate prin diaree, fiind astringente deci antidiareice şi antiinfecțioase).

Afecțiunile digestive inferioare

Plante antispastice digestive

Manifestat ca teamă şi nesiguranță la nivel emoțional şi ca spasm la nivel energetic, `aerul` subtil are drept cea mai caracteristică manifestare la nivel fizic acumularea de gaze în tubul digestiv, mai ales în colon. De aceea, plantele care au, la nivelul fizic, efecte **carminative** şi **antispastice** digestive exercită, toate, în plan subtil, o acțiune liniştitoare, reconfortantă, îndepărtând neîncrederea şi anxietatea şi conferind susținerea afectivă.

Roiniță

Melissae folium – frunzele speciei *Melissa officinalis* L., fam. *Lamiaceae*

Uleiul volatil este principalul constituent activ (predomină aldehidele monoterpenice: geranial, neral, citronelal etc.), alături de acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: rozmarinic, cafeic, clorogenic), principii amare, triterpene (acid ursolic, oleanolic), flavonozide, cumarine, mucilagii, rezine, taninuri.

Acțiune. Din frumusețea bucuriei, roinița împleteşte o năframă, pe care o oferă inimii viața, drept savoare a iubirii şi a bunătății, protejând-o cu blândețea aşezată a duioşiei. Linişteşte pe cei care se implică şi se frământă [este utilă în afecțiuni **cardiovasculare**, mai ales funcționale: ***palpitații***, ***oscilații tensionale***, ***dureri pseudoanginoase***, ***tahicardie***, ***stări hiperkinetice***, ***lipotimii***]. Calmează pe cei care se zbat în durere [este **sedativă** datorită acțiunii **electronegativante** a aldehidelor monoterpenice din uleiul volatil; este utilizată în ***tulburările neurovegetative*** psihogene manifestate prin ***insomnii*** sau prin ***somatizări***, adesea algice, la diverse niveluri, inclusiv **digestiv** şi **cardiac**], oferindu-le confortul ocrotitor al siguranței [este **cicatrizantă**, **imunomodulatoare** prin ODP-uri şi prin uleiul volatil, **antibacteriană**, **antifungică** şi **antivirală** prin uleiul volatil, posibil şi **citostatică** prin acidul cafeic]. Îi temperează pe cei care luptă să se impună [atenuează manifestările ***dispeptice*** din bolile **gastroduodenale**: ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***], le ostoieşte pornirea spre hiperactivitate [este **antitiroidiană** prin produşii de oxidare ai ODP]. Rafinează grosierul tendințelor sexuale excesive, sublimându-le în creativitate înaltă [este **antigonadotropă**]. Spală de vinovăție [acțiune **antivirală** față

de ***virusul herpetic*** şi faţă de o rudă a acestuia (ca şi a ***virusului varicelozosterian***): virusul vaccinei] şi de mânie înăbuşită [planta elimină excesul de fac (**colagogă**, **coleretică** prin ODP-uri), fiind utilă în afecţiunile **biliare** funcţionale (***tulburări de motilitate biliară***) şi organice (***litiaza biliară***)]. Desprinde din încrâncenarea rigidă care înfrânează manifestarea dragostei [inhibă HMG-CoA reductaza având acţiune **hipocolesterolemiantă**]. Prins de vâltoarea evenimentelor, individul se simte împresurat fără scăpare şi strivit de împrejurări. În aceste momente de cumpănă, el se depărtează de esenţa, de rostul, de ţelurile sale profunde. Împleticindu-se în tulbura lentoare a vâscozităţii, mintea i se scufundă în negativismul pesimist al depresiei, iar viaţa îi pare o tortură lipsită de sens. Durerea îi şterge memoria, dar, odată cu reminiscenţele chinului, îi dispar şi stropii de înţelegere [este utilă în ***durerile pseudonevralgice***]. Când simpla amintire este o caznă, omisiunea devine o dezmierdare, căci îi domoleşte disconfortul – îl îneacă însă în uitare şi luciditatea. Roinița îl învăluie în căldura diafană a prieteniei, generându-i un ***spaţiu interior în care se poate regăsi***. Odată cu echilibrul, omul îşi recapătă, în tihna miezului, puterea de a se concentra şi de a asimila. Reclădit în integritatea lăuntrică, îşi acceptă memoria [este benefică în ***cefalee***], consimţind că întunericul este indispensabil strălucirii, spinii, trandafirului, iar nedumerirea, dumeririi. Suferinţa adormită, scuturată de vigoarea delicată a unei mângâieri, se trezeşte înţelepciune, deschisă acum către orice s-ar petrece în afară [roinița uşurează „digerarea" realităţii exterioare (este **stomahică**), fiind utilă în ***anorexie***, ***greaţă*** şi ***vomă***, inclusiv la ***gravide***; este recomandată în toate afecţiunile **digestive** caracterizate prin ***peristaltism inversat***: ***reflux gastroesofagian***, ***reflux duodenogastric***]. Doar când lumina îi este deplină, cel ager o sesizează şi în beznă. Durerea îi este cel mai apropiat şi sincer prieten – doar să-i asculte imboldul şi să nu-l uite. Alungând-o, îşi izgoneşte partea cea mai autentică a fiinţei. Dacă o admite, îşi recapătă focalizarea şi sentimentul de reîntregire. Greutatea şi conturul devenindu-i evanescente, trupul se întinde într-o îmbrăţişare care cuprinde, în pacea încântării, fericirea şi toate deliciile vieţii. Ieşind din spaţiu prin porţile timpului, agitaţia lumii se stinge într-un zbor spre îndepărtata proximitate a propriei intimităţi. În necunoscutul de peste mări şi ţări, descoperă un tărâm subtil – o altă dimensiune îi pare, dar în strania ei elevare, un efluviu familiar îl întoarce în legănarea copilăriei. Îmbăiat în roua originară, revine în propria făptură, simţindu-se din nou bine în identitatea primordială, existând în sine şi pentru sine. A fost doar şoapta unui vis, din care s-a dezmeticit pe pridvorul, dintotdeauna ştiut, al sufletului.

Oamenii se consumă şi se istovesc fie de propriul zbucium, fie de necazurile altora. Copleşiţi de griji şi dezamăgiri, cei frustraţi se clatină neputincioşi, pe punctul de a se lăsa doborâţi de viaţă [planta elimină excesul de aer – este **sedativă**, **carminativă** şi **antispastică** musculotropă datorită aldehidelor din uleiul volatil; este utilă pentru ***manifestările dispeptice*** diverse: ***crampe***, ***balonări*** cu ***aerogastrie/aerocolie***, ***tulburări de motilitate*** la toate nivelurile tubului **digestiv**, inclusiv **intestinal**; este recomandată în ***colopatia spastică*** şi în ***tulburările de tranzit*** cu ***diaree*** sau ***constipaţie*** (mai ales în cadrul sindromului de ***colon iritabil***); este slab **antidiareică** prin uleiul volatil, taninuri şi ODP-uri; alte surse o consideră uşor **laxativă**]. Neîmplinirile îi fac orbi şi opaci la afecţiunea care li se oferă, deşi o doresc cu aviditate. Roinița le deschide inima şi îi revigorează, hrănindu-i cu domoala stabilitate a iubirii necondiţionate. Dimpotrivă, altruiştii, având vocaţia devotamentului, îşi neglijează propriile nevoi şi se epuizează ajutându-i şi

ocrotindu-i pe ceilalţi – şi pe aceştia roinița îi susţine şi îi hrăneşte [unele surse o consideră **galactagogă**]. Roinița este utilă şi în afecţiunile (**cardiace**, **digestive** etc.) organice, de regulă însă atunci când există o componentă psihică (reactivă sau declanşatoare) semnificativă.

Mătăciune

Dracocephali herba et aetheroleum – părţile aeriene recoltate în timpul înfloririi şi uleiul volatil provenit de la *Dracocephalum moldavica* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei volatil (în care predomină aldehidele), un principiu amar, taninuri.

Acţiune. Diafană ca o vrajă, îngăduitoare şi rafinată, planta învăluie şi susţine individul, cu delicateţea compasiunii. Îl hrăneşte şi îl elevează. Creează un ***spaţiu de căutare şi regăsire, de clarificare şi autodefinire*** [efectul **astringent**, corelat cu prezenţa taninurilor, favorizează interiorizarea], în care omul poate savura dulceaţa tandră a iubirii protectoare. Blândă şi primitoare, asistă, fără a forţa sau a impune. Conturează cadrul, procesul de cristalizare lăuntrică decurgând firesc. Estompează conflictul cu mediul [**antiseptică** prin uleiul volatil, **cicatrizantă** prin taninuri] şi rivalitatea cu semenii [este utilă în afecţiuni **gastrice** inflamatoare sau ulcerative: ***gastrite***, ***ulcer gastric***]. Lasă omul singur în intimitatea propriei realităţi, ajutându-l să o descopere şi să-i imprime coerenţă, prin puritatea înţelegerii. Asimilând-o ca pe o parte a sa şi, în final, depăşind-o, se acceptă şi se iartă pe sine. Protejat de tumultul ambianţei, îşi dă seama că acesta este doar o reflexie a agitaţiei şi a frământării interioare. Atunci când implicarea în exterior îi dispersează integritatea, planta îi îmblânzeşte vâltoarea de stări contradictorii [aldehidele din uleiul volatil au efect negativant: **sedativ**, **antispastic**; planta este indicată pentru manifestările **digestive** cu substrat nervos, cel mai adesea ***somatizări*** în cadrul ***tulburărilor anxios-depresive***] şi îl ajută să se împace cu sine şi cu viaţa, reclădindu-şi congruenţa, din lumină şi dragoste. Definindu-se ca fiinţă umană, învaţă să accepte [este utilă în afecţiunile **gastrice**: **stomahică** datorită principiului amar, facilitează digestia dificilă determinată de hipoaciditate; **calmantă** prin aldehidele din uleiul volatil, ameliorează ***greaţa*** de diverse cauze] şi să asimileze [este recomandată în maladiile **intestinale**: ***colici***, ***meteorism*** (uleiul volatil îi dă proprietăţi **antispastice**, **carminative** şi **antiseptice**), ***diaree*** (este **astringentă**)] realităţile exterioare. Îşi focalizează ideile, îşi conturează ţelul existenţei şi îşi restructurează universul. Ceea ce este în afară şi ceea ce este înăuntru se contopesc într-o unică vibraţie. Omul îşi regăseşte centrul şi, odată cu el, limpezimea minţii şi statornicia memoriei.

Măghiran

Majoranae herba – somităţile florale ale speciei *Majorana hortensis* Moench. = *Origanum majorana* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine ulei volatil (conţine mai ales esteri şi alcooli monoterpenici), ODP-uri (acid rozmarinic), flavone, β-sitosterol, n-triacontan, lipide, acid ascorbic, glucide, pectine.

Acţiune. Din aroma măghiranului se întrupează metafora prietenului de nădejde – îi este omului permanent alături, în toate acţiunile. În fiecare moment, este gata să-i dea o mână de ajutor, să-i domolească durerea [ca **antalgic**, este util împotriva ***nevralgiilor*** şi a ***durerilor reumatismale***], să-l ferească de agresiuni [inclusiv la nivel fizic, uleiul volatil fiind **antiseptic**, mai ales **antibacterian** dovedit pe cocii Gram pozitivi şi pe colibacili], să-l încurajeze cu voioşia unui sfat, să-l susţină cu delicata mângâiere a unei vorbe bune ori să-l destindă în momentele de neîncredere [ca **antispastic** şi **carminativ**, este recomandat în ***meteorism***, ***colopatii funcţionale***, ***enterocolite***] ori de încordare [**sedativ**, **tranchilizant**;

este util pentru ***manifestările somatoforme*** de tip neurovegetativ **respiratorii** (***dispnee psihogenă***), **digestive** (***colici***, ***balonări***), **cardiovasculare**]. Nutritiv şi apetisant [**stomahic**, **condiment** alimentar, **tonic-aperitiv**; este benefic în ***hipotonia/hiposecreţia gastrică*** şi în ***anorexie***], consistent şi savuros, susţine structura energetică [acţiune **neurotonică**, corelată cu prezenţa alcoolilor monoterpenici; este indicat în ***suprasolicitare***, ***neurastenie***, inclusiv cu manifestări **neurologice** (***vertij***, ***paralizii funcţionale***)], dar nu este indicat pentru momente de maximă slăbiciune sau depresie, pentru încercări majore, epuizante (cum este cimbrul), nici pentru trezirea unor elevate rezonanţe masculine (sovârvul).

Sufletul urcă în candoarea pură a iubirii catifelate – dincolo de timp şi dincoace de spaţiu îşi regăseşte îngerul păzitor. În intimitatea lui protectoare, hrană îi este luciditatea generoasă a afectivităţii [indicat în tulburări **cardiovasculare** (***palpitaţii***, ***salturi tensionale***, ***dureri pseudoanginoase***, inclusiv aşa-zisa ***nevroză cardiacă*** sau ***eretismul cardiovascular***), în particular când acestea sunt asociate cu o ***hipertiroidie***]. Dulce în plinul fericirii, inima se revarsă de căldura bucuriei, iar îngăduinţa se topeşte înălţată în dăruire. Înconjurat de frumuseţe, îmbăiat în armonie şi pătruns de dragoste, îmbrăţişează perfecţiunea în cuprinderea compasiunii. Rafinamentul este vibraţia densităţii. Sprijinit de stânca încrederii, îşi cioplește limpezimea voinţei din orânduiala firii [este recomandat în ***stomatite*** şi în ***durerile epigastrice*** (cu senzaţie de crampă sau de arsură) atribuite ***hiperaciditătii***]. Gestul capătă spontaneitatea firească a relaxării [este util în ***convulsii***; îndepărtează ***cefaleea de stres***; este **parasimpaticomimetic**, determinând **vasodilataţie** cu **scăderea tensiunii arteriale**; este **anafrodiziac** datorită efectului **electronegativant** al esterilor monoterpenici], iar mintea capătă claritatea calmă a azurului [este indicat în tulburările **neuropsihice**: ***psihoze***, ***tulburări obsesiv-compulsive***, ***anxios-depresive***, ***insomnie***, ***agitaţie***]. Jocul este zâmbetul libertăţii. Spaţiul devenit mişcare se avântă în zbor spre veselia de a trăi, de a cunoaşte, de a comunica [este util în afecţiunile **respiratorii** (***bronşite***, ***tuse spastică***, ***rinite***, ***faringite***, ***sinuzite***, inclusiv ***otite***); se poate aplica local, în ***rinite*** şi pentru **igiena bucală**]. Omul intră în comuniune cu ambianţa, cultivând buna înţelegere cu cei din jur [este **diuretic** prin flavone şi compuşii volatili].

Cătuşnică

Nepetae herba et aetheroleum – părţile aeriene înflorite şi uleiul volatil obţinute de la specia *Nepeta cataria* L., fam. *Lamiaceae*

Înrudită cu roinița. Conține ulei volatil (predomină aldehidele, alături de alcooli liberi şi esterificaţi, lactone – nepetalactone), flavone, acizi triterpenici şi polifenol-carboxilici.

Acţiune. Conferă minţii ***cumpătare cristalină*** [aldehidele din uleiul volatil au efect negativant, **sedativ**; principala utilizare o constituie ***tulburările anxios-depresive*** cu ***manifestări somatoforme***, manifestate mai ales prin ***contracturi musculare***, fie spastice (predominanţa `aerului`), fie tonice (predominanţa `focului`)]. O desprinde din robia exteriorităţii, extrăgând-o într-o găoace temporală, unde rămâne suspendată precum o insectă prinsă într-o picătură de chihlimbar, izolată de trepidaţiile mediului [unele surse îi atribuie şi efect **tonic uterin** şi **emenagog**; este utilizată în ***amenoree***; de asemenea, în ***dismenoreea spastică***], în deplină descătuşare interioară, născută din focul purificator al suferinţei. După ce a ars complet în confruntarea cu ineluctabilul, renaşte îmbăindu-se în oceanul primordial regenerator, dizolvată în nesfârşire, ***eliberată de condiţionări*** şi de vinovăţie [considerată **antivirală**, este folosită în ***herpes***]. Planta este utilă pentru cei

şovăielnici, care, crispaţi în teama confuză a nehotărârii [**antispastică** şi **carminativă** (prin uleiul volatil), este utilă pentru a îndepărta manifestările spastice de la diferite niveluri, mai ales **digestiv** (***colici digestive***, ***meteorism***, ***flatulenţă***), dar şi **respirator**, **genital**], au tendinţa de a se sustrage de la acţiuni decisive [este utilă pentru ***durerile de dinţi***]. Elimină gelatina vâscoasă a inerţiei şi a complacerii, avântând omul în zborul vieţii [are efect **tonic amar**, **aperitiv** şi **stomahic**, fiind utilizată în ***hipotonia/hiposecreţia gastrică***, cu sau fără ***anorexie***, de multe ori ***somatizare*** a unei ***tulburări depresive***]. Pe cei prea încleştaţi de concretul cotidianului, înverşunaţi în mărunt şi obişnuinţă [este recomandată în ***cefaleea de suprasolicitare*** (determinată de contracţia muşchilor scalpului)], îi îndeamnă la introspecţie şi căutare lăuntrică, întremându-le pacea din transparenţa cambrată a neclintirii. Soarele izvorăşte din limpezimea unei raze.

Sublimate, emoţiile aprinse se echilibrează în rafinamentul lucid al intimităţii inimii [prin gustul **amar**, legat de lactone; în plus, este **coleretică** prin ODP-uri şi **antiinflamatoare** prin lactonele sescviterpenice; ca **litolitică**, este utilă în ***litiază biliară***]. Cătuşnica desprinde omul de rutina nefolositoare. Prin restrişte şi durere, îl îndrumă iniţiatic către esenţa subtilă (gustul aromat-eterat al uleiului volatil), căreia îi găseşte rădăcinile ocultе în sensul ascuns al lucrurilor. În imperceptibilul mister al experienţelor, îi află fascinaţia fructelor. Este drumul evreilor prin deşert, conduşi de Moise spre Ţara Făgăduinţei. Iscată din căldura gustului picant, forţa curajoasă a înţelepciunii coboară în suflet. Omul învaţă că acceptând se dumireşte, depăşeşte şi rodeşte. Dezamăgit de neizbânda aşteptărilor meschine (cât de puţin importante sunt!), individul se desface din îmbrăţişarea întunecată a deziluziei, găsindu-şi detaşarea şi împlinirea în mulţumirea fără obiect – când nu mai are nimic, dobândeşte totul. Amarul dispare în curgătoarea suplețe a unui dulce-hrănitor – la capătul cărării lumina e-nfruptarea bucuriei, înţelegere purificată prin iubire, cunoaştere născută din comunicare [este utilă în ***tusea spastică*** şi pentru ***durerile toracice*** fals anginoase (mimând o suferinţă cardiacă, de fapt de natură funcţională sau legată de structurile musculo-ligamentare ale cutiei toracice); unii autori menţionează utilizarea în ***tuberculoză***]. Se va evita contactul cu mucoasa oculară şi nazală, întrucât aldehidele sunt **iritante** (**sternutatorii** şi **lacrimogene**).

Lofantus (mentă coreeană, isop gigant)

Lophanthi/Agastachis herba/folium – partea aeriană/frunzele speciei *Agastache rugosa* (Fisch. & C.A.Mey.) Kuntze. = *Lophanthus rugosus* Fisch. & C.A.Mey, fam. *Lamiaceae*

Principalul principiu activ este uleiul volatil, în care predomină fenol metil-eterii (estragol = cavicol metil-eter, anetol), alături de monoterpene (limonen, pinen), cetone (octanonă).

Acţiune. ***Relaxează încordarea***, elimină tensiunile. Individul îşi dă drumul şi devine ceea ce îi este dat să fie. Înfloreşte liber şi vibrează aşa cum simte. Coboară garda, se deschide, ***nu se mai teme de opreliști şi de opinii***, nu mai stă tot timpul crispat, alertat la ceea ce se va spune ori se va crede, se va declara ori se va bârfi despre el. Se exprimă în mod autentic, interacţionează firesc cu semenii, îşi aşază gândurile în vorbe clare, prin care îşi comunică simţămintele şi experienţele interioare. Curgând uşor, în spontana unduire a creativităţii, gândirea îşi răsfrânge sclipirile, mai pregnant, pe trei planuri: planul afectivităţii şi, în general, al sentimentelor (torace), planul voinţei, al acţiunii şi al temperamentului (abdomen) şi planul relaţiilor interpersonale – sociale, cuplu etc. – (bazin) [**nervină** şi **antispastică**, înlătură ***spasmele*** **digestive** şi **respiratorii**, probabil şi **genitale**]. Planta permite perceperea directă a mediului, fără deformările generate de restricţii, obsesii şi temeri [**antispastică**]. Destupă, desface, destinde, înlăturând

stagnarea, inhibițiile și blocajele. Permite circulația fluentă prin traiectele subtile și grosiere [tub **digestiv**, arbore **respirator**, **vase** de sânge, **nervi**]. Dinamizează, focalizează și coordonează diferitele niveluri energetice. Gustul foarte caracteristic (cu tentă eterat-mentolată, vag nuanțată de amărui și astringent) încurajează la punerea în valoare a individualității, a specificului, a naturii esențiale a fiecăruia. Omul se transformă în el însuși, reunindu-se cu sine în centrul său ultim. Universul întreg se reflectă în el și el se reflectă în univers ca un tot unic. Lumea toată o regăsește în vinele sale și își recunoaște sângele în tot ceea ce îl înconjoară, ca parte integrantă din simfonia firii. În unirea lăuntricului cu ambianța, urcând profund în sâmburele făpturii sale, dincolo de ceață și de praf, în voioasa limpezime a înălțimilor, își descoperă chipul dintâi de sub straturile de pulberi și cenușă. ***Cu cât este mai personal în felul de a fi, cu atât este mai apt să perceapă și să asimileze impersonalul***. Vederea se clarifică, orizontul se deschide, viziunea asupra lumii se extinde, nemaifiind un simplu punct de vedere. Prin ***modestie*** și ***cumpătare***, prin ***interiorizare*** și ***discernământ***, realitatea înconjurătoare este receptată corect, fiind acceptată drept inclusă în confortul familiar al propriei intimități, și nu separată [**creşte pofta de mâncare**, **stimulează digestia**, fiind recomandată în ***anorexie***, ***dispepsie***, ***greață***, ***vărsături***]. Planta este utilă și pentru individul iritabil și pătimaș, care se străduiește să se impună în raporturile cu semenii. Aceasta implică competiție, ostilitate, izolare – de aici rivalitatea, dar și spaima. Teama și lupta îi dispersează însă puterile, limitându-i performanța. Concordia, nu adversitatea îl duce la mari realizări [**antibacteriană**, prin uleiul volatil, poate fi folosită și în bolile ***infecțioase***[1]]. Nu prin dușmănie, ci prin ***cooperare*** se poate afirma drept culoare în caleidoscopul lumii, drept rimă în poezia desfășurării cosmice, drept sunet în muzica spiralelor galactice, drept aripă în expansiunea vibrantă a nebuloaselor. În vesela sărbătoare a existenței, omul se regăsește în perfecțiunea unității. Dobândindu-și echilibrul, își canalizează forțele către ceea ce merită să facă. Ordinea este, în jocul armoniei, albul împreunat cu pasărea scăldată în lumină, făcând ca totul să fie deplin vizibil până în zare.

Trăirile fierbinți stagnante se mobilizează prin rafinare în vitalitatea efervescenței. În cuptorul rece al înțelepciunii, adulmecă liniștea văpăii lente, construind fondul pe care inima poate broda. Voalul depărtărilor modelează stânca, precum blânda strălucire a unui cer mistuitor șlefuiește pe dinăuntru flacăra ivită din pământ. Izbăvit de constrângeri, omul își găsește adâncimea sufletului în interiorul lumii închis viu în îmbierea căușului, unde culoarea oprită a stelelor mișcă focul lichid al iubirii vindecătoare – continuitatea conștiinței și căldura afectivă sunt puntea între cele două lumi: cea din afară și cea dinăuntru. Din cușca dorinței pătrunde în încăperea fără pereți a acceptării detașate – totul în jur respiră bucuria calmă a începutului. Purificate, emoțiile și gândurile sunt aștri rotindu-se în fericirea trează a înțelegerii. Greșeala este necontenita întâmplare a unei tăcute frumuseți ascunse după o părere de rău [deși uneori util și individului aprins și mânios (scade ***febra***), lofantus este mai indicat pentru cel temător, nesigur, ezitant; de aceea, este mai puțin adecvat pentru răcelile febrile, fiind mai potrivit în ***răcelile*** în care predomină senzația de frig (pacientul ***frisonează***)]. Lofantus estompează conexiunile cu exteriorul – rămâne doar omul, camarad sieși, topit în laxitatea efemerului. Intrând în comuniune cu ceilalți, nu se aneantizează în anonimat, ci își delimitează clar locul în sintonanța ansamblului. Cel stăpân pe sine și sigur de potențialul său este

[1] Se poate folosi interșanjabil cu *Pogostemon cablin* (patchouli).

maleabil precum aurul pur, care poate fi pus ușor în forma dorită. Cel care, bântuit de incertitudini, își caută identitatea în lozincile vreunei gloate, își va destrăma curățenia îngăduitoare în murdara intransigență a unor sloganuri, tot astfel cum aurul se indurează prin impurificarea în aliaj cu metale inferioare.

Coriandru

Coriandri fructus – fructele mature ale speciei *Coriandrum sativum* L., fam. *Apiaceae*

Conține ulei volatil (predomină alcooli monoterpenici), ulei gras, steroli, ODP-uri (acid cafeic și clorogenic), flavone, cumarine, furanocumarine, izocumarine, proteine, rezine, pectine, mucilagii, manitol.

Acțiune. ***Transformă mânia în dârzenia temerității***. De multe ori, furia, înverșunarea, izbucnirile de orgoliu, crizele de personalitate, brutalitatea gesturilor samavolnice sunt expresii ale instabilității și slăbiciunii lăuntrice. Nesigur de calitățile sale atunci când se întoarce către sine pentru a se privi obiectiv [coriandrul este utilizat pentru afecțiuni **digestive** funcționale: simptome ***dispeptice***, ***aerofagie***, ***colici***, ***colopatii spastice***, ***colopatii fermentative***; de asemenea, în ***colopatiile infecțioase***], individul respectiv încearcă să-și compenseze incertitudinile și debilitatea prin rigiditatea unor gesturi convenționale [este recomandat în afecțiunile **reumatice** (***artroze***)] ori prin silnicia unor atitudini excesive. Printr-o conduită despotică, se străduiește să-i convingă pe alții de ceea ce chiar el se îndoiește. Atunci când nu se poate impune prin valoarea lui intrinsecă, încearcă să o facă artificial. Gustul amar îi aduce detașarea necesară pentru a avea bărbăția și cutezanța de a-și urma calea proprie, desprins de condiționările atât exterioare (aprecierea celorlalți), cât și interioare. Teama de opinia semenilor este generată de receptivitatea exagerată, în timp ce curajul presupune solaritate. Impulsul de a se impune abuziv este o contorsionare a fricii de a fi desconsiderat, de a nu fi respectat. Bravura pornește din inimă și presupune, pe lângă forță și încredere, participare afectivă, abnegație și dăruire [stimulează secreția lactată; este recomandat în ***hipogalactie***]. Coriandrul protejează de agresiuni subtile, dar și grosiere, fie prin îndepărtarea [este **antiinfecțios**: **antibacterian**, **antiviral**, **paraziticid**; este folosit în bolile infecțioase, mai ales **digestive** (***enterocolite***), dar și **urinare**, eventual chiar **respiratorii**], fie prin asimilarea lor [**aromatizant** și **stomahic**, **stimulează digestia**, fiind util în ***atonia digestivă***]. Gustul aromat-picant conferă focalizare ardentă, precis direcționată (și nu risipită pentru a se impune, a face impresie, a atrage atenția). Este un gust apetisant, cu totul particular, inconfundabil – planta favorizează conturarea unei personalități distincte. Insuflă individului îndrăzneala de a fi el însuși și de a se manifesta spontan, liber și autonom, de a-și cere drepturile în interacțiunea cu semenii [este recomandat în ***infecțiile urinare***, în primul rând colibacilare]. Controlându-și firea, el domină ambianța, încrezător în ceea ce este cu adevărat. Inducerea acestei stări masculine [este un **afrodiziac masculin**] este principalul efect al coriandrului [și se corelează farmacodinamic cu acțiunea **tonică** (inclusiv **neurotonică**), **stimulantă**, **euforizantă** (datorată uleiului volatil cu proprietăți **electropozitivante** prin conținutul în alcooli monoterpenici), pentru care este recomandat în stările de ***astenie***, ***oboseală***]. Împrospătează și aerisește, desfundă traiectele subtile, destinde și deschide [**antispastic** și **carminativ**, **analgezic**], aduce bucuria efervescentă a împlinirii și entuziasmul bunei dispoziții. Dinamizează și înalță energiile stagnante, le rafinează și le sublimează, inclusiv pe cele sexuale.

Chimen

Carvi fructus – fructele mature ale speciei *Carum carvi* L., fam. *Apiaceae*

Conține ulei volatil (predomină cetonele monoterpenice), ulei gras, proteine, glucide, rezine, ceară, cumarine, steroli, poliine.

Acțiune. Unește în puritate mintea și inima, îmbăindu-le în claritatea focalizată a lucidității detașate (fiind utilă celor înfierbântați și implicați). ***Luciditatea îi aduce puritate*** omului, iar ***puritatea îl face lucid.*** În echilibrul împăcării cu sine, își găsește stabilitatea. Destins și relaxat, își este sieși mai aproape, întărit subtil și eteric față de influențele din afară. Împrăștierea tematoare îi devine zbor spre vitalitatea proaspătă a exuberanței [**antispastic** și **carminativ**, este util în afecțiuni **intestinale**: ***colici***, ***meteorism***, ***enterocolite***]. Plutind ușor în bucuria libertății [are o pregnantă aromă eterată], se dilată în plăcerea de a fi, de a trăi, de a cunoaște [**mucolitic** și **expectorant**, este util în afecțiuni **respiratorii** (***bronșite***)] și de a avea prieteni [este recomandat în afecțiuni **urinare**]. Rupând barierele, depășește păienjenișul de limitări, preocupări și griji, explodând în captivanta nemărginire a unei vieți înduplecate în tâlcul firii [**stomahic**, **crește pofta de mâncare**, este util în ***anorexie***]. Agitația furtunii se ordonează în dinamism, purtată într-o lunecare de culoarea avântului, precum un zvon adormit în încremenirea văzduhului. Patima implicării devine bucuria dăruirii [unele surse îi atribuie o acțiune **reglatoare la nivel cardiovascular** (asupra tensiunii arteriale și a funcțiilor cordului)], omul oferindu-și celorlalți iubirea [**galactagog**, este util în ***hipogalactie*** (reducerea secreției lactate)]. Apa stagnând dispersată și diluată se adună în spumă de păsări, se mobilizează într-o sfioasă frenezie și, ridicată pe aripi de valuri, se trezește în beția vântului. Chimenul deschide drum liber energiei, îndepărtând (mai ales prin compușii volatili) blocajele care obstruează canalele subtile și grosiere [este **antispastic**, **expectorant**, **diuretic**, **galactagog**].

Prin interiorizare, structurile grosiere se dizolvă [este **mucolitic** prin cetonele monoterpenice din uleiul volatil] și se rearanjează în euforia autoconștientizării. Epurată, dar nu contractată, densa lor ambiguitate se distilează în suplețea cristalină a indubitabilei esențe. Armonia regăsită a ordinii lăuntrice este clarvedere și punct de referință într-un univers care absoarbe spre exterior. Calmul binevoitor al încrederii în sine este o consonanță cu legea universului, înălțată în voința curajoasă a verticalității. În materna transparență a necuprinsului, omul își află diafana ocrotire. Limpezimea albă a iubirii îi este protecție și susținere pentru a-și regăsi autenticitatea și a o manifesta curățată de trupeasca imperfecțiune a omenescului, discretă și răbdătoare în egalitatea perseverenței.

Fenicul

Foeniculi fructus – fructele mature ale speciei *Foeniculum vulgare* Mill., fam. *Apiaceae*

Conține ulei volatil (principalul compus activ; predomină fenol metil-eterii), ulei gras, fitosteroli, triterpene, tocotrienoli, tocoferoli, cumarine și furanocumarine, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), glucide simple și poliholozide (pectine).

Acțiune. Liberă și întreagă în plinul devotamentului, iubirea își contopește toate aspectele (matern, filial, erotic, fratern etc.) în candoarea rafinată a unei unice vibrații eterne și se manifestă neîngrădit [are un efect general de **stimulare a secrețiilor glandelor exocrine** (**mamare**, **bronșice**, **digestive** – **stomahic**)]. Simultan, protejează de agresiuni subtile și grosiere [**antiseptic**, **bactericid** și **vermifug**, este util în ***infecțiile urinare***, digestive (***enterocolite***) și respiratorii (***bronșite***)]. Este naturalețea totalei dăruiri, a dizolvării în trupul celui drag, care astfel nu mai este perceput ca ceva distinct, ci drept unul și același lucru cu propria

făptură. Este ceea ce simte o mamă față de copilul ei [fiind **galactagog**, feniculul este recomandat în ***hipogalactie***] – bunătatea ei îngăduitoare atinge ocrotitor, iertând orice greșeală [ca **antalgic**, este folosit pentru ***algii*** diverse], dar și corectează, plină de tact, prin lumina cunoașterii, modelând conștiința cu fermitate răbdătoare. Luciditatea înțelegerii spală, hrănește și întărește inima, șlefuind-o cu perseverentă delicatețe [este recomandat în afecțiuni **cardiace**, mai ales de natură funcțională, cu ***palpitații*** și ***dureri precordiale***, fals atribuite unei ischemii coronariene]. Lumea binelui devine familiară minții limpezite în roua stabilă a focalizării [este util în tulburările **neuropsihice**: ***tulburări neurovegetative*** (de multe ori diagnosticate drept ***spasmofilie***), ***paralizii*** (mai ales de natură isterică-funcțională)].

Giulgiul oboselii și al grijilor se desfiră ludic în dantela savuroasă a realității [**tonic-aperitiv**, **carminativ** și **antispastic**, este utilizat pentru afecțiuni **digestive**: tulburări funcționale ***dispeptice*** cu acumulare de gaze și ***dureri colicative*** (***aerofagie*** cu ***dureri epigastrice***, ***aerocolie***, ***meteorism***, ***flatulență***, ***colopatie spastică***), dar și pentru ***anorexie***, ***parazitoze intestinale***, ***helmintiaze***]. Încântarea îl țese la loc în pacea jucăușă a echilibrului interior, brodată cu armonia proaspătă a mulțumirii [în doze mici este **tonic** și **stimulent cardiac**, **respirator** și **psihic**, datorită efectului **electropozitivant** al fenol metil-eterilor; în doze mari este **psihoactiv**, mergând până la efecte **stupefiante** minore] și a împăcării cu ambianța [**diuretic**, este util în afecțiuni **renale**: ***litiază renală***]. Analiza surdă fragmentează steril pulsația lumii. Percepută în cărnoasa ei frăgezime însă, energia i se înalță în dilatarea fraternității, care, universalizată, coboară în sus spre contracția intimității. Individul învață că prin cunoaștere și comunicare viața capătă intensitate [ca **expectorant** și **antispastic**, este util în afecțiunile **respiratorii** funcționale și/sau ***spastice*** (***dispnee psihogenă***, ***astm***, ***bronșită astmatiformă***, ***tuse spastică***, ***tuse convulsivă***)].

Lăsată în paragina atașamentului, a mâniei și a spaimei, pârloaga iubirii, năpădită de pudoarea restricțiilor, se îmburuienește de inhibiții și prejudecăți. Arată adânc de plugul trăirii dezinvolte, huma ei își răstoarnă necenzurata voluptate, rodindu-i amorala curățenie. Prin iubire se sublimează atașamentul, mânia și teama [este benefic pentru toate tipologiile – `apă`, `foc`, `aer`, fiind **expectorant**, **diuretic**, **colagog-coleretic**, **antispastic**; îndepărtează blocajele de la nivelul canalelor subtile și grosiere: tractul **respirator**, **digestiv**, **urogenital**, inclusiv sistemul **galactofor**]. Iubirea topită în erotism și senzualitatea infuzată în dragoste [are acțiune **estrogenă** și **emenagogă**; este folosit în afecțiunile **ginecologice**: ***amenoree***, ***oligomenoree***, ***dismenoree***, tulburări de ***premenopauză*** și ***menopauză***] se îmbină în firescul unei singure mișcări, având consistența apetisantă a purității. Este una și aceeași, deopotrivă palpabilă și subtilă, elevată și delicioasă, deschidere și abandon într-o cristalină contopire, rațiune de a fi și cale către împlinire. În doze mari, uleiul volatil este **toxic asupra sistemului nervos central** (**crize convulsive**, **halucinații**, **somnolență**). Este contraindicat **sugarilor**, **copiilor** și **femeilor gravide**.

Anason

Anisi vulgaris fructus – fructele mature ale speciei *Pimpinella anisum* L., fam. *Apiaceae*

Conține ulei volatil (care include principalii compuși activi, între care predomină fenol metil-eterii), ulei gras, steroli, cumarine, flavone, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), proteine, glucide simple și poliholozide (amidon, pectine).

Acțiune. ***Atracția dezarmantă a*** feminității ***dezinvolte*** își are domolul pisc în dulceața erotismului distilat prin dăruire, iar zenitul, în formele superioare de

creativitate, savuroase prin necăutata sensibilitate a umorului afectuos [uleiul volatil are acțiune **estrogenă** intensă și **emenagogă** prin dianetol; este **afrodiziac**; este utilizat în afecțiuni **ginecologice**: ***amenoree***, ***oligomenoree***, ***dismenoree***, tulburări de ***premenopauză*** și ***menopauză***]. Naturalețea ludică a copilăriei, conștientă de ingenuitatea originară a farmecului ei irezistibil, cucerește încântând prin spontaneitatea senzualității jucăușe – omul deprinde arta de a se manifesta firesc [influențează funcțiile **adenohipofizei** și are un efect general de **stimulare a secrețiilor glandelor exocrine**: **mamare**, **digestive**, **bronșice**].

Rădăcină și fruct al cunoașterii, iubirea îi este forței sămânță și mugure, universului miez și coajă, iar inimii deschise chemare și răspuns. Din rafinamentul ei se înalță durabil trunchiul lumii, pe care se încolăcește în sus șarpele cumințeniei. Delicatețea ei caldă, lipsită de tumultul posesivității, dar neobosită în iertătoarea ei răbdare, protejează de agresiuni [**antiseptic**, **bactericid**; **vermifug**, recomandat pentru ***parazitoze intestinale***]. Hrănitoare, calmantă, ocrotitoare [**galactagog**, stimulează secreția lactată deficitară, este util în ***hipogalactie***], curăță mintea, clarifică simțurile și destinde crampele mentale, emoționale și afective [**antispastic** prin uleiul volatil, este util în afecțiunile cu tentă spastică **digestive**, **respiratorii**, **cardiace**]. Descoperind sensurile ascunse ale faptelor, omul crește și se maturizează, asimilând exteriorul și experiențele de viață fără a face „indigestie" [**stomahic**, recomandat în ***tulburările dispeptice***]. Dinamizându-i potențialul latent, îi insuflă curajul de a se descurca singur, voința și bucuria de a exista aici și acum, de a cunoaște și de a comunica [este recomandat în afecțiunile **respiratorii** (inclusiv în cele funcționale): ***dispnee psihogenă***, ***astm bronșic***, ***bronșită astmatiformă***, ***tuse spastică***], captivat de magia vieții, jinduind-o cu simplitatea unui copil și percepându-i greutățile ca pe o fascinantă joacă de-a înțelepciunea. Realizând că eșecul, durerea și suferința sunt doar iluzii generate de o viziune limitată [**antalgic**, recomandat pentru ***durerile*** cu variate localizări], își adună forțele pentru a o lua de la capăt, a răzbate și a învinge [în doze mici, are o acțiune **tonică** și **stimulantă** (prin acțiunea **electropozitivantă** a fenol metil-eterilor) la nivel **cardiac**, **respirator**, **psiho-neuro-endocrin**, **sexual**; în sfera **neuropsihică** este util când există o tentă de hipomotilitate: ***paralizii*** și mai cu seamă ***false paralizii*** (având substrat funcțional); de asemenea, este util și în alte tulburări neurovegetative, inclusiv în cele catalogate, cel mai adesea eronat, drept ***spasmofilie***; în doze mari, uleiul eteric devine puternic **psihoactiv**, mergând până la a genera efecte **stupefiante** minore].

Prin sublimare, precipitarea devine cutezanță; încordarea, dârzenie; graba însuflețire [este util pentru simptomele **cardiace** funcționale: ***palpitații*** și ***dureri precordiale funcționale*** (mimând dureri anginoase)]. Atașamentul se cristalizează în perseverență, obsesia și înverșunarea se avântă în ardoare focalizată, incertitudinile și teama se ascut în circumspectă vigilență [echilibrează în egală măsură `apa`, `focul` și `aerul`, fiind **diuretic**, **expectorant**, **colagog-coleretic**, **carminativ**; hrănește și curăță umorile, ca și traiectele subtile și grosiere: sistemul nervos, tractul respirator și digestiv]. Din obstacole și din condiții adverse [care, până atunci, îl intimidau – este recomandat în tulburările **digestive** funcționale caracterizate prin acumulare de gaze în lumenul digestiv și prin ***dureri colicative***: ***aerofagie***, ***aerocolie***, ***meteorism***, ***colopatie spastică***, inclusiv în ***colicile digestive*** la sugari], omul își construiește coloane, cărora încrederea și entuziasmul le sunt capiteluri. Pârguind în certitudine, ele sprijină bolta elanului, care își atintește

ogivele către vârful râvnit – succesul. Armonie a bunăstării, pacea este o împlinire a expansiunii în fericirea siguranței.

Mărar

Anethi herba/folium – partea aeriană/frunzele speciei *Anethum graveolens* L., fam. *Apiaceae*

Principalul principiu activ este uleiul volatil, care, pe lângă cetone monoterpenice (carvonă), hidrocarburi monoterpenice (limonen) și fenol metil-eteri (miristicină) (existente și în fructe), mai conține felandren și un epoxid monoterpenic (anetofuran). În partea aeriană, alături de uleiul volatil, se mai găsesc cumarine și flavonozide.

Acțiune. Gustul caracteristic al mărarului sugerează ***iscusința de a găsi de fiecare dată o cale spre lumină***. Oricât de dificilă ori dramatică pare o situație, omul are la îndemână instrumentele pentru a ieși din ea. Sub aparența ei de tragism ori de ireparabil, se află ***și ceva bun***, un potențial câștig – abia peste un timp individul își va da seama cât i-a fost de folositoare și cum, eventual, l-a ajutat să evite o nenorocire mult mai mare. El devine apt să ***perceapă partea utilă***, întorcând adversitățile în propriul avantaj. Un detaliu sesizat la momentul oportun poate precipita o intervenție salvatoare. Un mic incident îi poate atrage atenția, ajutându-l să evite o catastrofă de proporții. Sesizează cu ce se poate alege bun și ce are de învățat, descoperind profunzimea și frumusețea naturală a simplității. Nu dezarmează, considerându-se depășit – știe că mijloacele de care dispune îi sunt suficiente pentru a o scoate la capăt. Nu deznădăjduiește și nu caută rezolvări disperate, ieșite din comun, forțate și, eventual, ireversibile – pagubele ar putea fi mult mai mari. Nu este neapărat nevoie de gesturi radicale. Poate improviza ceva care să amortizeze eficace impactul. Nu se mai opintește din răsputeri [recomandat în ***hemoroizi***], nu ia un ciocan mai mare, ci se gândește, cu ***simț practic***, unde este bine să aplice o lovitură cu acela pe care îl are deja în mână. Rigiditatea defetistă se fluidizează în impetuozitatea precaută a hotărârii agile, în șuvoiul deciziei de a duce lucrurile până la capăt [util în ***ateroscleroză*** și în afecțiuni **cardiace**]. Dizolvând stăvilarele reticenței ursuze, energiile acțiunii creatoare se dăruiesc spre împlinirea unei nobile meniri [**galactagog** – stimulează secreția lactată, fiind util în ***hipogalactie***]. Omului nu i se dau decât probe pe măsura lui, doar teste pentru care are toate aptitudinile pentru a le trece – ***soluția este întotdeauna în el***. Toate sunt la locul lor în ordinea echilibrului lăuntric. Înverșunarea se calmează în focalizare, orientând vigilența spre interior, spre autoanaliză. Geniul inventiv este o simbioză între ***inocența lucidă*** și ***isteția pragmatismului*** benefic, între desăvârșirea prin introspecție și finețea spiritului descurcăreț, între puterea ingeniozității și voința de a păstra ceea ce a dobândit. Grea de murdăria gândurilor negre, scursoarea înspăimântată a resentimentelor este spălată de ploi curate și zvântată în pojghița subțire a prudenței [mărarul este recomandat în ***colici intestinale***, ***balonări*** și diverse alte ***tulburări dispeptice***; de asemenea, în ***sughiț***]. Circumspecția este o ceară parfumată care acoperă sufletul protejându-l de infiltrații nocive, deopotrivă închizând fisurile credulității și înmuind intransigența incertitudinii. Mireasma brizei contemplă caldă, în vioiciunea proaspătă a primăverii, vigoarea verde a ierbii crude și lucioasa netezime a mugurilor abia deschiși în tumultul zilei senine. Din mirosul de noroi, prin vacarmul de culori al florilor, răsare blândă bunătatea veseliei fără motiv. De sub bulgări de pământ mișeste dogoarea verii. Universul poartă pe aripi însorite animația și buna dispoziție a miilor de viețuitoare trezite din nou la viață. Prin banalitatea încărcată de înțeles a manifestării concrete, omul se redescoperă în fericirea curată a bucuriei elementare, descătușându-se din încorsetarea rigidității formale – contactele

sociale se flexibilizează (este util în afecțiuni **urinare**). Detașat de cotidian, se hrănește din pacea mulțumirii. Susținut de tenacitatea robustă a optimismului și de fermitatea încrederii, își află locul și rostul, înțelegând ce îi este dat să facă. Cu mintea limpede, neîmpovărată de speculații și o inimă ușoară, golită de ranchiună, trăiește în acord cu legile firii. Supremul privilegiu este de a-și face timp să iubească și să fie iubit. Dornic de a gusta plinul vieții, se simte bine indiferent de împrejurări. Vitalizantă și reconfortantă, lipsa de griji resoarbe oboseala în savoarea tonică a jocului de-a viața, în libertatea armoniei cu sine și cu natura.

Toate *Apiaceae*-le (*Umbelliferae*-le) activează nivelul purității și al creativității elevate (al cincilea nivel al ființei). Simultan, ele amplifică farmecul în interacțiunile sociale și de cuplu (***anasonul***), voința (***coriandrul***), afectivitatea (mai ales ***feniculul***, dar și celelalte – toate fiind **galactagoge**), claritatea percepției și a înțelegerii (***chimenul*** mai ales, dar practic toate induc, mai mult sau mai puțin, o stare de limpezime mentală), discernământul pragmatic (***mărarul***).

Tarhon

Dracunculi herba et aetheroleum – partea aeriană înflorită și uleiul volatil de la *Artemisia dracunculus* L., fam. *Asteraceae*

Compușii aromatici de tip fenol-metil-eteri sunt principalul constituent al uleiului volatil. Conține, de asemenea, cumarine.

Acțiune. Tarhonul facilitează ***cristalizarea și definirea personalității***, respingând contaminările degradante și influențele perturbatoare [are acțiune **antialergică** și **antiinfecțioasă**: puternic **antivirală**, **antibacteriană**]. Conștientizarea individualității ca fiind distinctă de mediu detensionează structura psiho-energetică [este **carminativ** și **antispastic** de tip **parasimpaticolitic**, datorită compușilor volatili; este utilizat pentru tulburări **digestive**: ***aerofagie***, ***aerocolie***, ***flatulență***, ***colici***, ***colopatie spastică***, ***colopatie de fermentație***] și sublimează emoțiile stagnante și pornirile apoase (sentimentalism, complacere, lâncezeală, inerție) [în corelație cu acțiunea **diuretică**, pentru care este recomandat în diferite forme de ***retenție hidrosalină***: în afecțiuni **cardiace**, **renale**, **hepatice**, inclusiv în diverse tipuri de ***ascită***]. Recăpătându-și candoarea primordială, individul își descoperă ***nota aparte*** și iese din închistare, punându-și în valoare originalitatea [efect subtil concordant cu savoarea particulară, legată de compușii volatili, tarhonul fiind folosit drept **condiment** în ***anorexie*** și pentru a **da gust mâncărurilor în cadrul regimului hiposodat**]. Mesajul subtil al plantei este: „Știu clar cine sunt și ce vreau. Îmi dau seama că forma în care sunt este cea ideală pentru mine și că am un drum al meu și o menire a mea, pe care trebuie să le urmez fără să mă las abătut. Nu trebuie să fiu slab și influențabil, să ascult în dreapta și în stânga, să mă uit în curtea vecinului pentru a căuta soluția, ci să mă văd și să mă percep așa cum sunt și ***să fac ceea ce natura mea*** interioară ***îmi dictează***." Degajată de reziduurile știute și neștiute, organizată și direcționată, mintea se detașează de ambianță și se înalță rafinată spre fluiditatea zborului. Delimitată de impregnările străine și canalizată pe propriul făgaș, curge liber (corelat cu prezența cumarinelor) și nu mai cade pradă josniciei unor emoții ieftine [este util în ***tulburările neurovegetative*** cu fond psihic], acumulate în urma relațiilor interumane [este util în afecțiuni **urinare**]. Prin căldura subtilă purificatoare, agresivitatea necontrolată a impulsurilor egotice este limpezită în hotărâre, incitată la vitejie dârză, mobilizată în ardoare și impulsionată spre aspirație. Prin aceste calități (manifestări elevate ale focului), omul își depășește obstacolele pe calea metamorfozării lăuntrice către regăsirea

de sine [corespunzător, farmacodinamic, tarhonul **stimulează funcția digestivă** – amplifică focul digestiv, mai ales la nivelul stomacului; este util în ***hipotonia/hiposecreția gastrică***]. Crește pofta de viață și de acțiune [și **crește pofta de mâncare**]. Înțelegând rostul durerii și al suferinței, omul și le asumă responsabil în scopul transformării evolutive [aceasta este premisa subtilă a acțiunilor **antalgică** și **antiinflamatoare**; tarhonul este folosit pentru ***dureri*** diverse: ***dureri reumatice***, ***nevralgii***, inclusiv ***sciatică***, ***dismenoree***, ***dureri premenstruale***, ***dureri gastrice***, ***dureri intestinale***, ***dureri de cap***, ***dureri de dinți***].

Cardamom

Cardamomi fructus – fructele uscate de la specia *Elletaria cardamomum* (Roxb.) White et Maton = *Alpinia cardamomum* Hoschburgh. = *Ammomum repens* Soun., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil, ulei gras, amidon, acizi organici, poliholozide azotate, lignină, rezine, derivați flavanonici, calcone, aurone, proantocianidoli, fosfat de potasiu. Uleiul volatil conține în primul rând oxizi (1,8-cineol) și esteri terpenici (acetați de terpenil și de linalil), alături de monoterpene, alcooli monoterpenici și camfor.

Acțiune. Cardamomul facilitează sublimarea apei în intuiție, prin medierea purității: erotismul primar este distilat, devenind un mijloc de pătrundere în tainele universului. Rafinată, energia creatoare de pe nivelul sexual generează un ***farmec aparte***, o putere de atracție irezistibilă, hrănită de capacitatea individului de a se ***exprima cu deschiderea firească a flexibilității***, interactiv și jucăuș, fără rețineri ori prejudecăți. Cu dezinvoltură agilă și imaginativă, el își pune în valoare, necenzurându-se, chiar sâmburele savuros al personalității sale, cu tot ceea ce îi este mai caracteristic – este acea candoare a prospețimii care îi face pe copii adorabili. De fapt, acesta este secretul magnetismului personal: nu strădania de a imita vreun tipar sau altul de comportament, vreun șablon zis „ideal" sau vreun standard uman[1], ci faptul de a manifesta, cu siguranța ageră a unei îndrăzneli fără restricții, acele trăsături care îl fac unic, care îi sunt familiare. El dă însă curs acestor înclinații autentice doar în deplină curățenie a intențiilor, reperul fundamental fiindu-i bunul simț, adică respectul pentru semenii săi. Afirmându-și calitățile care îi sunt proprii și îl definesc, el se descoperă cu adevărat și se mărturisește pe sine însuși. În caz contrar s-ar nega, s-ar contrazice, și-ar reprima pornirile reale, ceea ce l-ar îndepărta de esența sa și, astfel, de esența oricărui lucru [și i-ar submina puterea de apărare a organismului – este **antibacterian**; ca **antihelmintic**, este utilizat în ***parazitoze intestinale***]. Pătrunzând în măduva ființei sale, omul penetrează miezul fiecărui eveniment ori fenomen. Cunoscându-se, el cunoaște întregul univers și dobândește limpezimea mentală care-i netezește drumul spre înțelepciune. De aici se naște charisma conducătorului, apt să-i controleze pe ceilalți prin îndemânarea gestului concentrat, prin calmul viu al unei atitudini relaxate, prin atenția maximă, dar destinsă, a unui maestru [**antiinflamator**, **carminativ** și **antispastic** probabil prin activitatea **analgezică** și **anestezică** locală; este recomandat în: ***aerogastrie***, ***aerocolie***, ***colopatii spastice***, ***tulburări somatoforme*** manifestate prin ***durere în piept***, asociată sau nu cu fenomene ***dispeptice***].

[1] Unii oameni urmăresc să dobândească sau să-și dezvolte felurite calități pe care nu le au, dar și-ar dori să le aibă: fie de ordin fizic (cei care sunt nemulțumiți de culoarea, forma, dimensiunea etc. diverselor provincii ale corpului lor), fie de ordin psiho-mental (diverse talente ori aptitudini, mai ales dintre acelea care constituie prototipuri precum femeia fatală, bărbatul cuceritor, afaceristul de succes, omul de lume, băiatul de cartier, fata emancipată, „durul", „rocker-ul", „omul spiritual", „sfântul", „interiorizatul", „înțeleptul", „detașatul" etc.).

Planta transmută gustul mirosului în abilitatea de a se alia cu duşmanii, adunând fluxurile dezordonate într-o curgere care antrenează obstacolele, devenite prieteni, în densitatea impetuoasă a unui şuvoi năvalnic, dar perfect stăpânit. Excesiva agitaţie adolescentină este toarsă într-o forţă bine temperată [este **tonic** şi **stimulent**], cu priceperea desăvârşită a celui care a ajuns să perceapă realitatea din spatele decorurilor amăgitoare ale lumii [este utilizat în ***răceli***], să o digere şi să o asimileze [**stomahic**, ameliorează manifestările ***dispeptice*** asociate cu ***hipotonia/hiposecreţia gastrică*** şi digestivă, în general]. Viaţa şi moartea sunt egale, lumea poate fi folosită pe de-a-ntregul ca haină ori ca instrument pentru a ajunge acolo unde aspiră, acolo unde îi este locul. Trezindu-se la o nouă existenţă, iese din rugina tiparelor îmbătrânite – în rutină descoperă ineditul care metamorfozează lipsa de chef ori sfiala, ezitarea ori dubiul în flexibilitatea de a experimenta noul, modulată de o echilibrată cumpănire. Omul se simte liber să facă ceea ce nu îi stă în obicei, dar îi stă în fire, chiar dacă nu pare să fie nici locul, nici momentul. Îşi aruncă de o parte, odată cu fătărnicia, hainele convenţionale pe care le purta, chiar dacă nu i se potriveau. Râde şi glumeşte în gura mare [**expectorant** – este util în ***bronşite***], fără să-i pese de sclifoseala simandicoşilor. Veşmântul, până acum lustruit către exterior şi rugos pe dinăuntru, îl întoarce pe dos, arătându-se celorlalţi aşa cum este cu adevărat şi transformându-se lăuntric într-o cutie de rezonanţă, a cărei netezime reflectă cu fidelitate vibraţiile sufletului, împrăştiind în jur culoarea clară a armoniei. Luptătorul îşi canalizează puterea către schimburile energetice cu întreaga ambianţă. Imaginea vie se contopeşte cu naturaleţea devenirii, într-o avalanşă ce mătură în calea ei grohotişul prejudecăţilor. Pe pieptul dealului lăsat liber curge, cu neîncăpătoare fluiditate exotică, dansul parfumat al căldurii unui corp feminin. Senzualitatea este seva dansului înfiptă în vigoarea tânără a uimirii. Dezinhibiţia restructurează dinamismul drept sobrietate a râsului, care zburdă sub masca expansivităţii, alergând dincolo de aparent, spre poezia curajoasă a dorinţei. Semeţia este duritatea sacrificiului coborâtă în banalul acţiunii [este **cardiotonic**, probabil prin camforă], unde, sorbită din intemperiile cotidianului, se ascunde rădăcina plăcerii. Stânca veştejită, bătrână de luptă, se ascute în copacul simţurilor. Crengile transcend structura rocii, deblocându-i potenţialul latent. La capătul drumului, răbdarea uscată a bolovanilor vremii învinge adâncimea detaliului cu bucuria de pământ a vieţii, reordonându-i puterii drumul: desăvârşirea nu este ţelul final, ci finalul ţelului.

Captalan

Petasitides rhizoma – rizomii proveniţi de la mai multe specii din genul *Petasites*: *Petasites hybridus* (L.) Gaertn., *Petasites fragrans* Presl., *Petasites albus* Gaertn., fam. *Asteraceae*

Conţine sescviterpene de tip eremofilanic (petasină etc.), glucide (inulină, glucoză, zaharoză, mucilagii, pectine), tanin, substanţe azotate (proteine, colină, alcaloizi), ulei volatil (esteri ai petasolului şi izopetasolului, lactone sescviterpenice), substanţe minerale.

Acţiune. Puritatea este o hrană protectoare: hrăneşte subtil (dar şi grosier prin conţinutul în glucide şi proteine) şi protejează, de asemenea, subtil (faţă de influenţe nefaste astrale şi eterice) şi grosier. Oferă o susţinere energetică fundamentală cu inflexiuni afective. În armonia elevată a rafinamentului ocrotitor, omul îşi găseşte mulţumirea siguranţei. Este miracolul vieţii trăite plenar, asumate şi acceptate în toate aspectele ei. Vibrând de fremătătoarea candoare a vitalităţii, murmurul ei imperceptibil pulsează de gingăşia tandră a prospeţimii. Precum un cântec neterminat, aroma ei are dulceaţa amară a unui amurg în deltă şi cruzimea

duioasă a unei amintiri a copilăriei. Îmbăiat în senzualitatea misterioasă a începuturilor, sufletul se cufundă molcom în legănarea catifelată a confortului originar [în corelaţie cu prezenţa glucidelor simple şi complexe, mai ales a mucilagiilor]. În liniştea răbdătoare a detaşării, găseşte pacea fluidă a înţelepciunii. Stabilitatea nu mai înseamnă fixare solidă, ci o curgere în fluxul binelui. Controlul nu mai este voinţa inflexibilă impusă silnic, ci inteligenţa elastică a adaptării la mediu. Evenimentele îşi au fiecare rostul în secvenţialitatea lor, pline de un tâlc ce trebuie asimilat. Cu mintea domolită, clară şi liberă [ca **sedativ** se foloseşte în ***tulburările nevrotice*** (***tulburări anxios-depresive***, ***insomnie***, ***hiperexcitabilitate***, ***hiperemotivitate***) cu ***manifestări somatoforme***: ***somatizări respiratorii***, ***somatizări digestive***, ***somatizări cardiace*** (***dureri pseudoanginoase***, adică dureri care mimează angina pectorală), inclusiv în cele asociate ***hipertiroidismului*** (folosit şi în ***boala Basedow***)], omul se deschide către comunicarea cu exteriorul [este util în afecţiunile **respiratorii**: ***astmul bronşic*** (inclusiv în crize), ***tusea convulsivă***], către interacţiunea armonioasă cu semenii [este util în ***colicile renoureterale***], către plăcerea de a acţiona, confruntându-se cu ineditul [este util în ***tulburările diskinetice digestive***: ***diskinezii biliare***, ***diskinezii esofagiene***, ***diskinezii gastrice***, ***diskinezii intestinale***]. Prin concentrare în ambianţa lăuntrică plăcută, spaima încrâncenată devine luciditatea focalizată a interiorizării [corespunzând principalelor acţiuni farmacodinamice atribuite captalanului: **antispastică** şi **sedativă**; acţiunea **antispastică** se datorează petasinei (de 14 ori mai activă decât papaverina) şi compuşilor sescviterpenici înrudiţi şi se exercită asupra musculaturii netede de la diferite niveluri, mai ales respirator şi digestiv, inclusiv în ***colici***: ***colici biliare***, ***colici intestinale***, ***colici renale***].

Fitoterapia psihocauzală în meteorismul abdominal

Predominanţa aerului

Pacientul **nu** trebuie să considere că senzaţiile de balonare, însoţite sau nu de dureri abdominale[1], sunt un nedorit incident. Prin aceste simptome **fiinţa sa îl îndeamnă să-şi conştientizeze** anxietatea legată mai ales de circumstanţele (familiale, sociale, profesionale, relaţionale) care-i asigură subzistenţa (hrană, locuinţă, bani). Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante **nervine** (în intenţia atenuării stării de agitaţie, teamă, nelinişte a acestor pacienţi), care au şi efecte **antispastice** şi **carminative**: ***valeriană***, ***nucşoară*** (unii o recomandă în asociere cu lapte bătut), ***obligeană***, la care se adaugă o serie de plante din fam. *Lamiaceae*: ***roiniţă***, ***mătăciune***, ***măghiran***, ***cătuşnică***, ***cimbru***, ***busuioc***, ***sovârv***, ***mentă***, ***rozmarin***, ***salvie***, ***lofantus***. Compuşii volatili au un rol important în realizarea efectelor terapeutice ale acestor plante (motiv pentru care este preferabilă administrarea lor sub formă de ulei volatil), fapt valabil şi pentru cele din fam. *Apiaceae*: ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***anason***, ***mărar***; de asemenea, pentru cele din fam. *Asteraceae*: ***tarhon***, ***captalan***. Selectarea uneia sau alteia dintre aceste plante se va face în funcţie de

[1] Ar fi ideal, desigur, ca zgomotoasele deflagraţii odorante prin care ne eliberăm de aceste neplăcute senzaţii să fie tot atâtea ocazii de revelatoare meditaţii asupra condiţiei omului ca fiinţă hăituită de soartă, într-o perpetuă luptă pentru supravieţuire.

profilul psihologic al pacientului. Se va prefera asocierea cu un **condiment încălzitor**, cu gust picant (dar nu foarte intens, pentru a nu agrava starea de agitație), preferabil cu o nuanță dulce: ***scorțișoară*** și ***cardamom*** în primul rând, dar și ***dafin*** și chiar ***ghimbir***. Acestea întețesc `focul` subtil în aspectele lui benefice (încredere, verticalitate, focalizare, tenacitate, putere de luptă și de afirmare, capacitate de control), amplificând, totodată, și funcția digestivă; în plus, au și efect **carminativ**. ***Ienupărul*** are o importanță specială prin abilitatea lui de a dinamiza `focul` subtil, aducând concentrare, hotărâre, voință de acțiune și curaj unei persoane ezitante, împrăștiate și temătoare, și având simultan și un efect **hrănitor**. Se mai pot asocia ***usturoiul*** și ***ceapa***, considerate a stabiliza psihicul neliniștit al acestor pacienți. Ele induc un somn sănătos, hrănesc și tonifiază psihic și fizic aceste persoane agitate, le incinerează deșeurile emoționale care ar putea constitui semințele unor stări negative[1], dar împiedică și atingerea unor stări elevate, rafinate. Dobândind stabilitate, individul nu se mai lasă purtat de rafalele spaimei, ale neîncrederii sau ale anxietății ce-i bântuie pe cei din jur.

Dacă predomină ***diareea***, poate fi necesară utilizarea de plante cu efect **astringent**, preferându-se acelea cu efect **hrănitor**, de întărire și susținere: ***sunătoare***, ***coada racului***, ***cerențel***, ***răchitan***, ***turiță mare*** (detalii în capitolul despre ***diaree***). Efectul **astringent** se opune tendinței la agitație, la împrăștiere, la disipare în exterior caracteristice tipului de `aer`. Trebuie subliniat însă că asocierea de ***balonare*** și ***diaree*** semnalează cel mai adesea un sindrom de ***colon iritabil***, în care mecanismul esențial este motilitatea intestinală rapidă și exacerbată, consecință a hiperreactivității **digestive**. De aceea tratamentul se bazează nu atât pe acțiunea **astringentă** (care poate fi chiar dăunătoare), ci pe remedii care reglează peristaltica intestinală.

Predominanța `focului`

Balonările în contextul unui sindrom diareic de tip infecțios sau al unei boli inflamatoare **colonice**, deși agasante, trebuie înțelese de pacient drept un **imbold, din partea ființei sale, la a-și conștientiza *resentimentele*** (ostilitate, mânie, indignare) generate de ***înverșunarea/ambițiile*** vizând ***asigurarea condițiilor bazale ale existenței***: ***orgoliul*** de a avea o locuință mai bună, venituri mai mari, un serviciu mai profitabil etc. (de regulă intervine și o doză de ***anxietate*** că ar putea să rămână fără acestea). Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu efecte **antidiareice**, **antiinfecțioase**, **antiinflamatoare**, dar și **antispastice** și **carminative**. Tratamentul va viza în primul rând febra și ***diareea*** de tip infecțios. Dacă ***balonările*** sunt un simptom suficient de supărător, se va adăuga eventual și o plantă cu efect **carminativ**, fie din fam. *Lamiaceae* (***roiniță***, ***mătăciune***, ***măghiran***, ***cimbru***, ***busuioc***, ***sovârv***, ***mentă***, ***rozmarin***, ***salvie***, ***lofantus***), fie din fam. *Apiaceae* (***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***anason***, ***mărar***). Dintre acestea, ***menta*** este preferabilă pentru efectul **răcitor**, **antifebril**, **antidiareic**, **antiseptic**, iar ***cimbrul*** pentru acțiunea **antiinfecțioasă**. ***Tarhonul*** și ***cardamomul*** au, de asemenea, acțiune **antiinfecțioasă**, cuplată cu cea **carminativă** și **antispastică**. Pentru toate plantele menționate, eficiența maximă este obținută prin administrarea sub formă de ulei volatil. Gemoterapic, se recomandă ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merișor–50 pic. dimineața). Pentru detalii se va consulta capitolul despre ***diaree***.

[1] Și pe care oamenii, spre a se disculpa, au obiceiul să le atribuie demonilor ori diavolilor care le-ar invada mintea. Se spune că acestora nu le plac ceapa și usturoiul. Se pare însă că nici zeilor, din nefericire.

Predominanța `apei` (și a `pământului`)

Pacientul trebuie să înțeleagă că ***balonările*** sale nu sunt un simplu disconfort, ci un **imbold de a-și conștientiza *aderența*** la circumstanțele sociale, profesionale, familiale pe care el le consideră indispensabile pentru a-i ***asigura subzistența***: este ***atașat*** de o anumită locuință ori profesie, nu vrea să se mobilizeze pentru a obține o casă mai bună sau un serviciu mai profitabil, nu vrea să se desprindă de anumite persoane/relații de care (crede el că) depinde siguranța lui materială, apartamentul, locul de muncă etc. (existând, în general, și un sentiment de nesiguranță, teama de a nu-și pierde stabilitatea materială). Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor remedii care să influențeze staza intestinală, motilitatea și digestia încetinite (la care, adesea, se asociază constipația), în sensul accelerării acestora. Vor fi utilizate alimente care au un conținut mare de fibre vegetale și care se digeră relativ ușor: legume, fructe și cereale, crude sau preparate prin fierbere sau coacere (în niciun caz prin prăjire), alături de condimente picante și fierbinți, capabile să stimuleze digestia: ***piper***, boabe de ***muștar***, ***cuișoare***, ***ghimbir***, ***ardei iute***. La nevoie, se pot adăuga remedii **carminative**, evitându-se cele cu acțiune marcat **răcitoare** sau constipantă: din fam. *Lamiaceae* se vor alege ***cimbru***, ***busuioc***, ***sovârv***, eventual ***roiniță***, ***mătăciune***, ***măghiran***, ***rozmarin***, ***salvie***; se va evita însă ***menta***; din fam. *Apiaceae* preferăm mai ales ***chimenul***, dar și ***coriandrul***, mai puțin ***mărarul***, ***feniculul*** sau ***anasonul***, dat fiind gustul cu tentă dulce al acestora (fără a fi însă contraindicate). La sfârșitul mesei se va utiliza o combinație amară și aromată, care va crea o senzație de ușurare. Dintre plantele **amare**, se va alege una cu efect mobilizator, dinamizator: ***pelin***, ***țintaură***, ***ghințură***, ***lemnul domnului*** etc. Ca plantă aromată, se poate asocia unul dintre remediile **carminative** pe care tocmai le-am amintit. Se vor evita alimentele lipsite de fibre vegetale, rafinate: lapte și lactate, ulei, oleaginoasele, grăsimi în general, dulciurile rafinate pe baza de zahăr, făinoasele. De asemenea, se vor evita alimentele conservate. Făina albă (inclusiv din pâine) se va înlocui cu făină integrală, ideal cu grâu măcinat fin. Dulciurile nu vor fi preparate cu zahăr, ci cu miere, de preferat fiind însă recurgerea doar la gustul dulce al fructelor, legumelor și cerealelor.

Pentru ameliorarea digestiei lente a acestor persoane, este adesea benefic postul. După masă, nu se va bea apă și se va evita repaosul (siesta) sau chiar activitățile statice (privit la TV, ascultat radioul, munca la birou etc.). Este preferabil ca persoana respectivă să desfășoare o activitate fizică moderată: o plimbare este ideală sau activități în gospodărie etc. (în niciun caz o muncă fizică grea).

Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a meteorismului

Pacientul care, simțindu-și amenințată securitatea existenței/subzistenței, ...:

- ...nu poate fi el însuși, temându-se de opreliștile și opiniile venite din partea semenilor → ***lofantus***;
- ...își doreşte un refugiu, un loc unde să se poată retrage → ***roiniță***, ***mătăciune***;
- ...este apăsat de sentimentul că nu are niciun prieten → ***măghiran***;
- ...își deghizează teama în mânie → ***coriandru***;

- ...are percepția și gândirea confuze, tulburi → ***chimen***;
- ...are nevoie de protecție, hrănire, afecțiune → ***fenicul***;
- ...împrăștiat, confuz, traumatizat, nu poate găsi o soluție → ***mărar***;
- ...nu își valorifică creativitatea și spontaneitatea în interacțiunile sociale → ***anason***;
- ...din cauza crispării, nu își manifestă farmecul și dezinvoltura → ***cardamom***;
- ...se vede dezamăgit în ambițiile sale meschine → ***cătușnică***;
- ...nu-și recunoaște și nu-și fructifică individualitatea și potențialul → ***tarhon***;
- ...are nevoie de protecție, relaxare, confort → ***captalan***.

Gemoterapia în meteorism

Ne oferă un remediu cu acțiune bivalentă la nivelul intestinului: ***Vaccinium vitis idaea*** (muguri de ***merișor***), dotat cu o acțiune reglatoare asupra funcției motorii a colonului – **stimulantă** asupra unui colon hipoton (cu tendință la stază și ***tranzit încetinit***, corespunzând predominanței apei și pământului); dimpotrivă, **calmantă** și relaxantă asupra unui colon spastic (cu ***meteorism*** și ***colici***, atunci când predomină aerul). Este un remediu eficient și în diaree, fie că este diareea din colonul iritabil (care poartă marca aerului, unde acționează în primul rând **sedativ**, **liniștitor**), fie că este o diaree infecțioasă/inflamatoare (domină focul), în care caz acționează ca **dezinfectant**, **antiinflamator** și, din nou, **calmant**. Pe lângă acest remediu cu acțiune reglatoare specifică asupra funcției colonului (50 pic. dimineața), se recomandă, în tulburările cu dominantă de aer, ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei, 50 pic. seara), pentru acțiunea **sedativă** generală. De asemenea, drept reglator asupra sistemului neurovegetativ, se poate asocia ***Ficus carica*** (muguri de smochin, 50 pic. la prânz).

Index terapeutic în meteorism

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

- afecțiuni **cardiovasculare**:
  - ***ateroscleroză***: ***rostopască***, ***ienupăr***, ***mărar***;
  - ***cardiopatie ischemică***: ***rostopască***, ***mărar***;
  - ***hipertensiune***: ***sunătoare***, ***salvie***, ***talpa gâștei***, ***valeriană***;
  - ***palpitații***: ***lavandă*** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos), ***talpa gâștei***, ***valeriană***;
  - ***insuficiență cardiacă*** (cu retenție hidrosalină, edeme): ***rostopască*** (efect tonicardiac), ***ienupăr***;
  - ***tulburări de circulație periferică***: ***salvie***;
  - afecțiuni **venoase** – ***varice***: ***salvie***;
- afecțiuni **respiratorii**:
  - ***febrile***: ***coada șoricelului***, ***unguraș***, ***lavandă***, ***lofantus***;
  - ***laringită***, ***traheită***: ***anason***, ***fenicul***, ***salvie***;
  - ***bronșită***: ***anason***, ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***busuioc***, ***ienupăr***, ***mușețel***, ***salvie***, ***cardamom***;
  - ***astm***: ***fenicul***, ***mușețel*** (mai ales la copii), ***talpa gâștei***, ***valeriană***, ***lofantus*** (antispastic respirator);
  - ***tuse***: ***mentă*** (tuse spastică, iritativă), ***busuioc***, ***rostopască*** (tuse spastică), ***lavandă*** (accese prelungite de tuse);

  - ***tuberculoză***: ***salvie*** (diminuează transpirația nocturnă);
  - ***viroze***: ***busuioc***, ***ienupăr***, ***mușețel***, ***salvie***, ***cardamom***, ***lofantus***;
- afecțiuni **digestive**:
  - afecțiuni **gastrice**:
    - ***ulcer***: ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***busuioc***, ***mușețel***, ***obligeană***;
    - ***hipotonie/hiposecreție gastrică*** (cu ***anorexie***): ***anason***, ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***busuioc*** (mai ales când tulburările de digestie au un substrat psihic), ***ienupăr***, ***mentă***, ***măghiran***, ***mușețel***, ***obligeană***, ***salvie***, ***talpa gâștei***, ***roiniță***, ***cardamom***, ***lofantus***;
    - ***diskinezie gastrică*** (spasme, colici gastrice): ***mentă*** (înlătură spasmele pilorice), ***valeriană*** (colici gastrice cu substrat psihic: neliniște, anxietate, fobii), ***roiniță***, ***cardamom*** (aerogastrie), ***lofantus*** (antispastic digestiv);
    - ***vărsături***: ***busuioc***, ***mentă***, ***valeriană***, ***roiniță***, ***lofantus***;
  - afecțiuni **biliare**:
    - ***diskinezie biliară***: ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***mentă***, ***salvie***, ***talpa gâștei***, ***roiniță***;
    - ***litiază biliară***: ***mentă***;
  - afecțiuni **hepatice**: ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***mușețel***;
  - afecțiuni **intestinale**:
    - ***diaree***, ***enterocolite***: ***mentă***, ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***busuioc***, ***ienupăr***, ***mușețel***, ***salvie*** (enterocolită);
    - ***constipație***: ***roiniță*** (ușor **laxativ**);
    - ***parazitoze***: ***anason***, ***coriandru***, ***chimen***, ***cardamom***;
  - ***hemoroizi***: ***mărar***;
- afecțiuni **urinare**: ***coada șoricelului*** (cistite), ***lavandă***, ***chimen***, ***fenicul***, ***busuioc*** (mai ales infecțioase), ***ienupăr***, ***mentă*** (mai ales litiază urinară), ***măghiran***, ***mușețel*** (când există manifestări infecțioase sau inflamatoare la nivelul tractului urinar), ***obligeană***, ***mărar***;
- afecțiuni **reumatismale**: ***lavandă***, ***ienupăr***, ***obligeană***, ***salvie***;
- afecțiuni **ginecologice**:
  - ***amenoree***: ***chimen***, ***fenicul***, ***anason***;
  - ***hipermenoree***: ***coada șoricelului***;
  - ***dismenoree***: ***coada șoricelului***, ***mușețel***, ***salvie***, ***valeriană***;
  - ***atonie uterină***: ***salvie***;
  - tulburări de ***menopauză***: ***talpa gâștei***, ***valeriană***;
  - ***hipogalactie***: ***anason***, ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***busuioc***, ***mărar***;
  - pentru oprirea secreției lactate: ***salvie***;
- afecțiuni **dermatologice**: ***rostopască***;
- afecțiuni **metabolice** – ***diabet***: ***salvie***;
- afecțiuni **psihice**:
  - ***neurastenie***: ***anason***, ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***busuioc***, ***mentă***, ***salvie*** (mai ales în stările de convalescență), ***cardamom***;
  - ***hiperexcitabilitate***: ***lavandă***, ***talpa gâștei***, ***valeriană***;
  - ***anxietate***: ***măghiran*** (mai ales când pe fondul anxios apar ticuri), ***talpa gâștei***, ***valeriană***, ***roiniță***;
  - ***agitație***, neliniște: ***obligeană***, ***salvie***, ***rostopască***, ***valeriană***;
  - ***iritabilitate***, nervozitate: ***talpa gâștei***;

- ***migrenă*: *lavandă*, *busuioc*, *mentă*, *măghiran*;**
- ***insomnie*: *lavandă*, *busuioc*, *măghiran*, *obligeană*, *talpa gâștei*, *valeriană*;**
- ***sughiț*: *mărar*.**

Indicațiile plantelor antispastice digestive

Anason (fructe) – antispastic, carminativ ⇨ aerofagie, aerocolie, meteorism, colopatie spastică, colici digestive la sugari; stomahic ⇨ tulburări dispeptice; antiseptic, bactericid; vermifug ⇨ parazitoze intestinale; colagog-coleretic; antispastic, expectorant ⇨ dispnee psihogenă, astm bronșic, bronșită astmatiformă, tuse spastică; tonic, stimulant cardiac, respirator, psiho-neuro-endocrin, sexual; paralizii funcționale; tulburări neurovegetative, spasmofilie; simptomele cardiace funcționale: palpitații, dureri precordiale funcționale; diuretic; estrogen, emenagog, afrodiziac ⇨ amenoree, oligomenoree, dismenoree, tulburări de premenopauză și menopauză; galactagog ⇨ hipogalactie; influențează funcțiile adenohipofizei; stimulează secrețiile glandelor exocrine: mamare, digestive, bronșice; antalgic ⇨ dureri cu variate localizări.

Captalan (rizom) – sedativ ⇨ tulburări anxios-depresive, insomnie, hiperexcitabilitate, hiperemotivitate, tulburări somatoforme respiratorii, digestive, cardiace; astm bronșic, tuse convulsivă; tulburări diskinetice biliare, esofagiene, gastrice, intestinale; antispastică ⇨ colici biliare, intestinale, reno-ureterale; hipertiroidism, boala Basedow.

Cardamom (fructe) – carminativ, antispastic ⇨ aerogastrie și aerocolie, colopatii spastice; stomahic ⇨ hipotonie/hiposecreție gastrică; antihelmintic ⇨ parazitoze intestinale; expectorant, antibacterian ⇨ bronșite; durere în piept; răceli; antiinflamator, analgezic, anestezic local; tonic, stimulent, cardiotonic.

Cătușnică (partea aeriană) – tulburări anxios-depresive cu manifestări somatoforme; cefalee; dureri de dinți; dureri toracice; af. respiratorii (tuse spastică, tuberculoză); antispastică, carminativă ⇨ contracturi musculare, af. digestive (colici digestive, meteorism, flatulență); tonică amară, aperitivă și stomahică ⇨ hipotonie/hiposecreție gastrică, anorexie; coleretică, antiinflamatoare, litolitică ⇨ litiază biliară; tonică uterină, emenagogă ⇨ amenoree, dismenoree; antivirală ⇨ herpes.

Chimen (fructe) – antispastic, carminativ ⇨ colici intestinale, meteorism, enterocolite; stomahic, orexigen ⇨ anorexie; mucolitic, expectorant ⇨ bronșite; diuretic ⇨ af. urinare; reglează tensiunea arterială și funcțiile cordului; galactagog ⇨ hipogalactie.

Coriandru (fructe) – antispastic, carminativ ⇨ aerofagie, colici digestive, colopatii spastice, fermentative sau infecțioase; antibacterian, antiviral, paraziticid ⇨ enterocolite, infecții urinare; aromatizant, stomahic ⇨ hipotonie digestivă; analgezic ⇨ af. reumatice (artroze); galactagogă ⇨ hipogalactie; afrodiziac masculin; tonic, neurotonic, stimulant, euforizant ⇨ astenie, oboseală.

Fenicul (fructe) – stimulează secreția glandelor exocrine: mamare, bronșice, digestive; antiseptic, bactericid ⇨ infecțiile urinare, digestive (enterocolite), respiratorii (bronșite); vermifug ⇨ parazitoze intestinale; carminativ, antispastic ⇨ aerofagie, aerocolie, meteorism, flatulență, colopatie spastică; stomahic, tonic-aperitiv ⇨ anorexie; colagog-coleretic; expectorant, antispastic ⇨ dispnee psihogenă, astm, bronșită astmatiformă, tuse spastică, tuse convulsivă; tonic, stimulent cardiac, respirator și psihic ⇨ af. cardiace funcționale (palpitații, dureri precordiale), tulburări neurovegetative, spasmofilie, paralizii funcționale; diuretic ⇨ litiază renală; galactagog ⇨ hipogalactie; estrogen, emenagog ⇨ amenoree, oligomenoree, dismenoree, tulburări de premenopauză și menopauză; antalgic ⇨ dureri diverse.

Lofantus (partea aeriană, frunze) – nervină, antispastică la nivel digestiv și respirator; orexigenă, stimulează digestia ⇨ anorexie, dispepsie, greață, vărsături; antibacteriană ⇨ bolile infecțioase; febrifugă ⇨ răceli cu frisoane.

Măghiran (partea aeriană) – antalgic ⇨ dureri nevralgice, dureri reumatismale; antiseptic, antibacterian; antispastic, carminativ ⇨ meteorism, colopatii funcționale, enterocolite; sedativ, tranchilizant ⇨ tulburări neurovegetative, tulburări neuropsihice (convulsii, psihoze, tulburări obsesiv-compulsive, anxios-depresive, insomnie, agitație), manifestări somatoforme respiratorii (tuse spastică, dispnee psihogenă), digestive (colici, balonări), cardiovasculare (palpitații, salturi tensionale, dureri pseudoanginoase, nevroză cardiacă, eretism cardiovascular), cefalee de stres, hipertiroidie; anafrodiziac; stomahic, condiment alimentar, tonic-aperitiv ⇨ hipotonie/hiposecreție digestivă, anorexie; neurotonic ⇨ suprasolicitare, neurastenie, vertij, paralizii funcționale; stomatite, hiperaciditate; diuretic, vasodilatator parasimpaticomimetic ⇨ hipertensiune arterială; af. respiratorii (rinite, faringite, sinuzite, inclusiv otite, bronșite); extern, în rinite și pentru igiena bucală.

Mărar (partea aeriană, frunze) – galactagog ⇨ hipogalactie; tulburări dispeptice, colici intestinale, balonări, sughiț; hemoroizi; ateroscleroză, af. cardiace; af. urinare.

Mătăciune (partea aeriană) – astringentă, cicatrizantă, antiseptică ⇨ af. inflamatoare/ulcerative: gastrice (gastrite, ulcer gastric), intestinale (enterocolite, diaree); sedativă, calmantă ⇨ tulburări anxios-depresive, tulburări somatoforme cu manifestări digestive; stomahică ⇨ hipotonie/hiposecreție gastrică, greață; carminativă, antispastică ⇨ colici intestinale, meteorism.

Roiniță (frunze) – sedativă ⇨ insomnie, tulburări somatoforme cardiovasculare (palpitații, oscilații tensionale, dureri pseudoanginoase, tahicardie, stări hiperkinetice, lipotimii), digestive (manifestări dispeptice), dureri pseudonevralgice, cefalee; cicatrizantă ⇨ af. gastroduodenale: ulcer gastric, ulcer duodenal; stomahică ⇨ anorexie, greață, vomă, inclusiv la gravide; reflux gastroesofagian, reflux duodenogastric; carminativă, antispastică musculotropă ⇨ crampe, balonări, aerogastrie, aerocolie, colopatie spastică, tulburări de tranzit (diaree, constipație, colon iritabil); slab antidiareică; alte surse o consideră ușor laxativă; colagogă, coleretică ⇨ af. biliare: tulburări de motilitate biliară, litiază biliară; imunomodulatoare, antiseptică, posibil și citostatică; antiviralâ ⇨ herpes, probabil și zona zoster; hipocolesterolemiantă; antitiroidiană, antigonadotropă, galactagogă.

Tarhon (partea aeriană înflorită) – antialergic, antiviral, antibacterian; carminativ, antispastic parasimpaticolitic ⇨ aerofagie, aerocolie, flatulență, colici, colopatie spastică, colopatie de fermentație; condiment în anorexie și pentru a da gust mâncărurilor în cadrul regimului hiposodat; stimulează funcția digestivă, crește pofta de mâncare ⇨ hipotonie/hiposecreție gastrică; diuretic ⇨ af. urinare, retenție hidrosalină (edeme, ascită) în af. cardiace, renale, hepatice; antalgic, antiinflamator ⇨ dureri diverse: reumatice, nevralgice, inclusiv sciatică, menstruale sau premenstruale, gastrice, intestinale, de cap, de dinți; tulburări neurovegetative.

Plante antidiareice

Întrucât diareea este o expresie a *nesiguranței* în confruntarea cu *imprevizibilul*, acțiune antidiareică au plantele care insuflă un sentiment de securitate și stabilitate. Cele mai eficiente sunt cele astringente (principiul activ fiind taninurile), ele facilitând, la nivel emoțional, energetic și fizic, un proces de consolidare, întărire, cristalizare, unificare: ***coada racului***, ***cinci-degete***, ***sclipeți***, ***răchitan***, ***cerențel***, frunze de ***mur***. Multe plante astringente au și gust amar, dulce sau chiar acru. **Astringente** și **amare** sunt: ***scumpia***, ***busuiocul sălbatic***, ***lemnul câinesc***, ***sânișoara***, ***coada șoricelului*** (revelează semnificația educativă a experiențelor dureroase – ca de altfel toate plantele amare –, îndepărtând tendința la încrâncenare împotriva așa-ziselor nedreptăți ale sorții), ***turița mare*** (pentru cel care-și reprimă pornirile aprinse interioare de dragul păstrării unei aparențe social acceptabile), ***sunătoarea*** (când suferința este foarte mare, determinând depresie și hipersensibilitate la durere). Plantele **astringente** și **dulci** asociază efectul de calmare a iritației și de tămăduire a ulcerațiilor, celui balsamic (datorat mucilagiilor) și liniștitor. Similar, la nivel psihic favorizează retragerea în interior și atenuează suferința. Astfel de plante sunt în primul rând ***iarba șarpelui*** și ***tătăneasa***, dar și ***pătlagina***, ***lumânărica***. Plantele **astringente** și **acre** sunt utile celui risipit în exterior din cauza lipsei de discernământ. Cea mai reprezentativă este ***ștevia***, dar nuanță acră în gust au, de asemenea, ***sânișoara*** și ***lemnul câinesc***.

Coada racului

Anserinae herba – partea aeriană înflorită a speciei *Potentilla anserina* L., fam. *Rosaceae*

Conține 5-10% taninuri galice și elagice, flavone, amine (colină), steroli, oze, mucilagii, substanțe amare, ulei volatil, săruri minerale. Unele surse menționează și prezența cumarinelor.

Acțiune. Lăsată pradă apei, conștiința bălțește, se revarsă și se împrăștie. Bălțește sentimentală în melancolica indolență a atașamentului. Se revarsă în afară, căci îi lipsește coeziunea. Neavând cine să o țină laolaltă, se împrăștie în mediu, pierzându-și delimitarea și identitatea. Se lasă năpădită de șovarul ambianței, sub care aproape că nu se mai zărește. Îndemnat de această plantă, individul se desprinde de micile probleme (substanțe amare), se interiorizează și se centrează asupra aspectelor esențiale ale vieții și ale evoluției lăuntrice [taninurile îi imprimă o acțiune **astringentă**, **antidiareică**, **antihemoragică**]. Detașat, își adună gândurile și le zvântă de mâzga excrescențelor emoționale. Abstrage excedentarul în sâmburele originar, transformând prihana în curățenie. Rafinat, glodul se transmută, prin condensare și cristalizare, în agerimea calmă a învățăturii. Sublimată prin canalul energetic central, blânda inteligență devine înțelepciune, imperturbabilă la imixtiuni. Intruşii nu-i mai întinează natura profundă, ci, îmbogățind-o, o așază mai ferm în matca ei. Mintea, clară [prin eterul compușilor volatili] și sobră [prin astringentul taninurilor], nu se mai lasă alterată de evenimentele lumii, ci, hrănindu-se din ele, dobândește forța liniștită a stabilității. Ceea ce îi este propriu se definește limpede și se întrepătrunde într-o armonie a contrastelor cu ceea ce îi este străin [este utilă în ***colicile renoureterale*** care apar în ***litiaza urinară***; în aplicații externe, este recomandată în ***leucoree***], absorbind nesiguranța [i se atribuie și proprietăți **antispastice** pentru care este folosită în tratarea ***colicilor intestinale***, mai ales când acestea sunt asociate cu ***diaree*** și/sau ***hemoragie digestivă***: ***enterocolite***, ***colită ulcerohemoragică***], îndârjirea [în aplicații externe, se utilizează pentru leziuni ale mucoasei **bucale**: ***afte***, ***stomatite***, ***gingivite***] ori rivalitatea [este utilă în ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, mai ales când există și sângerări]. Inflexiunile exteriorului îi scot mai bine în evidență caracteristicile fundamentale. În ***strâns contact cu realitatea***, nu mai aderă la aceasta, ci îi este ***complementar***, ***adaptându-și independența la circumstanțe*** [este utilizată și în ***durerile articulare*** din ***artrită***, ***gută***]. Nu se răzvrătește împotriva împrejurărilor, ci le îmbracă în autonomia sa. Întors în intimitatea protectoare a ființei sale [este utilă în afecțiuni **uterine**: ***metroragii***, ***menoragii***, ***dismenoree***], redevine pulsația originară din care s-a întrupat, descoperind rădăcinile trecutului, care îl ancorează în prezent.

Cinci-degete

Potentillae reptantis herba – partea aeriană a speciei *Potentilla reptans* L., fam. *Rosaceae*

Conține taninuri drept principiu activ esențial.

Acțiune. Planta ajută individul să se ***ancoreze în concret***, să nu piardă din vedere aspectele practice, evidente, să nu se lase dus de nas ori târât de extravagațele teribiliștilor. El nu face un lucru doar pentru că toți fac așa, ci îl privește prin onestitatea frustă a bunului simț elementar. Discerne dacă are vreo noimă sau vreo utilitate ori este numai o modă, un capriciu sau o manieră de a abate ori de a acapara atenția turmei. Reținut și prudent, învață să controleze, prin rigoarea pământului, tendințele dispersante și mimetice [planta are acțiune **astringentă**, **antidiareică**, **antihemoragică**, **antiinflamatoare**] și să-și manifeste dârzenia [indicată în ***stomatite***] și curajul în fața– neprevăzutului [utilă în ***enterocolite*** și în alte tipuri de ***diaree***].

Omul nu mai eșuează în melancolie, în imitație ori în exaltări ieftine. Frazele patetice, poveștile siropoase ori scenele melodramatice nu-l mai stârnesc, nu-l mai impresionează, nu-l mai rănesc [este utilă în ***inflamații***, ***ulcerații***, ***hemoragii***]. Reziduu psihomental, lacrimile îi sunt expresia slăbiciunii, ivindu-se când nu mai are tăria de a zăbovi în el însuși, ci este înghițit de melopeea cotidiană. Prin plâns, el încearcă să se debaraseze de încărcătura apoasă cu care-l inundă ambianța [recomandată în afecțiuni **genitale**: ***leucoree***]. Înlăturând deșeurile mâloase adunate din exterior, el rămâne cristal (esența pământului, nealterată de apa uniformizatoare), iar ochii nu mai plâng cu lacrimi, ci plâng cu ochi. Omul observă, dar nu adoptă comportamentul convențional; vede, dar nu lunecă la vale absorbit de sentimentalismul, de credulitatea ori de furia masei. Grație unei sobrietăți realiste, își păstrează ***autonomia în gândire***, judecând obiectiv datele certe. Nu se îmbată cu apă rece, nu se amăgește cu poveşti frumoase ori cu vane promisiuni (numai fiindcă ar veni de la cine știe ce persoană cu autoritate). Nu este flatat de politețea de circumstanță și, în general, de tot arsenalul diplomației. Austera cumpătare a umilinței îl ferește de mreaja măgulirilor și a vorbelor goale, prin care linguşitorii încearcă să-l manevreze [este utilă, în aplicații locale, pe leziunile **cutanate**: ***plăgi***, ***ulcerații***], pentru a obține ceea ce doresc. Manipularea presupune desprinderea indivizilor de baza lor (dezrădăcinarea lor) și antrenarea într-un curent de masă (precum un torent care smulge ierburile și le târăște de-a valma), mizându-se pe emoțiile lor. Ei nu mai percep logic cuvintele demagogilor. De fapt, acestea nici nu au vreo logică, ci sunt doar destinate a-i mișca, a-i entuziasma, a-i revolta ori a-i stârni, spre a face jocul fățarnicilor. Oratorii ipocriți le evocă imagini, amintiri, simboluri care le ating corzile sensibile ale sufletului; le trezesc resentimentele, frustrările și neîmplinirile; le exaltă părerea despre ei înșiși,

făcându-i să se simtă importanți și să creadă că acționează în virtutea propriilor aspirații. Pentru a se feri de perfidia celor care urmăresc să-l influențeze, omul trebuie să-și mențină integritatea (frunzele palmate și florile pentamere sugerează cele cinci elemente, adică întregul), modestia, contactul cu realitatea palpabilă (înrădăcinarea la internoduri și tulpina repentă), chiar atunci când totul plutește pe apă, nivelându-se. Alege să respire, când toți ceilalți ingurgitează [utilă în ***faringite***]. Să fie spic de grâu, când în jur este numai holdă; om, când ceilalți nu sunt decât populație [recomandată în afecțiuni gastroduodenale: ***ulcer***, ***gastrită***, ***duodenită***]; inimă, când alții sunt doar trupuri – și chiar dacă trupul este zdrobit, sub el se află inima, care poate isca un alt trup. Trupurile pot fi strivite în conformism, dar inimile nu – căci ele își trag seva din neprihănirea simplității originare.

Sclipeți (tormentilă)

Potentillae erectae/Tormentillae rhizoma/herba – partea subpământeană/supraterestră a speciei *Potentilla erecta* (L.) Räuschel = *Potentilla tormentilla* Necker, fam. *Rosaceae*

Are patru petale (dispuse în cruce malteză) și opt sepale, în loc de cinci și, respectiv, zece cum are *Potentilla reptans*, și tulpina erectă, spre deosebire de *Potentilla reptans*, care are tulpină târâtoare. Este bogată în taninuri mixte și catehice (15-22%), alături de care conține flavonozide, antocianozide, proantocianidoli, triterpene pentaciclice. Rizomul conține un pigment roșu (roșu de tormentilă).

Acțiune. Prin abstragerea în forul interior, individul își cristalizează conștiința, se desprinde de aspectele bazale ale existenței și se lansează, distinct de ceilalți, ***afirmându-și individualitatea*** [planta este **astringentă**, **antiinflamatoare**, **antihemoragică**, fiind utilă în ***diaree***, ***hemoragii***, ***inflamații/ulcerații*** ale pielii (***plăgi***, ***degerături***) și ale mucoaselor digestive (***stomatite***, ***gingivite***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***enterocolite***, ***fisuri anale***, ***fistule anale***), respiratorii superioare (***faringite***), genitale (***leucoree***)].

Din punct de vedere botanic, chimic și farmacodinamic, ***cinci-degete*** și ***sclipeții*** sunt înrudite cu ***coada racului***. Și din punct de vedere subtil există asemănări, toate trei favorizând definirea lăuntrică prin uscarea pornirilor apoase. Diferența constă într-o anumită nuanță elementală (care nu este neapărat rezonanța elementală predominantă) a acțiunii lor: de apă la ***coada racului*** (*Potentilla anserina*), de pământ la ***cinci-degete*** (*Potentilla reptans*) și de foc/aer la ***sclipeți*** (*Potentilla erecta*). ***Coada racului*** este de ales atunci când urmărim desprinderea efectivă de rezonanțele apoase – este utilă pentru individul ***foarte prins de mediul social***, care ajunge să se confunde cu tendințe gregare, fără a-și mai putea recunoaște identitatea. ***Cinci-degete*** este de ales atunci când individul dorește să se desfacă de influențele exterioare, dar nu reușește ***să-și definească propriul fundament***, nu-și găsește reperele (principiile general valabile) de care să se ancoreze. ***Sclipeții*** sunt de ales atunci când fundamentul există, dar individul urmărește să-și construiască propriile jaloane, cele care îl particularizează și îl pot ajuta ***să se afirme drept entitate distinctă*** (de aceea floarea are patru petale – a cincea, simbolizând nivelul bazal, nu mai este necesară – și are tulpina erectă și nu târâtoare ca la cinci-degete).

Răchitan

Salicariae herba – somitățile florale ale speciei *Lythrum salicaria* L., fam. *Lythraceae*

Conține 7-18% taninuri galice, antocianozide, flavone, mucilagii, acizi grași, ceruri, fitosteroli, ulei volatil, carotenoide, vitamina C, glucide simple (glucoză, fructoză), fier.

Acțiune. Este util pentru individul care pregetă, neîncrezător în pornirile sale naturale, temându-se să se confrunte cu exteriorul [este util în tratamentul ***diareei***]. Cu o ***identitate șovăielnică***, el se îneacă în uniformitatea apei – fie se mobilizează cu lentoare, adăstând într-o îndelungată (și păguboasă) ezitare interioară, fie se disipează în exaltări inutile, difuzând spre exterior. Efuziunile sentimentale îi risipesc energia în ambianță. Îndemnat de plantă însă, el o adună și, cu lucidă cumpătare, o ordonează [taninurile îi imprimă răchitanului o acțiune **astringentă**, **antidiareică**, **antihemoragică**, **hemostatică**; este folosit în tratamentul ***hemoragiilor*** (***metroragii***, ***hemoragii digestive***)]. Strunit din împrăștierea pe orizontală, strâns în fermitatea unui snop, fluxul de vitalitate izbucnește în sus. Voința se înalță stabilă. Avânturile nu se mai irosesc în platitudine – prin maturitatea sobră a chibzuinței, sunt resorbite ascendent și puse să acționeze concertat pe o direcție definită. Omul își ***configurează personalitatea***, îi dă conturul piscului și rectitudinea luminii, orânduind-o pe verticalitatea nobilă a aspirației spre dincolo de înăuntru. Definindu-și forma proprie și liniile directoare, acționează hotărât, fără a se mai preocupa de imaginea sa [în aplicații externe, este util în afecțiuni **cutanate**: ***ulcer varicos***, ***contuzii***, ***dermatite***; de asemenea, în ***hemoroizi***]. Știe ce vrea și își orientează faptele stăruitor spre anumite obiective clare. Cristalizate, intențiile își întind brațele viguroase spre o deslușită năzuință. Smârcul se limpezește într-un izbuc de apă structurată.

Cerențel

Gei rhizoma – rizomii (însoțiți de rădăcini) speciei *Geum urbanum* L., fam. *Rosaceae*

Conține 10-24% taninuri galice și catehice, acid galic și acid elagic, geozida (o glucozidă conținând eugenol), compuși fenil-propanoici (acid clorogenic, cafeic), ulei volatil, mucilagii, oze, rezine, substanțe amare.

Acțiune. Prin introspecție, individul pătrunde în dedesubturile psihicului său (așa-zisul subconștient). Îl alungă într-acolo agitația dispersantă și traumatizantă a ambianței. Abstras în refugiul inimii, el își poate domoli suferința [cerențelul susține acest proces, fiind, pe lângă **astringent**, și **antiseptic**, datorită atât taninurilor, cât și eugenolului (acesta are și o acțiune calmantă)].

Năuc de atâta împrăștiere și durere, omul își caută repere, străduindu-se să înțeleagă. Privirea îi poate fi vitraliu, fereastră ori oglindă. Cel mai adesea îi este vitraliu, amăgindu-l cu înșelătoare culori ce-i ascund realitatea universului și, în plus, nu-l lasă să se întoarcă spre sine. Limpezind de vopsele urzeala de cioburi colorate, zărește, prin fereastra sufletului, diversitatea ametitoare a lumii. Fiecare grăunte al caleidoscopului îi poate fi colț ori treaptă, potrivnic ori prieten – depinde doar de atenția lui [este folosit în ***sindroame diareice acute***, mai ales infecțioase]. Dacă însă ochii nu-i sunt furați de caruselul sclipitor al depărtărilor, chiar în fața lui, la vârful nasului, își distinge chipul pe fereastra devenită oglindă. Cerențelul îl ajută să-și spele ochii de artificial și închipuire și, centrat în interior, să se autoexploreze. Detașat de ranchiună și speranță, se deschide înăuntru spre a-și ***cunoaște și recunoaște părțile neplăcute ori neștiute*** [este util în afecțiunile **hepatice** și **biliare**, când acestea se asociază cu ***diaree*** sau ***vărsături***]. Scuturată din emoții veștede și din gânduri putrede, mintea i se pironește către sine, curată prin acceptarea și trăirea directă a intimităților până atunci repudiate. Omului i se revelează aspectele fundamentale care îi alcătuiesc nucleul – sămânța din care îi cresc și unghiile, și aripile, și înflăcărarea, și abisul. Unificat și împlinit, se adună în seva bucuriei, simțindu-se „bine în propria piele" [este recomandat în afecțiuni **genitale** având

componente inflamatoare/infecțioase și/sau hemoragice: ***metrite***, ***anexite***, ***metroragii***, ***leucoree***, ***dismenoree***]. Integritatea spiritului se înalță în congruența faptelor, direct, fără abateri. Resorbită în miezul armoniei, conștiința se efilează compactă în soliditatea focalizată a hotărârii [este recomandat în afecțiuni ale cavității **bucofaringiene**: ***stomatite***, ***gingivite***, ***gingivoragii***, ***abces dentar***, ***faringite***, ***amigdalite***] și percepe clar, neperturbată de influențe străine, țelul final și calea de urmat. Iureșul exteriorului nu o mai traumatizează, ci o întăreşte [este util în ***hemoragii digestive*** și în ***hemoragii genitale***]. Nu o mai perturbă, ci o stârneşte – trezind-o [cerențelul are acțiune **tonică generală** și **tonică digestivă**, fiind util în: ***hipotonii digestive***, ***dispepsii gastrice***]. Nu izolarea este soluția – zăvoarele sunt friabile. Cel care împlântă însă stabil suplețea esenței în brazda inimii este invulnerabil la grosolănia nedesțelenită a răzoarelor. Cel statornic în prețuirea valorilor ultime rămâne neatins de tina vremurilor.

Turiță mare

Agrimoniae herba – partea aeriană înflorită de la specia *Agrimonia eupatoria* L., fam. *Rosaceae*

Conține taninuri catehice, flavonozide, izocumarine, cantități mici de ulei volatil, gume, saponozide triterpenice pentaciclice, substanțe amare, acid nicotinic, vitamine (C, K), dioxid de siliciu.

Acțiune. Viața nu este o scenă de teatru, iar omul nu este o mască ori o marionetă, ci îi este dat ***să fie și să se arate așa cum este***, necosmetizat. Nu are de ce să fie convenabil pentru anturaj, să respecte moda ori eticheta. Acceptându-se și iubindu-se ca atare, îi face și pe ceilalți să-l iubească pentru ceea ce este cu adevărat, nu pentru fațada sa [prin efectele **astringent** și **cicatrizant**, este utilă în afecțiuni **cutanate**: ***răni***, ***contuzii***, ***muşcături de şarpe***, ***muşcături/înţepături de insecte***, ***alergii cutanate***, ***ulcer varicos***, ***tumori cutanate*** etc.]. Nu se mai sileşte să se încadreze într-un tipic, în rigiditatea unei forme standard de comportament [este utilă în afecțiuni **articulare** (inflamatoare: ***artrite***, ***gută***; traumatice, în aplicații externe: ***entorse***, ***luxații***) și **abarticulare** (**musculare** etc.)]. Se despoaie de atitudini amabile și de zâmbete de circumstanță [această spălare de convenientele sociale corespunde în plan fizic efectului **diuretic** (și **uricozuric**), datorat sinergiei dintre flavonoide, saponine; turița mare este utilă în afecțiuni **urinare**: ***litiază urinară*** etc.]. Individul învață să se încrunte atunci când este cazul, să fie tranșant și direct ori aspru ori nesuferit, să își verbalizeze scepticismul, îndoiala sau nemulțumirea, să fie rezervat și temperat, trist ori îndurerat – dacă așa simte în adânc [această deblocare a pornirilor profunde se corelează cu acțiunea **coleretică/colagogă**; este utilă în afecțiuni **biliare** (***tulburări de motilitate biliară***, ***colecistopatii cronice***, ***litiază biliară***) și **hepatice** (***hepatite cronice***, ***ciroze***); de ales când se asociază ***enterocolite*** și mai cu seamă o ***diateză hemoragipară***, în special legat de ***complicațiile digestive superioare ale cirozei***: ***gastropatie portal hipertensivă***, ***varice esofagiene***[1]].

Însăși comoditatea tabieturilor reprezintă o modalitate de a abdica de la năzuințele sale [unele surse indică și o acțiune **hipoglicemiantă**, recomandând-o în ***diabet*** și lărgind astfel sfera indicațiilor metabolice, alături de ***diateza urică***; utilizarea în ***obezitate*** este grevată de efectul **constipant**, adesea nedorit, multe persoane obeze

[1] Dacă efectul antidiareic nu este dorit (într-o ciroză, de exemplu) se vor asocia remedii laxative: ***anghinare***, ***cicoare***, frunze de ***frasin***.

fiind și așa constipate[1]]. Pulsând de prospețimea naturalului, omul își exprimă direct ideile și sentimentele și manifestă ceea ce îi este caracteristic, într-o formă simplă, nealterată și inalterabilă. Planta îi face mai puțin deschiși pe cei prea permeabili, care au tendința de a se lăsa duși de curent [este utilizată în afecțiunile **venoase** (întăreşte și favorizează regenerarea peretelui vascular), inclusiv în complicațiile acestora (***ulcer varicos***)]. Setea de a se avânta în necunoscut se răstoarnă înăuntru, purtându-l către întâlnirea cu propriul univers în liniștea clară a fericirii. Liber de tot ce se petrece în jur, stoarce clipei prezente tot înțelesul. Devenind una cu ea, își găseşte, în miezul ei, stabilitatea și dârzenia [este folosită în aplicații externe la nivelul **gurii** (***stomatite***, ***glosite***, ***afte***, ***gingivite***), **faringelui** (***faringite***, ***amigdalite***)]. Aspirând către inedita savoare a autenticului [are efect **antiviral** – este recomandată în ***viroze***], se destinde vitalizat de lumina regeneratoare a forței interioare.

Încrezător și concentrat în râvna spre sine, își canalizează tenacitatea ferm către un scop bine definit, cu poftă de viață și de acțiune [este **stomahică**, **stimulează secrețiile digestive** și **creşte apetitul**; este benefică în ***anorexie*** și în ***hipoaciditatea gastrică***]. Detașat de încrâncenarea crispată a incertitudinii, orice obstacol îi este sulița și impuls. Omul nu este nici mânie și nici teamă, nici deznădejde și nici ură. Dar când nu este el însuși, se poate confunda cu acestea. Prin conștientizare, nu prin camuflare, își poate controla atitudinile. Limpezit, își devine stăpân, cârmuindu-și destinul și întreaga ambianță. Discernământul și onestitatea îi sunt degetele între care strânge difuza opacitate a neverosimilului, secătuind-o de echivocul ce-i parazitează seva, de inutilul ce-i încarcă tija. Strivită până la esență, devine veridică precum o bătaie de inimă și consistentă precum o dâră de viață [consecința farmacodinamică o constituie acțiunea **astringentă** (imprimată de taninuri) și toate efectele ei colaterale: **antidiareic**, **antihemoragic**, **cicatrizant/reepitelizant**, **antiinflamator**; se administrează intern în inflamații digestive (***enterocolite*** etc.) și în ***hemoragii digestive***, iar în aplicații externe pentru leziuni **anale** și **perianale**, inclusiv în ***hemoroizi***]. Din trepidația sufletului izbucnește rugoasa necizelare a concretului neprelucrat. Materia primă, verde și reală, este o vibrație palpabilă.

Scumpie

Cotini coggygriae folium/cortex – frunzele/scoarța recoltate de la specia *Cotinus coggygria* Mill. = *Rhus cotinus* L., fam. *Anacardiaceae*

Conține taninuri elagice (constituentul principal), alături de flavone, gumi-rezine, substanțe amare.

Acțiune. Favorizează ***introspecția detașată*** [prin gustul **astringent** și **amar**], cu o tendință la coborâre însă. Clădindu-și un fundament solid, ***ancorat profund în trăinicia statornică*** a pământului, individul capătă greutate și consistență și renaşte regenerat, reconstruindu-și identitatea și afirmând-o [este recomandată în: ***gastrită***, ***ulcer***]. Nu mai respinge problemele [îndepărtează ***greața***, previne ***vărsăturile*** și **creşte pofta de mâncare**], nici nu se ridică deasupra lor, ci se extrage în jos, din efemer în realitatea primă. Revine la parametrii bazali, la punctul de plecare – aici i se revelează forța telurică a începuturilor. Își recapătă coerența și își regăseşte filonul originar, care îi este suport, hrană și protecție [taninurile îi imprimă acestei plante proprietăți **hemostatice**, **cicatrizante** și **antiseptice**].

[1] Acțiunea laxativă este o componentă importantă în tratamentul obezității – accelerarea tranzitului reduce absorbția principiilor alimentare.

Scumpia este utilă celor împrăştiaţi, agitaţi ori înverşunaţi [fiind **febrifugă**, este utilizată în ***boli febrile***], care, absorbiţi de prea multe vârtejuri exterioare, se ataşează de superficial şi trecător, vorbind şi gesticulând mult. Le insuflă cumpătarea sobrietăţii (cumințenia pământului), reflectată în temeinicia hotărârilor [extern, se foloseşte pentru leziuni ale cavităţii **bucale** şi ale **faringelui**: ***stomatite***, ***gingivite***, ***faringite***]. Îi învaţă ca, înainte de a face sau a zice ceva [este preconizată în tratamentul ***incontinenţei urinare***], să judece obiectiv [este benefică în afecţiunile **hepatice**]. Adunaţi în miezul conştiinţei, dobândesc o stare de concentrare, favorizată de retragerea în sine, dar mai ales de creşterea stabilităţii lăuntrice [**astringentă** prin taninuri]. Gândurile şi frământările legate de incidentele banale cotidiene sunt resorbite în vigilenţa calmă a interiorizării [indicată, intern, în ***diaree***, iar extern, pentru ***hemoroizi***]. Omul percepe sursa originară a Totului şi îi observă reflexia în ceea ce până atunci i se părea frivol ori accidental.

Iarba şarpelui

Echii herba – partea aeriană înflorită a speciei *Echium vulgare* L., fam. *Boraginaceae*

Planta se aseamănă cu tătăneasa, atât din punct de vedere botanic, cât şi al compoziţiei: conţine alcaloizi (consolidină, cinoglosină), mucilagii, taninuri şi alantoină. De asemenea, rezine, săruri de potasiu şi de calciu.

Acţiune. Deşi apropiată ca şi compoziţie chimică, diferă de tătăneasă din punctul de vedere al efectelor, având, atât la nivel subtil, cât şi fizic, o acţiune purificatoare [**depurativă**, **diuretică** şi **sudorifică**]. Individul îşi recapătă lucida inocenţă originară. Încâlcelile mentale îi apar acum inutile. Prin limpezimea raţiunii, distilează acumulările emoţionale tulburi, înlătură reziduul (resentimentele) şi reţine esenţa (stropul de înţelegere). Este asemenea unui copil cuminte, privind nedumerit la zbaterile adulţilor, care sunt tot timpul preocupaţi şi agitaţi, căci permanent au ceva de făcut şi se simt foarte importanţi din acest motiv. Având senzaţia că fără ei s-ar dărâma lumea, consideră că derularea faptelor depinde de hotărârile lor şi de îndârjirea în a le duce la îndeplinire [este folosită în aplicaţii externe pentru ***stomatite***, ***faringite***]. Nu realizează că toată încordarea lor este fără rost, fiind rezultatul proiectării permanente în trecut sau în viitor, uitând ***să trăiască în candoarea momentului prezent***. Copilul nu se supără, ci doar priveşte, aşteptându-i să se trezească la realitate – de fapt, ***totul este simplu şi clar***, căci ***toate sunt legate într-o inseparabilă coerenţă***. Nu există părţi distincte, clasificări sau ierarhii – omul este un tot integrat în ansamblul universului, perceput drept ceva unitar. Îşi recreează spaţiul primordial, care îi este familiar şi în care se poate mişca în voie, simţindu-se bine aşa cum este [extern, se foloseşte pentru afecţiuni **cutanate**: ***plăgi***, ***furuncule***]. Se mulează pe relieful evenimentelor, eliberându-se de povara micilor probleme nerezolvate şi de durerea coliziunii cu accidentalul [principala utilizare o constituie ***diareea infecţioasă*** (***enterocolite***, ***dizenterie***)]. Planta protejează de agresiuni [este **antibiotică**, cu efect demonstrat asupra stafilococilor şi enterobacteriilor; unele surse o consideră **antitumorală** datorită alantoinei] şi vindecă leziunile [**cicatrizantă** prin alantoină şi prin taninuri].

Nicio energie nu este neapărat nocivă, decât atunci când este stagnantă. În loc să i se împotrivească, individul absoarbe orice flux ambiental – îl rafinează şi îl elevează. Ceea ce-i părea obstacol îi devine punct de propulsare în sus şi înainte, spre armonia ultimă. Nimic din exterior nu îi este duşman. Trăieşte exact împrejurările de care are nevoie, firesc, cu toată fiinţa, în bună dispoziţie, dincolo de suferinţe şi deducţii logice. Nu-şi cântăreşte gesturile şi nici trăirile nu şi le

controlează, ci se umple de necesara consistenţă a clipei şi de bucuria cunoaşterii şi a comunicării [este utilă în ***infecţiile respiratorii***, fiind valorificate efectele **emolient** (datorat mucilagiilor), **expectorant** şi **antibiotic**].

Suspiciunea se destinde în generozitatea prudentă a iubirii cumpănite şi zvâcneşte în elementara frumuseţe a bunătăţii nesofisticate. Prefăcătoria se deschide în perpetua sărbătoare a adevărului de a fi.

Mur

Rubi fruticosi folium – frunzele speciei *Rubus fruticosus* L., fam. *Rosaceae*

Frunzele conţin tanin, flavonoide, acizi organici (malic, lactoizocitric, succinic, oxalic), vitamina C, inozitol.

Acţiune. Frunzele de mur simbolizează serenitatea acrişoară a astringentului. ***Senina retragere*** în forul lăuntric [**astringente** prin taninuri] este condiţia indispensabilă a ***discernământului*** [conţin acizi organici]. Individul nu poate distinge cu adevărat calitatea, cât timp este presat de torentele cotidianului. Cel care se tot precipită dintr-o acţiune în alta, de fiecare dată cu mintea bâjbâind înfrigurată spre următoarea, nu are răgaz să guste azurul clipei, să se clătească în limpezimea lui şi să înţeleagă noima a ceea ce face [sunt recomandate în ***bronşite***]. Frunzele de mur îl destind [au efect **spasmolitic**], absorbindu-l în altitudinea calmă a unui oftat încremenit. Răsuflarea îi este apa plutind mută peste neprihănirea unei lebede, iar fapta, umbra călcând surprinsă peste o floare sfioasă. În claritatea ascuţită a liniştii interioare, învaţă ***înţelepciunea micilor gesturi***. Doar astfel, băgând de seamă măruntele detalii, omul îşi poate alege destinul [extern, sunt utile în ***gingivite***, ***stomatite***, ***faringite***]. Altfel, el este doar o alegere a destinului, înecându-se în propria-i neatenţie, dus la vale de puhoiul trivialelor amănunte pe care nu a avut răgaz să le remarce la momentul potrivit. Viaţa lui nu mai este o deliberare, ci o pătanie, o continuă ***traumă a neadaptării***. Ajutat de frunzele de mur, el se curăţă de teamă şi de resentimente [sunt utile în afecţiuni **renale**]. Protejat de impactul dureros cu ambianţa [ca **astringente** şi **dezinfectante**, se folosesc intern în inflamaţii **digestive** (***enterocolită*** etc.), iar extern pentru ***fisuri anale***, ***leucoree*** etc.], omul acceptă cursul evenimentelor exterioare [au efect **stomahic**] şi îşi exprimă liber opţiunile [utile în ***laringite***], neafectat de opiniile celorlalţi [recomandate în ***psoriazis***]. Grijile zilei de mâine au plouat deja din aurora încă neivită a zilei de ieri.

Busuioc sălbatic

Prunellae herba – partea aeriană a speciei *Prunella vulgaris* L., fam. *Lamiaceae*

Conţine tanin, substanţe amare, rezine, ulei eteric, flavone (rutozid, hiperozid), ceară.

Acţiune. Este o plantă care nu induce senzaţii excesive, nici vizuale, nici olfactive, nici gustative. Nu atrage atenţia prin culori sau dimensiuni: este scundă, cu flori puţine, grupate într-un capitul. Nici gustul nu este spectaculos, incitant sau ademenitor. Nu sare în ochi prin ceva anume, nu ispiteşte prin nimic, fără a fi însă neprietenoasă – mai degrabă este neagresivă şi răbdătoare. La degustare creează o senzaţie de aliment vitalizant; gustul nu este prea plăcut, dar generează saţietate (este precum supa din copilărie, care nu avea tocmai gustul după care să ne dăm în vânt, dar care ne hrănea şi ne sătura[1]). Călăuză deopotrivă incisivă şi învăluitoare, îndeamnă cu o fermitate delicată şi temperează. Insuflă ***constanţă***

[1] Şi ne-a ajutat să creştem mari, aşa cum ne promitea mama când ne obliga să o mâncăm toată.

celui oscilant, ***hotărâre*** şi ***perseverență*** celui şovăielnic, profunzime celui superficial şi interiorizare celui îngâmfat, fandosit ori isteric. Induce ***austeritatea reținută a onestității***, caracteristică omului dintr-o bucată, încrezător în propria esență. Cinstit şi integru, se poate pune bază pe el: ce zice, aceea şi face. Este la locul lui, nu vrea să iasă în evidență, nu se bagă singur în seamă, se distinge nu prin emfază, ci prin ***modestie***. Aparent separat de ceilalți, închis în lumea lui şi inaccesibil, doar după tatonări repetate crusta de sobrietate distantă i se înmoaie şi acceptă companie. Este tăcut, retras, nu se dă în spectacol [**antiinflamator** şi **astringent**, este util în inflamații **digestive**: ***stomatite***, ***amigdalite***, ***enterocolite***]. Răspunde numai dacă este întrebat, la obiect, direct, corect, fără înfloriturI [este indicat în ***laringite***]. Este aidoma unui oştean devotat şi demn de încredere, care nu face paradă de calitățile ori de sentimentele sale. Este omul de temelie, care însoțeşte şi apără în momentele cruciale pe „cei mari" şi fără de care aceştia nu şi-ar putea îndeplini misiunea. Totuşi nu este lipsit de afectivitate, dar o manifestă controlat. Are un suflet mare, generos, gata de sacrificiu – impresionează prin ***abnegație nobilă*** şi ***supunere demnă***, prin perfecțiunea naturală a simplității. Simțămintele îi sunt intense şi curate, dar nu zgomotoase – nu ține cu tot dinadinsul să şi le exteriorizeze.

Calmul răcoros al unei brize îşi adie protectoarea blândețe peste torida zi de vară. Depărtat de înverşunarea cotidianului [util în ***migrene***], desprins de agitația încrâncenată a nesăbuinței [recomandat în ***hemoroizi***], individul îşi conturează cadrul propice luării unor decizii juste, întemeiate şi obiective [util în ***diareea*** din ***colonul iritabil***], dobândind echilibrul între ceea ce îşi doreşte şi ceea ce are nevoie cu adevărat. Teama de realitate i se disipează în cumpătarea chibzuinței, iar el se exprimă nepărtinitor şi ponderat [ca **antitusiv**, este util în ***tuse***, ***bronşită***, ***astm***], hrănindu-şi stăruința din certitudinea că în orice problemă există o soluție indiferent de dificultăți. Deschide ochii mai mult, intuind cum ar putea trece peste ceea ce acum pare un obstacol – trăirea pe care o va resimți când va avea totul îi va recompensa aşa-zisele renunțări de astăzi. Întrevăzând posibilitatea de a trece, de a urca treaptă cu treaptă, el se urneşte din imobilitate, se scutură de tot ceea ce îi limita mişcarea şi se lansează în fireasca sa devenire. Zvântat de excesul de apă care-l îneca, îşi afirmă personalitatea, acum solidă prin cristalizare. Nemărginirea iubirii necondiționate îl scoate din indiferență şi îl ajută să treacă şi peste nepăsarea celorlalți. Gata de sacrificiu, se mobilizează şi acționează, participă creator la jocul creației [**stimulează funcția sexuală**] – cu măsură însă.

Optimismul nu înseamnă credulitate, ci este izvorât din experiența pragmatică a vieții. A fi ***moderat*** în toate şi ***imperturbabil*** lăuntric constituie cheia rezolvării conflictelor şi, totodată, instrumentul cel mai la îndemână pentru a vedea, prin zbuciumul acestei lumi, consonanța-i intrinsecă. A fi egal în spirit înseamnă a trăi viața la vibrație maximă, fără a opune însă rezistență, lăsând, asemenea zeilor, lumina să treacă prin sine, umil precum pământul ori aidoma maestrului desăvârşit, care spală picioarele discipolilor săi – cel mai mare trebuie să fie cel mai mic.

Ştevie

Rumicis patientiae folium – frunzele speciei *Rumex patientia* L., fam. *Polygonaceae*

Frunzele de ştevie conțin antrachinone (crisofanol, emodol), taninuri, vitamina C, săruri minerale (de Ca, K, Fe, Mg), acizi organici (tartric, oxalic).

Acțiune. Astringentă şi acrişor-înțepătoare (poate şi vag amăruie), **încălzitoare** şi **purificatoare**, ştevia îndeamnă la o ***penetrare interogativă***, la o abstragere vigilă în curățenia austeră a forului intim. Deşi individul se retrage din

agitația exterioară, vitalitatea nu i se sfrijeşte în reticența sceptică a inacțiunii. Aceasta se reflectă în farmacodinamia duală a frunzelor de ştevie [deopotrivă **laxative** şi **astringente**], recomandate atât pentru a destupa şi sensibiliza pe cel prea închis şi reținut [antrachinonele le imprimă proprietăți **laxative/purgative**], cât şi pentru a reduce vulnerabilitatea şi deschiderea excesive [prin taninuri, ştevia este **astringentă**, **cicatrizantă**, **hemostatică**, **antiseptică**, **tonică** (asupra țesuturilor parietale, atât musculare, cât şi epiteliale), fiind recomandată când sunt slăbite structurile de rezistență (musculatura peretelui abdominal – **hernie** – sau a organelor interne: uter, tub digestiv) sau structurile de apărare/izolare față de mediu: când barierele epiteliale sunt lezate, cu apariția unor ***soluții de continuitate*** (***ulcerații***, ***răni***), ***hemoragii***, ***inflamații*** (**respiratorii**, **digestive**, **urogenitale**), inclusiv de cauză infecțioasă].

Curios să descopere ce este înăuntru, omul abdică de la lume şi de la nimicurile ei. Nu este atât o abstragere ori o scufundare, cât o ***incursiune***, o explorare în adâncuri, o misiune de cercetare şi ***descoperire*** întreprinsă de cel care se întreabă şi abia aşteaptă să afle. Pe măsură ce pătrunde în pădurea misterioasă, renunță la superficialitate şi la glorie [ca **astringentă** şi **antiseptică**, este utilă în afecțiuni **cutanate**: ***stafilococie***, ***impetigo***, ***erizipel***, ***abcese***, ***plăgi***], la minciuni şi la detalii insignifiante, la micile nemulțumiri şi la măruntele patimi [ştevia este **diuretică**, **purgativă**, **depurativă**]. La începutul drumului, ramurile foşnind de sentimente şi hățişurile fremătând de idei par să-l definească, să fie chiar ființa lui. Apoi, trece de altele şi altele, despre care crede, pe rând, că îi aparțin şi îl caracterizează. Îndepărtându-se însă de ele, îi devin tot mai neimportante şi mai improprii. Treptat, crengile încâlcite ale trăirilor şi senzațiilor se răresc, împinse la o parte de limpezimea calmă a razelor de soare. Într-un final, căutătorul ajunge la luminişul din centru. Desprins de cotidianul emoțiilor, îşi sesizează cursul vieții, dobândind şansa de a lua decizia corectă care-l readuce în matca primordială [este utilă în ***menometroragii***] – acolo nu mai există disonanțe ori contradicții, întrebări ori dubii, ci doar strălucirea liniştii şi subtila vigoare a armoniei. Toate răspunsurile sunt în el şi pretutindeni. Acolo toți cei porniți în căutare se adună şi realizează că sunt unul singur – de fapt, de la început fuseseră unul şi acelaşi. Planta îl ajută nu doar să se definească, ci, odată cristalizat şi întărit lăuntric, să şi iasă din comoditatea inerției [este recomandată în ***diabet***; fiind **purgativă**, este utilă în ***atonia colonică***, generatoare de ***constipație***], să interacționeze cu semenii [este utilă în ***vulvovaginite***, ***leucoree***], să-şi exprime gândurile [este recomandată în ***hemoptizii***, ***laringite***], să se confrunte cu ineditul [este utilă în ***enterocolite***, ***hemoroizi***] şi să se avânte spre afirmarea voinței sale, acum nealterate de influențe străine [este utilă în afecțiunile **gastroduodenale**, atât ca astringentă (în ***ulcerul gastric*** şi în ***ulcerul duodenal***), cât şi ca **stomahică** şi **antiemetică** (în ***atonia gastrică***, manifestată prin senzație de greutate în stomac, ***greață*** şi ***vărsături***)]. Nu individul gândeşte gândurile, ci gândurile îl gândesc, nu el pătimeşte, ci patimile îl pătimesc. Regăsindu-se însă, el le părăseşte şi rămâne el însuşi, aşa cum, pentru a se salva, şi-ar abandona haina de care îl va fi apucat un atacator – nu l-ar mai interesa haina, ci doar persoana sa. Tot astfel, şopârla, pentru a scăpa, uită de coada pe care tocmai i-a înhățat-o un agresor. Când vasul se scufundă, pe naufragiat nu-l mai interesează bagajele – le lasă baltă fără a se mai îngriji de ele şi nu doreşte decât să-şi salveze viața: ***să nu mai fie decât el, fără niciun balast***. Pe măsură ce pescuitorul de perle coboară sub învolburarea valurilor, zbaterea apei se temperează, unduirile ei se îmblânzesc, până dispar complet, în egalitatea paşnică a echilibrului. Reziduurile zăbovesc la suprafață

permițându-i să vadă în profunzime prin claritatea detașată a ***discernământului*** [prin efectul **tonic hepatic**, sunt utile în afecțiuni **hepatice**: ***hepatită***, ***insuficiență hepatică***]. În neclintirea străfundurilor, refugiat în iubirea protectoare a sinelui, omul își descoperă puterea și încrederea, fermitatea și siguranța [**remineralizantă**, **tonică**, ștevia este utilă în ***scrofuloză***, ***tuberculoză***, ***scorbut***]. Se concentrează în inimă, care este inclusă într-o inimă mai mare – inima universului.

Sânișoară

Saniculae europaeae rhizoma/herba – rizomul/partea aeriană a speciei *Sanicula europaea* L., fam. *Apiaceae*

Conține saponozide (cea mai mare cantitate în rizom: 6,6-11%; părțile aeriene: 1-4%; sanicula A și B sunt principale, iar C și D secundare), rezine, tanoizi, acizi cafeic, clorogenic și rozmarinic, siringină, lipide, urme de ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune. Planta are un gust amar, astringent, cu o nuanță acră. Irită faringele precum o spumă înecăcioasă. Sub acțiunea ei, ***ranchiuna ursuză a invidiosului***, care nu se entuziasmează din nimic, se metamorfozează progresiv în ***discernământul*** acru al scepticului, care nu înghite orice și nici nu se îmbată cu apă rece, iar apoi în ***circumspecția lucidă și reținută a prudentului***. Acesta depășește ***fanatismul credul*** și nu mai acceptă idoli, mituri ori salvatori care să-l ducă de nas. Ramuri părăsite nimănui, amăgirile se risipesc într-o boare de frunze căzătoare, spulberate în sus, iar apoi abandonate pământului. Verosimilul nu trebuie căutat în tabu-uri, ci doar în puritatea și în integritatea demersului interior, în onestitatea curată a sufletului. Sânișoara este utilă pentru cel care se sacrifică inutil, care se pune mai prejos pentru a le fi altora pe plac [în uz atât extern, cât și intern, poate ameliora ***durerile toracice*** (resimțite în piept sau intercostal) și ***durerile lombare***]. Îl apără de asalturile mediului, îl întărește psihic și emoțional, îi vindecă rănile, îl protejează de imixtiuni [ca **antiinflamatoare** (prin rezine, posibil și prin saponozide), **antiseptică** (ulei volatil), **astringentă**, **cicatrizantă**, (tanoizi), este utilă în ***hemoragii***, iar în uz extern pentru ***plăgi***]. Omul nu se mai lasă intimidat de obstacole [ca **antidiareică** (fiind astringentă), este recomandată în diverse tipuri de ***diaree*** acută sau cronică: ***enterocolite***, ***colon iritabil***], nici cotropit de probleme, ci le digeră și le asimilează, afirmându-și voința și individualitatea [are efect **tonic digestiv**, **stomahic** și **aperitiv**, fiind folosită în ***anorexie***, ***dispepsie***; în uz extern, este utilă în ***stomatite***], exprimându-și ideile și sentimentele [este recomandată în ***hemoptizii***].

Incendiu lăuntric, surghiunit de cuvinte, sloganuri și precepte, autenticul izbucnește în veselia inimii, ferind-o de rătăcirea printre divagații dogmatice. Din proximitatea imediatului, se înalță mereu în jos, crescând din ce în ce mai mic, până când, din minuscula uluire de a exista, se dumirește în grandioasa banalitate de a fi, încetând să mai doarmă într-o minciună străvezie. Luna reflectă minciuna soarelui, după cum nefericirea oglindește bucuria sfărâmată de bazaltul cuvintelor întemnițate. De frământarea înșelătoare a valurilor se izbește liniștea blândă a lunii. Fără să le bage în seamă zbuciumul, se scufundă în nemișcarea adâncurilor, căreia îndoielile îi țes suprafața mereu schimbătoare [recomandată celor care acuză ***amețeli***]. Pășind prin nisipul naivității, veridicul așterne, drept urme, închipuirile. Iluziile se nasc din umbra înțelepciunii așezată peste credulitatea păcălită a celor necopți la minte. Vântul își trădează graba în unduirea firelor de iarbă. Adevărul tace în solitudinea culmilor scursă în miezul profunzimilor, de unde, susurând în adierea verde a primăverii, erupe în clocotul timid al unui ghiocel.

Suliman

Ajugae herba – partea aeriană a speciei *Ajuga genevensis* L., fam. *Lamiaceae*

Conține iridoide (aucubozidă), peste 15% taninuri, ulei volatil, oze, probabil și antocianozide (ținând cont de culoare) și acizi polifenol-carboxilici. Asemănătoare botanic, chimic și farmacodinamic cu *Ajuga reptans* L., fam. *Lamiaceae* (***vineriță***), care conține iridoide (aucubozidă, ajugol), antocianozide (heterozide ale cianidolului și ale delfinidolului), 15% taninuri, acizi polifenol-carboxilici (acid rosmarinic), ulei volatil, rezine, oze, substanțe minerale.

Acțiune. Planta fascinează printr-un magnetism gustativ aparte, care, precum negrăita unicitate a unei ființe, nu suportă caracterizarea ori descompunerea în elemente simple și nu presupune neapărat frumusețea fizică. În amarul evident se împletește ceva dulceag, alunecos. Nu-l poți fixa într-un tipar – scapă printre degete, când vrei să-l prinzi. În miezul și împrejurul amarului, ca și întrețesut cu el, se află dulcele. ***Amarul*** nu este un dat obligatoriu, ci doar o aparență – ***o prismă prin care pesimistul cercetează realitatea***. Concentrându-se asupra prismei, scepticul ursuz uită ce privea și pierde imaginea – copleșit de dezamăgiri, nu mai sesizează dulceața subtilă a țelului final. Temerarul se focalizează însă dincolo de prismă. Nu renunță la felul lui de a fi și nu abdică de la țelurile sale sub presiunea greutăților și a eșecurilor. Amarul străjuiește poarta, dar nu o ține închisă – o privegheză doar, neîmpiedicându-l pe cel dornic să treacă.

Aspectele de suprafață pot fi înșelătoare [este recomandată, extern, în afecțiuni **cutanate**: ***răni***, ***arsuri***, ***ulcerații***, ***erizipel***]. Cel care pare frivol este, adesea, profund și dăruit vocației sale. Dimpotrivă, morocănosul îndârjit în seriozitatea lui posacă rămâne, de multe ori, în superficialul evenimentelor, deoarece se încrâncenează mai mult asupra mijloacelor și a căilor. El vede doar obstacolele și își face o mândrie din confruntarea cu amarul anevoios al dificultăților. Parcă ar vrea ca ceilalți să bage de seamă și să-l respecte pentru aceasta. El pierde însă din vedere dulceața scopului adânc. Bucurosul care alege să se desfete cu mierea impregnată pretutindeni [extern, este utilă în ***faringite***] este mai aproape de esența lui și, astfel, de Dumnezeu. Amarul neîmplinirilor, dacă îi contaminează spiritul, riscă să-l țină ori să-l deturneze de la calea lui [planta este **antiseptică** prin uleiul volatil]. Aruncându-se în exterior, găsește durerea – reîntorcându-se în el însuși, își află fericirea [prin taninuri, planta este **astringentă**, **cicatrizantă**, **vulnerară**, **antidiareică**, **hemostatică**]. ***Prin transparența amară a iluziei întrevede, dulce, prospețimea înțeleaptă a adevărului.*** Conștientizează câtă amărăciune îi produce modul în care mintea îi interpretează senzațiile și îi formulează judecățile. Mereu ocupat și obosit, se agită fără rost îmbulzit de activități cotidiene, de efemere evenimente [se utilizează în ***diareea*** de diverse cauze, mai ales inflamatoare, inclusiv infecțioase (***enterocolite***)] și de relații de circumstanță [extern, este utilă în afecțiuni **urogenitale**, ***leucoree*** în primul rând]. Susținut de plantă însă, își distilează duritatea în putere, osteneala în seninătate și neîncrederea în chibzuință. Trecând de regrete, refulări ori rețineri, se adună, se îndreaptă, se disciplinează și se exprimă cu îndrăzneală. Este suficient să observe pentru a vedea concret unde se află și a înțelege că nimic nu-i lipsește pentru a ajunge la locul ce i-a fost destinat în ansamblul totalității. Desprins din încordarea grijilor [extern, este utilă în ***hemoroizi***], iese din mirajul realizărilor conjuncturale, din platitudinea mărunțișurilor dispersante și din inconsistența interacțiunilor sociale și se deschide vesel spre voioșia comunicării [este utilă în afecțiuni **respiratorii**]. Din amara lâncezeală a rutinei se trezește în dulcea trepidație a vieții, cu toate căile deschise,

trăind în eden şi nu doar imaginându-şi-l himeric. ***Are deopotrivă în el paradisul şi infernul – de el depinde să aleagă***, ascultând îndemnurile benefice ale semenilor şi ale sufletului. Înverşunarea mânioasă a iritării nerăbdătoare se cambrează în ardoarea entuziasmului [planta este **antiinflamatoare** (prin iridoide) şi **sedativă** (prin uleiul volatil); se foloseşte în ***inflamaţii*** **urogenitale, digestive, respiratorii, cutanate**]. Rigiditatea contraproductivă a regulilor stricte este sublimată în coerența raționamentelor. Metodele sunt orientative, demne de urmat doar când îşi dovedesc eficiența, necesitând altminteri modulare şi adaptare.

Tonificată de căldura răcoroasă a primelor raze de soare ale primăverii, mintea descoperă tot ceea ce îi trebuie în irepetabilul fiecărei clipe. Psihicul adulmecă frăgezimea crudă a dimineții renăscute, mirându-se de aroma sunetelor şi de gustul priveliştilor ca şi cum ar atinge totul pentru prima dată. Înlăturând blazarea rutinei şi cenuşiul obişnuinței, planta reascute simțurile, reîntinerindu-le, şi revigorează pofta de a cunoaşte şi de a trăi [*Ajuga reptans* este considerată utilă în afecțiuni inflamatoare **respiratorii**: ***bronşite***, ***astm***, ***pneumonii***]. În candoarea unei petale îşi are sălaşul frumusețea supremă. Indispensabilă, gingăşia unei picături de apă desăvârşeşte măreția lumii. În grăuntele de nisip sclipeşte inimitabilă inocența unei nestemate, purtând un neprețuit mesaj din partea valurilor.

O furtună de toamnă târzie desfrunzeşte inima de emoții veştede şi o scutură de gânduri uscate, lăsând-o curată şi liberă pentru a primi o nouă vitalitate. Răscolite, tensiunile şi tristețile apăsătoare îi ies la iveală, pentru a le analiza şi a le înțelege. Iarna nedumeririi îi ninge în cale, înzăpezind-o în viscolul greşelilor. Interiorizat sfios în seninătatea lucidă a înțelepciunii, un ghiocel străpunge omătul aparențelor, privind strălucirea lumii prin ochii purității renăscute. Ghemuit în boarea frumuseții, îşi mângâie obrazul de răsuflarea universului. Vorbăria luminii se înalță dincolo de bariera ideilor disparate, spre străfulgerarea albastră a cerului.

Lemn câinesc

Ligustri folium/flores/cortex – frunzele/florile/scoarța de la specia *Ligustrum vulgare* L., fam *Oleaceae*

Conține tanin, vitamina C, glicozidul ligustrină.

Acțiune. Gustul – dominant amar, cu o vagă nuanță acrişoară, uşor astringent, discret dulceag, mai degrabă ca o senzație tactilă cumva moale, uşor spongioasă, ca o tamponare – sugerează detaşarea circumspectă şi interogativă, care nu se lasă luată la vale de spectaculosul arabescurilor. Precum o neaşteptată rafală de vânt peste o apă adâncă, exotismul particularităților orbitoare abate atenția dacă nu este amortizat de prudența lucidității exploratoare. Nimic nu se vădeşte întru totul neobişnuit [este recomandat în ***diaree***], întrucât toate au ceva în comun, şi acesta este, în final, elementul cel mai însemnat. Partea cea mai importantă nu iese la prima vedere în evidență, nu frapează prin stridență. Coaja izbind ochiul cu scânteierea ei ascunde ***neostentativa simplitate a sâmburelui*** – acolo şade tăinuită esența[1], aceeaşi pentru toate câte există. Acest banal prezent pretutindeni

[1] Esența (stropul divin) este aceeaşi pentru toți, este generalul prin care toți ne asemănăm şi este scopul final al oricărei ființe. Fiecare însă are calea lui de a ajunge la această esență – aceasta îl particularizează, îl distinge de ceilalți şi reprezintă instrumentul lui cel mai important, averea sa cea mai de preț, talantul primit de la Dumnezeu. Este însă doar scula, nu şi țelul. Este greu de spus care dintre cele două este mai însemnată: desigur că, în final, țelul este mai important, dar fără ustensila potrivită (alta pentru fiecare) acesta nu poate fi atins. Pe de altă parte, celui care neglijează obiectivul ultim, unealta (inteligența, frumusețea, un talent anume etc.) îi devine inutilă sau chiar, folosită neadecvat, îl poate distruge.

se dovedeşte cel mai greu de atins, de dobândit şi de cultivat, deoarece mintea se îmbată uşor de fastul caleidoscopic al aparențelor ori de extravagațele emfatice ale trecătorului. În miezul peren îşi are originea pulsația fundamentală, care susține capacitatea de autopurificare şi de autoregenerare a organismului [este indicat în afecțiuni **urogenitale**: ***leucoree***, ***metroragii***]. Sămânța este visul pământului, floarea este visul seminței, parfumul este visul florii – din reveria parfumului se naşte amintirea. Dezmeticit din amintiri, omul înfige în pământ sămânța. Rădăcina lucrurilor se află sub pământ – deasupra dăinuie doar părerea unei amintiri ori a unei speranțe. ***Cei mai mulți oameni trăiesc din păreri, călcând fără să bage de seamă peste sămânța clipei***. Ori de câte ori un infatuat se mândreşte cu sclipirea mantiei sale, un nor trece peste el reamintindu-i că, dincolo de vanitatea lor, înfloriturile ce fură vederea nu sunt decât o reflexie. Cel trufaş îşi trâmbițează succesele, prestigiul şi talentele, încântat să facă impresie. Irosindu-şi resursele şi aptitudinile pentru a epata, şi nu pentru a-şi împlini menirea, el nu-şi mai duce la bun sfârşit proiectele, lipsindu-i dârzenia [este util în afecțiuni **bucale**: ***afte***, ***stomatite***, ***gingivite***, ***dureri de dinți***, ***parodontoză***, unele generând un ***miros neplăcut al gurii***] şi flexibilitatea [este recomandat în afecțiuni **articulare**: ***artrite***, ***artroze reactivate***]. Plin de entuziasm față de propria persoană, îşi risipeşte timpul împodobindu-şi fațada [este folositor în afecțiuni **cutanate**: ***dermatite***, ***ulcerații dermice***, ***râie***], în loc să se focalizeze asupra consolidării fundației şi a edificiului. Având de ales între materialitatea superficialului şi profunzimea subtilului [este indicat în ***faringite***], el preferă zorzoanele celei dintâi, neglijând partea nevăzută de dedesubt. Modestă şi neştiută, aceasta constituie însă ancora şi măduva clădirii şi îi dă durabilitatea, persistând atunci când timpul de mult va fi măturat ornamentele de la suprafață. Acestea oricum nu sunt decât expresii ale modei momentului – în viitor, nu vor mai avea acelaşi impact: nemaifiind pe gustul generațiilor următoare, nu vor mai stârni aprecierea publicului.

Pe cel prea încântat de sine, Dumnezeu îl ologeşte puțin (precum cândva pe Iacob în lupta cu îngerul), pentru a-i reaminti că tăria îi vine din nucleul profund, şi nu din strălucirea frivolă. Plin de el, îngâmfatul are pornirea de a ieşi din echilibrul firii. El pierde astfel protecția şi se izbeşte de intemperii, care-l ciuntesc şi îl vlăguiesc, până când fie se reîntoarce în fluxul naturii, realiniindu-se la curgerea acestuia, fie piere consumat complet şi distrus [**astringent**, **cicatrizant**, **antidiareic** şi **antiseptic** (prin taninuri), se foloseşte, atât intern, cât şi extern, pentru afecțiuni ***inflamatoare*** şi/sau ***hemoragice*** **digestive, cutanate, articulare**]. Până atunci se folosise de puterea sa încercând să se propulseze în afara armoniei ansamblului, să sară în ochi, să se facă remarcat prin excentricități. Când se rânduieşte pe liniile de forță ale universului, vigoarea i se amplifică indefinit, hrănită din vibrația eternității.

Specia *Ligustrum lucidum* Aiton fil., originară din China, este folosită pentru prevenirea insuficienței medulare la pacienții supuşi chimioterapiei şi, de asemenea, la pacienții cu sindrom de imunodeficiență dobândită (probabil prin stimularea producerii de limfocite). Studiile i-au demonstrat eficiența terapeutică în ***infecțiile respiratorii***, ***hipertensiune***, ***boala Parkinson*** şi ***hepatită***. Este considerată **tonic hepatic** şi **tonic renal**, având proprietăți **diuretice**,

antitumorale, **antibacteriene** şi, posibil, **antivirale** şi i se atribuie utilizări diverse în afecțiuni legate de scăderea energiei la nivelul ficatului şi al rinichilor: probleme de ***menopauză*** (mai ales ***menopauza precoce***), ***tulburarea vederii***, ***cataractă***, ***tinnitus***, ***încărunţire***, ***dureri reumatice***, ***durere de spate***, ***palpitaţii***, ***insomnie***.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile diareice

Esențial în obținerea unei vindecări în bolile diareice cronice[1] (şi în afecțiunile colonice, în general) este ca pacientul să conştientizeze că miezul psihologic al problemelor sale îl constituie dorința de *securitate* – este un om care are nevoie de *certitudine*. *Confruntarea* cu ceva (lucru, situație, persoană) *nefamiliar* îi stârneşte *angoasa necunoscutului*. De aici se naşte *îngrijorarea*, declanşând fie *teamă* (`aer`), fie *încordare* (`foc`), fie *descurajare* (`apă` şi `pământ`). El evită pe cât poate ceea ce este *necontrolabil*. Prima lui preocupare este pentru condițiile elementare ale existenței, pentru ceea ce îi garantează *supraviețuirea*: sănătatea şi baza materială (banii, casa). Dincolo de acestea, el îşi doreşte să ducă o viață cât mai liniştită, la adăpost de evenimente *neaşteptate*, care l-ar putea priva de *siguranța* lui. În cazul în care aceasta este primejduită, individul devine:

- ✦ *anxios* (predominanța `aerului`) – se simte amenințat, devine *agitat* (reacție volatilă), se simte *presat* de *timp*, de *împrejurări*, de *solicitări*; două tendințe psihice îi definesc starea:
  - *crisparea*, care se manifestă prin *frică* la nivel psihologic şi prin ***spasm*** la nivel fiziologic (de aici durerile colicative: crampele colonului iritabil), cu blocarea temporară a tranzitului, ceea ce se reflectă în primul rând asupra traficului pentru gaze, provocând balonarea;
  - *graba*, generând *pripeală* în plan psihologic şi ***accelerarea tranzitului*** intestinal (episoadele diareice ale colonului iritabil) în plan fiziologic;
- ✦ *tensionat* (ca o expresie a ambiției, a încrâncenării sau chiar a ostilității) (predominanța `focului`), iar durerile (de tip inflamator: mai constante, mai persistente, ca o arsură ori ca o rană) pot fi însoțite de scaune cu puroi şi/sau sânge (dizenterie);
- ✦ *apatic* (predominanța `apei` şi a `pământului`), ceea ce se traduce prin hipomotilitate intestinală (colonul iritabil cu predominanța ***constipației***).

Adesea, agitația şi descurajarea alternează, după cum, frecvent, şi tulburările de tranzit ale colonului iritabil (diaree, constipație) alternează. Ideal ar fi ca pacientul să sesizeze legătura directă dintre simptome şi stările sale psihice: să observe cum crampele apar pe un fond de anxietate, episoadele diareice, atunci când este neliniştit, repezit, iar constipația când lunecă în lâncezeala deznădejdii. Cu timpul, el va realiza că starea psihică precede (cu ore, zile sau chiar săptămâni) instalarea simptomelor şi, corectând-o, va deveni capabil să prevină manifestările fizice. Esențial pentru aceasta este însă să o conştientizeze. În acest sens poate fi

[1] Este mai puțin justificat să insistăm asupra conotațiilor psihologice într-un episod diareic acut izolat.

ajutat de plantele **astringente**, care-l sprijină în realizarea unui proces de introspecție şi de clarificare interioară.

Orientativ, putem spune că:

- ✦ în cazul unei ***diarei acute de tip infecțios***, urmărim în primul rând o terapie **purificatoare** şi **antiinfecțioasă**, odată cu administrarea de **antifebrile** şi **antiinflamatoare**, cuplate cu **astringente**, **emoliente** şi **reepitelizante**; nu se începe tratamentul doar cu plante astringente lipsite de efect antiinfecțios, deoarece acestea pot stopa diareea, fără a fi eliminat elementul infecțios, care va persista în organism de vreme ce calea cea mai importantă de eliminare (scaunele diareice) a fost oprită;
- ✦ în cazul ***bolilor inflamatoare colonice***: accentul se pune pe terapia **purificatoare** şi **imunostimulatoare**, la care se asociază remedii **antiinflamatoare**, eventual şi **antifebrile**, şi, de asemenea, **emoliente**, **reepitelizante**, **astringente**.

În toate tipurile elementale de diaree este util gemoterapicul ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merişor, 50 pic. dimineața). În diareea provocată de un tratament antibiotic prelungit, se va adăuga ***Juglans regia*** (muguri de nuc, 50 pic. seara), căruia i se atribuie proprietatea de a restabili flora colonică normală.

Predominanța `aerului`

Diareea cu predominanța `aerului` este cel mai frecvent întâlnită în cazul sindromului de ***colon iritabil***, tratamentul fiind descris în capitolul despre meteorismul abdominal (v.p. 177). Subliniem încă o dată că vindecarea este condiționată de înțelegerea simptomelor drept un imbold spre conştientizarea cauzei profunde a maladiei (v.p. 177). Se vor utiliza preferențial plante **antispastice** şi **carminative** mai ales din fam. *Apiaceae* (***coriandru***, ***chimen***, ***anason***, ***fenicul***, ***mărar***) sau din fam. *Lamiaceae*, preferându-le pe cele **încălzitoare** (***cimbru***, ***salvie***, ***busuioc***, ***măghiran***, ***roiniță***, ***mătăciune***, ***sovârv***, eventual ***mentă*** şi ***lofantus***, care însă pot fi prea **răcitoare**, necesitând asocierea unui condiment încălzitor: ***ghimbir***, ***scorțişoară***, ***cuişoare***, ***cardamom***). Pot fi utile şi plante care, pe lângă **astringente**, sunt **nervine** şi, în plus, **antispastice** şi **carminative**: ***obligeana***, ***nucşoara*** (preferabil, administrată în iaurt) sau chiar ***valeriana*** (dacă agitația este marcată, fiind însoțită de anxietate şi nelinişte). Dat fiind efectul hrănitor şi liniştitor, se pot folosi ***ceapa*** şi ***usturoiul*** (chiar dacă sunt picante şi fierbinți).

Predominanța `focului`

Condiția indispensabilă pentru o veritabilă vindecare este înțelegerea **simptomelor drept un imbold spre conştientizarea cauzei profunde a maladiei**: predominanța `focului` generează ostilitate, rezultat al implicării îndârjite în acțiuni exterioare, în realizarea anumitor interese limitate; când această atitudine vizează asigurarea condițiilor bazale ale existenței, creşte vulnerabilitatea colonului, premisa instalării patologiei inflamatoare – în particular infecțioase – la acest nivel. Nicio terapie specifică nu va da rezultate durabile atât timp cât această sensibilitate se menține. De aceea este necesar ca înverşunarea să fie sublimată în pasiune, prin intermediul stării de detaşare induse de gustul **amar**. Fiind cel mai uşor dintre gusturi, el facilitează ridicarea deasupra încrâncenărilor de moment şi adoptarea unei perspective superioare, nepărtinitoare, potolind fierbințeala la nivel psihic (atenuează mânia) şi fizic (**antifebril**). Implicându-se cu patimă, individul se expune la influxurile ambientale (gânduri, sugestii, emoții, suspiciuni etc.), care îl

impurifică şi îl otrăvesc. Expresia lor în plan fizic o reprezintă (printre altele) toxinele bacteriene, dar şi mediatorii inflamației şi speciile reactive de oxigen. Pentru a se debarasa de aceşti compuşi agresivi, trebuie să devină imun la influențele perturbatoare ale mediului, adică să se desprindă de acestea, tot prin medierea gustului amar, cunoscut pentru acțiunea lui **purificatoare** asupra mediului intern. De aceea, plantele amare au un rol deosebit în terapia suferințelor inflamatoare, în particular a celor colonice.

În cazul patologiei acute (de obicei de tip infecțios) opțiunile se dirijează – atunci când este cazul – către **antifebrilele** cele mai eficiente, de regulă plantele cele mai amare: ***țintaură***, ***pelin***, ***ghințură***, ***coada șoricelului***.

În cazul suferințelor cronice (mai ales în sindroamele diareice cronice de cauză autoimună – în ***bolile inflamatoare colonice*** –, dar şi în cele infecțioase), alegerea specifică a uneia sau a alteia dintre plantele amare este preferabil să fie ghidată de efectele subtile, psihoemoționale ale acestora (aceste rafinamente terapeutice sunt mai puțin importante sau mai puțin aplicabile în diareile acute). Ne putem orienta după ponderea relativă a componentei de `foc`:

- când aceasta este într-o proporție foarte mare (scaune sanguinolente, febră, dureri, în special senzații de arsură, de usturime sau de tensiune – mai ales în fazele de acutizare ale diareilor infecțioase cronice şi în puseurile de activitate ale bolilor inflamatoare colonice, cu precădere în ***rectocolita ulcerohemoragică***), vom prefera plantele care catalizează sublimarea ostilității şi a iritabilității şi au efect detoxifiant asupra sângelui: ***păpădia*** (mânia persoanelor care-şi pun existența în slujba altora); ***anghinarea*** (irascibilitatea declanşată de contactul cu exteriorul, la persoane hipersensibile la evenimente şi la stimulii din afară);
- dacă alături de componenta de `foc` există şi o componentă importantă de `apă` (diareile infecțioase cronice cu evoluție torpidă, perioadele de inactivitate ale bolilor inflamatoare colonice), eventual şi de `pământ` (mai ales în ***boala Crohn***), pot fi mai indicate plantele care elimină tendințele la ataşament şi la inerție: ***țintaura*** (înăbuşirea propriilor porniri pentru a le face celorlalți pe plac), ***ghințura*** (cufundare, complacere în depresie, cu sentimentul că orice efort este lipsit de eficiență), ***pelin*** (smulge individul din stările inerțiale, activează atitudinea de luptător, catalizează exprimarea mâniei reprimate), ***lemnul domnului*** (elevare, detaşare; favorizează sublimarea patimilor josnice în aspirații înalte).

Foarte importante în maladiile (inclusiv în cele diareice) de tip `foc` sunt plantele **antiinflamatoare**. La nivel psihoemoțional, ele contracarează tendința la disipare în exterior din cauza unor tendințe `fierbinți` (mânie, revoltă, ambiție etc.), iar la nivel fizic reduc inflamația mucoasei intestinale şi favorizează vindecarea leziunilor, repararea ulcerațiilor şi reepitelizarea. Acționând, farmacodinamic, preponderent prin saponozide triterpenice, ***gălbenelele*** sunt indicate mai cu seamă individului inflamabil, dar şi agitat, care acționează în pripă, bravând pentru a-şi compensa teama, îndrăzneala lui necugetată ascunzând nesiguranță interioară (componentă de `aer`). O componentă de `aer` regăsim şi atunci când iritabilitatea se amestecă cu teama de a nu fi abandonat, la un individ foarte solicitant față de anturaj, niciodată mulțumit, indiferent ce i s-ar oferi, revendicând atenția totală, exclusivă şi continuă a celor din jur – în această situație este indicat mai ales ***muşețelul*** (la

care efectul antiinflamator se datorează compuşilor azulenici). La alte plante efectul antiinflamator se datorează iridoidelor: ***pătlagină***, ***lumânărică***, ***suliman***.

Acțiune **reepitelizantă**, **antiinflamatoare**, dar şi **antihemoragică** (corespunzând tămăduirii traumelor psihice provocate de evenimentele nefaste) au plantele **astringente**. El determină retragerea în interior, cu limitarea tendinței la împrăştiere în afară (de fapt, boala însăşi este consecința dirijării conştiinței către exterior, suferințele psihice generate de contactul cu mediul având menirea de a o întoarce tot către interior). Este ca şi cum pacientul s-ar refugia, s-ar strânge într-un loc adăpostit (acțiune de strângere: vasoconstricție cu oprirea hemoragiilor, strângerea joncțiunilor intercelulare, oprirea secrețiilor, acțiune **antidiareică**), pentru a-şi calma durerea (prin efectul **antiinflamator**) şi a-şi vindeca rănile (efect **reepitelizant**). Plante cu acțiune predominant sau exclusiv astringentă, foarte utile ca antidiareice şi antihemoragice sunt: ***răchitanul***, ***coada racului***.

Unele dintre astringente asociază şi o acțiune efectivă de protecție subtilă față de evenimentele traumatizante, corelată cu un efect **antiinfecțios**, fiind utile mai ales atunci când este vorba de o diaree de cauză infecțioasă: rizomul de ***cerențel***, frunzele de ***merişor*** (trezeşte atitudinea de luptător; v.p. 260), coaja de ***stejar*** (induce putere de a rezista, stare tonică, stenică; utilă pentru cei care muncesc dincolo de orice resurse, care se suprasolicită, neacceptând să se mai şi odihnească). Alte astringente utile sunt frunzele de ***zmeur***, ***dud***, ***nuc***, ***coacăz***, frunzele şi fructele de ***afin***.

Atunci când cauza diareii este, în mod cert, infecțioasă (acută sau cronică), se impune administrarea unor remedii cu un pronunțat efect **antiseptic-dezinfectant** la nivelul tubului digestiv. Cele mai eficiente în acest sens sunt ***uleiurile esențiale*** de: ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***anason***, ***cimbru***, ***ienupăr***, ***mentă*** (dintre acestea, uleiul de mentă este cel mai răcitor). Administrarea lor se face de trei ori pe zi, începând cu 3-5 picături pe administrare şi crescând doza progresiv, cu câte o picătură de la o administrare la alta (pentru ca pacientul să se acomodeze cu gustul lor intens), până la 10 picături (sau mai puțin, în funcție de toleranța individuală) de trei ori pe zi, doză care se menține timp de 5, 7, 10, 14 sau chiar 21 de zile, după necesități. Cele 3-10 picături se administrează pe o linguriță cu miere. Sunt indicate în cazul sindroamelor diareice de cauză infecțioasă, dar nu în bolile inflamatoare colonice (deoarece acestea nu au o etiologie infecțioasă, ci autoimună). În doze moderate (până la 5-6 picături de 3 ori pe zi) ele pot fi utile în colonul iritabil, dacă profilul psihologic al pacientului corespunde. Efect **antiseptic** şi **antibiotic** are şi ***iarba şarpelui***.

Menta are un efect antidiareic, antiseptic, antifebril, calmează durerile, realizează o acțiune generală de răcire energetică şi psihoemoțională, ajutând individul să se desprindă de prejudecăți şi de resentimente şi să perceapă lucrurile limpede, fără părtinire, înțelegându-le astfel adevărata semnificație.

O importantă acțiune **antifebrilă**, **antalgică**, **antiinflamatoare** au plantele care conțin salicilați (substanțe cu structură similară aspirinei); le recomandăm în chip deosebit în ***bolile inflamatoare colonice***, în care pot avea o acțiune comparabilă cu a salazopirinei. Astfel de remedii sunt: coaja de ***salcie*** (când există o componentă depresivă, pesimistă, asociată cu tendința la autocompătimire şi lamentare), mugurii de ***plop*** (când sesizăm o puternică implicare socio-familială, preocuparea pentru grijile comunității sau ale persoanelor apropiate), florile de ***crețuşcă*** (utile pentru cei pe care frica sau mânia îi face să se baricadeze față de lume în spatele unor sisteme rigide de apărare). După cum am arătat mai sus,

acțiune **purificatoare** sistemică (asupra întregului organism, mai ales asupra sângelui şi a limfei şi, prin aceasta, asupra întregului mediu intern) este importantă în tratamentul ***bolilor inflamatoare colonice***, mai ales în asociere cu un efect de întărire a imunității. Reprezentative în acest sens sunt: ***echinacea*** (fereşte de contaminare), ***captalanul*** şi ***brusturele*** (ultimele două exercită efecte de hrănire, de fortificare, de protecție emoțională, energetică şi fizică).

Predominanța `apei`

Presupune cronicitate, evoluție trenantă, procesul inflamator fiind torpid (boală inflamatoare colonică în perioada de inactivitate) sau absent (colon iritabil cu predominanța constipației) şi scaune predominant mucoase, fără sânge sau puroi; de regulă, nu există ulcerații la nivelul mucoasei colonului. Nu vor mai fi de primă utilizare remediile antiinflamatoare, antifebrile sau reepitelizante. Vom utiliza mijloace mai incisive, preferând plantele intens **picante** şi **fierbinți** (care, adesea, au şi efect **antiinfecțios**), de preferat cu o componentă **amară** semnificativă (***iarbă mare***, ***rostopască***, ***angelică*** – plante purificatoare şi mobilizatoare), mai puțin cele cu acțiune hrănitoare (***hreanul*** mai ales, mai puțin ***ceapa*** sau ***usturoiul***, care pot induce o stare de îngreunare şi chiar de somnolență, fiind de ales atunci când există agitație, deci o componentă de `aer`). Se asociază plante **astringente** care au şi acțiune de eliminare a `apei`: ***coada racului***, ***răchitan*** etc. În bolile inflamatoare colonice, mai ales în timpul puseurilor de activitate, trebuie evitate plantele incisive (***angelică***, ***iarbă mare***, ***rostopască***, deoarece ele pot amplifica `focul`, aşadar starea inflamatoare la nivelul colonului); tratamentul va urma mai degrabă liniile trasate la diareea cu predominanța `focului`.

Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a diareei

Individ care se teme de confruntarea cu situații imprevizibile/necontrolabile având o personalitate amorfă, instabilă, influențabilă [→ plante astringente (tanin)]:

✦ ***foarte prins de mediul social***, care ajunge să se confunde cu tendințe gregare, fără a-şi mai putea recunoaşte identitatea → ***coada racului***;

✦ doreşte să se desfacă de influențele exterioare, dar nu reuşeşte ***să-şi definească propriul fundament***, nu-şi găseşte reperele de care să se ancoreze → ***cinci-degete***;

✦ urmăreşte să-şi construiască propriile jaloane, care îl particularizează şi îl pot ajuta ***să se afirme drept entitate distinctă*** → ***sclipeții***;

✦ cu o personalitate amorfă, neconturată, ezitant, neîncrezător în pornirile sale naturale, în propria sa identitate, care se teme să se confrunte cu exteriorul → ***răchitan***;

✦ nu-şi admite părțile neplăcute sau neştiute → ***cerențel***;

✦ nesesizând importanța micilor gesturi, nu se poate adapta la necontenitul inedit al existenței → frunze de ***mur***;

✦ şi fiind prea implicat/înverşunat în activitățile curente [→ plante astringente şi amare (substanțe amare)]:

- care se străduieşte să aibă o aparență convenabilă, camuflându-şi starea lăuntrică (resentimente, suferință) sub o mască plăcută → ***turiță mare***;
- lipsit de un fundament solid în care să-şi ancoreze identitatea de sine → ***scumpie***;

- care se încrâncenează în suferință, incapabil să accepte mesajul evenimentelor traumatizante → ***coada şoricelului***;
- care îşi maschează/ascunde, sub spectacolul vanității, superficialitatea şovăielnică → ***busuioc sălbatic***;

✦ şi lipsindu-i discernământul [→ plante astringente şi acre (acizi organici)]:

- pe care balastul de gânduri şi emoții reziduale îl împiedică să pătrundă profunzimea lucrurilor → ***ştevie***;
- căruia ranchiuna şi invidia îi oblitrează discernământul → ***sânişoară***;
- care, trăind din iluzii şi din amintiri, nu sesizează clipa prezentă → ***lemn câinesc***;

✦ şi fiind vulnerabil şi traumatizat [→ plante astringente şi emoliente (mucilagii)]:

- nu apucă să trăiască în prezent, căci, preocupat, agitat, tensionat, presat de timp, se zbate în încâlceli mentale şi emoționale şi crede că fără el s-ar dărâma lumea, pretutindeni nevăzând decât dușmănie, suspiciune şi prefăcătorie → ***iarba şarpelui***;
- îi lipseşte coerența interioară, nu are o bază solidă, nu şi-a definit identitatea şi scopul → ***tătăneasă***;
- şi îndurerat [→ plante astringente, emoliente (mucilagii) şi antalgice (iridoide)]:
  - din cauza rănilor sufleteşti → ***pătlagină***;
  - nu mai înțelege cu claritate → ***lumânărică***;

✦ şi fiind mânios [→ plante astringente şi antiinflamatoare]:

- şi iritabil [plante antiinflamatoare prin saponozide]:
  - şi nesăbuit, înclinat să braveze pentru a-şi masca nesiguranța → ***gălbenele***;
  - căruia ranchiuna şi invidia îi oblitrează discernământul → ***sânişoară***;
- şi lipsit de limpezime [plante antiinflamatoare prin azulene]:
  - are impresia că cei din jur nu-i acordă toată afecțiunea→ ***muşețel***;
  - nu acceptă mesajul evenimentelor traumatizante → ***coada şoricelului***;
- şi îndurerat [plante antiinflamatoare prin iridoide]:
  - copleşit de amar, nu poate percepe dulceața existenței → ***suliman***;
  - din cauza rănilor sufleteşti → ***pătlagină***;
  - nu mai înțelege cu claritate → ***lumânărică***.

Index terapeutic în diaree

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **respiratorii**: ***coada şoricelului***, ***iarba şarpelui***, frunze de ***mur***, ***busuioc sălbatic***, ***ştevie*** (tuberculoză), ***sânişoară*** (hemoptizii), ***suliman***;

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:

- ***ateroscleroză***: ***pătlagină***, ***traista ciobanului***;
- ***cardiopatie ischemică***: ***pătlagină***, ***traista ciobanului***, ***rostopască*** (***enterocolite***);
- ***hipertensiune***: ***mentă***, ***sunătoare***, ***pătlagină***, ***traista ciobanului***;
- ***palpitații***: ***troscot***;
- ***insuficiență cardiacă*** (cu retenție hidrosalină, edeme): ***troscot***;
- ***tulburări de circulație periferică***: ***măceşe*** (scad permeabilitatea şi fragilitatea capilară, utile în purpure, ameliorează circulația periferică), ***salvie***;

✦ afecțiuni **digestive**:

- afecțiuni **gastrice**: ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***coada şoricelului***;

- ***ulcer***: ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***răchitan***, ***coada racului***, ***cinci-degete***, ***sclipeți***, ***cerențel***, ***coada șoricelului***, ***stejar*** (în ulcerul hemoragic), ***scumpie***, ***ștevie***;
- ***digestie deficitară*** (hiposecreție, hipotonie digestivă, anorexie): ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***cerențel***, ***coada șoricelului***, ***scumpie***, ***ștevie***, ***sânișoară***;

• afecțiuni intestinale:
- ***meteorism***, ***colici***: ***mentă***, ***coada șoricelului***, ***coada racului***;

• afecțiuni hepatice: ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***coada șoricelului***, ***scumpie***, ***ștevie***;

✦ afecțiuni urinare: ***turiță mare***, ***coada șoricelului*** (cistite), ***măceșe***, ***coada racului***, ***scumpie*** (incontinență urinară), ***suliman***;

✦ afecțiuni reumatismale: ***turiță mare***, ***coada racului***, ***lemn câinesc***;

✦ afecțiuni ginecologice:

• ***metroragii***, ***hipermenoree***: ***răchitan***, ***coada racului***, ***cerențel***, ***coada șoricelului***, coajă de ***stejar***, ***lemn câinesc***;

• ***dismenoree***: ***gălbenele***, ***coada șoricelului***

• ***leucoree***: ***răchitan***, ***coada racului***, ***cinci-degete***, ***sclipeți***, ***cerențel***, ***coada șoricelului***, ***gălbenele***, coajă de ***stejar***, frunze de ***mur***, ***ștevie***, ***suliman***, ***lemn câinesc***;

✦ afecțiuni dermatologice: ***turiță mare***, ***coada șoricelului***, ***rostopască***, ***ștevie***, ***suliman***, ***lemn câinesc***;

✦ afecțiuni metabolice – ***diabet***: ***turiță mare***, ***ștevie***;

✦ afecțiuni neuropsihice: ***mentă*** (iritabilitate), ***sunătoare*** (depresie), ***busuioc sălbatic*** (migrenă, disfuncții sexuale), ***sânișoară*** (amețeli).

Indicațiile plantelor antidiareice

Busuioc sălbatic (partea aeriană) – antiinflamator, astringent, antitusiv ⇨ inflamații digestive (stomatite, amigdalite, enterocolite) și respiratorii (laringită, tuse, bronșită, astm); hemoroizi; migrene; stimulează funcția sexuală.

Cerențel (rizom) – astringent, antiseptic ⇨ sindroame diareice acute, mai ales infecțioase, hemoragii digestive, af. bucofaringiene (stomatite, gingivite, gingivoragii, abces dentar, faringite, amigdalite), af. hepatice, af. biliare (mai ales când se asociază cu diaree, vărsături), af. genitale inflamatoare/infecțioase și/sau hemoragice (metrite, metroanexite, metroragii, leucoree, dismenoree); ca tonic digestiv, este util în hipotonii ale tubului digestiv, dispepsii gastrice; tonic general.

Cinci-degete (partea aeriană) – astringent, antidiareic, antihemoragic, antiinflamator; este util în diaree, hemoragii, inflamații/ulcerații ale pielii (plăgi) și ale mucoaselor digestive (stomatite, ulcer gastric, ulcer duodenal, enterocolite), respiratorii superioare (faringite), genitale (leucoree).

Coada racului (partea aeriană) – astringent, antidiareic, antihemoragic, atenuează inflamația; favorizează vindecarea leziunilor inflamatoare, ulcerative, hemoragice din af. digestive (afte, stomatite, gingivite, gastrite, duodenite, ulcer gastric, ulcer duodenal, enterocolită, colită ulcerohemoragică) și din af. genitale (metroragii, menoragii, dismenoree, leucoree); ca antispastic, este util în colicile intestinale și în colicile renoureterale care apar în litiaza urinară; este util și în durerile articulare din artrită, gută.

Iarba șarpelui (partea aeriană) – depurativă, diuretică, sudorifică, antibiotică, cicatrizantă, emolientă, expectorantă ⇨ infecții digestive (enterocolite, dizenterie)

și respiratorii; extern, în stomatite, faringite, af. cutanate (plăgi, furuncule); considerată antitumorală.

Lemn câinesc (frunze, flori, scoarță) – astringent, cicatrizant, antidiareic, antiseptic ⇨ intern și extern, în af. inflamatoare și/sau hemoragice digestive (enterocolită, diaree), bucale (afte, stomatite, gingivite, dureri de dinți, parodontoză, unele generând un miros neplăcut al gurii), faringiene (faringite), cutanate (dermatite, ulcerații dermice, râie), articulare (artrite, artroze reactivate), urogenitale (leucoree, metroragii).

Mur (frunze) – astringent, dezinfectant, spasmolitic ⇨ enterocolită, bronșite; extern, în gingivite, stomatite, faringite, laringite, fisuri anale, leucoree, psoriazis.

Răchitan (partea aeriană) – astringent, antidiareic, hemostatic ⇨ diaree, hemoragii (metroragii, hemoragii digestive); în aplicații externe, este util în ulcerul varicos, contuzii, dermatite, hemoroizi.

Sânișoară (rizom, partea aeriană): astringentă ⇨ hemoragii (inclusiv hemoptizii); diaree acută sau cronică (enterocolite, colon iritabil), anorexie, dispepsie; dureri toracice, dureri lombare; amețeli; extern, în stomatite, plăgi.

Sclipeți (***tormentilă***) (rizomul, partea aeriană) – astringent, antiinflamator, antihemoragic ⇨ diaree, hemoragii, inflamații/ulcerații ale pielii (plăgi, degerături) și ale mucoaselor digestive (stomatite, gingivite, ulcer gastric, ulcer duodenal, enterocolite, fisuri anale, fistule anale), respiratorii superioare (faringite), genitale (leucoree).

Scumpie (frunze) – gastrită, ulcer, diaree; îndepărtează greața, previne vărsăturile, crește pofta de mâncare; boli febrile; incontinență urinară; af. hepatice; extern, în stomatite, gingivite, faringite, hemoroizi.

Suliman (partea aeriană) – astringentă, cicatrizantă, vulnerară, antidiareică, hemostatică, antiinflamatoare, sedativă ⇨ inflamații urogenitale, digestive, respiratorii, cutanate; diaree de diverse cauze, mai ales inflamatoare, inclusiv infecțioase (enterocolite); extern, în faringite, leucoree, hemoroizi, af. cutanate (răni, arsuri, ulcerații, erizipel).

Ștevie (frunze) – astringentă, cicatrizantă, hemostatică, antiseptică ⇨ leziuni ulcerative, hemoragice, inflamatoare, inclusiv de cauză infecțioasă: respiratorii (hemoptizii, laringite), digestive (ulcerul gastric, ulcerul duodenal, enterocolite), urogenitale (menometroragii, vulvovaginite, leucoree), cutanate (stafilococie, impetigo, erizipel, abcese, plăgi), hemoroizi, hernie; laxativă/purgativă ⇨ constipație; stomahică, antiemetică ⇨ hipotonie gastrică (manifestată prin senzație de greutate în stomac, greață, vărsături); diabet; af. hepatice (hepatită, insuficiență hepatică); tonică ⇨ scrofuloză, tuberculoză, scorbut.

Turiță mare (partea aeriană) – astringentă, antidiareică, antihemoragică, cicatrizantă/reepitelizantă, antiinflamatoare ⇨ leziuni inflamatoare, ulcerative, hemoragice ale pielii, mucoaselor și semimucoaselor: aplicații externe la nivelul gurii (stomatite, glosite, afte, gingivite), faringelui (faringite, amigdalite), anusului (hemoroizi) și în af. cutanate (răni, contuzii, mușcături de șarpe sau de insecte, alergii cutanate, ulcer varicos, tumori cutanate); intern, în inflamații intestinale (enterocolite) și în hemoragii digestive; af. articulare (inflamatoare: artrite, gută; traumatice, în aplicații externe: entorse, luxații), af. abarticulare (musculare etc.); diuretică (și uricozurică) ⇨ af. urinare (litiază urinară), diateza urică; coleretică/colagogă ⇨ af. biliare (tulburări de motilitate biliară, colecistopatii cronice, litiază biliară), af. hepatice (hepatite cronice, ciroze); de ales când se asociază enterocolite și mai cu seamă o diateză hemoragipară, în special în

relație cu complicațiile digestive superioare ale cirozei: gastropatie portal hipertensivă, varice esofagiene; hipoglicemiantă ⇨ diabet; întărește și favorizează regenerarea peretelui vascular ⇨ af. venoase, inclusiv în complicațiile acestora (ulcer varicos); antivirală ⇨ viroze; stomahică, stimulează secrețiile digestive, crește apetitul ⇨ anorexie, hipoaciditate gastrică.

Plantele laxative/purgative

Când imobilitatea și închiderea vizează securitatea și stabilitatea ființei, se vor repercuta la nivelul colonului, generând constipație. De aceea, efectul subtil al remediilor purgative tipice este acela de mobilizare, de smulgere din ataşamente și din obișnuințe, din rigiditate și din complacere, efect exercitat atât în plan subtil, cât și la nivel fizic, unde acționează prin stimularea pereților colonului, fie mecanic, prin efect de volum (semințe de in, tărâțe sau, în general, orice alimente cu un mare conținut de fibre vegetale: cereale, legume, fructe), fie chimic, iritativ, cel mai adesea prin compuși antrachinonici (***cruşin***, ***volbură***, ***siminichie***, ***revent***, ***ştevie***, ***aloe***).

Cruşin

Frangulae cortex – scoarța uscată și conservată cel puțin 1 an sau menținută 60 minute la 100°C înainte de uscare, recoltată de pe trunchiul și ramurile mai în vârstă de 3-4 ani ale arbustului *Rhamnus frangula* L., fam. *Rhamnaceae*

Conține antracenozide, flavonozide, taninuri, mucilagii, oze, β-sitosterol, principii amare, o saponină, substanțe minerale și urme de alcaloizi.

Acțiune. Planta răscolește, aduce tumult, îndeamnă la mișcare, revoluționează, zdruncină tiparele prestabilite. Scutură nepăsarea leneșă a obișnuinței, lăsând în urmă receptivitatea reavănă a unui teren deschis, gata să primească noi impregnări. Nu aduce alte configurații, ci doar ară glia spre a primi neobișnuitul. Pregătește pentru transformare, scoate din apatia indolenței, desface din crisparea încrâncenării. Întinerește, aduce efervescență stării de așteptare, clocotul dorinței de inedit și de metamorfozare. Energia fundamentală se urnește din starea adormită și se avântă în sus prin măduva trupului către vibranta descătușare a traiectelor subtile, care, zdrobindu-și trândăvia de struna faptei, împletesc din trepidanta lor finețe axul ființei. Tendința la conformism și la inerție se manifestă la nivelul ficatului [***congestie***] și al colecistului [***stază***]. Congestia (subtilă) hepatică se corelează cu cea hemoroidală. ***Hemoroizii*** semnifică încordarea (născută din ataşament) de a nu permite dărâmarea structurilor menite să furnizeze securitatea psihoafectivă [foc reținut de pământ, fixitate, retenție, reflectate în ***constipație*** și ***colestază***; corespunzător, cruşinul este **laxativ** sau **purgativ** (în funcție de doză), dar și **coleretic/colagog**]. Purifică și permeabilizează canalele subtile. Destinde individul și-l ajută să se familiarizeze cu realitatea concretă, să se armonizeze cu ambianța, cu mediul social. La răsărit de înverşunare și ambiții, la apus de acceptarea pasivă a unor şabloane, la miazănoapte de complacere și la miazăzi de indiferență, interiorizat în seninătatea ardentă a centrului, își asumă existența, cu binele și cu răul ei. Înțelegând și învățând din tot ceea ce îl înconjoară, devine mai înțelept, regăsind, dincolo de esență, firul călăuzitor în viață. Tensiunile lăuntrice lâncezind printre reziduuri emoționale stagnante sunt resorbite în ordinea curată a liniştii și sublimate în stabilitatea detașată a siguranței [**coleretic**]. Mentalul superior pătrunde în social și gregar, prin medierea răbdării iubirii încrezătoare. Cruşinul

este util pentru cei „constipați", închişi în obstinația unei mizantropii depresive – îi învață libertatea de a comunica nestânjenit, de a interacționa spontan, de a se exprima necenzurat, jucându-și cu imparțialitate rolul pe scena lumii.

Volbură

Convolvuli herba – partea aeriană a speciei *Convolvulus arvensis* L., fam. *Convolvulaceae*

Conține rezine, tanoizi, vitamina C, substanțe minerale.

Acțiune. Abstrage în conştiință trecutul și ambientalul, aducând împăcare și acceptare. Ușurează inima de povara acumulărilor, a gândurilor sumbre și a sentimentelor vâscoase – îl face să zboare. Insuflă ***pofta de a începe***, a întreprinde, a acționa și a lupta, dar fără implicare pătimaşă [**coleretică**, este folosită în afecțiuni **biliare**], ci cu destinderea alertă a unei relaxări active, în armonie și înțelegere. Cel ***deschis către tot şi toate***, se îmbibă treaz de seva evenimentelor, de bucuria fundamentală a simplității originare. Volbura stârneşte tumultul existenței, al emoției și al satisfacției în cei aplatizați de indiferența inertă a apatiei [are acțiune **purgativă**, fiind utilă în ***constipații***]. Îi adună pe cei împrăştiați și agitați, conferindu-le suportul stabil al liniştii și ajutându-i să-și găsească locul real și să se focalizeze asupra unui scop. Îi îmboldeşte pe cei timizi, pregătindu-i pentru a-și înfrunta destinul. Cu o asprime ascunzând bunătate, îi mobilizează pe cei delăsători și lipsiți de perseverență, sprijinindu-i cu rigoarea seriozității și îndemnându-i să-și desăvârşească menirea. Îi susține pe cei dezrădăcinați și vlăguiți, privați de iubire, victime ale traumelor afective [**cicatrizantă** prin conținutul de tanoizi, este utilă pentru ***răni***, ***arsuri***, ***furuncule***], îi smulge din complacerea în suferință și îi protejează cu o fermitate blândă, hrănindu-i cu forța încrederii. Conturează astfel farmecul aparte al unei vieți trăite atent și responsabil, într-un fel personal, ca un balans între asceză și exuberanță, între sacru și profan. Căutându-se, omul se regăseşte, iar apoi se avântă în exterior, gustând fericirea subtilă a lumii – nu aceea gregară, ci una nuanțată, modulată, filtrată de propriul interior. Din aceasta își alimentează făptura lăuntrică, spre care se întoarce iarăși, explorând, sondând și mai profund.

Siminichie (senna)

Sennae folium et fructus (folliculi) – foliolele și păstăile mai multor specii de *Cassia*: *Cassia angustifolia* Vahl., *Cassia acutifolia* Del. = *Cassia senna* L. și *Cassia obovata* Coll., fam. *Cesalpinaceae*

Conține antracenozide (derivați de reol, emodol, aloeemodol, crisofanol: senozide, senidol, etc.), flavonozide, poliholozide acide, polioli, derivați naftalenici, fitosteroli, ulei volatil, ceruri, taninuri, săruri minerale, rezine cu proprietăți iritante pentru mucoasa gastrică (și, de aici, efect emetic).

Acțiune. Gustul, vag dulceag și amărui, are o alură răcoroasă, ca o boare de vânt. Fereastra se deschide și curentul de aer răscolește hârtiile și răvăşeşte dosarele rânduite cu grijă pe birou. Le împrăştie prin cameră și se joacă cu ele sub privirile disperate ale contopistului scrupulos – tocmai și le pusese pedant în ordine și le privea, cu searbădă satisfacție, inutila perfecțiune. Iar acum, uşa se dă de perete și în cameră dau buzna maimuțe, copii și adolescenți noncomformişti. Hohotesc și se distrează, uitându-se curioși prin sertare. Împrăştie obiectele și le schimbă locul, nemailăsând niciunuia o poziție fixată sau o destinație imuabilă. Le aşază cu fundul în sus, iar apoi se amuză de cât de caraghioase devin. Dărâmă ierarhiile, rup zăgazurile și delimitările, spulberă regulile rigide și normele definitive. Dez-lănțuie, dez-noadă, des-ființează, des-prind, de-blochează. Rebeli, aleargă prin iarbă, calcă pe unde nu au voie – „Accesul strict interzis!" îi invită irezistibil să

intre. Nu aleg căile bătătorite ori drumurile asfaltate. Răzvrătiți împotriva ***ideilor preconcepute***, admit nenumărate variante. Râd şi aleargă, se joacă şi fac ce le vine. Nu le pasă de ursuzi, ci le tăvălesc posaca îmbufnare în asprimea verde a primăverii. Gălăgioşi, dar nu violenți ori agresivi, petrec susținuți de vigoarea veselă a inocenței. Se hrănesc cu bucuria regenerantă a înnoirii, încântați de vitalitatea purificatoare a renunțării. Cu nemiloasa exuberanță a tinereții, îi trag de nas pe cei sobri şi de urechi pe cei încruntați. ***Abolesc limitele, acceptând orice nu încalcă legile firii. Totul se modifică şi se relativizează***, îşi pierde valabilitatea şi certitudinea. Adevărata ***descătuşare*** se petrece însă în interior, când scânteia conştiinței coboară în ungherele cele mai întunecate. Operând profund şi radical, dar cu bună intenție, ajunge la punctul cel mai sensibil. Cu siguranța rapidă, dar nu precipitată, a unor gesturi precise calculate, atinge aspectele cele mai ascunse şi mai dureroase. Acolo, din viscerele răului scoate inima binelui. Distilează dificultățile şi încrâncenarea în limpezimea tonică a fericirii. Abstras din exterior, omul se focalizează asupra acestei noi realități, fără a mai fi obligat să țină cont de ceilalți şi de mediul înconjurător, de mustrări şi de lovituri. Fortificat, prin armonizarea emoțiilor, în fermitatea liniştită a minții, este împlinit şi mulțumit cu ceea ce are şi simte. Renaşte în confortul familiar al universului lăuntric şi dobândeşte infinite grade de libertate. Intuieşte un alt mod de existență, o altă abordare a lumii. Se smulge din agonia inertă a blazării, din oboseala toropită a lehamitei. Se adună de pe drumuri şi se remontează. Găsindu-şi motivația, vigoarea şi încrederea de a acționa, expansionează spre a cuprinde şi a cunoaşte. Învață să lupte şi să continue. Se avântă în plăcerea comunicării şi a comuniunii. Se îmbăiază în grădina de arome, miroase prospețimea caldă a aerului însorit şi gustă din blândețea luminoasă a întregii lumi. Totul îi stă la îndemână, îi este permis şi posibil – prin forțele sale are acces oriunde.

Grădinar priceput, cugetul slobod dezrădăcinează buruienile, zvârle tradițiile perimate, îmbrânceşte acumulările stagnante, rostogoleşte cutumele înțepenite, prăvăleşte mausoleele marilor legiuitori. Celor scufundați în somnolența rutinei le pulverizează prejudecățile şi le răstoarnă obişnuințele vetuste. Imobilitatea este dușmanul mişcării. Orice stă se degradează şi moare. Viața presupune mişcare, mişcarea generează viață. Viu este ceea ce se mişcă prin sine, reînnoindu-se continuu, transformându-se, evoluând perpetuu – evoluția reprezintă noima şi sensul vieții. Omul trăieşte pentru a evolua şi cât timp evoluează – în aceasta-i constă libertatea. Când evoluția/mişcarea încetează, survine moartea. Siminichia îndeamnă la mişcare, la evoluție, la viață, la libertate [în doze de 0,5-2 g, are acțiune **laxativă** (fructele în special – se folosesc mai ales la copii) sau **purgativă** (acțiune mai drastică); este utilizată în diferite forme de ***constipație*** (acută, ocazională, cronică, rebelă la alte tratamente, prin pareză intestinală), dar şi pentru evacuarea intestinului în vederea unor investigații (***colonoscopie***, ***irigoscopie***) ori a unor ***intervenții chirurgicale pe colon***].

Fitoterapia psihocauzală în constipație

Condiția esențială pentru vindecarea constipației este ca pacientul să înțeleagă că această tulburare de tranzit nu este doar o anomalie fiziologică, ci un **mesaj**

venit din profunzimea ființei sale[1], atrăgându-i atenția asupra a tendinței de a ***stagna***, de a ***reține***, de a nu da drumul. Constipația nu este un dușman, ci un prieten, o parte a sa care îi atrage atenția că este rigid, că se cramponează de vechile sale obiceiuri, de vechiul său mod de a gândi şi de a acționa, că nu lasă ca lucrurile să se desfăşoare în firescul lor, să-şi urmeze cursul natural, să se dezvolte şi, mai rău, că el însuşi refuză să participe la acest proces de transformare, de evoluție, încorsetându-şi purtarea şi faptele în aceleaşi tipare vetuste, anacronice (de regulă, acest om este încuiat nu numai față de ambianță, ci şi față de forul său intim). Mai mult chiar, îi revelează şi motivația acestei stări de zăvorâre, de opacitate față de exterior: fie ataşamentul, inerția (când este o constipație de tip `apă`), fie trufia, ambiția, înverşunarea (când este o constipație de tip `foc`), fie teama, neîncrederea (când este o constipație de tip `aer`), fie tristețea profundă, vidul dureros care-i goleşte sufletul de orice altă trăire (când este o constipație de tip `eter`). În situațiile acute sau severe, se va recurge la ***clismă***, mai ales atunci când este necesară deblocarea tranzitului intestinal, acțiune, în absența căreia, celelalte metode, oricât de drastice, pot fi ineficiente sau chiar nocive. De asemenea, în constipațiile cronice neglijate, prima măsură este preferabil să fie o clismă. Nu trebuie să ne ferim să recurgem la această metodă simplă. Ea nu are nimic nociv în sine, cu excepția unui posibil risc, dacă este realizată prea des şi prea mult timp, de a perturba fiziologia normală a colonului, ceea ce este oricum mai puțin dăunător decât o stază prelungită a materiilor fecale în intestinul gros.

Clisma este utilizată şi ca metodă terapeutică autonomă, mai ales în stările atribuite unui exces de `aer` (mai ales în suferințele neurologice şi psihice, dar şi în cele cardiace, respiratorii, digestive etc.), deoarece colonul este considerat locul de acumulare a `aerului`. Persoanele agitate, neliniştite, anxioase pot recurge la această metodă terapeutică (eventual realizată cu un extract apos din plante adecvate: ***obligeană***, ***busuioc***, ***cimbru*** etc., sau, mai bine, cu ulei vegetal: de susan – varianta ideală –, de măsline sau, pur şi simplu, de floarea soarelui) ca unică şi surprinzător de eficientă metodă. Tot la nevoie, se administrează substanțe anorganice (***purgative saline***) care acționează prin efect osmotic: compuşi cu magneziu (sulfat, hidroxid, oxid, citrat) sau sodiu (sulfat, fosfat, tartrat de sodiu şi potasiu). Se ingerează simultan o cantitate mare de apă pentru a evita deshidratarea. Cu acelaşi efect osmotic se pot utiliza şi substanțe organice (manitol, lactuloză). În cele mai multe cazuri (cu excepția celor în care gravitatea situației o impune), vom evita clisma şi vom recurge la plante laxative sau chiar purgative. În alegerea acestora, trebuie să ținem cont de starea efectivă a colonului şi, mai ales, de resorturile psihologice ale acesteia.

Nu trebuie uitată acțiunea reglatoare asupra motilității colonice a gemoterapicului ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merişor, 50 pic. dimineața), util atât în accelerări (diaree), cât şi în încetiniri (constipație) ale tranzitului intestinal.

Predominanței `aerului`

Este constipația din cadrul sindromului de colon iritabil. Tratamentul vizează, la nivel funcțional, spasmul colonic şi, mai important încă, anxietatea din plan psihoemoțional, eliminarea acestora fiind premisa reluării tranzitului intestinal normal. Dacă totuşi constipația este foarte supărătoare, se vor folosi, alături de

[1] Nu este nicio îndoială că provine din adâncurile ființei, dar pare să aibă anumite dificultăți în a-şi croi drum în afară.

remediile anxiolitice (care înlătură anxietatea), **antispastice** şi **carminative**, metodele destinate lubrifierii tranzitului (glicerină, ulei alimentar obişnuit – mai ales de susan sau de măsline, dar şi de floarea soarelui, porumb sau soia –, ulei de parafină). Uleiul de ***ricin*** nu este indicat în aceste situații, problema la nivelul colonului nefiind inactivitatea, ci spasmul, care poate fi chiar accentuat de efectul iritant al acidului ricinoleic (principiul activ din uleiul de ricin). De asemenea, nu sunt de primă indicație **laxativele** de volum (care cresc masa bolusului fecal), deoarece acestea pot agrava starea colonului blocat prin spasm. Se vor utiliza plantele având conținut de ulei volatil, aşa cum am descris la tratamentul sindromului de ***colon iritabil*** (v.p. 198).

Predominanță a `focului`

Pe primul plan se află starea de încordare a pacientului, stilul lui de viață care nu îi lasă timp nici pentru mersul la toaletă şi (foarte important!) alimentația defectuoasă. De aceea două sunt măsurile eficiente:

- ✦ administrarea de plante **amare** (care induc detaşarea, elimină înverşunarea şi preocupările obsedante), de preferat **răcitoare** (dată fiind predominanța `focului`) şi mai ales cu efect **laxativ**;
- ✦ corectarea alimentației, cu adăugarea de legume, fructe (mai ales prune, smochine, curmale, struguri, mere, pepene galben, fragi, zmeură), cereale – în general produse cu un conținut mare de fibre vegetale.

Într-o primă etapă, acest al doilea obiectiv poate fi atins utilizând **laxative** de volum (tărâțe, semințe de in sau de Psyllium), care trebuie administrate împreună cu o cantitate de `apă` sau chiar de lapte rece (2-3 pahare). O lingură de miere şi 2-3 pahare de `apă` (sau lapte) rece pot fi suficiente. Plantele utile sunt: ***anghinare***, ***cicoare***, ***aloe***, ***soc***. Administrarea acestor plante **amare** (cu excepția socului) este utilă şi pentru reglarea tulburărilor **hepatice** sau **biliare**, adesea asociate. De regulă, nu sunt necesare **purgative** mai drastice (precum ***reventul***, ***siminichia***, ***volbura***, ***cruşinul***), decât dacă se asociază şi o componentă importantă de `pământ`. De multe ori este necesară tratarea ***hemoroizilor***, adesea asociați la acest tip de constipație. Aceasta impune utilizarea de plante **astringente**, care însă nu pot fi administrate oral (ar agrava constipația), ci se vor folosi în aplicații locale.

Predominanța `eterului`

Se vor combate inițial golul şi uscăciunea de la nivelul colonului (prin umplere şi umezire). Abia în al doilea rând se va recurge la remedii care să stimuleze peristaltismul colonului. Psihologic, este esențial să furnizăm pacientului sentimentul de confort, siguranță, hrănire, protecție. Pentru compensarea stării de gol, se vor folosi **laxativele** de volum (semințe de in, tărâțe etc.), iar pentru cea de uscăciune, ulei, apă sau lapte, de data aceasta, mai degrabă calde (cu sau fără miere), aşa cum am explicat mai sus. Eficiența lor este însă de cele mai multe ori limitată (la aceşti pacienți) şi suntem obligați să întrebuințăm metode mai drastice. Uleiul de ***ricin*** (2-3 linguri înainte de culcare) combină acțiunea **purgativă** cu cele de lubrifiere şi de hrănire a mucoasei colonului. Gelul de ***aloe*** este **tonic**, **hrănitor**, lubrifiant şi **laxativ**, dar este **amar** şi **răcitor** (se poate utiliza în asociere cu unele condimente **încălzitoare**, preferabil şi **carminative**, de tip ***ghimbir***, ***scorțişoară***, ***cuişoare*** etc.). ***Volbura*** poate să fie şi ea utilă. Uneori sunt necesare **purgative** mai drastice (***revent***, ***siminichie***, ***ştevie***, ***porumbe***, ***cruşin***, ***Cascara***), dar care sunt tot **amare** şi **răcitoare** şi acționează prin iritarea colonului, ceea ce le

contraindică pentru o utilizare de lungă durată, putând chiar agrava starea pacientului. Se pot folosi în situațiile mai acute sau mai severe (mai corect spus – de acutizarè sau agravare a ***constipației***), pe termen scurt, urmând a se recurge la celelalte metode cât mai repede posibil. Interesant este că efectul lor iritant (datorat antracenozidelor) este contrabalansat şi printr-o acțiune **tonică** asupra peretelui intestinal (datorată conținutului de taninuri), unele dintre ele (***reventul*** de exemplu) fiind chiar **antidiareice** în doze mici şi, doar prin creşterea progresivă a dozei, **laxative** şi apoi **purgative**. Alimentația trebuie să fie **hrănitoare**, uleioasă, cu produse lactate, oleaginoase (nuci, alune, arahide), asociate cu condimente moderate, de preferat **carminative**, care să favorizeze digestia, de regulă deficitară (***ghimbir***, ***scorțişoară***, ***cuişoare***, ***cardamom***, ***chimen***, ***coriandru***, ***fenicul***, ***anason***, ***busuioc***, ***cimbru***, ***măghiran***, ***sovârv*** etc.). Florile de ***soc*** au un efect **laxativ** moderat, la care se adaugă, benefic, starea de bucurie, libertate, deschidere pe care o induc.

Predominanța `pământului`

Pe primul plan se află stimularea peristaltismului (dinamizarea colonului pentru a-l scoate din starea de inactivitate). Se evită **laxativele** de volum (care riscă să agraveze situația, deoarece în colon există deja o cantitate mare de materii fecale). Uneori, este necesară o terapie de umezire, înmuiere sau lubrifiere (deşi aceasta poate fi dăunătoare atunci când, pe lângă componenta de `pământ`, există şi una de `apă` importantă): consumarea de apă rece pe stomacul gol, eventual asociată cu o lingură de miere, 2-3 linguri de ulei alimentar sau ulei de parafină. Frecvent însă, aceste măsuri sunt ineficiente sau chiar contraproductive. **Purgativele** drastice se dovedesc, cel mai adesea, indispensabile: ulei de ***ricin***, ***aloe***, ***revent***, ***siminichie***, ***ştevie***, ***porumbe***, ***cruşin***, ***Cascara***. De asemenea, este utilă ***volbura***.

Index terapeutic în constipație

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

- ✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
  - ***ateroscleroză***, ***cardiopatie ischemică***: ***anghinare***;
  - ***hipertensiune***: ***anghinare***, ***cicoare***;
  - ***palpitații***: ***cicoare***;
- ✦ afecțiuni **digestive**:
  - afecțiuni **gastrice** (hipotonie, hiposecreție): ***cicoare***, ***anghinare***;
  - afecțiuni **biliare**: ***cicoare***, ***anghinare***, ***cruşin***;
- ✦ afecțiuni **urinare**: ***anghinare***, ***frasin***, ***cicoare***;
- ✦ afecțiuni **reumatismale**: ***anghinare***, ***cicoare***, ***frasin***;
- ✦ afecțiuni **dermatologice**: ***anghinare***, ***cicoare***;
- ✦ afecțiuni **metabolice** – ***diabet***: ***anghinare***, ***cicoare***.

Fitoterapia psihocauzală în parazitozele intestinale

Plantele vermifuge sunt plantele utilizate în tratamentul viermilor intestinali. Ele sunt încă şi mai utile în tratarea „viermilor" mentali – în curățarea minții de gândurile, prejudecățile, falsele principii insinuate din exterior.

Vetrice

Tanaceti herba/flores – somitățile florale/florile speciei *Tanacetum vulgare* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil (0,2-0,6%), substanțe amare (tanacetina I și II), eteri enolici, flavonoide, gumirezine, acid malic, tartric, tanacetumolic, tanoizi, vitamină B1. uleiul volatil este format din lactone (tancetonă – proprietăți antiparazitare) și compuși monoterpenici: oxizi (cineol), hidrocarburi (l-camfen), alcooli (borneol), cetone (camfor) etc.

Acțiune. Amar-aromată, arzătoare și **purificatoare**, vetricea este utilă pentru cel care ***prea repede își schimbă stările de spirit*** din pornirea de a se alinia convenienței sociale. Nu își exprimă autentic sentimentele, ci imită atitudinile admise de cutumele momentului ori ale cadrului geografic. În loc să fie o efuziune eliberatoare, comportamentul îi devine o cazarmă, o constrângere, o încorsetare în limitele unor tipare [**emenagogă**, vetricea facilitează declanșarea ***menstruației întârziate***, dar poate și provoca **avortul** (de aceea trebuie evitată de **gravide**)]. Discordiile sale lăuntrice au toate un același sâmbure, neutru, care îi pare urât deoarece îl privește prin prisma prejudecăților [**vermifugă** – acționează pe ***oxiuri*** și ***ascarizi***, nu și asupra teniilor]. De aceea, înclină să-l conteste și să-l surghiunească. Nereușind să-l alunge însă, îi mută manifestarea mai sus și o înveșmântează mai agreabil, mai acceptabil, mai conform standardelor. O vaporizează dintr-un anumit plan și o încheagă înapoi pe unul superior, plonjând-o într-un somn al cugetului, ca pentru a nu mai ști de necaz. O adoarme pe un nivel, complăcându-se într-o glacială neglijare. Înghiontit însă de canoanele morale ori religioase, o trezește, o încălzește până la fierbere și o mută pe palierul de deasupra. Acolo, mai atrăgătoare, cu straie mai frumoase, cu o aparență mai nobilă, dar mai tristă, o răcește și o condensează la loc, scufundând-o într-o nouă amnezică toropeală. Aceeași dizarmonie, a redomiciliat-o, sub un alt nume, mai convenabil[1], dar mai străin de vigoarea primordială, de spontaneitatea energiei fundamentale. Mânia intimidată se ghemuiește în teamă. Izbită de fereastra spiritului, frica se răzbună prin încrâncenare. Zgomotul enigmatic al subconștientului șoptește uitarea, înnoptând inima în focul umed de vise al fântânii omeniei, din care ciutura speranței se-ntoarce goală. Un ciob de lună își furișează argintul, dezgropând povești nerostite din pulberea de stele a înserării. Viața urcă anevoie, proptindu-și meandrele de mâhnirea înfierbântată a întrebărilor, iar apoi coboară precipitată, împiedicându-se de nedumeriri. Individul poartă stigmatul neîmplinirilor, ca pe un blestem [este folosită și pentru a combate ***mătreața***] până când își dă seama de el – atunci îl privește fățiș și îi urmează străfulgerarea pentru a ajunge la sursa unică. Oricând ar putea reîncepe, asemenea unui nenăscut. Lumea o percepe ca pe un univers al însingurării, viața fiindu-i răscumpărarea solitudinii. Claustrat în armura izolării sale, peregrin printr-un pustiu dezolant, își rostogolește traiul printre singurătățile celorlalți. Își trimit unul altuia săgeți de gheață [recomandată în afecțiuni **renale**], sub un cer imuabil, necruțător plafon pentru existențele lor. Se privesc, dar nu se văd, aruncându-și pe fereastră notele desperecheate ale câte unei vechi melodii, fiecare străduindu-se să și-o impună pe a sa [**stimulând funcțiile digestive**, este folosită în afecțiuni **gastrice**]. Precum o lentilă plasată între oameni, vetricea îi scutură pe cei închiși în propriul mausoleu părăsit de suflet. Înșfacă pizma dușmănoasă și stoarce din ea nepărtinirea discernământului.

[1] De exemplu, un individ irascibil și mânios care lunecă spre intoleranța religioasă ori unul temător care vorbește despre „frica de Dumnezeu".

În doze mari, tanacetona din uleiul volatil poate avea efect **toxic**: **congestia mucoasei digestive**, a **ficatului**, a **rinichilor**. **Toxicitatea** se manifestă prin **colici abdominale**, **vărsături**, **convulsii**, **tulburări respiratorii**, **paralizia centrilor nervoși respiratori**, hipotensiune până la **colaps** și **moarte** (în câteva minute sau ore, în funcție de doză).

Piretru (floarea-raiului)

Tanaceti cinerariifoli flores – florile speciei *Tanacetum cinerariifolium* (Trevir.) Sch. Bip., fam. *Asteraceae*

Florile conțin esteri piretrolonici și cinerolonici ai acizilor crizantemocarbonici (piretrină I și II, cinerina I și II), ulei volatil, crizantemină (colină + stahidrină), oleorezină, etilenă, alcooli.

Acțiune. Iuțeala semnificativă a picantului, succedând amarului intens, este ca un foc arzând pereții unei încăperi și curățându-i de igrasia protuberanțelor mocirloase. Se adunaseră în opacitatea jilavă a unui strat de reziduuri, atât de gros, încât micșoraseră considerabil spațiul camerei, cufundându-l în orbecăiala confuză a neînțelegerii. De sub depunerile aderente incinerate, iese la iveală alba netezime a pereților [**paraziticid**, piretrul este utilizat în ***parazitoze***; de asemenea, este **insecticid**]. Eliberată de mirosul greu de humă lipicioasă, odaia se lărgește, se însorește și se aerisește, umplându-se de lumină cristalină. După degustarea plantei, gura rămâne căptușită pe dinăuntru de senzația răcoroasă a deschiderii spre libertate, cu o nuanță eterată aparte, ca o rememorare ori ca o atenționare – cel alert nu mai dosește deșeuri, ci se debarasează de ele de îndată ce se formează. Nu mai așteaptă să se acumuleze, întrucât germenul, odată răsărit, crește și înmugurește în vâscoase excrescențe, întunecând cugetul, încâlcindu-l și deformându-l. Îl parazitează ca un mucegai de patimi și preconcepții, mereu mai apăsătoare, de care rațiunea nu mai poate să scape. Buruienile născute din aceste semințe ale răului o încurcă și o otrăvesc, nemailăsând-o să perceapă autenticul – îl obturează, până când ajung să-l ascundă complet. Privind în afară prin păienjenișul de resentimente, conștiința percepe universul tot mai neclar și mai deformat, cu nuanțe sumbre, coborând din gri-cețos în brun-mlăștinos și eșuând în negru-beznă. În cele din urmă nu mai zărește nimic altceva decât ranchiuna și prejudecățile sale. Îndepărtându-i larvele, piretrul o purifică de obscuritatea sedimentelor aglutinate și îi reamintește (prin uleiul eterat) să fie permanent trează pentru a le sesiza apariția. Distilează înfierbântarea în agerimea precaută a vigilenței, iar umezeala, în răcoarea aerisită a limpezimii. Nuanța ușor metalică a gustului insuflă spiritului imparțialitatea obiectivității oneste. Ca un arc de oțel, intelectul, din tensionat, devine sprinten

Împiedicații se moșmondesc colmatați în nămolul propriilor aluviuni psihice, se împotmolesc în mlaștina închipuirilor personale, confundându-le cu realitatea. Înghițiți de puhoiul gregarului, cad pradă profitorilor, impostorilor și escrocilor. Îi momesc falși profeți ori maeștri conjuncturali, întemeietori de cercuri pseudomistice ori de societăți așa-zis oculte. Șarlatanii inițiază dubioase speculații financiare (de tipul afacerilor piramidale), prevalându-se de tendința naivilor de a luneca duși de val(ul de noroi), în speranța de a se îmbogăți rapid. Incapabili să se smulgă din fluxul general, ei dau crezare convingătoarelor relatări despre reușitele descurcăreților. Planta îi învață să caute o stâncă și, cu o mișcare agilă, să se cațăre pe ea, ieșind din curentul ce-i prăvălește pe creduli de-a valma. Uscându-și hainele în adierea răcoroasă a soarelui, se miră cum ceilalți, continuă să meargă la vale convinși că sunt pe calea cea bună. Fiecare se păcălește cu promisiunea (de

fapt cu amăgirea) binelui, sperând prosteşte că peste el a dat norocul, că, pentru el, providența va face o excepție hărăzindu-i doar seninul evenimentelor, doar aurul lucrurilor, scutindu-l de ceața şi plumbul inerente. Se face că nu zăreşte partea rea – preferă să se mintă, vrea să vadă doar bucata agreabilă, este surd şi orb la orice avertismente[1]. Nedumerit, se înțepeneşte în genunea unui genunchi al existenței, ca o vorbă somnoroasă pe limba timpului, ca un gest adormit pe mâna vieții, ca o iubire împiedicată în pieptul ființării. Neştiind să o apuce nici înainte, nici înapoi, nu descinde spre alergarea gambei, dar nici spre unduirea coapsei nu urcă. Zace posomorât în ghinionul lui, convins că nu are cum altfel. Îl doboară dogoarea amară a cufundării în speranțe imposibile, hrănite din regrete neîmpăcate. Refugiat în şubrezimea unor strâmbe construcții, ațipeşte înghețat în negrul încins al genelor aşternute peste negura peşterii – din tavanul sufletului atârnă cocleala gândurilor, din podea dospeşte în sus năclăiala emoțiilor. Piretrul îi este funia înălțată din talazuri, vela țâşnind din mare în soarele răcoros al dimineții.

Fitoterapia psihocauzală pentru hemoroizi

Se administrează oral plante care sublimează înverşunarea, tensiunea şi mânia provocate de fierbințeala excesivă (de `focul` în exces): ***anghinare***, ***țintaură***, ***pelin***, ***ghințură***, ***păpădie***, ***gălbenele***, ***cicoare***. De multe ori încordarea duce la închidere şi nemanifestare, generând ***constipaţie***, care se asociază frecvent cu (şi agravează) hemoroizii. De aceea preferăm ***anghinare*** şi ***cicoare*** şi vom evita **turița mare**, **sunătoarea** sau **menta** şi în general orice plante astringente (care însă sunt foarte utile şi necesare în aplicare locală). La nevoie, în cazul unei constipații supărătoare asociate, vom utiliza chiar plante cu efect **purgativ**, preferându-le pe cele care acționează şi asupra ficatului (în general cu gust amar): ***cruşin***, ***volbură***, ***revent***, ***siminichie***. Se aplică local plante **dezinfectante**, **astringente**, **emoliente**, **antiinflamatoare**: ***sunătoare***, coajă de ***stejar***, frunze de ***mur***, frunze de ***dud***, ***pătlagină***, ***lumânărică***, ***coada şoricelului***, ***muşețel***, ***gălbenele***. Gemoterapic, sunt utile remediile flebotonice: ***Sorbus domestica*** (50 pic. dimineața, zilnic; are şi efect antiinflamator) şi ***Aesculus hippocastanum*** (muguri de castan sălbatic – 50 pic. la prânz, zilnic). Se poate adăuga ***Castanea vesca*** (muguri de castan comestibil – 50 pic. seara, zilnic), care stimulează circulația venoasă. Dacă apar ulcerații, cu risc de suprainfecție, se adaugă ***Juglans regia*** (muguri de nuc – 50 pic. zilnic), pentru acțiunea antiinfecțioasă.

[1] De exemplu, o femeie căreia îi place genul de bărbat cuceritor, refuză să realizeze că, din partea unui astfel de bărbat, va fi confruntată cu repetate infidelități. Ea vrea să creadă că bărbatul respectiv se va schimba, că va face, doar pentru ea, o excepție şi îi va fi loial. Ea se amăgeşte astfel deşi îi cunoaşte prea bine felul de a fi. Ironia este că tocmai acest fel de a fi îi place şi o seduce.

Afecțiunile hepatobiliare

Plantele hepatobiliare

În prezentarea plantelor folosite în tratamentul afecțiunilor hepatobiliare, vom sublinia felul în care fiecare acționează pentru a epura sufletul de resentimentele fierbinți, insistând asupra nuanțelor care le diferențiază şi permit o selectare adecvată a remediului în funcție de contextul psihoemoțional al fiecărui pacient.

Anghinare

Cynarae folium – frunzele speciei *Cynara scolymus* L. fam. *Asteraceae*

Conține polifenoli (derivați cafeil-chinici); flavone; principii amare azulenogene; compuşi triterpenici, steroli (β-sitosterol, stigmasterol), un sapogenol steroidic, tanin, mucilagii, pectine, aminoacizi, glucide, acizi organici, enzime.

Acțiune. Anghinarea este utilă individului inflamabil, ***hipersensibil*** – dezmeticit de gustul amar, el devine conştient de iritabilitatea sa, realizând că ***reactivitatea*** sa ***excesivă*** [**antialergică**; cinarina inhibă activarea complementului] nu este consecința factorilor exteriori [este **bacteriostatică** față de *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Proteus*], ci a firii sale şi a frustrărilor acumulate de-a lungul vieții (la rândul lor, consecințe tot ale atitudinilor sale greşite). Obiectivitatea lucidă astfel dobândită îi permite să-şi sublimeze pornirile `fierbinți`, dar şi pe cele `apoase`: irascibilitatea, mânia, orgoliul [reflectări ale `focului` – anghinarea este **febrifugă** prin substanțele amare azulenogene, **coleretică** prin polifenoli, **antiinflamatoare** prin triterpene şi prin sapogenolul steroidic], ataşamentul, inerția [manifestări ale `apei` – este **diuretică** prin flavone].

Prin detaşarea indusă de anghinare, individul implicat şi înverşunat dobândeşte o perspectivă mai limpede şi mai înaltă [este utilă în bolile **cardiovasculare** satelite ***aterosclerozei***, inclusiv în ***hipertensiunea arterială*** (este **antihipertensivă** şi **diuretică**), mai ales când aceasta este acompaniată de perturbări metabolice]. Se desprinde din încrâncenare şi din aderență [este indicată în ***constipaţie*** (este **laxativă**) şi în ***hemoroizi***], realizând că lucrurile nu depind şi nu sunt determinate de el, ci curg în armonia legilor firii. Se descătuşează de robia propriilor tabieturi,

tipare şi condiţionări [este utilă în ***obezitate***, ***dislipidemie*** (este **hipolipemiantă** şi **hipocolesterolemiantă**, cinarina fiind un inhibitor al lipolizei de tip acid nicotinic, fără a avea însă efectele adverse ale acestuia), ***diabet*** (unele surse îi atribuie şi efecte **antidiabetice**), adesea asociate între ele, constituind ***sindroame dismetabolice*** complexe, cel mai cunoscut fiind aşa-zisul ***sindrom X***], dumerindu-se că sunt doar construcţii iluzorii ale minţii sale. Din aceste închipuiri, îşi unelteşte singur explicaţii facile şi convenabile, justificându-şi sieşi eşecurile şi neîmplinirile: întotdeauna vina aparţine celorlalţi, viziunea lui contorsionată deformând ambianţa într-o permanentă sursă de iritare [este utilizată în tratamentul afecţiunilor **biliare** funcţionale (***tulburări ale motilităţii biliare*** – nu are doar acţiune **coleretică/colagogă**, ci şi reglatoare asupra secreţiei biliare, adică **amficoleretică**) sau inflamatoare (***colecistite***, ***angiocolite***) – sunt valorificate acţiunile **coleretică/colagogă** şi cea **antibacteriană**] şi de griji împovărătoare [dată fiind acţiunea **antibacteriană**, este utilă în ***enterocolite***]. Orice eveniment sau persoană îi devin agasante.

Transgresând însă limitele autoimpuse, individul se relaxează în libertatea acceptării. În medicina psihosomatică acceptarea (primirea, admiterea) este o funcţie atribuită stomacului, digerarea şi asimilarea, intestinului subţire (o contribuţie esenţială având pancreasul exocrin), iar înţelegerea (analizarea, metabolizarea), ficatului [corespunzător, această plantă are o pregnantă acţiune **stomahică**, **tonic amară** (prin cinaropicrină şi derivaţi), **coleretică**, **colagogă**, **hepatoprotectoare** (datorită derivaţilor cafeici); **stimulează funcţia şi motilitatea stomacului, a intestinului subţire, a pancreasului, a ficatului şi a veziculei biliare**]. Părtinirea se destinde în plăcerea de a savura toate senzaţiile, fără a le clasifica sau diseca [anghinarea este un remediu important în afecţiuni **hepatice** cronice (dar şi acute) cu ***insuficienţă hepatică***, fie în stadiul de ***hepatită cronică***, fie de ***ciroză***; este foarte utilă în ***steatoza hepatică***]. Privind circumstanţele şi oamenii fără a le pune etichete ori a-i încadra în şabloane [prin efectele **antialergic** şi **depurativ** complex, este utilă în afecţiuni **cutanate** (***erupţii alergice***, ***acnee***, ***furunculoză***), mai ales dacă acestea apar la o persoană dismetabolică sau cu o afecţiune hepatobiliară], descoperă, în banalitatea cotidiană, întreaga mirabilă arhitectură a lumii. Înţelept în a-şi trăi viaţa cu adevărat, omul se debarasează de ceea ce îi este dăunător ori nefolositor şi astfel previne acumularea reziduurilor [prin efectele **diuretic**, **coleretic**, **laxativ**, anghinarea este un important **depurativ**; favorizând eliminarea deşeurilor toxice din mediul intern al organismului, este utilă în cele mai frecvente boli **metabolice**]. Privite de pe poziţia unui martor neutru, toate (chiar şi aparentele greutăţi) se integrează în echilibrul angrenajului cosmic, în care lumea interioară şi cea exterioară se unifică.

Păpădie

Taraxaci herba et radix – partea aeriană şi organele subterane („rădăcina") de la *Taraxacum officinale* (L.) Weber = *Leontodon taraxacum* L., fam. *Asteraceae*

Conţine principii **amare** sescviterpenice; derivaţi triterpenici pentaciclici; steroli (stigmasterol, β-sitosterol); compuşi fenil-propanoici (acid cafeic); alţi acizi (hidroxifenilacetic), inclusiv acizi graşi (palmitic, oleic, melisic, cerotic); colină etc. Rădăcina este bogată în fructoză şi inulină. În partea aeriană se mai găsesc flavonoide; carotenoide; vitamine (A, B_1, C, D); săruri minerale.

Acţiune. Amarul ridică sufletul din cocleala încinsă a obidei către îngăduinţa cuprinzătoare a iubirii şi a toleranţei, unde orice durere devine bucurie senină. ***Revoltatului îndârjit în ostilitate mocnită***, îi insuflă volatilitatea expansivă a

detaşării. Îl îndeamnă să cerceteze lucrurile cu dăruirea inimii deschise, în rostul lor de dincolo de înverşunarea egotică a momentului.

Truditorul apăsat de iluzia nedreptăţii se opinteşte încordat [este indicată în ***hemoroizi***], uitând de generozitatea altruistă a compasiunii. Indignat, el se vede lipsit de răsplata imediată sau măcar de mângâierea recunoştinţei, deşi le-ar vrea pe loc şi pe măsura osârdiei sale. Nefericirea îl întârâtă în loc să-l transforme, iar supărările îl înrăiesc în loc să-l trezească şi să-l îmbuneze. Mobilizându-şi însă iscusinţa discernământului, îşi distilează inerţia temătoare a nemulţumirii în stabilitatea încrederii şi a acţiunii oportune. Renunţând la amăgire şi eschivare, dobândeşte rigoarea şi francheţea de a descoperi, de a pătrunde şi de a accepta adevărul [este recomandată în ***cataractă***], cu bun şi cu rău. Perseu a ucis Meduza (a cărei privire împietrea – rigidiza, încătuşa în tipare) privindu-i reflexia în scutul Athenei – mentalul superior. Sinceritatea lucidă este oglinda conştientă în care realitatea apare nemodificată. Nu o acceptă prin supunere oarbă, ci o transcende prin nepărtinirea înţelepciunii. Nu pierde nimic şi nici nu câştigă, întrucât, pe tărâmul materiei, eternă este numai transformarea – iar dincolo, doar esenţa rămâne neschimbată. Toate experienţele, bune sau rele, au un unic rol: transformarea către sine – ruperea de închipuiri reprezintă primul pas pe această cale.

Păpădia ***elimină apa fierbinte*** (sau `focul` umed): mânia (sentiment `fierbinte`) izvorâtă din ataşament (trăire `apoasă`) [este utilă în ***poliglobulie*** (care imprimă feţei un aspect ***pletoric***)]. În medicina psihosomatică se consideră că mânia şi resentimentele se acumulează în sistemul hepatobiliar, ca expresie a incapacităţii oamenilor de a înţelege („metaboliza") experienţele contrariante [se foloseşte în afecţiuni **hepatice** (***insuficienţă hepatică***, ***hepatită***) şi **biliare** (***angiocolită***, ***litiază biliară***, ***tulburări de motilitate biliară***)]. Încrâncenarea [recomandată în ***hipercolesterolemie***], o redutabilă piedică pe calea evolutivă, îi împotmoleşte în stereotipii de comportament şi de reacţie [indicată în ***constipaţie***], ***potrivnice pornirilor lor autentice***. Înlănţuiţi de prejudecăţi, oprimaţi de responsabilităţi, ei se istovesc pentru alţii. Nu au curajul să schimbe starea de fapt, fiindu-le frică să-şi ia soarta în mâini şi să aibă iniţiative [recomandată în afecţiuni **colonice**: ***colopatie de fermentaţie***, ***enterocolită***]. Se poartă de parcă i-ar sili cineva să reacţioneze într-un anumit fel, să joace un anumit rol (de altfel, nepotrivit lor). Sclavi simţului datoriei, ei muncesc pe brânci, dedicându-se unor cauze străine [de aici, utilitatea în bolile **cardiovasculare**, mai ales în cele având ca substrat ***ateroscleroza***]. Acţionând în virtutea unor false constrângeri (chiar ei şi le-au impus!) şi împotriva dorinţelor lor reale, psihicul li se scindează şi ajung să se autoduşmănească [substratul ***maladiilor autoimune***]. Frustrarea induce o sensibilitate excesivă [teren propice bolilor ***alergice***] predispunând, astfel, la traume repetate [generatoare, în timp, de afecţiuni ***neoplazice***]. Rădăcina acestor situaţii o constituie spaima de a-şi manifesta năzuinţele – ei se spetesc în numele unor comandamente exterioare întrucât nu au îndrăzneala de a le urma pe cele personale. Acţionează în virtutea unor norme impuse căci, în caz contrar, ei nu fac impresie bună [indicată în afecţiuni **cutanate**: ***eczeme***, ***efelide***, ***veruci***, ***negi***, ***acnee***], nu acumulează puncte la dosar, nu primesc referinţe favorabile, nu îndeplinesc criteriile profesionale şi riscă să fie marginalizaţi de societatea standardizată [utilă în afecţiuni **urinare**: ***litiază renală***, ***insuficienţă renală*** cu ***oligurie***]. Acest mimetism este considerat o manifestare `apoasă` [ca **diuretic**,

facilitează eliminarea ***retenției hidrosaline*** de diverse cauze]. Mulți îl preferă și îl adoptă mecanic, din comoditate (tot o tendință apoasă) [este utilă în ***obezitate***], deoarece îi fereşte de riscul de a avea o opțiune, de disconfortul de a ieşi din şabloane şi de a-şi asuma propria libertate [este utilă în afecțiuni **venoase**: ***varice***]. Dar unii îi sesizează forța coercitivă, ceea ce naşte ***contradicții*** lăuntrice. Acestea le oblitereză imaginea de sine, căreia însă păpădia îi restaurează claritatea. Prin limpezimea redobândită îşi zăresc, în străfunduri, înclinațiile profunde şi aptitudinile latente. Punându-le în valoare şi acționând în sensul lor şi nu în sensul dictat de convenienţele sociale şi familiale, îşi vor afirma aspirațiile [stimulează funcțiile stomacului, fiind indicată în ***hipotonia/hiposecreția gastrică***]. Cristalizează impalpabilul amorf al viselor în soliditatea propriului destin. Până atunci împrăştiate şi labile, emoțiile capătă stabilitatea focalizării. Din tăria conştiinței de sine [corelată în plan fizic cu aportul de vitamine şi săruri minerale] se construieşte puterea de a rezista influenţelor din afară. Singura datorie a oamenilor este față de ei înşişi.

Păpădia exercită, aşadar, o dublă acțiune: pe de o parte curăță de resentimente [farmacodinamic corespunde acțiunea **depurativă**: este **drenor hepatobiliar** şi **coleretică/colagogă** prin compuşii fenil-propanoici, **laxativă** prin lactone, **diuretică** şi **uricozurică** prin flavone, **diaforetică**; banala păpădie reprezintă o componentă importantă a terapiilor de purificare, de eliminare a toxinelor acumulate în organism, fie ca un gest profilactic (de exemplu în cadrul curelor depurative vernale), fie cu intenție terapeutică în contextul bolilor provocate de încărcarea cu reziduuri toxice a organismului: afecțiuni **cutanate**, afecțiuni **metabolice**, ***boli de sistem*** cu substrat ***alergic***, ***autoimun*** sau ***neoplazic***; primăvara frunzele tinere se consumă sub formă de salată, ca **tonice aperitive** şi **vitaminizante**; este utilă în ***scorbut***]. Pe de altă parte stimulează abilitatea de a integra experiențele de viață: de a le prelua, a le digera şi asimila şi, în final, de a le metaboliza [aceste aspecte se proiectează în plan fizic la nivelul stomacului, al intestinului subțire (inclusiv al glandelor anexe) şi, respectiv, al ficatului; într-adevăr, ca şi **tonic-amară**, **stomahică**, **eupeptică**, **stimulează motilitatea şi secrețiile digestive** la multiple niveluri (gastric, intestinal, pancreatic, biliar); în plus, **stimulează funcția detoxifiantă a ficatului**].

Pelin

Absinthi herba – partea aeriană terminală înflorită, cu sau fără frunze bazilare, de la *Artemisia absinthium* L., fam. *Asteraceae*

Conține principii amare (lactone sescviterpenice) de tip guaianolidic (proazulene simple şi dimeri), ulei volatil (tuionă, tuioli etc.), flavonozide, poliine, derivați lignanici, fitosteroli, acizi graşi, vitaminele C, B6, acid folic, substanțe minerale.

Acțiune. Amarul este necesar pentru că deşteaptă şi revigorează, smulge din moleşeala blazată a melancoliei şi trezeşte conştiința de sine – avântă individul în elanul chefului de viață. Pelinul stimulează în plan atât subtil, cât şi fizic [**tonic amar** prin lactone, pelinul este util când letargia se repercută la nivelul **stomacului** (stomac leneş = ***hipotonie/hiposecreție gastrică***, mergând uneori până la ***stază gastrică*** şi senzație de greutate/***greață***; **stomahic** şi **tonic-aperitiv**, pelinul creşte secreția şi motilitatea stomacului şi pofta de mâncare, fiind util în ***anorexie***), **colonului** (***constipație*** – **laxativ**), **colecistului** (***hipotonie biliară*** = ***vezică biliară leneşă***), **uterului** (***menstruație întârziată*** – pelinul este **emenagog**), a organismului în ansamblu (acumulare de apa – **diuretic**)]. Echilibrează focul, curăță şi protejează deopotrivă [este simultan **antiinfecțios** (mai ales digestiv – prin tuionă) şi **antiinflamator/antipiretic** (prin substanțele amare)]. Înlătură deşeurile (apoase, mâloase, dar şi fierbinți) deja existente, dar împiedică şi pătrunderea altora noi: idei şi sentimente apăsătoare, energii dăunătoare, substanțe toxice [farmacodinamic, aceasta se reflectă în acțiunile **emenagogă** (tuionă) şi **colagogă** (principii amare, ulei volatil), **antibacteriană**, **schizontocidă** şi **antihelmintică** (elimină ***viermii intestinali***)]. Amintind de irizațiile metalice ale unei armuri, culoarea argintie a frunzelor evocă neprihănirea sobră a unui cavaler. Albul elevat limpezeşte înverşunarea părtinitoare în cumpătarea luciditații, apte să discearnă josnicia, să zdruncine din temelii amăgirile şi să pulverizeze viclenia formelor ademenitoare. Sfărâmă legăturile, spulberă fascinația iluziei, dărâmă obişnuințele înlănțuitoare. Apără de rezonanțe inferioare, astupă breşele şi face aura inexpugnabilă la asaltul gândurilor şi emoțiilor joase.

Mânia încrâncenată se distilează în curaj intransigent. Complacerea în vechile tipare se aşază, potolită, în liniştea răbdării. Rigoarea îi rafinează autoindulgența, decantând din ea reținuta bunăvoință a unei afecțiuni austere, dar sincere (precum cea paternă). Implicarea îndârjită se metamorfozează în dăruire detaşată. Îndrăznind ***să iasă din letargia rutinei***, omul îşi recunoaşte greşelile. Nu se mai lasă pervertit de insinuări înşelătoare, ci îşi întemeiază din ele imparțialitatea. Ispitele devin, pentru el, avertismente îndemnându-l la cutezanța de a vedea realitatea şi de a-şi asuma consecvent responsabilitatea perfecționării de sine. Bolovanii se transformă în stânci, din care, cu neîndurarea unei hotărâri neînfricate, reclădeşte totul. Drept mortar îi slujeşte claritatea mentală distilată din aglutinarea de acumulări nocive. Căutându-şi în adâncuri identitatea (sfântul Graal), nu-şi mai reprimă pornirile, ci le manifestă cu forță vibrantă, luptând pentru a-şi redobândi integritatea.

Rod al dragostei trădate, a dezertării din armonia întregului, durerea este înțelepciunea trupului îmboldindu-l spre pacea sufletească. Camarad de nădejde, îi stă alături, dar nu îl fereşte, nu îi ascunde răul din el, ci îl previne că a rupt legătura ce-l unea cu rostul firii. Îl pune astfel la adăpost de suferințe mult mai mari, pe care le-ar avea de îndurat dacă nu ar înțelege lecția oferită (preparat prin anumite metode, uleiul volatil conține şi substanțe antiinflamatoare de tip azulenic). Separându-se de efemer, omul se centrează asupra naturii lăuntrice, aspirând spre elevare. Prin iubirea obiectivă se îmbrățişează înapoi în matca originară a universului. Înnădind în puritate inima şi mintea, se regăseşte unit în bine cu semenii. Calmul generat este expresia siguranței ocrotitoare a descoperirii esenței.

Peliniță de sărătură

Herba artemisiae maritimae – partea aeriană a speciei *Artemisia maritima* L. = *Artemisia salina* Willd., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil, substanțe amare cu structură lactonică.

Acțiune. Amarul rece şi tăios, cu o uşoară tentă eterat-astringentă, învelește o tijă centrală dulceagă [de sub acțiunea globală **purificatoare**, mijește o geană de efect **nutritiv**]. Este un amar copleşitor, cu aromă de lemn parfumat, un amar atât de intens încât, la un moment dat, pare dulce. În profunzimea amarei obiectivități se găseşte mierea iubirii, în care toate îşi au originea, hrana şi finalitatea. ***Discernământul reclamă nepărtinire***, ambele fiind indispensabile dumeririi [**tonic hepatic**; **stimulează funcția ficatului, pancreasului, splinei**]. Cunoaşterea este posibilă doar prin iubire, iar în măduva iubirii se află cunoaşterea – a iubi iubind, fără a vorbi, în misterul proaspăt al negrăitului, absorbind silogismele în egalitatea chibzuită a minții. Cunoaşterea înseamnă putere. Prin iubire, „nu pot" şi „nu vreau" dispar pentru a face loc unor noi posibilități, dintr-o altă perspectivă. Pulsația iubirii dă forța şi libertatea de a alege. ***A iubi înseamnă a cunoaşte şi a***

accepta. Cumințit, omul își dorește tăria de ***a accepta ceea ce nu poate fi schimbat***, de ***a schimba ceea ce poate fi schimbat*** și iscusința de a deosebi între cele două. Își dorește să adulmece când să meargă și când să stea, când este de folos să acționeze și când nu are niciun rost, când să respire și când să-și oprească până și respirația. Între mișcare și nemișcare, între zgomot și tăcere, între negură și strălucire, există un interstițiu mai subțire decât gândul ce le separă, mai părelnic decât umbra unei pânze de păianjen – acolo mintea odată fixată, deosebirea dintre discriminare și detașare se dizolvă în nenumire. Dincolo de contraste, în acel armistițiu dintre a fi și a nu fi, nu se mai face distincție între ceva și indiferent ce altceva, iar eu-l alunecă în trepidația neclintită a miezului. Dușmănită de obidă și de amăgire, înțelepciunea se sprijină pe imparțialitate: ***a fi între extreme***, și nu a oscila de la una la alta. Omul cuprinde totul nu incluzând simultan ambele laturi, ci menținându-se între ele, pe linia infinitezimală care le separă. Induce armonia într-un grup nu dându-le dreptate pe rând fiecăruia, ci contemplându-i din răgazul bisectoarei [**stimulează funcția rinichiului**]. Pentru a pricepe universul nu are nevoie să-i știe toate legile și manifestările parțiale, ci ***punctul unic*** din care totul decurge. Pentru a stăpâni scânteia și obscuritatea trebuie să fie pe linia de demarcație, în adevărul unic care le naște, de nespus în cuvinte. Între liniștea sonoră a luminii întunecate și sunetul liniștit al întunericului luminos se află ***clarviziunea***. Nu trebuie să tot colinde periferia în strădania de a o înrobi, ci să adaste în centru – altminteri, oricât ar încerca, nu va putea cuprinde totul. Acolo, la granița dintre cald și rece, vuietul amar al nopții se topește în dulcea acalmie a zorilor. ***Doar la mijloc poate scăpa deopotrivă de zbucium și de încremenire***. Poate fugi de exterior, dar nu poate fugi de sine. Poate fugi de sine, dar nu poate fugi de exterior. Perpetua alergare spre câte o extremă, nu-l va duce niciodată la vreun capăt, după cum pendulul, ajuns la o extremă, se va întoarce, inevitabil, la cealaltă (fie pe aceeași cale, fie pe traiectoria opusă, dându-se peste cap). Poate fi simultan în două lumi cel care cumpănește treaz la hotarul dintre ele – aceasta este, în esență, ***dedublarea***.

Limpezindu-și introspectiv problemele, mintea focalizată culege licărul de puritate dintre incandescența trăirilor și bezna durerilor. Confortul automatismelor abrutizante se elevează în curățenia echilibrului, unde omul își adună și își mobilizează resursele. Lâncezeala se adună în vigoarea coerentă a stabilității, iar umezeala călduță a comodității se cristalizează în așezata claritate a unei tihne **hrănitoare**. Trezit la realitate și eliberat de haina grea a cutumelor sociale, omul devine pe deplin el însuși, având curajul aspirațiilor și faptelor sale. El ***deține controlul*** și decide ce are de făcut, fiind singur ***răspunzător*** de acțiunile sale. Este cu totul în seva vieții sale și învață să trăiască. Incisivitatea penetrantă și persistentă a amarului îl invadează, îl transfigurează și îl remodelează. ***Ordinea vie*** este o neîncetată rearanjare a lucrurilor. Organizarea înseamnă o continuă reordonare a structurilor, gravitând însă tot timpul în jurul aceluiași nucleu – total și imuabil, atrage totul către el și-l înalță. Tensiunea patimii se destinde în ***inteligența rece a*** afectivității superioare. Frământarea încrâncenată a conflictelor interioare se rafinează în noblețea voinței, întărind inima cu o sporită vitalitate. Focul aprig al înverșunării măcinate de controverse lăuntrice se ridică în ***demnitatea lucidă a rațiunii***, distilând frustrările și incertitudinile în francheța de a se vedea așa cum este printr-o atentă autoanaliză [**vermifugă**]. Constrâns, silit, târât pe muntele suferinței, omul adoarme biciuit de sclipirea nemiloasă a iluziei – lăsând-o în urmă, fierbințeală mâniei este ademenită în zborul unui trandafir, iar

mâzga regretelor urcă în dorul verde al unui brad [**antifebrilă**, **coleretică**, **colagogă**]. Precum țepușele pe Prâslea cel Voinic, planta scoală individul din moartea sufletului, desprinzându-l din gregaritatea de a fi ca toți ceilalți. Desțeleneşte totul, de la corpul fizic până la cuget, drenează vremea și extrage clipa din zgura timpului. Până atunci sclavă emoțiilor, întreaga viață vegetativă se transferă în mintea rațională – percepând vibrațiile corpului eteric, individul controlează toate procesele care se desfășoară în corp. Fără ezitări ori împotriviri, menajamente ori ascunzișuri, își transcende neîncrederea și neplăcerea, abordându-și problemele scurt și la obiect, cu o fățișă neimplicare – ascultă și se exprimă, retrăiește și acționează, se lămurește și clădește. Își stinge patima, subțiind-o în intensitatea tăioasă a unui flux, transformat în coloană de `foc`, domolită în viziunea vârfului. Situații și evenimente, până nu demult îngropate sub praful gros al ignoranței și uitării, sunt scoase la suprafață și cercetate cu o frontală neînduplecare. Plafonul conștiinței se deschide – intrând în sunetul unei alte lumi, omul pătrunde în propria unitate, identitate și valoare [**stomahică**, stimulează **digestia** și **apetitul** – utilă în ***anorexie***, ***dispepsie***].

Țintaură

Centauri herba – părțile aeriene înflorite recoltate de la *Centaurium umbellatum* Gillib. = *Erythrea centaurium* (L.) Pers., fam. *Gentianaceae*

Conține principii amare cu structură secoiridoidică, eritrocentaurina, xantone polisubstituite, flavonoide, alcaloizi, lactone, triterpene, acizi fenolici, ulei volatil, fitosteroli, alcool cerilic, acizi grași, substanțe minerale.

Acțiune. Amară și răcitoare, cutremură individul și-l deșteaptă la realitate, îl pune pe propriile picioare [acest efect dinamizator se reflectă în **creșterea tonusului simpatic** și în **stimularea circulației sanguine** (crește tonusul vaselor periferice) și a funcțiilor digestive: crește secreția și motilitatea gastrică (**stomahic** și **tonic-aperitiv**) și biliară (**coleretic/colagog**) și pofta de mâncare (utilă la pacienții cu ***hipotonie/hiposecreție gastrică***, ***anorexie***, ***hipotonie biliară***)].

Este indicată revoltatului care își reprimă indignarea mânioasă [`foc` înăbușit – planta este un **febrifug** recunoscut, fiind utilizată în ***viroze*** (***gripă***, ***răceli*** etc.), dar și în ***malarie*** (intervine probabil și o acțiune **antiparazitară**); sub formă de clisme, se folosește pentru eliminarea ***oxiurilor***]. El își tolerează lamentabila situație, sub presiunea nevoii de a vieții în liniște, de a avea pace și acceptare din partea celorlalți. Dorind să fie în rândul lumii și să se integreze în societate, se complace în obișnuință, menținându-se la nivelul mentalității de turmă. Temându-se că ar putea fi marginalizat, se aplatizează în conformismul uniformizant, diluându-și individualitatea în comunul convenționalului [aspectelor joase ale `apei` – planta înlătură `apa` excesivă, fiind **diuretică** și **sudorifică**].

Sub acțiunea țintaurei, cufundarea în suferință se limpezește în introspecție [este utilizată extern în ***nevralgia sciatică***, ***răni*** și ***eczeme***]. Din amarul inutilelor nostalgii și remușcări, se decantează, dulce, utila luare aminte. Nimic nu a fost irosit, dacă regretul se converteşte în cumințenie, iar amorțeala nehotărârii se preschimbă în cumpătarea precaută a discernământului. Până atunci dizolvată în banalitatea rutinei, conștiința se unifică în puritatea esenței și, renunțând la efemerul înșelător al iluziilor, se canalizează către adevărul palpabil. Slăbiciunea de a lâncezi în autocompătimire se cristalizează, prin interiorizare, în luciditatea detașată cu care omul își explorează greșelile de odinioară. Nu se mai lasă căicat în picioare, ci se dezmeticește, se înviorează, se scutură, evaluează starea de

lucruri – nici bună, nici rea, ci așa cum trebuie să fie – și acționează cu încrederea stăpânirii de sine. Săltându-se din valul tendințelor gregare, își mobilizează resursele și calitățile într-o direcție bine definită, recurgând la gesturi adaptate circumstanțelor și găsind soluții adecvate. Încetează să înghită evenimentele ca pe un dat inexorabil. Întărit în voința de a-și depăși condiția, își afirmă personalitatea și înclinațiile lăuntrice – înțelept fiindcă a fost el însuși, treaz; creator fiindcă a devenit el însuși, autentic; original fiindcă vibrează el însuși, viu.

Ghințură

Gentianae radix – rădăcina și rizomul speciei *Gentiana lutea* L., fam. *Gentianaceae*

Conține substanțe amare cu structură secoiridoidică (gentiopicrozidă etc.), xantone polisubstituite, alcaloizi, fitosteroli, oligozide, acizi fenolici (acid gentizic), tanin, pectine, enzime.

Acțiune. Nemaigăsind niciun suport și nicio motivație, depresivul ***se afundă în mlaștina melancoliei***. Îl înecă ***incapacitatea de a mai distinge aspectele favorabile***, viziunea fiindu-i complet obliterată de cele negative. În realitate, părțile rele sunt, de regulă, (mult) inferioare ca număr și ca importanță celor bune. Și oricât de potrivnice i-ar fi circumstanțele, fie și atunci când nimic nu pare să-i mai fi rămas, persistă un ultim și suprem privilegiu: faptul de a exista. Are încă averea cea mai însemnată – viața și, în directă legătura cu aceasta, timpul. Cel mai adesea, se bucură și de sănătate, ba chiar are și din ce să trăiască și unde să se adăpostească[1]. Strategia cea mai corectă ar fi să înceapă prin a sesiza că are încă bunurile cele mai de preț: viața, eventual și sănătatea, eventual și hrană și

[1] Cazurile cu adevărat fără speranță sunt, în practica obișnuită, relativ puține – este vorba de cei care au o boală mortală incurabilă: forme avansate/grave de boli maligne, boli de sistem sau boli cu insuficiență de organ (pentru acestea din urmă, medicina modernă dispune totuși de tehnici de substituție sau de transplant). Într-adevăr, atunci când moartea este iminentă în viitorul apropiat, mai tot ceea ce îi rămâne de făcut respectivului nefericit este să se resemneze și să-și accepte soarta (ușor de zis!). Totuși, în (cele mai) multe din aceste cazuri se poate filosofa *post factum* că persoana respectivă a fost prevenită cu ani înainte despre riscurile unei boli grave, dar nu a dat curs avertismentelor primite, neglijându-le, bagatelizându-le sau chiar batjocorindu-le/disprețuindu-le, cu o atitudine teribilistă de falsă vitejie circumstanțială, improvizând adesea, ad-hoc, și vreo găunoasă filosofie aneantizant-mioritică („De ceva tot trebuie să moară omul!"). În mod ironic (și jalnic) însă, toată această bravură filosofică se năruie instantaneu (ba chiar se înecă în amnezie), atunci când individul respectiv este confruntat cu perspectiva indubitabilă și ineluctabilă a morții (sau chiar numai a deteriorării ireversibile a sănătății). Mulți dintre aceștia vor solicita atunci, cu o agresivitate revendicativă, întreaga asistență a celor din jur și recurgerea la orice mijloace care le-ar putea prelungi viață (fie și numai cu câteva zile!) sau ameliora starea de sănătate. Abia atunci realizează că o zi de viață face mai mult decât toate țigările, băuturile, mâncărurile, reușitele financiare, profesionale, sociale, politice (sau de orice altă natură – chiar și așa-zis spirituală) și că bunul cel mai de preț de care dispunem (mult mai de preț decât oricare altul) este sănătatea (mai ales dacă înțelegem noțiunea de sănătate din perspectiva medicinei naturale, adică având în centru armonia mentală și spirituală). Cât privește diferitele semnale care au precedat iremediabilul, acestea sunt diferite stări de suferință psihică (mânie, frustrare, decepție, indignare, rușine etc.) sau fizică (senzații/stări neplăcute: durere, tuse, sângerare, scurgere, erupție, mâncărime sau orice alt semn ori simptom) și nu rareori chiar avertismente directe verbale (de la un prieten, un medic, o cunoștință sau chiar de la un străin, uneori nici măcar adresate direct) sau scrise (în vreo revistă, o carte, o melodie, un film, un afiș etc.)

locuință[1]. Dar el remarcă aceste elemente, reprezentând baza subzistenței, abia când ajunge la fundul gropii. Până să atingă nadirul tristeții însă, considerând că nu se mai poate bizui pe nimic, că nu mai are ce să facă și că totul este fără rost, se lasă purtat într-un abis parcă fără întoarcere. Ghințura îl sprijină în astfel de momente: îi oprește coborârea refăcându-i fundamentul [prin gustul dulce imprimat de oligozide]. Apoi îi aduce limpezimea detașării [datorată amarului – secoiridoide], prin care nămolul tulbure al deznădejdii se cristalizează, căpătând densitate și structură. Prin transparența dobândită, el îi percepe sensul – din suferință s-a preschimbat în atenționare. Din dezolanta toropeală s-a iscat o neînduplecată zgâlțâială. Scuturat, se trezește, se ridică și, desprins din complacerea în obișnuințe greșite, pornește din nou. Își preface viața rapid și radical. Reia lupta, acum înarmat cu luciditatea discernământului, hotărât să triumfe în pofida tuturor încercărilor. Vivacitatea acestei stări tonice și claritatea fermă a coeziunii interioare îl fac să se simtă bine în propria piele și îi dau impulsul de a merge mai departe, urmându-și calea, neintimidat de negura din jur. Abia acum, acceptându-se pe sine, este apt să-i tolereze și pe ceilalți așa cum sunt, năduful pizmaș distilându-se în compasiunea înțelegerii superioare. `Apa fierbinte` a emoțiilor stagnante este fie drenată [**coleretică/colagogă** – este utilă în ***hipotonia biliară***], fie sublimată [ca **antipiretică**, este utilă în ***viroze*** și alte ***stări febrile***; în plus, este **antimalarică**, **antihelmintică**] în voința de a atinge un scop bine definit. Frământările chinuitoare au rodit dinamismul precaut al înțelepciunii. Iremediabila amărăciune i-a devenit omului remediu, prin ea suind deasupra ei, odată ce totul a fost înțeles. Mâhnirea i s-a transformat într-un imbold ascendent, îndemnându-l să ia lucrurile de la capăt. Focalizându-și mintea, își găsește direcția și țelul. Din dezastrul prevestind sfârșitul, a încolțit un nou început. Susținut de stabilitatea `pământului` și curățat de iluzii și închipuiri, își mobilizează resursele și se lansează spre mai înalta vastitate a unei alte perspective [ghințura **stimulează SNC** (în doze mici, prin compușii cetonici; în doze mari însă poate avea acțiune **inhibitoare**) – are acțiune **stimulantă** generală și este recomandată în stări de ***convalescență***, ***astenie postvirală***, ***sindrom de oboseală cronică***, ***neurastenie***, ***depresie***; de asemenea, **stimulează secrețiile digestive** (gastrice, intestinale, biliare – datorită principiilor amare) – este **stomahică**, **tonic-amară**, **eupeptică**, fiind utilă în ***anorexie*** (stimulează pofta de mâncare) și în stările de ***hipotonie/hiposecreție gastrică***].

Unguraș

Marrubii herba – vârfurile înflorite de la *Marrubium vulgare* L., fam. *Lamiaceae*

Conține principii amare diterpenice cu structură labdanică (marubina), flavonozide, ulei volatil, ODP-uri, triterpene, tanin, mucilagii, enzime, glucide.

Acțiune. Aduce discernământ și focalizare individului dezorientat, care, prins în noianul evenimentelor perturbatoare, riscă să fie înghițit de vâltoarea suferinței. Situațiile nefavorabile aparent fără ieșire îl secătuiesc afectiv și volitiv. Din limpezimea judecății izvorăște iscusința de a ***distinge*** binele de rău [este util în afecțiuni **hepatice**], de a decanta fundamentalul din efemeritatea trivialului. În liniștea ordonată a controlului mental își află tăria și hotărârea [este indicat în ***anorexie***, fiind **stomahic** prin marubină]. Fapta este dinamismul înțelegerii, decurgând din abilitatea caimă de a se descurca în circumstanțe agasante ori

[1] Precizăm încă o dată că ne referim la ceea ce întâlnim curent în practică. Deși auzim pretutindeni despre boli grave, dezastre naturale, războaie etc., cei mai mulți dintre depresivi nu au trecut prin niciuna dintre acestea.

dispersante [este recomandat în afecțiuni **biliare** cronice, inclusiv ***tulburările de motilitate biliară***, mai ales în ***hipotonia biliară***]. Înclinația de a se compătimi găsindu-şi false justificări se distilează în capacitatea de a se observa şi autoaprecia lucid, dincolo de subiectivitate şi regrete. Cunoscându-se, omul se acceptă aşa cum este, fără a se mai iluziona şi fără a mai încerca să-i păcălească şi pe ceilalți [de aici utilitatea în afecțiuni **cutanate**: ***răni***, ***ulcerații***, ***supurații tegumentare*** – ca **antiseptic**; **grăbeşte cicatrizarea** în aplicații locale]. Exprimându-şi deschis gândurile şi sentimentele [este indicat în afecțiuni **respiratorii**: ***tuse spastică***, ***bronşită acută***, ***astm***, ***viroze***], se debarasează de emoțiile negative, de ataşament, de înverşunare şi de teamă [ceea ce se reflectă la nivel fizic în efectele **expectorant** (prin triterpene) şi **antispastic bronşic**, **antiaritmic**, **colagog-coleretic** (prin marubină), **antifebril**, **antiinflamator** (triterpene), **balsamic** (mucilagii)].

Împăcat cu sine, coerent în gesturi şi consecvent cu țelul final, omul regăseşte miezul faptului de a fi. Obstacolele i se supun, devenindu-i aliați – pe ele îşi întemeiază forța de neînvins, găsindu-şi drumul atunci când insuccesul, greutățile şi durerile îl împresoară. Nu-şi pierde cumpătul în fața unor tulburări şi piedici de moment, ci le evaluează la adevărata lor semnificație, fără a le supraestima importanța. Neabătut, îşi canalizează energia pe direcția propice, nu se mai lasă deviat de păienjenişul incidentelor minore, ci vede prin masa lor (chiar copleşitoare) obiectivul mai îndepărtat, dar esențial. Spațiul se risipeşte în vânt, vântul încremeneşte într-o vrajă. Voința este curajul minții, dragostea este îndrăzneala sufletului. Sub pojghița dulcegăriilor, descoperă sâmburele iubirii.

Rostopască

Chelidonii herba et radix – tulpinile terminale nelignificate înflorite şi rădăcina recoltate de la specia *Chelidonium majus* L., fam. *Papaveraceae*

Principiul activ îl constituie totalul alcaloidic: cel puțin 25 de alcaloizi: de tip benzofenantridinic (chelidonină şi derivați, cheleritrină, sanguinarină etc.), protoberberinic (berberină etc.) şi derivați de protopină; în plus, un derivat aporfinic (magnoflorina) şi unul chinolizidinic (sparteina). În partea aeriană a plantei, alcaloizii se găsesc mai ales în latex, imprimându-i culoarea portocalie. Mai conține acidul chelidonic, urme de ulei volatil, saponozide, flavone, carotenoide, enzime, substanțe rezinoase, acid nicotinic, ascorbic.

Acțiune. Amplifică ***focul*** care ***curăță şi mobilizează***. Arde drastic răul [cheleritrina are chiar efect **iritant** local]. Incinerează reziduurile şi deblochează canalele subtile, impulsionând curgerea energiilor şi sublimarea lor [stimulează circulația sângelui – chelidonina este **vasodilatatoare**, inclusiv **coronarodilatatoare**; stimulează respirația; în plus, **scade colesterolul**; este utilizată în afecțiunile cardiovasculare: ***hipertensiune arterială***, ***cardiopatie ischemică***, ***ateroscleroză***]. Încălzeşte corpul, pune în mişcare, revoluționează [sanguinarina este **excitantă** asupra centrilor medulari, **stimulează peristaltismul intestinal şi secrețiile digestive (gastrică, intestinală, pancreatică, biliară)**, iar în doze mari poate produce chiar **convulsii**; şi cheleritrina **creşte peristaltismul intestinal**; în doze mai mari, toxice, planta determină **purgații violente**, **colici** şi **scaune cu sânge**]. Mlaştina letargică a indolenței se cristalizează în huma trepidând de linişte. Din vibranta acalmie irupe, sfărâmând limitările, forța dorinței râvnind spre împlinire [chelidonina este **coleretică/colagogă**, dar şi **analgetică**, **sedativă** şi **antispastică** la nivel biliar, gastric, intestinal, bronşic, uterin]. Voința învie în vigoarea vivacității. Din bucuria libertății țâşneşte buna dispoziție. Focalizată, aspirația capătă dinamismul purității, prelungindu-şi, ardentă, năzuința în fermitatea curajoasă a acțiunii. Omul

devine, prin fapte, mai bun, prin gânduri, mai elevat, prin sentimente, mai armonios. Trezit brusc la realitate din starea amorfă în care se complăcea, se ridică şi luptă pentru ceea ce i se cuvine, nemaitolerând suferința [capacitatea de a contracara agresiunile se reflectă în acțiunile **antiinfecțioase** şi **antitumorale**; cheleritrina, sanguinarina, chelidonina, coptizina şi protopina sunt **antibacteriene**; cheleritrina este în plus **antivirală** şi **antifungică**, iar sanguinarina este **antivirală**, dar şi **antiinflamatoare**; chelidonina şi sanguinarina sunt **citostatice** de tip colchicinic; pentru efectul **antiviral** şi **citostatic** latexul este util, în aplicații externe, pentru înlăturarea ***papiloamelor*** cutanate (***negi***, ***veruci***)]. Rostopasca dezrobeşte `focul` (înverşunare, mânie, revoltă), blocat fie de inerția ataşamentului [`apă` – ***stază***], fie din cauza fricii şi a neîncrederii [`aer` – ***spasm***]. Descătuşează, astfel, emoțiile fierbinți şi le facilitează sublimarea [totalul alcaloidic are acțiune **coleretică** şi **colagogă** (fiind util în ***hipotonii biliare*** – exces de `apă`), dar şi **antispastică** (recomandat în ***colici biliare*** – exces de `aer`); planta este folosită în ***tulburările de motilitate biliară***, asociate sau nu cu ***litiaza biliară***].

Individul nu mai acceptă să fie călcat în picioare, nu mai îndură batjocura umilitoare a asupririi [de aici, utilitatea în afecțiuni **hepatice** (***hepatită cronică***, ***ciroză hepatică***, în special când se asociază ***icter***), planta fiind **hepatoprotectoare** şi **stimulând funcția ficatului**], ci ripostează şi spune ce are de spus [utilă în afecțiunile **respiratorii**, mai ales cu ***tuse spastică***]. Omul îşi impune punctul de vedere, nu cu mânie sau furie oarbă, ci cu ascuțimea limpede şi pătrunzătoare a luciditații. Decizia este conştientă, cumpănită, de nezdruncinat. A îndurat suficient, a chibzuit bine şi acum este hotărât să acționeze până la capăt, cu tenacitate curajoasă. Adevărul este zvâcnetul luminii şi matca dreptății.

Schinel

Cardui benedicti herba – partea aeriană înfloritâ a speciei *Cnicus benedictus* L. = *Carduus benedictus* Steud., fam. *Asteraceae*

Conține principii amare sescviterpenice de tip germacranic (cnicină, benedictină etc.), acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri), urme de ulei volatil, triterpene, fitosteroli, tanin, acizi graşi şi rezinici, alcool cerilic.

Acțiune. Schinelul curăță, dar nu prin ardere, ci prin ***cernere*** şi ***separare***. Individul se desprinde nu doar de banalitatea efemeră a cotidianului, ci şi de ***regretul de a-şi fi irosit timpul*** în acțiuni şi judecăți inutile, de a se fi frământat pentru fleacuri. Amară ego-ului, dar dulce sufletului, cunoaşterea sparge rutina, destrămând urzeala automatismelor. Acumulate în interior, influențele străine pot deveni balast, perturbare sau excrescență, deformând personalitatea, îndepărtând-o de propria esență şi reducând-o la a fi o amprentă a exteriorității. Schinelul previne aceasta [este **antimicrobian** şi **citotoxic**], ajutând omul să-şi definească şi să-şi contureze individualitatea, întărindu-şi conştiința de sine. Cel risipit în preocupări mărunte, care se refugiază în lumea din afară, neavând curajul să se confrunte cu el însuşi [este **carminativ**], îşi vede imaginea reflectată fidel în claritatea obiectivă a nepărtinirii. Analizându-se în adâncimea sinceră a detaliului îşi sesizează neajunsul, dar înțelege şi că este coaja sub care se ascunde valoarea sa unică. Sprijinindu-şi mintea de claritatea umilinței şi de onestitatea limpezimii, se centrează asupra realității de dincolo de aparențe, în profunzimea căreia îşi află noima şi vrednicia. ***Reconciliat cu sine şi cu viața, învață să se detaşeze de incidența mediului***, care altfel i-ar putea declanşa reacții fierbinți disproporționate [**coleretic/colagog** prin ODP-uri]. Din neînduplecata concentrare a

minții, blânda luciditate a împăcării sloboade cugetul şi-l urcă liber în bucuria acțiunii [tonifică şi mobilizează – este **tonic amar** şi **stomahic** prin lactonele sescviterpenice, fiind folosit în ***anorexie***, ***digestie lentă***, afecțiuni **hepatice** şi **biliare**]. Câtă vreme are binecuvântarea firii, sunt lipsite de sens înverşunarea şi mai ales dorința de recunoaştere şi de aprobare din partea oamenilor [în uz extern, se foloseşte pentru ***arsuri***, ***degerături***, ***plăgi***, ***ulcerații***].

În miezul lui, ***fiecare om are o singură tendință psihică definitorie. Din aceasta decurg atât defectele, cât şi calitățile sale.*** Necazurile sunt consecința defectelor sale. Cel care suferă trebuie să caute în sine (nu în alții şi nici în circumstanțele ambientale) cauza nefericirii sale[1] – în gesturile, atitudinile, faptele, gândurile, vorbele sale. Odată ce şi-a identificat defectul, el nu are de ce să şi-l nege sau să încerce să-l compenseze prin calitatea opusă. De exemplu, este inutil ca un om mânios de felul lui să se chinuiască să fie blând – nu-i stă în fire şi nu va izbândi niciodată. Cel mult, va reuşi să-şi reprime mânia, şi aceasta ar fi cu atât mai rău. În schimb, ***se poate folosi de chiar defectul său pentru a ajunge la rădăcina lui, iar acolo îşi va descoperi şi calitatea definitorie.*** Sub mânie, de exemplu, se ascund ardoarea, voința, tenacitatea; sub indolență, calmul, răbdarea, toleranța; sub teamă, precauția, atenția, entuziasmul. ***Atât defectul, cât şi calitatea se alimentează din aceeaşi sursă.*** Cultivându-şi calitatea, întreaga energie va fi absorbită către aceasta, nemaifiind disponibilă pentru a-i alimenta defectul. ***Nu are rost să-şi nege defectul – este necesar şi suficient să-şi cultive calitatea.***

Lemnul domnului

Abrotani herba – părțile aeriene înflorite ale speciei *Artemisia abrotanum* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil (predomină eucaliptolul), cumarine, flavone, substanțe **amare**, un alcaloid (abrotină). Unii autori menționează prezența de taninuri.

Acțiune. Lasă adierea zorilor să răvăşească ordinea împietrită a rutinei [planta este recomandată în afecțiuni **articulare**, inclusiv în ***gută***], năpădind-o cu flori de câmp şi fructe pârguite, când, furat de meticulozitatea obtuză a detaliului, individul contabilizează copacii, uitând de foşnetul doldora de primăvară al pădurii. Trezit spre adâncimea sufletului, îşi deturnează motivațiile obişnuite, materiale (bani, faimă, poziție), în țeluri profunde [are acțiune **tonic amară**, **stomahică**, **tonică** generală, **stimulantă**; este utilă în afecțiuni **gastrice** (***digestie lentă***, ***anorexie***), ***meteorism***, ***anemie***]. Distilându-şi încordarea pătimaşă în avântul ardorii, îşi antrenează noianul de gânduri, sentimente, emoții şi griji spre serenitatea armonioasă a liniştii elevate [**coleretică** (datorită unei cumarine: izofraxidinozida), **antiinflamatoare**, **antifebrilă** şi **sudorifică**; se utilizează în: afecțiuni **biliare** (***tulburări de motilitate biliară***, ***colici biliare***, ***colecistită***), afecțiuni **hepatice** (***hepatită***), afecțiuni ***inflamatoare*** şi/sau ***febrile***]. Îşi vede sorta drept rezultat al acțiunilor sale – doar el le este stăpân, fiind ceea ce a acceptat să fie. Luptă fără zbatere, teamă ori suferință [**cicatrizantă** şi **vulnerară**; în aplicații externe, este folosit pentru ***plăgi***, ***dureri de cap***, ***dureri de dinți***, ***dureri de membre***; unii autori menționează utilizarea în, ***amenoree*** şi ***dismenoree*** (**emenagog** şi **antalgic**)], desăvârşit în fapte, sigur de reuşită, fericit şi invincibil [**antiseptic**; semințele au efect **antihelmintic**; este util în ***stări toxice*** (***intoxicații cu mercur***, ***înțepături de***

[1] Nu ne referim la suferința pricinuită de moartea unei persoane dragi.

insecte, ***muşcături de şarpe*** etc.) şi în ***tumori***]. Imortalizat în sacralitatea imuabilă a prezentului infinit, rămâne față în față doar cu sine, trăind exaltarea tăcerii, deschis către forfota existenței [ca **expectorant**, este recomandat în ***tuse***]. Păşeşte într-un alt tărâm, unde îndoiala ia locul certitudinii autosuficiente, cel slab îl învinge pe cel puternic, cel mic pe cel mare, neştiutorul pe învățat. Viața este un permanent echilibru, stricat şi refăcut la nesfârşit [indicat în ***inflamații/infecții urinare***], o lansare în iluzia din afară, pentru a pătrunde autenticul dinăuntru.

Văpăi şi furtuni, vâltori şi torente se opresc atente în nemişcarea unui surâs, fremătând de plinătatea vidă a căuşului inimii. Dezlipit de relieful zgrunțuros ambiental, cugetul conteneşte în intimitatea luminii, golită de artificii, dar înțesată de o nedesluşită trepidație. Singur în unicitatea multiplului, se desprinde afectuos de valurile exteriorului, de zbucium şi vifor. Absorbit în sus, se revarsă în strălucirea înaltă a păcii supreme, într-o cascadă urcătoare de scântei. Locurile se derulează vertiginos schimbătoare într-un acelaşi perpetuu. Doar natura ultimă se păstrează nealterată. Topit în libertatea ei, omul se menține în urzeala imediatului şi totuşi dincolo de evenimente, neclintit în vibrație, detaşat în freamătul participării. Tensiunea relaxată în vârtejul acțiunii poposeşte vigilentă în eternitatea locului. Acalmia încremenită a vidului umple densitatea momentului în derularea tumultuoasă a depărtărilor. Vastitatea spațiului zăboveşte plutind în plenitudinea veşniciei. Cronologia se întoarce în ea însăşi, alta şi mereu aceeaşi. Perceperea esenței descuie misterul ansamblului: vidul conține timpul în întregime; clipa, necuprinderea toată.

Fumăriță

Fumariae herba – partea aeriană înflorită de la diverse specii de *Fumaria*, mai ales de la *Fumaria officinalis* L., alături de *Fumaria parviflora* Lam., *Fumaria schleicherii* Soy.- Will., *Fumaria rostellata* Knaf., fam. *Fumariaceae*

Conține alcaloizi (principalul este protopina, denumită anterior şi fumarină), colină, flavonozide, acizi organici (citric, fumaric, malic, succinic) şi polifenolici (ODP-uri: clorogenic, cafeic), alcooli parafinici, săruri de potasiu, substanțe amare, rezine, mucilagii.

Acțiune. Distilează grosierul, dizolvându-l în eter şi decantând spiritul. Materialul se esențializează, prin scânteia cunoaşterii, în energie pură. Formele converg în vid. Emoțiile excesive se topesc în neființa echilibrului [i se atribuie acțiune **antiaritmică**]. Înverşunarea se volatilizează în elan ardent [este considerată **hipotensivă**]. Ataşamentul se desface în liniştea spațiului umplut doar de armonia dintâi. ***Tumultul vieții se pierde ca un fum în pacea primordială.*** Cu responsabilitatea calmă a chibzuinței, individul acceptă ordinea Divină, în care lucrurile îşi au rostul şi locul lor. ***Lumea este iluzorie, dar nu inutilă***, fiind scena luptei cu îngerul, a confruntării cu păzitorul pragului. Pasiunea şi clocotul bătăliilor sunt învăpăieri ale dorinței de a depăşi obstacolele [este **antiinflamatoare**]. De aici se nasc resentimentele şi frustrarea – planta facilitează eliminarea lor prin sublimare [are acțiune **depurativă**, fiind **diuretică** şi **amficoleretică**: creşte colereza deficitară, dar o reduce pe cea exagerată, dovedindu-se utilă în afecțiunile **biliare** atât cronice (cu ***tulburări de motilitate biliară*** şi ***stază biliară***, când intervine efectul **coleretic** şi **colecistokinetic**), cât şi acute (***colică biliară***, ***colecistită acută***, când se preferă o acțiune de **scădere a colerezei** în scopul diminuării distensiei veziculei biliare)].

Voința de a răzbi prin mediul (aparent) ostil [este **antibacteriană**, **antifungică** şi **antiparazitară** (datorită sanguinarinei şi cheleritrinei)], poartă eroul într-o îndelungată călătorie prin lume. Îşi croieşte anevoios cărarea prin încâlceala cețoasă a

stufărişului spre lunca însorită, unde curgerea înțeleaptă a fluviului îl tămăduieşte, alinându-i suferința şi cicatrizându-i rănile. Îl revigorează şi îl poartă spre unduirea oceanului, de unde, pe o rază de întuneric, urcă în seninătatea azurului. În libertatea lucidă a detaşării, ***lupta cu exteriorul se arată a fi doar ca un pretext pentru a eluda căutarea lăuntrică***. După ce a adunat comorile de învățătură, fericit şi împlinit, se întoarce acasă, sorbind stropul Divin din potirul sufletului.

Oamenii ***amână deciziile*** importante [folosită în tratamentul ***paradontopatiilor***] fie din teamă, fie din inerție. Pe cei dintâi fumărița îi destinde [**antispastică**], pe cei din urmă îi scoate din complacere [**hipoglicemiantă**] şi îi dinamizează, impulsionându-i ferm. Şi unii şi alții, puşi pe propriile picioare, găsesc puterea de a se angaja şi a persevera pe calea regăsirii de sine. Sprijinită pe discernământ, hotărârea li se maturizează în curaj, iar fapta li se întrupează în tenacitate responsabilă. Păstrând clar în conştiință scopul propus, îşi mobilizează forțele [fumărița are efect **hematopoetic**] şi le focalizează consecvent spre țelul final. Aspirația este acum, iar evoluția, aici.

Pedicuță

Lycopodii herba – ramurile fără spice şi tulpini ale speciei *Lycopodium clavatum* L., *Lycopodiaceae*

Au fost izolați cca. 100 de alcaloizi, a căror farmacologie nu este cunoscută încă. S-au identificat două tipuri de alcaloizi: cu un singur atom de azot (majoritatea, de ex. anotinina, licopodina) şi cu doi atomi de azot (de ex. cernuina, licodina). În afară de alcaloizi, mai conține triterpene, flavone, substanțe minerale, ceruri, alături de componente de natură protidică, glucidică şi lipidică.

Acțiune. Prin gustul amar, individul îşi reaminteşte durerile, dar se înalță deasupra lor. Se desprinde de evenimentele curente şi le pricepe rostul de experiențe purificatoare, mustind de învățăminte. Caznele nu trebuie să-i hrănească ego-ului, ci să-l îmboldească înapoi spre esență. Îndreptându-se către interior, el va sesiza acolo cauza supliciilor sale [unele surse menționează chiar un efect **antitumoral**]. ***Înțelegându-se pe sine, va fi capabil să-i înțeleagă şi pe ceilalți*** şi să abdice de la complacerea în deznădejde. Pedicuța îl îndeamnă să se smulgă din păienjenişul de interese, neîmpliniri şi orgolii, complexe, anxietăți şi incertitudini [acțiunea de deterjare a reziduurilor emoționale se reflectă în efectele **diuretic** (datorat triterpenelor şi flavonelor), **antilitiazic**, **laxativ** şi **emenagog**; i se atribuie şi proprietăți **vomitive**, **decongestive**, **carminative**]. Rupându-se de egocentrism [planta este **uricozurică**], nu se va mai lăsa intoxicat de chinuri ori de plăceri superficiale, ci îşi va căuta lăuntric leacul şi desfătarea [se consideră că decoctul ar fi eficient în curele de **dezintoxicare** la ***alcoolici*** şi la ***fumători***, prin crearea unei aversiuni (cu senzație de greață) față de alcool şi respectiv tutun; în doze mari însă, pedicuța devine **toxică** (din cauza alcaloizilor)].

Prin detaşare, mâhnirea înțepenită i se sublimează în unduirea cumințeniei (duioşia catifelată a gustului dulceag alină amarul), topindu-se în blândețea îngăduinței [este utilizată şi în afecțiuni **articulare**: ***artrite***, ***artroze***, ***gută***; în aplicații externe, poate ameliora ***algiile reumatismale***, ***crampele musculare***]. Dragostea hrănitoare îl învăluie, îl primeşte protectoare în brațele ei şi îi oferă confortul mângâietor al unor sfaturi înțelepte. Bucuros, omul se destinde [indicată în ***hipertensiunea arterială***], odihnindu-se în intimitatea echilibrului şi renunțând la strădania de a le impune altora să-i recunoască meritele şi valoarea, autoritatea şi importanța [în aplicații externe, se foloseşte pentru ***eczeme***]. Era doar o vană emanație a unei meschinării torturate de nesiguranță [este utilă în ***diaree***, mai ales în

cea infecțioasă: ***enterocolite***, ***dizenterie***], care-l făcea să îndure despotismul oamenilor ori apăsarea circumstanțelor [este utilă în maladii **hepatice**: ***hepatită***, ***ciroză***, ***cancer hepatic***, mai ales de etiologie etanolică]. Ego-ul căuta să o compenseze fie tiranizând exteriorul, fie proiectând asupra semenilor atitudini şi conjuncturi de genul celor care îi generaseră frustrare şi neîncredere (şeful țipă la el, țipă şi el la subordonați; dacă eşuează într-o acțiune, manevrează în aşa fel încât şi alții să naufragieze în întreprinderi similare, ca pentru a-şi demonstra că nu sunt mai valoroşi decât el – deplorabilă consolare!).

Focalizată, mintea se liniştește în limpezimea calmă a luciditații. Omul îşi lărgeşte puterea de cuprindere mentală şi afectivă [este utilă în ***constipație*** (ca **laxativ**) şi în ***boala hemoroidală***, intern şi extern], percepându-i empatic pe cei din jur. Învață nu cum să-i submineze, ci cum să-i ajute să evite eşecurile şi necazurile sau măcar să le asimileze în sens superior. Bunul simț înseamnă a ține cont de ei, a nu le face ceea ce lui nu îi place, a nu le provoca suferințe de care el însuşi a avut parte [planta acționează mai ales asupra tractului **urinar**, în ***nefrite***, ***infecții urinare***, ***litiază urinară***, ***insuficiență renală***]. Din fierea tristeții se decantează nectarul generozității compasive.

Drobiță

Genistae tinctoriae herba cum flos – partea aeriană înflorită a speciei *Genista tinctoria* L., fam. *Fabaceae*

Conține substanțe amare, flavone (luteolină), izoflavone (genistină), ulei volatil, alcaloizi chinolizidinici (sparteină, citizină, metilcitizină, anagirină), mucilagii, substanțe minerale, tanin.

Acțiune. Gustul cu o tentă acrişoară şi dulce, puțin salicilată, are o notă subtilă, sugerând o insinuare şireată. Îndemânaticul se strecoară cu dibăcie, pătrunde, vede şi pricepe, dar nu cleveteşte. Separă binele de rău [utilizată în afecțiuni **hepatice**], iar apoi îşi dă seama că ***răul emană din binele ignorat***. Omul rău este adesea un om bun, dar neştiutor, căci nu-şi dă seama de el şi de implicațiile faptelor sale. Lucrurile au, fiecare, un rost – le ocărăşte cine nu le înțelege. Refuzându-le dreptul de a ființa, săräceşte întregul de ceva. Înțelepciunea lumii a decis ca ele să existe. Cel care le respinge, decretându-le rele, se arată nu tocmai isteț. Dincolo de izbitoare erori şi nemernicii se află o noimă. Strecurându-se printre bănuieli şi dubii, omul se insinuează prin crăpăturile opacității, trece pe lângă evidențe superficiale şi ajunge în câmp deschis. Nu dărâmă zidurile sau clădirile ivite în față, ci doar se furişează pe câte o străduță ori printr-o breşă, căci urmăreşte să iasă la lumină şi nu să culce la pământ tot ceea ce socoteşte că i s-ar împotrivi. Aparentele micimi comune îi devin, din otravă, hrană – le întrebuințează, dacă poate, iar dacă nu, le depăşeşte, întrucât contează doar claritatea de dincolo. Drobița insuflă ***duioasa netezime a blândeții agile*** [utilizată în afecțiuni **renale**]. Puterea ei învăluitoare ***sublimează criticismul în discernământ***, facilitând alunecarea între aceşti doi poli ai gustului acru. Mlădiindu-şi ascultătoare velele pe adierea caldă a vântului, corabia ajunge departe, apropiindu-se de țărmul râvnit [**stomahic**, **aperitiv**, stimulează secrețiile gastrice – utilizată în ***anorexie***, ***dispepsie***]. Nu trebuie risipite forțele pentru a doborî vrăjmăşia exterioară – aceasta nu va face decât să nască noi duşmani [utilizată în afecțiuni **splenice**] şi noi obstacole. O minusculă fracțiune din această energie, i-ar fi omului îndestulătoare pentru a ajunge dincolo, atingându-şi astfel scopul real. Cel rigid [utilizată în ***gută***, afecțiuni **reumatismale**, inclusiv în aplicații externe; extern se mai foloseşte pentru ***fracturi***,

sciatică] se opreşte în drum, iar ţelul i se îndepărtează. În echilibrul vibraţiei supreme, făpturile sunt aidoma, egale în pacea regală a dragostei originare. Universul le iubeşte la fel – obiecţiile sau comparaţiile nu-şi au rostul. Torcând liniştea din fuiorul gândurilor, mintea se limpezeşte.

Cu măreţia delicată a unei suave frumuseţi, drobiţa susţine, încurajează şi vitalizează [utilizată în ***hipotiroidie***; i se atribuie şi uşoare efecte **tonicardiace** şi **vasoconstrictoare**], odihneşte şi alină. Evocă traiul lipsit de frământări, încrâncenări şi dileme din ţinutul copilăriei [**depurativ**, **diuretic**, **laxativ**, **sudorific**; seminţele au efect **emeto-catartic**: **vomitive** şi **purgative** drastice; facilitează eliminarea reziduurilor metabolice; este utilizată în ***edeme***, ***abcese***, ***tumori***]. În acea feerie, evenimentele se derulează după o ordine divină, nemijlocit înţeleasă de prichindelul purtând în inimă floarea curată a izvorului. Cosmosul îl are în grijă, iar muzica sferelor îngână un cântec de leagăn – din melodia ei decurge timpul firesc, fără umbrele fantomatice ale trecutului şi fără presiunea stânjenitoare a viitorului. Împăcat, omul transcende separarea, inundat de harul unei nobile bucurii. Trăieşte autentic, unit cu armonia firii şi ocrotit de voluptatea clipei prezente. În inocenţa exuberantă a inteligenţei androginale nu rămâne niciodată singur. Acolo, unde resursele sunt inepuizabile, iar viaţa se întoarce la origini, i se revelează chintesenţa.

Alcaloizii chinolizidinici au potenţial **toxic**.

Armurariu

Cardui fructi – fructele speciei *Carduus marianus* L. = *Silybum marianum* (L.) Gaertn, fam. *Asteraceae*

Fructele (achene) conţin flavanonol lignani (1,5-3%), flavonoli (cvercetol) şi flavanonoli (taxifolină). Flavanonol lignani rezultă prin condensarea taxifolinei cu alcoolul coniferilic – amestecul acestor constituenţi poartă numele de silimarină, fiind alcătuit din silibină, silidianină, silicristină etc., alături de lipide, proteine, oze.

Acţiune. Adesea cel care a eşuat în încercarea de a-şi depăşi condiţia alunecă într-o stare de epuizare, paucitatea rezervelor blocându-i orice iniţiativă şi încastrându-l într-o lamentabilă avariţie. Prietenos precum miezul de pâine, armurariul îl ajută să se redreseze, topindu-i inima îngheţată. Îl susţine, asigurându-i temelia. Îi drămuieşte resursele şi i le cristalizează. Din ele extrage esenţa vitalităţii şi i-o oferă sobru, fără dulcegării [***convalescenţă***, ***debilitate***, ***devitalizare***]. Astringentul amărui îi adună agitaţia dispersată şi inflamabilă a sentimentelor excesive şi i-o sublimează în dinamismul aşezat al bărbăţiei nobile. Hrănit cu siguranţa calmă a virilităţii, individul dobândeşte elementele structurale de bază, din care îşi construieşte stabilitatea echilibrului lăuntric. Pe acest fundament, îşi clădeşte sinceritatea şi curăţenia. Nesiguranţa mânioasă i se distilează în voinţa nezdruncinată de contingenţe. Vertical în conştiinţa de sine, rămâne neinfluenţat de factorii externi (împrejurări, personaje, atitudini), ridicându-se deasupra evenimentelor aleatorii. Spumoasă, efervescenţa potenţială a creativităţii masculine, catifelată de o tandreţe mătăsoasă, i se înmănunchează în exuberanţa purităţii, întărită de ***incisivitatea blândă a fermităţii înţelepte*** [**tonic sexual masculin**].

Energiile acumulate pe un anumit nivel, dacă sunt reprimate, stagnează şi se degradează, irosindu-se în trăiri înjositoare – individul se va simţi supt de putere. În plan volitiv, acestea se vor traduce în ură, încrâncenare, gelozie, pragmatism cinic. Orgoliosul sau pasionalul ***iau totul mult prea personal***, ca pe un afront, ca pe un atac la propria demnitate. Ei se consideră permanent agresaţi din exterior – de

teamă să nu fie răniţi, sufletul li se închide. Orfan de lacrima iubirii, li se închistează în uscăciune ori împietreşte în asprime.

Focalizarea metodică a încrederii îi alină, cu pacea delicată a armoniei, pe cei loviţi de traume emoţionale ori lipsiţi de duioşia dragostei materne. Pe cel având gânduri curate, niciun rău şi nicio batjocură nu-l pot atinge. Reprimate, mânia şi ostilitatea consumă, secătuiesc – puse însă în mişcare şi înălţate, ele pot fi rafinate în liniştea interiorizată a claritâţii, în luminozitatea ardentă a afecţiunii lucide, în generozitatea senină a unei răbdări calde şi învăluitoare [**antihepatotoxic**, **hepatoregenerator**, **tonic hepatic** (prin silimarină), **inhibă peroxidarea lipidelor**, având astfel un efect **stabilizator de membrană**; este folosit în boli **hepatice** (***hepatite cronice active***, de cauză atât virală, cât şi alcoolică, ***ciroză hepatică***, ***insuficienţă hepatică***); se asociază preventiv unor medicamente având un potenţial hepatotoxic].

Linariţă

Linariae herba – partea aeriană a speciei *Linaria vulgaris* L., fam. *Scrophulariaceae*

Conţine alcaloizi (peganină, linarină), flavonoide şi flavonoglicozide (linarina, pectolinarina, aurone etc.), acizi organici (antiric, formic, citric, malic, tanic), zaharuri, pectine, săruri minerale.

Acţiune. Gustul de iarbă comună, discret amar, fără personalitate şi estompându-se complet în final, sugerează ***modestia discretă şi prudentă a bunului simţ***, care presupune băgare de seamă pentru proximitatea detaliului comportamental. Nu are emfaza spectaculosului, nu epatează [utilizată în afecţiuni **cutanate**: ***erupţii***, ***erizipel***]. Îi este definitorie o sobrietate tăcută, reţinută, desprinsă de patosul uzual [**antihemoragic**]. Dedesubt însă, trăieşte cu intensitate şi participă sufleteşte cu nedrămuită generozitate. Respectându-şi aproapele în tot ceea ce face [**diuretică**, este utilizată în afecţiuni **urinare**, inclusiv ***litiază urinară***; favorizează eliminarea ***edemelor***], omul se respectă în primul rând pe el însuşi. Amintindu-şi de ceilalţi, îşi aminteşte de sine. Întrebându-se dacă nu-şi deranjează semenii, el îşi explorează propriul univers, căci neîndemânările comportamentale sunt rodul emoţiilor restante [**depurativă**: **diuretică**, **laxativă**, **sudorifică**]. ***Oamenii nu se înţeleg fiindcă nu se ascultă unii pe alţii***. Individul dă atenţie doar gândurilor şi trăirilor sale, care, umplându-i spaţiul minţii, nu mai lasă loc pentru nimic altceva. Nu are cum să ţină cont de cel de alături câtă vreme nu este capabil să-l asculte – pentru aceasta, mintea ar trebui să-i fie neutră [precum gustul plantei], golită de încrâncenare [recomandată în ***hemoroizi***] şi teamă [a fost folosită în ***colopatii***], de resentimente şi iluzii [utilizată în bolile ***parazitare***: ***viermi intestinali***, ***malarie***]. Din remuşcări şi himere se decantează receptivitatea detaşată – nu obiectivitatea rece a unei amărăciuni copleşitoare, ci deschiderea şi alerta cumpănită a moderaţiei. Pentru liniştea sălbatică a nopţii, prudenţa este toarta, responsabilitatea este ceaşca, iar discernământul un pai prin care înţelepciunea soarbe, cu matură circumspecţie, sensul beznei [utilizată în ***icter*** şi în afecţiuni **hepatice**, **biliare** şi **splenice**]. Pentru zgomotul domestic al zilei, pudoarea este mânerul precaut al sertarului cu atitudini, din care o mână anonimă extrage, de sub grandilocvenţa căutată a lenjeriei, batista castă a decenţei. Declamatoare, preţiozitatea lumii se zbate precum un păun naufragiat printre valuri de năluciri, răcnete şi pumni. Pleoapa este giulgiul minţii roase de roşul patimii. Peste tropăiala fluierăturilor, ochiul bunei-cuviinţe se închide cu sfială.

Siminoc

Helichrysi flores – inflorescențele speciei *Helichrysum arenarium* (L.) Moench, fam. *Asteraceae*

Florile conțin ulei volatil, substanțe amare, flavonoide, taninuri, substanțe minerale.

Acțiune. Amar, moderat, perpetuu precum o clepsidră, ca o amintire tristă a trecutului, persistând în minte – gândul îi rămâne acolo, neobișnuindu-se cu ideea. Consistența plantei, lemnoasă, tenace, greu de mestecat, accentuează senzația de emoție trenantă. Nu intensă ori acută, ci estompată, dar stăruitoare – nu zdrobește, ci macină. Individul nu izbutește să scape de ea: să o depășească, să o digere, să o înțeleagă și să o accepte. În general, se străduiește să-și șteargă din memorie evenimentele neplăcute [**antiemetic**, previne ***greața*** și ***vărsăturile***] – ***uitându-le, el le pierde însă și semnificația, repetând indefinit eroarea generatoare***. Tocmai pentru a le conștientiza îi este dată durerea, iar amintirea durerii, permanentizează această conștientizare, omul devenind mereu mai lucid [planta este utilă în afecțiuni **hepatice**: ***hepatită***, ***icter***]. Se apropie astfel de rădăcina problemei, înfiptă adânc în trupul său – la vârful ei își află ființa originară. Acolo se întâlnește cu sine, eliberându-se de chin și de greșeală deopotrivă. Alinarea vine tocmai din această lămurire. Cazna sporește pentru cel care nu o admite, socotind-o nemeritată și nedreaptă („De ce tocmai eu?", „Cu ce-am păcătuit?"). Nu pricepe de ce i s-a petrecut așa ceva și, mai ales, de ce are parte de atâtea pățanii de acest gen[1]. De fapt, cu puțină atenție, ar putea sesiza nota lor comună, trădând un același gen de atitudine defectuoasă izvorâtă dintr-o unică sursă îngropată profund în psihicul său. Din această tendință primară răsar calitățile, dar și neajunsurile sale, aspirațiile, dar și neîmplinirile. Nici rea, nici bună, ci doar neutră, îi este instrumentul potențial al regăsirii și fericirii, dar și al suferinței și alienării. Acel ceva nu-l poate schimba, pentru că îl definește. Nu trebuie nici să-l nege, întrucât din el îi pornește energia fundamentală – viața întreagă o are la îndemână pentru a-l căuta, descoperi, cunoaște și afirma [**stomahică**, planta **stimulează secreția gastrică și pancreatică**, fiind utilă în diverse tipuri de ***dispepsie***, ***meteorism***].

Sfătuitor permanent și perseverent, siminocul îl susține pe cel traumatizat, îl calmează, îl dumirește și îl pregătește pentru a primi mesajul nenorocirilor, păstrând din acestea doar sâmburele educativ, despuiat de coaja aspră. Îl alină, dar nu-l anesteziază. Vindecă blând, dar nu amputează. Oferă o protecție vătoasă, tamponează mâhnirea în căldura liniștii [are efect **antalgic**], dar nu o camuflează. Iar atunci când vine vremea, împrăștie prejudecățile într-un alai de lumină [îndepărtează ***viermii intestinali***], sublimează mânia și frustrarea în azurul mângâietor al înțelepciunii [este **antiinflamator**], flexibilizează rigiditatea [este folosit în ***gută***, ***reumatism***], trezește spiritul la solemnitatea feminină a mulțumirii și la strălucirea ocrotitoare a veseliei. Îl readuce la realitate curățat de resentimente [**depurativ**, **diuretic**, **coleretic**, **colagog**, este recomandat în afecțiuni **biliare**], îl înalță la sărbătoarea soarelui, îl încoronează cu firescul vaporos al cerului și-l unește cu steaua pereche. Din bucuria dăruirii zidește o catedrală în miezul altarului. Îmbăindu-l în rafinamentul iluziei, îl deșteaptă în brutalitatea transcendenței. Vigilență izbită de fruntea dorinței, interiorizarea se risipește

[1] Nu ne referim aici la evenimente care țin de mersul firesc și inexorabil al timpului: îmbătrânire, moarte (indiferent că se referă la individul respectiv sau la cei apropiați).

dantelată în nunta euforiei cu iubirea. Limpezimea moale a stabilității, catifelată de încântarea subtilă a aspirației, se dilată în netezimea detașării.

De asemenea, utile în afecțiunile **hepatobiliare** sunt: ***turița mare*** (v.p. 188) și ***verbina*** (v.p. 45).

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile hepatobiliare

Alegerea plantelor în afecțiunile hepatobiliare

Tendința de a îndura, de a înghiți, de a-și reprima pornirile și resentimentele fierbinți corelate cu/cauzate de/provocând:

- ✦ depresie profundă, deznădejde, cu sentimentul că nimic nu mai are rost → ***ghințură***;
- ✦ o stare de blocare, împotmolire inerție, lipsă de inițiativă → ***pelin***;
- ✦ părtinire, care îi abolește discernământul → ***peliniță de sărătură***;
- ✦ încrâncenare, ataşament, absorbit fiind de exterior și de preocupări meschine, dispersat în interese triviale → ***lemnul domnului***;
- ✦ reticența de a spune lucrurilor pe nume, dintr-o greșită înțelegere a ideii de bun simț (individul îi respectă pe ceilalți, dar nu și pe sine) → ***linariță***;
- ✦ intransigență, care aplicând fără discernământ etichete negative, iroseşte partea bună/valoroasă a lucrurilor → ***drobiță***;
- ✦ tentativa de a uita evenimentele dureroase/neplăcute → ***siminoc***;
- ✦ sentimentul de a fi agresat de ambianță, suprasolicitat:
  - individul devenind irascibil, inflamabil, reacționând excesiv la solicitări minore → ***anghinare***;
  - epuizat de încercarea eşuată de a-și depăși condiția, susceptibil, ia totul mult prea personal → ***armurariu***;
  - din cauza pornirii de a se implica (sau de a genera) situații complicate din care nu știe cum să se mai descurce, încrâncenarea anxioasă de a fi confruntat cu astfel de situații → ***unguraș***;
  - simțindu-se obligat să îndure, să-și reprime resentimentele pentru a nu genera disensiuni și tensiuni → ***țintaură***;
  - simțindu-se rănit ori irosit de agresiunea exterioară → ***schinel***;
    - ceea ce îl face intolerant, refugiindu-se în lupta intransigentă cu exteriorul pentru a eluda sensul educativ al evenimentelor traumatizante → ***fumăriță***;
  - generându-i o stare de:
    - inerție, lipsă de avânt, de tonus, de inițiativă → ***rostopască***;
    - tensiune, de epuizare, suprasolicitare, sentimentul de a fi trudit pentru alții → ***păpădie***;
    - neîncredere în sine, compensată fie prin atitudini abuzive și duplicitate în tentativa de a-și afirma și impune autoritatea sau superioritatea, fie prin izolarea în preocupări intelectuale → ***pedicuță***.

Index terapeutic în afecțiunile hepatobiliare

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
- ***ateroscleroză***: ***anghinare***, ***rostopască***, ***brusture***, ***păpădie***, ***mesteacăn***;
- ***cardiopatie ischemică***: ***rostopască***;
- ***hipertensiune***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***mesteacăn***, ***sunătoare***;
- ***palpitații***: ***unguraș***, ***lavandă***;
- ***insuficiență cardiacă*** (cu ***retenție hidrosalină***, ***edeme***, ***dispnee***): ***mătasea porumbului***, ***anghinare***;
- ***tulburări de circulație periferică***: ***măceșe***, ***hamei***, ***păpădie***;

✦ afecțiuni **respiratorii**:
- ***viroze***: ***brusture***, ***lavandă***, ***coada șoricelului***, ***unguraș***;
- ***bronșită***, ***astm***: ***iarba mare***, ***unguraș***;
- ***tuse iritativă***: ***rostopască***, ***lavandă***;
- ***tuberculoză***: ***iarba mare***, ***hamei***;

✦ afecțiuni **digestive**:
- afecțiuni **gastrice**:
  - ***ulcer***: ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***coada șoricelului***, ***păpădie***;
  - ***digestie deficitară***: ***cicoare***, ***hamei***, ***anghinare***, ***păpădie***;
- afecțiuni **intestinale**:
  - ***meteorism***: ***mentă***, ***coada șoricelului***, ***lavandă***;
  - ***diaree***: ***mentă***, ***turiță mare***, ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***măceșe*** (enterite);
  - ***constipație***: ***cicoare***, ***crușin***, ***frasin***, ***anghinare***, ***păpădie*** (v. mai sus)

✦ afecțiuni **urinare**: ***brusture***, ***anghinare***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***cicoare***, ***mătasea porumbului***, ***măceșe***, ***lavandă***, ***hamei***, ***coada șoricelului***;

✦ afecțiuni **reumatismale**: ***brusture***, ***anghinare***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***cicoare***, ***mătasea porumbului***, ***lavandă***, ***hamei***;

✦ afecțiuni **ginecologice**: ***gălbenele***, ***coada șoricelului*** (hipermenoree, dismenoree la femei cu cistită), ***mătasea porumbului*** (dismenoree, tulburări menstruale), ***hamei*** (dismenoree);

✦ afecțiuni **dermatologice**: ***anghinare*** (urticarie, prurit), ***brusture*** (eczeme, seboree, furunculoză, acnee), ***păpădie*** (eczeme etc.), ***turiță mare***, ***cicoare***, ***rostopască***;

✦ afecțiuni **metabolice**:
- ***diabet***: ***anghinare***, ***brusture***, ***turiță mare***, ***cicoare***, ***păpădie***;

✦ afecțiuni **psihice**: ***iarbă mare*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***cicoare***, ***rostopască*** (efect sedativ și de inducere a somnului), ***lavandă*** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), ***hamei*** (hiperexcitabilitate, inclusiv sexuală; insomnie);

✦ afecțiuni **tumorale**: ***rostopască***.

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile hepatobiliare

Anghinare (frunze) – af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă), digestie dificilă (prin hipotonie/hiposecreție gastrică), constipație, af. urinare, af. reumatismale, af. dermatologice (urticarie, prurit), af. metabolice (diabet, hipercolesterolemie).

Armurariu (fructe) – af. hepatice (hepatite cronice active, de cauză atât virală, cât și alcoolică, ciroză hepatică, insuficiență hepatică); convalescență, debilitate, devitalizare; tonic sexual masculin.

Brusture (rădăcină și frunze) – de ales la persoanele cu af. dermatologice (eczeme, seboree, furunculoză, acnee), ateroscleroză, af. urinare, diabet; în răceală, gripă (ca febrifug).

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), diminuarea funcțiilor digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); eficiență moderată în af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Coada șoricelului (flori) – antiinflamator, antalgic, antihemoragic, febrifug; af. inflamatoare, febrile sau nu, inclusiv cu tendință la hemoragii, respiratorii (viroze, bronșite, hemoptizii), digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite, inclusiv cu meteorism), urinare (cistite), af. biliare, af. ginecologice (hipermenoree, dismenoree).

Drobiță (partea aeriană) – af. hepatice, af. renale, af. digestive (anorexie, dispepsie), af. splenice, af. reumatismale (gută, pentru fracturi, sciatică), hipotiroidie, af. cardiovasculare (ușoare efecte tonicardiace și vasoconstrictoare), edeme, abcese, tumori.

Frasin (frunze) – diuretic, depurativ ⇨ af. articulare (inclusiv gută); uricozuric ⇨ hiperuricemie; laxativ ⇨ constipație; af. ginecologice (dismenoree, metroragii).

Fumăriță (partea aeriană) – antiinflamatoare, depurativă, diuretică, amficoleretică, antispastică, antibacteriană, antifungică și antiparazitară; af. cardiovasculare (antiaritmică, hipotensivă): afecțiunile biliare atât acute (colică biliară, colecistită acută), cât și cronice (tulburări de motilitate biliară, stază biliară), paradontopatii, diabet (hipoglicemiantă).

Hamei (conuri) – activează circulația, dismenoree, hiperexcitabilitate (mai ales de natură erotică), insomnie, tuberculostatic.

Lavandă (flori) – afecțiuni cardiace cu substrat nervos, febrifug, fond anxios-depresiv, atonie digestivă, af. biliare, palpitații, cefalee, hiperexcitabilitate, insomnie, migrene, accese prelungite de tuse, viroze (dat fiind efectul febrifug), fond psihic alterat, manifestări dispeptice și diskinetice digestive, af. cutanate.

Linariță (partea aeriană) – af. cutanate (erupții, erizipel), af. urinare (inclusiv litiază urinară), favorizează eliminarea edemelor, hemoroizi, colopatii, bolile parazitare (viermi intestinali, malarie), icter, af. hepatice, af. biliare, af. splenice.

Măceșe – purpure, ameliorează circulația periferică (scad permeabilitatea și fragilitatea capilară).

Mătasea porumbului – af. hepatobiliare, ateroscleroză, ulcer, hemoragii, dismenoree, tulburări menstruale, af. cutanate.

Mesteacăn (frunze) – de ales la pacienții cu af. metabolice (valori crescute ale acidului uric şi/sau ale colesterolului), eventual asociate cu af. cardiovasculare (hipertensiune arterială, ateroscleroză), af. biliare, litiază renală, dureri articulare, af. cutanate.

Păpădie (partea aeriană şi rădăcina) – de ales la persoanele cu digestie deficitară (anorexie, indigestie, constipație), dar şi la cele cu hiperaciditate, af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), af. dermatologice (eczeme etc.), af. circulatorii (în primul rând consecințe ale aterosclerozei), obezitate, varice, hemoroizi, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză.

Pedicuță (partea aeriană) – vomitivă, decongestionantă, carminativă, cure de dezintoxicare la alcoolici şi la fumători.

Peliniță de sărătură (partea aeriană) – stimulează funcția ficatului, pancreasului, splinei, rinichiului; coleretică, colagogă; vermifugă; antifebrilă; stomahică, stimulează digestia şi apetitul ⇨ anorexie, dispepsie.

Rostopască (partea aeriană, rădăcină) – efectul de dilatare a vaselor de sânge, exercitat precumpănitor la nivelul coronarelor, o fac utilă la pacienții care au cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipertensiune arterială; se foloseşte şi la pacienții cu tuse spastică/iritativă, agitație, insomnie (sedativă, induce somnul), formațiuni tumorale, af. hepatice, af. biliare; afecțiuni tumorale (antitumorală).

Siminoc (flori) – af. hepatice (hepatită, icter), af. biliare, dispepsie (previne greața şi vărsăturile), meteorism, gută, reumatism (antalgic).

Turiță mare (partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, insuficiență funcțională gastrică (hipotonie, hiposecreție, anorexie), diaree, laringită, traheită, hiperuricemie, reumatism, af. dermatologice (cu prurit, mai ales de tip alergic).

Unguraş (partea aeriană) – af. biliare, af. digestive (digestie deficitară, anorexie), febră, af. respiratorii (tuse seacă sau cu expectorație, bronhospasm, inclusiv astm bronşic), palpitații.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile hepatice

O serie de indicații terapeutice au valoare generală, fiind utile indiferent de tipul elemental. ***Armurariul*** este un **tonic** al întregului organism şi al ficatului în particular. El va fi indicat tuturor pacienților cu suferință hepatică, contribuind la întărirea şi regenerarea ficatului. El hrăneşte şi susține şi poate fi folosit ca supliment alimentar: fructele măcinate consumate la mese (presărăm pulberea în ciorbă sau peste felul doi). ***Sulfina*** are efect regenerator asupra celulei hepatice. Subtil, ea armonizează fluxurile energetice în organism şi prin aceasta orice fenomen de circulație în plan fizic, mai ales cea a sângelui (în particular la nivelul venelor); de aici utilitatea în suferințele hepatice cronice (mai ales ciroză), care sunt marcate de un blocaj al circulației fluidice subtile şi grosiere (mai ales sanguine) la nivelul ficatului. Totodată, întăreşte pereții vaselor, mai ales ale celor de tip venos, fiind utilă pentru prevenirea hemoragiilor la pacienții cu congestie venoasă prin hipertensiune portală.

Coaja de citrice (în ordine: ***grepfrut***, ***lămâie***, ***portocale***[1]) are un conținut bogat în flavone, substanțe cu rol **antioxidant**, detoxifiant şi poate fi adăugată la macerat împreună cu celelalte plante, având şi un efect dinamizator, nervin. Gustul este amar şi aromat (picant), iar energia încălzitoare. Vom alege coaja de ***grepfrut*** (predomină gustul amar şi efectul încălzitor este mai redus) când simptomele sunt predominant de `foc`; de ***lămâie*** (picantă şi amară, încălzitoare) pentru dominantă de `apă`; de ***portocale*** (mai puțin amară, puțin dulce şi aromată, încălzitoare) pentru varianta de `aer`.

Câteva preparate gemoterapice pot fi utile prin efectul lor regenerant, detoxifiant, antiinflamator, antisclerozant: ***Corylus avellana*** (muguri de alun; antisclerozant, util în hepatitele cronice pentru a preveni fibrozarea, dar şi în cirozele cu retracție fibroasă importantă – ficat de mici dimensiuni, de consistență dură), ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr; util pentru a compensa funcția hepatică deficitară, în special la pacienții cu tulburări digestive funcționale, mai ales balonări – predominanța `aerului`; în plus are şi o acțiune de stimulare a funcției renale, favorizând eliminarea excesului de `apă`), ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin; util când există colestază, dar şi acumulare de lichid – dominantă de `apă`), ***Secale cereale*** (radicele de secară; susține celula hepatică mai ales în cadrul procesului inflamator – dominantă de `foc`).

Plantele cu acțiune specifică asupra ficatului au predominant gustul **amar**, gust care induce starea de detaşare, desprindere, aduce limpezime în gânduri, ne ajută să ne ridicăm deasupra circumstanțelor de moment şi să le privim dintr-o perspectivă superioară, care este singura de natură să ne ajute să înțelegem cu adevărat evenimentele cu care suntem confruntați. Câtă vreme suntem implicați, suntem stăpâniți de pasiuni, gânduri şi trăiri fierbinți, este imposibil să realizăm un real proces de înțelegere, premisa esențială pentru echilibrarea energetică a întregului organism şi mai ales a ficatului. Gustul amar este cel mai rece dintre gusturi, de aici eficacitatea lui în a estompa fierbințeala, în a calma poftele aprinse – ne ajută să gândim la rece, să înțelegem rostul experiențelor dureroase, să asimilăm, „metabolizăm", înțelegem cu adevărat realitatea în semnificația ei transformatoare.

Gustul **picant** poate avea un rol important în terapia ficatului, deoarece dinamizează `focul` subtil, cel prin intermediul căruia se poate realiza procesul de înțelegere, detaşarea indusă de gustul amar fiind o condiție necesară, dar nu mijlocul propriu-zis de realizare a acestui proces.

Gustul **amar** acționează mai ales asupra `focului` (inflamația), gustul picant mai cu seamă asupra `apei` (caracterul trenant, persistent al inflamației). Simbolic vorbind, gustul amar acționează mai ales asupra mâniei (echivalentul emoțional al inflamației – `focul`), iar cel picant mai ales asupra tendinței `apoase` de a o reține, de a o înăbuşi, de a o perpetua. Este `apa` care înăbuşă `focul`, dar nu îl stinge. Pentru a îndepărta aspectele distructive, joase ale `focului` (mânie, ură, ostilitate, gelozie, invidie etc.), acestea trebuie sublimate (cu ajutorul gustului amar) şi înlocuite cu nuanțele elevate (acțiune mediată de gustul picant). De aceea multe dintre plantele utile pentru suferințele hepatice au o acțiune simultană de diminuare a `apei` şi `focului`, adică înlătură tendința de a reprima şi de a perpetua

[1] Din nefericire, citricele disponibile în mod obişnuit în comerț nu pot fi folosite în acest scop, coaja lor fiind tratată cu diverse substanțe cu rol prezervant.

sentimentele fierbinți stârnite de evenimentele dureroase pe care nu suntem capabili să le înțelegem: ***păpădia*** (îndepărtează mânia şi resentimentele persistente care apar mai ales la persoanele care îşi dedică existența celorlalți; ei se opintesc în serviciul altora şi nu apucă să-şi mai trăiască propria viață, copleşiți de sentimentul datoriei, temându-se de schimbare şi înlănțuiți de convenienţe, sugrumându-şi şi perpetuându-şi obida şi nemulțumirea), ***anghinarea*** (pentru cei influențați prea mult de evenimentele exterioare – îi ajută să-şi structureze personalitatea, să-şi recunoască şi să dea curs propriilor interese şi priorități), ***ghințura*** (pentru cei cufundați în depresie, convinşi că nimic nu mai este de făcut), ***țintaura*** (pentru persoanele care se lasă călcate în picioare în virtutea respectării unor convenienţe şi prejudecăți, care renunță la dorințele lor pentru folosul celorlalți), ***pelinul*** (îndepărtează starea de inerție, induce o atitudine de luptător, util pentru persoanele care au tendința de a se complace în anumite obişnuințe mentale şi comportamentale, fără să se străduiască să le înțeleagă sau să le depăşească; favorizează exprimarea mâniei reprimate; este răcitor), ***lemnul domului*** (activează aspectele supreme ale ființei, ajutând la realizarea stării de detaşare, de elevare, de înțelegere dintr-o perspectivă mai largă şi mai înaltă), ***schinel*** (pentru cel care atribuie exteriorului cauzele suferinței sale, considerând ca evenimentele exterioare îi risipesc timpul sau îl lezează), ***fumăriță*** (pentru cei care se feresc să-şi recunoască defectele, amânând căutarea lăuntrică până după dobândirea victoriei în confruntarea cu exteriorul).

Câteva plante adaugă şi efectul **astringent**: ***coada şoricelului*** (persoanele care se înverşunează împotriva evenimentelor dureroase pe care le trăiesc, neacceptându-le sensul transformator); ***turița mare*** (pentru cei care vor să păstreze aparențele de pace şi de bună înțelegere, evitând orice conflicte, reprimând în ele, pentru aceasta, orice resentiment sau tendință la opoziție şi contrazicere); ***sunătoarea*** (când suferința, durerea şi depresia sunt extreme amplificându-se reciproc într-o spirală vicioasă care coboară în hăurile unei triste̦ți îndurerate – gesturi, cuvinte, „atingeri" minore declanşează dureri aparent insuportabile, nevralgice; pacientul dă impresia că se cramponează de durerea şi suferința lui, ca şi cum acestea ar fi devenit singura lui rațiune de a exista). Gustul astringent se opune tendinței de împrăştiere în exterior, favorizează procesul de interiorizare, atât de necesar pentru o reală înțelegere. Totodată, el ajută la vindecarea „rănilor" provocate de experiențele traumatizante.

Efect **tonifiant** şi **hrănitor** are ***cicoarea***, plantă adecvată persoanelor foarte ataşate şi posesive în sentimentele lor de iubire, care au tendința de domina şi de a controla totul, care se amestecă permanent în treburile celor la care țin – la aceste persoane se va folosi, de preferință, partea aeriană a plantei. Cicoarea este utilă însă şi pentru cei care au permanent nevoie de sprijinul celorlalți. În această situație vom utiliza rădăcina, al cărei gust dulce, hrănitor, protector atenuează suferința şi ajută la menținerea integrității psihice.

Aceste plante se pot utiliza la majoritatea pacienților cu suferințe hepatice cronice, alegerea lor fiind dirijată mai ales de nuanța psihoemoțională pe care o sesizăm la fiecare pacient în parte. Ele sunt însă mai puțin utile la pacienții cu o dominantă de `aer`, pe care o pot accentua (gustul picant şi mai ales cel amar agravează `aerul`). Pacienții cu hepatopatii cronice au însă rareori predominanță de `aer`. Alte plante sunt mai indicate fie pentru tipul de `apă`, fie pentru cel de `foc`. Detaliem în continuare.

Predominanța `apei` (şi a `pământului`)

Pacientul trebuie să înțeleagă că afecțiunea sa hepatică nu este doar un disconfort fiziopatologic accidental, ci un mesager venit din profunzimea ființei sale, îndrumându-l să-şi înțeleagă frustrările izvorâte din ataşamente şi fixități. Năzuința spre confort generatoare de inerție l-a silit să-şi asimileze trecutele suferințe în propria structură ca necesare, ineluctabile rele, nereuşind să se elibereze de povara lor. Prin boala de ficat, forța vitală îl **îmboldeşte să conştientizeze** felul în care aderența la reguli şi tradiții acceptate sub presiunea convenienţelor i-a înnămolit sufletul în melancolia resentimentelor. Procesul de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu gust **amar** şi **picant**, mai degrabă **încălzitoare**. ***Rostopasca*** dinamizează, scoate pacientul din letargie, are efect purificator, catalizează procesele de transformare interioară (dar este şi potențial toxică). Acțiune similară are şi rădăcina de ***iarbă mare*** şi cea de ***angelică***. Plantele din familia pelinului: alături de ***pelin*** (care este răcitor) şi ***lemnul domnului***, trebuie menționată ***pelinița***, care dinamizează mentalul superior şi contribuie la mărirea discernământului, a puterii de înțelegere. Dată fiind perturbarea `apei`, plantele cu efect **diuretic** pot fi de un real folos, mai ales cele care amplifică `focul`: ***urzica*** (ne smulge din starea de autocompătimire şi din atitudinea de victimă, îndeamnă la exprimarea mâniei mocnite, trezeşte voința şi combativitatea, înlăturând tendința de a ne lăsa copleşiți de emoții neexprimate – devenim astfel mai puțin vulnerabili la impactul cu exteriorul; în paralel hrăneşte şi întăreşte corpul energetic şi cel fizic), ***ienupărul*** [trezeşte `focul` în aspectele lui elevate, condiție esențială pentru un real proces de înțelegere, şi ne rupe de inerția `pământului` (util pentru cei care percep viața doar ca pe o luptă pentru supraviețuire) şi a `apei` (util pentru cei care se lasă copleşiți de emoții)], ***coada calului*** (pentru cei care se scufundă în melancolie – îndepărtează tristețea şi tendința la izolare, aduce ordine la nivelul structurilor fundamentale ale organismului), ***troscot***, ***anghinare***, ***păpădie***. Dominanta de `apă` se exprimă în primul rând prin colestază şi congestie portală, cu ascită; eventual se adaugă edeme. Gemoterapic, pentru combaterea colestazei vom utiliza ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. dimineața). Pentru îndepărtarea excesului de `apă`, de elecție este ***Juniperus communis*** (50 pic. seara; combină acțiunile de stimulare funcțională a ficatului şi a rinichiului), dar putem adăuga şi gemodiuretice: ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin), ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos), ***Betula linfa*** (sevă de mesteacăn). Fibroza exprimă predominanța `pământului`, indicând utilizarea, preventivă (în hepatitele cronice evolutive) sau curativă (în ciroze), a lui ***Corylus avellana*** (50 pic. la prânz).

Predominanța `focului`

Pacientul trebuie să înțeleagă că afecțiunea sa hepatică nu este înverşunarea unei sorți nedrepte, ci o consecință directă a atitudinilor şi faptelor sale. Este o parte a ființei sale care **îl îndeamnă să conştientizeze** felul în care mânia şi orgoliul i-au încrâncenat sufletul în mocnirea ranchiunelor trecutului, a frustrărilor, nedreptăților şi umilințelor. Încordat să-şi realizeze ambițiile, el a fost forțat să le accepte, ba chiar să le asimileze în propria structură, otrăvindu-se cu amarul încins al ostilității. Procesul de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu gust **amar**, adesea şi **astringent** sau chiar **dulce**, cu acțiune, de preferat, **răcitoare**: ***anghinarea***, ***păpădia***, ***gălbenelele*** (pentru cei

nesăbuiți care au tendința de a brava și pentru cei iritabili a căror irascibilitate este amplificată de o anumită vulnerabilitate, care îi face foarte susceptibili la influențe externe), ***coada șoricelului***, ***sunătoarea*** și ***turița mare*** (ultimele două, fiind **astringente** și **antihemoragice** au o indicație specială la tipul de `foc`, la care hemoragiile reprezintă complicația cu potențialul cel mai sever, uneori fiind mortale). Având, de asemenea, efect antihemoragic, ***linariță***, este utilă pentru cel care, prea îngâmfat sau prea înverșunat în propriile idei, este incapabil să-i asculte pe cei din jur. Alți indivizi refuză să admită semnificația evenimentelor adverse, contracarându-le nu atât prin încrâncenare (situație în care ***coada șoricelului*** este indicată), cât prin ștergerea lor din memorie – ei vor continua să comită același gen de greșeli (pentru aceștia este recomandat ***siminocul***), argumentându-și repetatele tentative (în final eșuate) prin sloganuri – inept înțelese – de tipul „tenacitate", „gândire pozitivă", „Ai reușit? Continuă! N-ai reușit? Continuă!"

Gemoterapic, eforturile se dirijează către acțiunea **antiinflamatoare** (***Ribes nigrum*** – 50 pic. la prânz), la care se adaugă susținerea funcțională a ficatului (***Secale cereale*** – 50 pic. dimineața, ***Juniperus communis*** – 50 pic. seara) și, eventual, prevenirea procesului de fibroză (***Corylus avellana*** – 50 pic. zilnic).

Predominanța `aerului`

Pacientul trebuie să înțeleagă că afecțiunea sa hepatică nu este un capriciu al sorții, ci o poartă deschisă spre miezul problemelor sale de propria forță vitală, care astfel **îl susține în a conștientiza** felul în care anxietatea și frica i-au crispat sufletul în teroarea durerilor și nedreptăților de odinioară. Spaima și nesiguranța l-au constrâns să le integreze în propria structură, generându-i angoasă. Procesul de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu efect **trofic**, **tonifiant**, întăritor, fie specific pentru ficat (***armurariu***, ***sulfină***), fie general: ***cimbru*** (îi ajută pe cei care se simt la capătul puterilor, epuizați, lipsiți de orice rezistență, copleșiți de sentimentul că nu mai pot merge mai departe). ***Drobița*** este benefică pentru cel care critică și respinge ceea ce, fiindu-i necunoscut, îl înspăimântă. O plantă utilă este ***pedicuța***, indicată în special celor care sunt dominați de nesiguranță lăuntrică (corespunzător, ei prezintă frecvent balonări – manifestare în plan fizic a `aerului`) și care încearcă să-și compenseze lipsa de încredere în sine printr-o acțiune dominatoare față de cei care le sunt inferiori; efectul global la nivel mental pe care îl induce este o stare de luciditate.

Ținând cont de simptomele digestive caracteristice (meteorism, colici abdominale), adesea sunt indicate plante **antispastice** și **carminative**, descrise în capitolul despre tulburările intestinale de tip `aer`. Gemoterapic se poate administra ***Juniperus communis*** (50 pic. dimineața), asociind eventual sedative (***Tilia tomentosa*** – muguri de tei argintiu, 50 pic. seara) și reglatoare neurovegetative (***Ficus carica*** – muguri de smochin, 50 pic. la prânz).

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile biliare

La toți pacienții se pot utiliza, cu efect drenator biliar, preparatele gemoterapice: ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin – **coleretic** și **colagog**, **drenor** hepatic și biliar), ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin – efecte drenatoare

generale: **biliare**, **urinare**, **articulare**), ***Acer campestre*** (muguri de arțar – previn formarea depozitului biliar și a microcalculilor din colesterol). Ultimele două sunt mai puțin utile în patologia de tip `aer`. Le vom utiliza atunci când intervine o componentă de `foc` și/sau `aer`.

Predominanța `aerului`

Colicile biliare nu reprezintă un incident aleatoriu de care pacientul trebuie să se păzească, ci un semnal prin care forța sa vitală **îl îndeamnă să conștientizeze** felul în care teama și neîncrederea îl fac să-și reprime nemulțumirea și indignarea. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care, în plan psihoemoțional, aduc tărie, curaj, puterea de a rezista și de a se manifesta, susținere și protecție.

Diskinezia biliară hipertonă necesită în primul rând remedii **antispastice**, alegându-le pe acelea care au tropism biliar: ***cimbru***, ***cimbrișor***, ***salvie***, ***rostopască***. Dată fiind asocierea frecventă a meteorismului abdominal și a durerilor colicative intestinale, vom asocia **antispastice** și **carminative**, fie din fam. *Apiaceae*: ***coriandru***, ***chimen***, ***fenicul***, ***anason***, ***mărar***, fie din fam. *Lamiaceae*: pe lângă ***cimbru***, ***cimbrișor*** și ***salvie***, deja menționate, ***măghiran***, ***sovârv***, ***busuioc***.

Efectul **antispastic** al acestor plante se datorează în primul rând compușilor volatili. De aceea eficiența maximă se poate obține utilizând uleiuri esențiale de: ***coriandru***, ***fenicul***, ***anason***, ***busuioc***, ***salvie***, ***măghiran***, ***lavandă***, ***mentă***, ***cimbru***, ***rozmarin***, ***mușețel***, ***iarbă mare***, ***captalan***, ***tarhon***, ***obligeană***.

Gemoterapic, pe lângă ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de ***rozmarin***, 50 pic. dimineața), vom utiliza preparate cu efect **liniștitor** – ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei, 50 pic. seara). Dacă se asociază balonări și dureri colicative gastro-intestinale, se adaugă ***Ficus carica*** (muguri de smochin, 50 pic. la prânz). Dacă se asociază simptome cardiace: ***Crataegus oxyacantha*** (muguri de păducel, 50 pic. pe zi).

Se vor **evita** alimentele care provoacă balonare (fasole, mazăre, linte, năut, soia, varză, conopidă etc.).

Predominanța `focului`

Pacientul trebuie să realizeze ca senzația de arsură și de tensiune de la nivelul veziculei biliare nu constituie doar un agasant incident care trebuie cât mai curând eliminat, ci un semnal prin care ființa sa profundă **îl îmboldește să conștientizeze** felul în care ambiția, orgoliul și înverșunarea îl fac să acumuleze resentimente (ranchiună, ostilitate, mergând până la tendințe vindicative), pe care și le reprimă din dorința de a-și atinge obiectivele. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care favorizează sublimarea tendințelor fierbinți (iritabilitate, mânie) care-i mocnesc în suflet. Având în vedere și febra și probabilitatea de infectare a colecistului, vom prefera, ca **antifebrile**, ***coada șoricelului*** (ajută insul să înțeleagă experiențele amare drept dureroase, dar necesare lecții de viață, înlăturându-i tendința de a se înverșuna și de a se considera nedreptățit), ***unguraşul*** (facilitează autocunoașterea lucidă, discernerea esențialului), ***peliniță*** (aduce discernământ celui care, părtinitor, confundă binele cu răul, nereușind să facă distincția între inevitabil și remediabil), ***lemnul domnului*** (pentru cel prea absorbit de preocupări mundane). ***Schinelul*** este util celui care-și irosește timpul și resursele îndârjindu-se în acțiuni și preocupări irelevante și lăsându-și nefructificată calitatea esențială. ***Menta*** are efect răcitor, înlătură tensiunea și încordarea, aduce detașare. Efecte similare are ***levănțica***, de ales

mai ales atunci când se asociază cefalee, cu senzație de cap înfierbântat. Inflamația semnifică lupta împotriva unei presupuse agresiuni exterioare. Adversitatea ambianței continuă însă doar atât timp cât insul nu-i pricepe rostul şi nu acceptă că evenimentele dureroase sunt benefice avertismente. Plantele **antiinflamatoare** facilitează acest proces de înțelegere, sublimând opoziția în comprehensiune. Alegerea uneia sau a alteia se face în funcție de motivația acestei îndârjiri combative: înverşunarea pătimaşă (***coada şoricelului***), intransigența (***fumăriță***), vanitatea optimistă generatoare de uitare (***siminoc***), pripeala nesăbuită a nerăbdării mascând nesiguranța lăuntrică (***gălbenele***), hipersensibilitate algică amplificată de fondul anxios-depresiv (***sunătoare***). Ultimele două plante sunt de ales atunci când la problemele biliare se asociază ulcer gastric, ulcer duodenal.

Vom prefera ***mentă***, ***sunătoare*** şi ***turiță mare*** dacă pacientul are tendință la ***diaree***. Dacă prezintă ***constipație***: ***anghinare*** şi ***cicoare***. ***Anghinarea*** va fi remediul de electie la pacienții care necesită o terapie drenaj – cei care prezintă multiple manifestări legate de acumularea de reziduuri mâloase şi fierbinți, cantonate la diferite niveluri ale organismului [hepatobiliar, cardiovascular (***hipertensiune***, hipercolesterolemie cu ***ateroscleroză***), cutanat (erupții diverse), urinar, articular, digestiv (***constipație***) etc.] şi generând manifestări diverse, pe un fond de mânie şi iritabilitate excesivă, cu hiperreactivitate față de stimulii externi (alergie la propriu şi la figurat). Efecte **purificatoare** şi drenatoare are şi ***cicoarea***.

La pacienții care asociază tulburări **cardiovasculare** vom utiliza şi ***unguraş*** (mai ales dacă au ***palpitații***) sau ***lavandă*** (creşteri tensionale asociate cu ***dureri de cap***).

GEMOTERAPIC, pe lângă ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. dimineața) şi ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin, 50 pic. seara), vom adăuga, pentru efectul **antiinflamator**, ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. la prânz).

Predominanța apei (şi a pământului)

Senzația de jenă, de greutate pe care pacientul o resimte în zona colecistului nu reprezintă doar o nedorită şi accidentală incomoditate de care trebuie să se debaraseze, ci un semnal prin care ființa sa profundă **o îmboldeşte să conştientizeze** felul în care îşi reprimă mânia şi indignarea, complăcându-se într-o acceptare pasivă din dorința de a se menține în cadrul confortabil al unor structuri, relații, reguli, cutume deja stabilite (provocând, în plan fizic, stază în colecist cu riscul formării de calculi biliari). Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu acțiune mobilizatoare, care stârnesc şi îndeamnă la manifestarea pornirilor interioare. Stimularea vezicii **biliare** se face prin remedii **amare** (înlătură staza, fiind **coleretice** şi **colagoge**) şi secundar picante (dinamizează focul digestiv): ***pelinul*** (mobilizează, induce starea de luptător, elimină inerția), ***țintaura*** (pentru persoane resemnate, care se lasă călcate în picioare, îşi reprimă şi îşi neglijează propriile dorințe pentru a evita discordia), ***ghințura*** (cufundată în depresie din cauza evenimentelor nefaste, individul are senzația că nimic nu mai are rost), ***fumărița*** (atunci când tenacitatea degenerează în amânare, la un om care persevereză în a considera exteriorul drept un oponent, şi nu un aliat). Intens picantă şi amară este ***iarba mare***, plantă cu acțiune drastică, intens mobilizatoare şi purificatoare. ***Cicoarea*** (de la care vom utiliza, în patologia cu dominantă de apă, partea aeriană) permite depăşirea ataşamentelor şi posesivității. ***Unguraşul*** şi ***levănțica*** sunt de asemenea eficiente

în hipotonia veziculară, cu efect colagog. Se poate utiliza şi ***anghinarea***, care are un efect **diuretic** semnificativ, fiind indicată atunci când există o acumulare combinată de foc şi apă (foc înăbuşit de apă – mânie mocnită).

Frecvent, aceşti pacienți asociază ***constipație***. De aceea vom asocia plante cu efect **laxativ/purgativ**, de preferat dintre cele care au şi acțiune **coleretică/colagogă**: ***cruşin***, ***volbură*** etc. Compuşii antrachinonici pe care îi conțin acționează prin iritarea colonului, stimulându-i astfel motilitatea. Subtil, se produce un fenomen de smulgere din inerție şi din complacerea în tipare prestabilite (v. capitolul despre ***constipație*** – v.p. 208).

Cu acțiune **stimulantă** asupra digestiei, mobilizatoare, dinamizatoare sunt condimentele picante şi fierbinți: ***ghimbir***, ***piper***, boabe de ***muştar***, ***cuişoare***, ***hrean***. Le vom utiliza în măsura în care nu produc neplăceri (de exemplu senzații de arsură).

GEMOTERAPIC, vom pune accentul pe acțiunea drenatoare biliară: ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. dimineața), ***Fraxinus excelsior*** (50 pic. la prânz), ***Acer campestre*** (muguri de arțar, 50 pic. seara). Ultimele două, în asociere, au şi un efect **antiinflamator** asupra peretelui colecistului. Dacă dorim însă o acțiune **antiinflamatoare** mai intensă, vom asocia şi ***Ribes nigrum*** (50 pic. zilnic).

Deosebit de eficiente sunt vărsătura terapeutică (provocată) şi postul.

Vărsătura terapeutică se realizează inițial în fiecare dimineață: se înghite pe stomacul gol aproximativ 1-1,5 l apă caldă, care apoi este eliminată prin provocarea vărsăturii cu ajutorul degetelor de la mână introduse în fundul gâtului; procedura se repetă până când este eliminată şi bila refluată din duoden în stomac (practic, până când lichidul de vărsătură încetează să mai aibă gust amar). Ulterior se realizează la un interval din ce în ce mai mare (2, 3, 4 până la 7 zile). Se execută apoi vreme îndelungată (luni sau ani de zile) o dată pe săptămână. În acest fel, orice risc de formare a calculilor biliari este eliminat. Dacă există deja calculi, apare desigur riscul provocării unor colici biliare. Dacă aceştia au dimensiuni de cel mult 3-4 mm se poate încerca, cu prudență, procedura, deoarece calculii pot fi astfel eliminați. Ulterior formarea altora va fi prevenită de realizarea sistematică a vărsăturii terapeutice. Pentru cei care au căpătat o anumită abilitate în realizarea acestei tehnici, ea nu durează mai mult decât spălatul pe dinți (3-4 minute).

Postul alimentar complet (minim o zi pe săptămână) este o recomandare valoroasă pentru oricine, dar în mod special pentru tipologiile de apă şi pământ. Are un efect purificator general neegalat. În restul zilelor săptămânii, pacientul va evita mâncărurile grele (generează reziduuri greu de eliminat şi favorizează stază)[1].

Un procedeu a cărui eficiență a fost verificată în repetate rânduri constă în administrarea unui amestec de ***ulei de măsline*** şi ***suc de lămâie*** (cu sau fără miere), cu efecte de eliminare a sedimentului biliar şi chiar a microcalculilor biliari. Există mai multe variante, unele mai blânde, altele mai drastice. Este bine să fie incluse următoarele etape:

[1] Unii autori (mai ales de factură ayurvedică) recomandă şi evitarea cepei şi a usturoiului, pe motivul că au un efect de îngreunare, inducând lentoare şi accentuând staza. Nu trebuie uitate însă efectele benefice ale acestor alimente-medicament (probabil cele mai valoroase remedii naturale).

- perioadă de regim în care se evită alimentele grele, consumându-se numai legume, fructe, cereale şi, eventual, lactate degresate (brânză de vaci, lapte degresat), cu durată de minim 3 zile, până la 5, 7 zile sau mai mult, urmată de o perioadă de 1-3 zile în care se consumă doar sucuri de legume şi fructe; în tot acest interval se vor administra zilnic plante cu efecte **coleretic/colagog** şi **antispastic** biliar, de preferință **laxative** sau, cel puțin, fără efect constipant (***anghinare***, ***țintaură***, ***cicoare***, ***frasin***, ***volbură***, ***rostopască***, ***gălbenele***, ***roiniță***, ***brusture***, ***cruşin***) – se vor administra fie ca pulbere sub limbă (câte o linguriță de 3-4 ori pe zi), fie ca extract apos la temperatura camerei (cu excepția rădăcinii de ***cicoare***, a celei de ***brusture*** şi a scoarței de ***cruşin***, din care trebuie realizat decoct); de mai multe ori pe zi se va masa uşor, timp de câteva minute zona, hepatobiliară;
- o zi de post alimentar complet, în seara căreia se administrează un **purgativ**: ***cruşin***, ***ulei de ricin*** etc.;
- ulterior, timp de mai multe zile (ideal o săptămână), se bea în fiecare dimineață, într-un interval de 2 ore, amestecul realizat din 0,5 kg suc de lămâie şi 200 ml ulei de măsline (la dorință, se poate adăuga şi 0,5 kg miere): se administrează repetat, din 15 în 15 minute, câte 1/8 din cantitatea totală; în continuare, în aceeaşi zi, timp de mai multe ore nu se mănâncă nimic (ideal minim 6 ore), după care se mănâncă ceva uşor (legume, fructe, cereale, lactate degresate; ideal doar sucuri de fructe şi legume); aceste etape se repetă zilnic, timp de mai multe zile (6 zile dacă s-a optat pentru varianta de o săptămână); în ultima zi (cea de-a 7-a pentru varianta de o săptămână) a aplicării acestei metode, după administrarea în cursul dimineții a amestecului de suc de ***lămâie*** şi ulei de măsline, nu se mai mănâncă nimic tot restul zilei (cel mult suc de fructe şi legume), iar seara se administrează un **purgativ**: ulei de ***ricin***, ***cruşin*** etc.; a doua zi dimineață se poate administra din nou ulei de ***ricin*** – 60 ml, împreună cu 3 linguri de suc de ***lămâie***; se realizează astfel eliminarea depozitului biliar;
- se continuă câteva zile cu regimul de legume, fructe, cereale şi lactate degresate.

Procedeul se va realiza de mai multe ori pe an, preferabil sezonier, o dată la 3 luni.

Afecțiunile renourinare

Plante renourinare

Cele mai multe plante **diuretice**, pe lângă acțiunea în plan fizic de eliminare a apei în exces (şi de regulă a sării, echivalentul mineral al tendinței de conservare, păstrare – o corelație practică este utilizarea sării pentru conservarea alimentelor), au şi o acțiune subtilă de a elimina tendința la inerție, la ataşament, la complacere în diferite situații sau stări. Vom urmări felul în care câteva dintre cele mai cunoscute plante diuretice realizează această acțiune.

Diureză înseamnă eliminarea apei excesive. Multe dintre remediile diuretice elimină nu numai apa, ci şi pământul rezidual; altele, apa şi focul rezidual; sau toate trei. Se realizează astfel diferite variante ale acțiunii generale **purificatoare** (sensul larg al noțiunii **depurativ**), farmacodinamic concretizată în acțiuni de eliminare pe căi naturale: **diuretică** (elimină apa) şi **sudorifică** (elimină apa şi focul – în febră, de exemplu), **coleretică/colagogă** (elimină apa şi focul), **expectorantă** (elimină apa şi pământul acumulate în tractul respirator).

Îndepărtarea apei reziduale din structură (apa stagnantă), prin creşterea eliminărilor de urină, face utile **diuretice**le la pacienții cu ***retenție hidrosalină***. Capacitatea de a înlătura acumulările grosiere ale apei şi pământului se exprimă şi prin acțiunea **antireumatismală** şi prin cea **expectorantă** (mucusul bronşic este considerat o formă de eliminare a excesului dăunător de apă şi pământ din tractului respirator şi, odată cu el, a tuturor elementelor nocive, vii sau nevii).

Flavonoidele sunt cei mai importanți compuşi vegetali cu efect diuretic. Este puțin probabil că acesta se exercită direct la nivelul tubilor renali, deoarece plantele diuretice nu cresc diureza la persoanele sănătoase şi nu produc dezechilibre ionice (spre deosebire de medicamentele diuretice). Mai precis, plantele diuretice sunt diuretice atunci când şi la cine este cazul. Ele elimină excesul de apă şi sare, evidențiat sau nu ca edeme (indiferent de cauză: insuficiență cardiacă, suferință hepatică, renală, perturbări hormonale de tip premenstrual sau climacteric etc.), acțiunea diuretică fiind redusă (sau absentă) în absența retenției hidrosaline.

Vom clasifica plantele diuretice în funcție de principala lor utilizare terapeutică: întâi cele care sunt folosite mai ales ca diuretice, ulterior cele al căror principal efect este altul decât cel diuretic (de exemplu dezinfectant, coleretic, depurativ,

antidiabetic etc.). Le vom prezenta în continuare în funcție de această acțiune principală. De fiecare dată vom insista asupra implicațiilor psihoemoționale și vom demonstra felul în care acestea se reflectă atât în efectele farmacodinamice ale plantei, cât și în compoziția ei în principii active.

Plante esențialmente diuretice

Coada calului

Equiseti herba – tulpinile sterile uscate după recoltare de la *Equisetum arvense* L., fam. *Equisetaceae*

Conține saponozide, flavonozide, dioxid de siliciu, ulei volatil, urme de alcaloizi (nicotina), rezine, acizi organici (aconitic, malic, oxalic), dimetilsulfonă.

Acțiune. Coada calului, unul dintre cele mai utilizate diuretice, plantă având rezonanța apei [este **diuretică**] și a pământului [**remineralizantă**], este un prototip pentru a înțelege felul în care efectele subtile se reflectă direct în acțiunile farmacodinamice. Planta elimină apa atât în aspectul ei subtil, cât și în cel grosier (***elimină apa excesivă*** atât la propriu, cât și la figurat). Resoarbe divagațiile (apa inutilă) și extrage din ele zvelta verticalitate a unor structuri viguroase, ce susțin conformația bazală. Contrage în suplețea unei alcătuiri sobre balastul care îi încărca imaginea esențială și îi obtura perspectiva, camuflându-i unicitatea ***amprentei caracteristice***. Rămâne fundamentalul, coordonatele primordiale. Hrănește nu cu materie, ci cu energie; nu cu substanță, ci cu ordine; nu cu elemente nutritive, ci cu ansambluri funcționale, cu vectori de forță, cu linii de putere; nu cu principii alimentare, ci cu principii catalitice active [cu oligoelementele necesare enzimelor].

Melancolicul se complace în tânguiala unor stări apoase, înecat în convingerea că nimeni nu-l iubește. Înclinat să se izoleze în tristețea unei însingurări depresive, ajunge să nu se mai recunoască. Planta îl ajută să se redefinească și să-și construiască încrederea [este indicată pentru stările de ***convalescență***, ***astenie***, ***debilitate*** (datorită conținutului în săruri minerale), inclusiv în ***anemii***, în particular în cele condiționate de pierderi acute sau cronice de sânge la nivel digestiv (***hemoragii digestive superioare***), mai ales prin ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal*** (intervine, eventual, efectul **hemostatic** și cel de scădere a aciditații)]. Întărit afectiv, psihicul își reasamblează complexitatea din claritatea simplității [**consolidează țesutul conjunctiv** prin **creșterea sintezei de colagen** (sub acțiunea saponozidelor) și prin **aportul de săruri minerale**]. Orânduindu-și gândurile și emoțiile, își recuperează autonomia și stăpânirea de sine. Siguranța propriei identități alimentează voința calmă a vitalității și este cheia imunității, a rezistenței la agresiune [este **antiseptic urinar**]. Planta sporește capacitatea de răspuns a organismului la factori externi perturbatori [întărește țesuturile dure ale organismului: oase, unghii, dinți; este utilă în stările de ***debilitate***, ***anemie***, ***convalescență***, în ***boli consumptive***: ***tuberculoză***, ***cancer*** etc.]. Cel dependent și influențabil, care nu-și cunoștea sau se ferea să-și recunoască potențialul real, capătă statornicia flexibilă și vânjoasă a individualității [utilitatea în afecțiunile **reumatismale** se leagă nu numai de acțiunea **diuretică**, ci și de aceea de **consolidare a țesutului conjunctiv**]. Știind cine este și ce vrea, se înalță din mlaștina gregară a banalului cotidian, își intuiește prioritățile, adulmecă oportunitățile și își exprimă opțiunile [unii autori o recomandă pentru suferințe **respiratorii**, cum ar fi ***bronșitele***, datorită acțiunilor **expectorantă** și **bronhodilatatoare**; în plus, este recomandată în ***cordul pulmonar decompensat***

(se adaugă acțiunea de eliminare a ***retenției hidrosaline*** și eventual cea protectoare gastrică, cunoscută fiind susceptibilitatea acestor pacienți de a dezvolta ***ulcer***); în ***tuberculoză***, este valorificată mai ales acțiunea **remineralizantă**]. Își reclamă drepturile și impune semenilor să i le respecte [ca **diuretic** și **antiinflamator** (datorită unei cooperări sinergice între saponozide, flavonozide, dioxidul de siliciu și uleiul volatil), este întrebuințată în ***inflamații/iritații urinare***]. Înțelegând întocmirea firească a lucrurilor, își sintetizează direcțiile de evoluție și își găsește locul potrivit și drumul către realizare, către afirmarea personală [**hipoacidifiantă** și **antihemoragică**, se folosește și în ***ulcerul peptic***, în mod special când acesta se asociază cu una dintre condițiile menționate (la indivizi slabi, astenici, anemici, bronșitici cronici)].

Troscot

Polygoni avicularis herba – partea aeriană înflorită a speciei *Polygonum aviculare* L., fam. *Polygonaceae*

Conține flavonozide, taninuri, derivați antrachinonici, rezine, ceruri, steroli, glucide, mucilagii, acizi organici, vitamina C, săruri minerale (între care predomină dioxidul de siliciu), urme de ulei esențial.

Acțiune. Este indicat pentru cel ***lipsit de ordine*** interioară, care, neștiind să-și discearnă prioritățile, nu și-a identificat încă direcția de urmat. Neavând un scop bine definit, șovăie în delăsarea incertitudinii. Neștiind ce vrea, nu se îndeamnă să acționeze sau o face bâjbâind într-o indolență haotică, fără convingere și fără un plan clar. Troscotul ***organizează*** dezordinea, resoarbe amorful într-un ansamblu cu structură, formă și contururi nete. Facilitează trecerea de la caracteristicile stării lichide la cele ale stării cristaline: fluiditatea confuză a apei o strunește în elasticitate [**diuretic**], o condensează sobru în vigoarea rezilienței [**astringent**], o delimitează restrângând-o la esență și o transformă în fermitate flexibilă. [**diuretic** datorită flavonoidelor, este folosit în stările de ***retenție azotată***, ***retenție hidrosalină***, dar și în afecțiuni **articulare**, inclusiv în ***gută***; având și un efect **hipotensiv**, este recomandat în suferințe **cardiovasculare**: ***hipertensiune***, ***insuficiență cardiacă***; **astringent** prin taninuri, este **hemostatic**, **scade inflamația** și promovează **repararea leziunilor** cu refacerea integrității mucoaselor, fiind util în probleme **digestive** (***diaree***, ***hemoragii digestive***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***), **ginecologice** (***menometroragii***)].

Din stabilitate și încredere, omul își construiește siguranța unității, susținută de dinamismul hrănitor al unei afecțiuni protectoare, dar austere; soliditatea vibrantă și-o rânduiește în linii și noduri; din vectori și canale energetice își întemeiază vitalitatea conștient controlată și ierarhizată funcțional, inteligent coordonată și vehiculată eficient [troscotul este **tonic general** datorită sărurilor minerale, vitaminei C și substanțelor nutritive, fiind benefic în stări de ***astenie***, ***suprasolicitare***, ***convalescență*** prelungită după boli debilitante, maladii cronice, inclusiv ***tuberculoză***]. Stăpân pe sine, își cârmuiește potențialul și instrumentele specifice cu o ***agerime disciplinată de cunoaștere***. Sistematic și orientat în ceea ce întreprinde, decide cu abilitate când să făptuiască și când nu.

Troscotul și ***pirul*** au efecte similare: structurează, amplifică stabilitatea, siguranța și încrederea, întăresc și revigorează, elimină stările apoase, de complacere și lâncezeală (în plan fizic acestea corespund efectelor **remineralizant**, **hrănitor** și respectiv celui **diuretic**).

Pir

Graminis rhizoma – rizomul plantei *Agropyron repens* L. Beauv. = *Triticum repens* L., fam. *Poaceae*

Conține triticină și inulină (polifructozani); alte glucide simple sau complexe (fructoză liberă, manitol, inozitol, mucilagii), urme de ulei esențial (95% agropiren – un derivat poliinic și 5% carvonă), carotenoide, vitamine ale complexului B, acid salicilic, săruri de potasiu.

Acțiune. Epuizat de tracasările mediului, individul își pierde reperele esențiale, contururile i se dizolvă, valorile i se răstoarnă, iar ideile i se amestecă într-o difuză neclaritate. Ajutat de pir, își redelimitează structura în aspectele ei bazale, ***revenind la nucleul originar***, la punctul de referință, recăpătându-și firescul relaxant al echilibrului primordial [pirul este util în ***hipertensiunea arterială***, la efectul **diuretic**, adăugându-se unul **hipotensiv**, temporar și proporțional cu doza administrată]. Pirul nu îi aduce soliditate, ci ***conștiința identității și a vitalității primare***, debarasându-l de reziduurile și influențele străine [este **depurativ** prin efectele **diuretic**, **diaforetic**, **laxativ**, **expectorant**, **coleretic** și **colagog**, inclusiv de **dizolvare a calculilor biliari**; este folosit în tratamentul afecțiunilor **urinare** (***nefrite***, ***infecții urinare***, ***litiază urinară***), **reumatismale** (***artroze***, ***gută***), **metabolice** (***obezitate***, ***hiperuricemie***, ***diabet***), **biliare** (***tulburări de motilitate biliară***, ***litiază biliară***) și în stările de ***retenție hidrosalină***].

Protejează de agresiuni exterioare pe cel care, pierdut în masa generală, nu mai reușește să se regăsească [este **antiinfecțios** (**antimicrobian**, **antifungic** – prin agropiren: oxidarea foarte ușoară a derivatului poliinic cu formare de cetone pare să fie responsabilă de acțiunea **dezinfectantă**) și **febrifug**; de aceea, este folosit în ***infecțiile respiratorii*** (***viroze***, ***tuberculoză*** – atât în formele acute, cât și în cele cronice, inclusiv în convalescență) și **genitale** (***uretrite***)].

Suprasolicitat, individul își simte matricea energetică risipită în ambianță, dispersată în atmosfera generală. Pirul i-o reconectează la întâiul ei filon, reinfuzându-i impulsul dinamic inițial [conține glucide simple sau complexe, inclusiv sub formă de polimeri – care sunt principalii compuși activi –, alături de vitamine, carotenoide și săruri minerale; este **tonic-remineralizant**, util în ***convalescența*** bolilor inflamatoare/infecțioase].

Este util pentru cel ***istovit de fricțiunea cu mediul***, incapabil să-l mai accepte, să-l mai „digere" [unele surse îl amintesc în tratamentul afecțiunilor **hepatice** (***hepatite acute*** – mai ales ***convalescența hepatitelor acute*** –, ***hepatite cronice***, ***ciroze hepatice***, în special cu ***ascită***) și în inflamațiile **digestive** (***gastrite***, ***duodenite***, ***enterocolite***); **stimulează secreția pancreatică**, fiind folosit în ***insuficiența pancreatică***].

Aparent, efectele subtile ale acestor trei plante (coada calului, troscotul și pirul) sunt dificil de diferențiat. Toate trei manifestă, într-o măsură mai mare sau mai mică, două aspecte: cel de eliminare a tendințelor apoase și acela de recâștigare a sentimentului propriei identități. ***Coada calului*** întărește, consolidează, eliminând tendințele depresive și melancolice, sentimentul de izolare și de a nu fi iubit; ***troscotul*** ordonează, structurează și dă o direcție clară în intenții și fapte; iar ***pirul*** fundamentează, reconectează la matcă, la filonul originar.

Cozi de cireșe/vișine

Cerasi stipites – pedunculii recoltați de la fructele mature ale arborilor *Cerasus vulgaris* Mill. = *Prunus cerasus* L., cireș, și *Cerasus avium* (L.) Munch., vișin, fam. *Rosaceae*

Conțin flavonoide, saponine, săruri de potasiu, taninuri catehice, proantocianidoli.

Acțiune. Din punct de vedere subtil, cozile de cireșe extrag apa, ***îndepărtează surplusul și lasă în urmă esențialul*** [în corelație cu efectul **diuretic** (datorat sinergiei dintre flavonoide, saponine și săruri de potasiu), fiind recomandate în afecțiunile **urinare** (***nefrite***, ***infecții urinare***, ***litiază urinară***), **reumatismale** (***artroze***, ***gută***) și pentru eliminarea ***retenției hidrosaline*** de diferite cauze (cardiace, renale, hepatice)]. Înfloriturile și excesele se restrâng în sobrietate, iar fandoseala, sclifoseala și pălăvrăgeala sunt contrase în simplitatea clară ***a pragmatismului*** [sunt folosite în boli **metabolice** (***gută***, ***obezitate***, ***ateroscleroză***)]. Sunt benefice pentru cei care-și irosesc energia fără rost, preocupându-se de nimicuri și diluându-și timpul și faptele în cuvinte de ***umplutură*** și în gesturi parazite, făcute pentru a fi făcute, fără o direcționare limpede și fără un scop precis. Îi îndeamnă să nu-și mai piardă vremea cu lucruri de prisos, cu gesturi și vorbe de circumstanță, ci ***să pună preț doar pe cele care au certă valoare și utilitate***. Omul deprinde atitudinile frontale și merge de-a dreptul la obiect, la ***semnificativ***, la fundamental. Zice totul fără ocolișuri, alegând ***calea cea mai directă***, metoda cea mai eficientă, drumul cel mai scurt care duce la fruct. Învață să fie el însuși, să simtă și apoi să facă exact ceea ce simte. Savurează gustul vieții și al lumii, iubindu-le cu tot sufletul, așa cum sunt, fără a le mai deforma. Închistarea se deschide spre umorul cumpătat al bunei dispoziții. Extravertirea se temperează în spontaneitatea bunului simț. Spiritul treaz își află bucuria în pofta de a trăi, a cărei voioșie impregnează fibrele oricărei vietăți și întreaga țesătură a lumii.

Ienupăr

fructe și ulei volatil de ienupăr – *Juniperi fructus. Juniperi aetheroleum*, pseudobacele mature și uleiul volatil de la *Juniperus communis* L., fam. *Cupressaceae*

Hidrocarburile monoterpenice sunt principalul constituent al uleiului volatil. Mai conține glucide, acizi organici, pectine, biflavonoide, antociani, leucoantociani, taninuri, un principiu amar (juniperina), rezine, diterpene.

Acțiune. Stârnind puterea focului armonizator, mobilizează emoțiile inferioare stagnante și le sublimează (catharsis). Pune în mișcare fluxurile grosiere, distilând din ele avântul către țeluri înalte. Sufletul urcă (precum focul), descătușat de tendințele înrobitoare ale apei (gelozie, posesivitate, atașament, complacere, nostalgie, lamentare, sentimentalism) și ale pământului (fixitate, inactivitate; trăiri primare restrânse la frică, fobii, porniri compulsive, existența percepută ca o luptă pentru supraviețuire, obsesia pentru chestiunile materiale, grosiere: hrană, locuință, bani) [în plan fizic, aceasta se traduce în acțiunea **diuretică** (utilă în ***retențiile hidrosaline*** și în afecțiunile **reumatismale**, mai ales degenerative: ***artroze***), **sudorifică**, **expectorantă**]. Prototip al diureticelor fierbinți, ienupărul îmboldește trândavul să se smulgă din adormire, să iasă din indolență. Îl tonifică, îi întărește voința și îl îndeamnă la inițiativă [focul, în aspectul purificator, crește capacitatea de apărare a organismului și are efect **dezinfectant** – de aici, utilitatea în ***infecții respiratorii*** (***viroze***, ***bronșite*** etc., contribuind benefic și acțiunea **expectorantă**), **digestive** (***enterocolite*** etc., se adaugă acțiunea de întețire a focului digestiv), **urinare** (acțiunea **bactericidă** directă fiind potențată de cea **diuretică** – efectul de spălare a căilor urinare este esențial în ***infecțiile urinare***)]. Apatia inerției nu este însă negată ori condamnată, ci cristalizată în mulțumirea calmă a stabilității [este utilizat în diversele ***tulburări neurovegetative cu substrat psihic***]. Împăcat cu sine, omul se regenerează vitalizat de hrănitoarea savoare a dulcelui zemos.

Este util individului cu fire volatilă (temător, neliniştit, împrăştiat): acuitatea focului adună dispersarea aerului, strângând-o în jetul unui unic elan ascendent. Îi concentrează nehotărârea şovăielnică în lumina alertă a încrederii, îi dă un sens şi i-o ascute în flexibila vigilență a precauției.

Şlefuieşte chiar şi diformitatea unor manifestări colțuroase ale focului [gustul dulce îl moderează pe cel picant]: impetuozitatea agresivă a nesăbuinței se temperează în fermitatea curajoasă a acțiunii focalizate, iar violența distrugătoare a mâniei se elevează în atenția pătrunzătoare a analizei autotransformatoare [asemenea majorității remediilor folosite în fitoterapie, ienupărul (mai ales prin compuşii volatili) acționează **reglator** (nu amplifică şi nici nu scade fără măsură); ca atare, când focul este excesiv, îl poate atenua – este **antiinflamator** şi **analgezic** (benefic în ***durerile inflamatoare***), fiind folosit în ***inflamațiile*** **respiratorii, digestive, urinare**, dar şi **articulare** şi **cutanate** (unde intervine şi efectul **antipruriginos**); este considerat **antilitiazic biliar** şi **antilitiazic urinar**]. Ostilitatea nu mai împunge vindicativ ambianța, ci, întoarsă către interior [prin gustul astringent], devine luciditate sondând detaşată [prin gustul amar] în propria profunzime spre a-şi descoperi sursa ascunsă. Fapta nu mai este purtată de văpaia urii, ci este direcționată suplu de limpezimea unei cumpăniri înțelepte, de prospețimea clară a discernământului [uleiul volatil declanşează energiile eterului şi echilibrează focul, ceea ce se reflectă în **stimularea funcțiilor digestive**, ienupărul fiind util pacienților cu ***anorexie***, ***hipotonie/hiposecreție gastrică*** (**stomahic**), ***disfuncție pancreatică***, ***insuficiență hepatică***, diverse forme de ***dispepsie***, ***balonări***, ***colopatii funcționale*** (**antispastic** şi **carminativ** – elimină aerul excesiv) etc.].

Sânziene (drăgaică)

Galii herba – partea aeriană înflorită de la *Galium verum* L. – sânziene galbene, *Galium aparine* L. = lipicioasă, *Galium mollugo* L. = sânziene albe, *Galium cruciata* (L.) Scop. = smântânică, fam. *Rubiaceae*

Conține iridoide (asperulozidă etc.), flavonozide, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: acid clorogenic), tanin, cumarine, acid citric, enzime, substanțe minerale.

Acțiune. Probabil cea mai limitatoare tendință a individului cu dominantă de apă şi pământ este inerția, complacerea într-o situație dată, ataşamentul pentru o persoană, un obiect, o stare de lucruri, pentru un mod de a judeca şi de a făptui. De aici dificultatea de a se urni din anumite tipare de gândire şi de comportament. Cel care îşi asumă această revoluție lăuntrică are nevoie de liniște [drăgaica este **sedativă** şi **antispastică**] şi de putere introspectivă [**astringentă** prin tanin], pentru a analiza [enzime, acid citric], sintetiza [**astringentă**] şi decide. Se adună [**astringentă**] şi ***îşi evaluează forțele***. Îşi ***contemplă experiența*** de până atunci, scrutează viitorul, trage linie şi ia o hotărâre crucială [florile au o caracteristică formă de cruce] – este leacul clipelor de ***răscruce***. Curajul de a-şi accepta identitatea şi de a-şi manifesta vocația marchează marea răspântie a vieții. Creativitatea este suprema funcție a ființei umane şi singura care-l deosebeşte radical de animale[1], reclamând cu necesitate conştiință de sine – ei i se datorează izbânzile civilizației. Sânzienele îndeamnă la autoexprimare ***creatoare*** [considerate **afrodiziace**, se folosesc pentru tratarea ***impotenței***].

În gustul plantei se îmbină amarul, dulcele şi astringentul: în suferință [gustul amar] se ascunde sâmburele bucuriei [nuanța dulceagă]. Fiecare eveniment, fie el şi

[1] Practic toate celelalte funcții (supraviețuire, formarea de comunități, lupta pentru afirmare şi întâietate, afecțiunea) există şi la animale.

dureros, conține o parte bună: stropul de învățătură valorificabil într-un sens creator. Omul nu mai capitulează, copleşit de mâhnire şi răsfirându-se în tristețe, ci se contrage în forul intim [gustul astringent], regăsindu-se. În adăpostul ocrotitor al inimii, o tihnă caldă îl învăluie mută, curmându-i zbaterea. Depăşindu-şi dezamăgirile, dobândeşte, prin concentrarea experienței, miezul tainic al cunoaşterii, care îi deschide porțile unei noi etape evolutive. În interiorul lui redescoperă fericirea. Din poticnelile trecutului îşi zămisleşte viitorul: ascensiunea şi căderea, mulțumirea şi neîmpăcarea, încântarea şi dezgustul se reunesc, abstrase în esență. Din noianul de variante, mijeşte, absorbindu-le pe toate, calea de mijloc. Când răbufnirile se domolesc, din detaşarea echilibrului se naşte curajul sobru şi măsurat al încrederii. Umbra neghicitelor mistere ale nopții înghite zbuciumul zilei. Larma amuțeşte şi firea alunecă în tăcerea străjeră unui nou început. În acalmia zonei de cumpănă de dinaintea unei noi acțiuni, se resoarbe obişnuința tumultului cotidian. Acest prag rămâne imperceptibil celor împăienjeniți în trivial. În acest interval de hiat se iscă orice schimbare – viteazul asimilează tâlcul faptelor din trecut şi, impregnat de semnificația lor, se urneşte într-o nouă călătorie. Sânzienele sunt benefice pentru cel care vrea să-şi prefacă existența, urcând pe o nouă treaptă a realizării personale.

Densificându-se, nămolul nostalgiilor rigidizează intelectul. Sânzienele îl flexibilizează spre a cuprinde noi orizonturi [**antireumatice**] şi fluidizează aluviunile, spălându-le la vale [**diuretice**, **depurative**; după unele surse, **laxative** şi **antiseptice**; sunt utilizate în afecțiuni **urinare**, **reumatismale** (inclusiv ***gută***), **cutanate** (***erupții***), ***retenții hidrosaline***].

Osul iepurelui

Ononidis radix – rădăcinile speciei *Ononis spinosa* L.; se pot folosi şi rădăcinile de la *Ononis hircina* Jacq., fam. *Fabaceae*

Conține saponozide triterpenice; izoflavone, pterocarpani, onospină (glicozida unei fenilbenzocetone), ulei volatil, tanin, ulei gras, glucide şi săruri minerale.

Acțiune. Împreună, pământul şi apa generează noroi, având conotația complacerii (bălăceală). Rezonând cu ambele elemente, osul iepurelui ajută individul să se extragă din mocirla subconştientului, domeniu neştiut pentru cei mai mulți, matcă pentru irezistibile impulsuri primare, dorințe inexplicabile şi pasiuni devoratoare. Aspecte tenebroase izvorâte din subteranul rațiunii, ele îi condiționează individului gândurile, sentimentele şi atitudinile, menținându-l în anumite tipare, aparent de nedepăşit. Deşi sunt accesibile explorării, el evită să le conştientizeze, refuzând să se vadă aşa cum este, să admită că originea suferințelor sale se află chiar în el. Ar însemna să accepte că viața întreagă şi-a construit-o pe o greşeală, a cărei vină singur o poartă. Şi atunci, mai degrabă, consideră că psihicul său este un soi de imobil, în subsolul căruia – numit subconştient – se află nişte absconse instincte nestăpânite care, împotriva voinței sale, îl împing la gesturi regretabile, de care el nu este responsabil. Dacă însă are cutezanța de a se privi cu onestitate, el va descoperi că acestea îi definesc personalitatea, fiind mai aproape de miezul ființei sale decât spoiala de maniere inculcate prin „educație", îndeobşte denumită „conştiință". El se va dumeri că această latură întunecoasă îi păzeşte pragul către propriul univers. Iată ***supremul curaj: a-şi recunoaşte eroarea, a-şi asuma identitatea şi a deveni el însuşi***. Omul însă preferă să creadă că necazurile sale sunt provocate de factori exteriori

şi/sau necontrolabili[1]: semenii, mediul, vremea, astrele, existenţele anterioare[2], subconştientul – este un mod de a-şi proteja ego-ul, dar şi de a se înstrăina de suflet. Ascultând îndemnul acestei plante, el coboară în sine cu făclia lucidităţii temerare în mână. Răsturnând cei câţiva bolovani ce-i stau în cale, îi înalţă în strălucitoare coloane – de sub ei, ţâşneşte seninul înţelegerii. Tendinţele obscure s-au transformat în stâlpi de lumină pe care îşi va construi viaţa autentică – nu trebuie să se debaraseze de ele, ci să le întoarcă în ceea ce sunt în fapt: marile sale calităţi [planta este **depurativă**, fiind recomandată pentru afecţiuni **cutanate** (***eczeme***, ***alergii***) şi **metabolice** (***obezitate***, ***gută***); unii autori o recomandă în tratamentul ***bronşitelor***]. Astfel va fi ferit şi de agresiunile externe [conţinutul de tanin induce o acţiune **antihemoragică**], care îşi găsesc în pornirile joase focare de rezonanţă şi puncte de atac [este **antiseptică urinară**, fiind folosită în tratamentul ***infecţiilor urinare***]. Încetând să mai acuze ambianţa, relaţiile i se vor ameliora (nemaistând sub semnul frustrării şi al ranchiunii) [în plan fizic, aceasta se traduce prin efectul **diuretic**, datorat sinergiei dintre saponozide (onocerina), flavonoide şi uleiul volatil; este utilă în tratamentul afecţiunilor **urinare** (***litiază urinară***, ***infecţii urinare***, ***retenţie azotată***) şi **articulare** (inclusiv ***gută***)]. Planta dizolvă ataşamentele şi conservatorismul [ceea ce se reflectă în acţiunea **saluretică**, valorificată în tratamentul stărilor de ***retenţie hidrosalină*** (de cauză fie cardiacă, fie renală)] şi îndepărtează, prin sublimare, trăirile fierbinţi şi patimile aprinse [are efect **colagog**]. Favorizează eliminarea blocajelor psihoemoţionale care împiedică manifestarea obsesiilor subterane [şi care, altfel, prin condensare progresivă, se materializează în **calculi renali**].

Lemnul dulce (v.p. 150), plantă din aceeaşi familie (*Fabaceae* = *Leguminosae*) şi cu gust asemănător (dulce – **amar** şi puţin picant), are efecte similare, deşi acţiunea **diuretică** este mai slabă, fiind folosit mai ales ca **antiinflamator**.

Zămoşiţă

Hibisci trioni herba – partea aeriană înflorită de la *Hibiscus trionum* L., fam. *Malvaceae*

Conţine flavonoide, mucilagii, substanţe minerale.

Acţiune. Zămoşiţa înlătură nămolul trăirilor joase, curăţând sufletul de ataşament şi melancolie. ***Abdicând de la şabloanele subconştientului colectiv***, raţiunea ***iese din inerţia tiparelor*** de comportament, gândire şi simţire, generatoare de resentimente [corespondentele, în plan fizic, sunt efectele **diuretic** şi **saluretic**[3] (datorate flavonoidelor)]. Planta generează senzaţia de protecţie, în acord cu ideea de iubire maternă [se corelează cu efectul **emolient**, datorat mucilagiilor]. ***Debarasat de prejudecăţile comunităţii***, omul îşi regăseşte individualitatea în confortul ocrotitor al vibraţiei sale originare şi se manifestă firesc în interacţiunea cu ambianţa, renunţând la îndârjire [aplicată local, este utilă în ***nevralgiile dentare***] şi la rivalitate [se foloseşte şi în afecţiuni **gastrice**: ***ulcer***, ***gastrite***]. Gesturile şi cuvintele sale capătă o autentică expresivitate, fiind emanaţii ale naturii sale nealterate, nu ale resentimentelor acumulate [în aplicaţii externe, este utilă în

[1] Orice om care se străduieşte să dea vieţii sale o orientare spirituală îşi asumă, principial, culpabilitatea pentru propria suferinţă (la aceasta se referă căinţa creştină). În realitate însă, în fiecare situaţie particulară el va acuza pe cineva sau ceva exterior.

[2] Este ultima redută a negării propriei responsabilităţi: individul recunoaşte că el este de vină pentru ceea ce i se petrece, numai că nu el cel de acum, ci el din vreo viaţă anterioară.

[3] Aderenţa la colectivitate este o tendinţă de tip apos, iar sarea este o metaforă a persistenţei, conservării, ataşamentului.

tratamentul ***furunculelor***]. Emoţiile se exteriorizează şi se dizolvă în spontaneitatea comportamentului faţă de semeni [de aici, utilitatea plantei în ***iritaţii/inflamaţii urinare***: ***infecţii urinare***, ***litiază urinară*** (concură efectele **diuretic** şi **emolient**)]. Trezirea inimii este puntea care permite sublimarea energiilor din sfera gregară, socio-familială în cea a creativităţii înalte şi pure (inclusiv de tip artistic).

Hibiscus sabdarifa

calicele recoltate de la specia *Hibiscus sabdarifa* L., fam. *Malvaceae*

Conţine antociani, substanţe nutritive (mai ales aminoacizi, substanţe minerale, mai puţin lipide), vitamina C.

Acţiune. Acrul intens asociat cu un gust aromat ca de chimion (şi uşor astringent) răcoreşte cugetul [**antifebrilă**] şi îi imprimă ***acuitatea diferenţiatoare*** a unei ***limpezimi penetrante***. Înarmat cu discernământul ***bunului simţ în relaţii***, omul deprinde blândeţea tăioasă a cumineniei simple, aptitudinea de ***a nu confunda planurile***, de ***a nu amesteca emoţii trecute cu circumstanţe actuale***, bălmăjindu-le [gustul acru ţine de conţinutul în vitamina C, poate fi folosită în tratamentul ***scorbutului***, în ***avitaminoze***, în stările de ***convalescenţă***, în stările de ***inflamaţie cronică***]. Persistenţa resentimentelor întreţine senzaţia de a fi agresat – planta le îndepărtează prin sublimare [corespunzător, în plan fizic, are efect **antiseptic/antibacterian**; se foloseşte la **purificarea apei de băut**, pe lângă efectul **dezinfectant**, având şi capacitatea de a **precipita impurităţile** – cu unicul dezavantaj că pigmentul antocianic se extrage în apă şi îi imprimă o culoare roşiatică].

Relaţiile se perturbă atunci când un individ răspunde nu adecvat conjuncturii prezente, ci în virtutea ranchiunei stârnite de nemulţumiri şi suferinţe anterioare ori ţinând de alte domenii. Socotind că nu este apreciat la adevărata lui valoare [are acţiune **tonică digestivă**], amestecă, într-o dispută, temeiuri colaterale şi considerente de altă natură: vârstă, poziţie profesională sau administrativ-ierarhică, condiţie socială sau materială, studii, sentimente, boli – pretinde să i se dea dreptate fiindcă este în vârstă, este director/şef, are rude sau prieteni bine plasaţi, este bogat, a absolvit trei facultăţi, este supărat/deprimat, este bolnav etc. Corect ar fi ca argumentele să vizeze doar situaţia concretă, lăsând de o parte aspectele nelegate direct de aceasta.

Relaţiile pot fi impurificate şi de compulsiunea de ***a-şi exercita şi acasă meseria sau funcţia***: individul fie vrea să fie, şi în relaţiile de cuplu sau de familie, şef, colonel, contabil, inginer, medic etc., fie permite unor animozităţi generate în interacţiunea profesională să-i maculeze relaţiile personale – inclusiv atunci când, cu o aceeaşi persoană, are relaţii atât profesionale, cât şi personale.

Ajutat de această plantă, individul învaţă ca, atunci când survine un conflict, să-şi ***exprime doar nemulţumirile referitoare la acea controversă***, fără a mai evoca şi ciocniri şi altercaţii de altădată [**diuretică**, stimulează funcţia aparatului urinar]. El îşi păstrează sufletul nealterat [antocianii au efecte **antioxidante**]. Reproşurile, clare şi precise, şi le limitează la împrejurările actuale. Mintea i se menţine lucidă, detensionată şi nepărtinitoare [**antihipertensivă**, este folosită în tratamentul ***hipertensiunii***, având eficienţă comparabilă cu a captoprilului], nepătată de reminiscenţele unor gâlcevi petrecute odinioară.

Mătasea porumbului

Maydis stigmata – stilurile și stigmatele recoltate de la florile femele ale speciei *Zea mays* L., porumb, fam. *Poaceae*

Conține flavonoide, saponine, săruri de potasiu, vitamine K, C, B_6, E, alantoină, steroli (stigmasterol, β-sitosterol), lipide, oze, taninuri, ulei volatil, rezine, substanțe minerale.

Acțiune. Împreunând contrariile, destinde încordarea. Temperează emoțiile fierbinți, sublimând iritabilitatea [efectul **colagog** o face utilă în ***colecistopatii***]. Înghițit de vâltoarea problemelor cotidiene, individul se depărtează de aspectele fundamentale, fiind absorbit de planul grosier. Prea implicat în acțiunile sale, el crede că lumea s-ar opri fără el. Aprins, se angajează în eforturi îndelungate și dispersate în multe direcții, socotind că prezența sa în orice moment și în orice loc este indispensabilă. El crede că nimic nu poate decurge bine dacă el nu este de față. Alimentându-și însă proiectele doar din propria sa energie, se consumă și se istovește. Necurmata opintire îl extenuează, căci evenimentele nu se supun îndârjirii sale samavolnice, ci au un curs firesc, imprimat de armonia lumii. Eficiența nu se poate obține decât urmând fluid și flexibil legile acesteia [este recomandată în afecțiunile **articulare**: ***artroze***, ***artrite***, ***gută*** (în care intervine și efectul de **eliminare a acidului uric**)]. Orice inițiativă contrară presupune o considerabilă strădanie și reclamă imperios asistența continuă a încrâncenatului care o întreprinde. Chiar și așa, rezultatele vor fi mediocre și efemere, prăbușindu-se de îndată ce resursele lui se vor fi epuizat. Văzându-și ambițiile năruite, se simte frustrat și traumatizat. Când, sătul însă de atâta frământare, realizează inutilitatea trudei sale, ajutat de mătasea porumbului, își absoarbe în interior forțele împrăștiate în exterior. Oblojit de claritatea hrănitoare a răgazului lăuntric, se odihnește, întregit și împlinit [**hemostatică** – este valorificată în afecțiunile ginecologice (***metroragii***, ***menoragii*** cu sau fără ***dismenoree***, inclusiv din perioada periclimacterică), mai ales dacă este vorba de o femeie obeză, având tendința de a reține apă și sare și/sau suferind de afecțiuni **urinare**, **reumatismale**, **biliare**]. Zăbovind în siguranța calmă a stabilității afective, poate gusta în voie nectarul vieții [**hipoglicemiantă**]. Ataşamentul de lucruri și oameni este sublimat în iubire blajină [ca **diuretică** (prin sinergismul de acțiune dintre flavonoide, saponine și săruri de potasiu), este utilă în ***obezitate*** și în stări de ***retenție hidrosalină*** (***edeme***, ***ascită***, ***hidrotorax***, de regulă asociate cu ***oligurie***) de diverse cauze, între care: ***insuficiență cardiacă***, ***glomerulonefrită***, ***tulburări hormonale feminine*** (***premenstruale***, ***menopauză***); de asemenea, este și **laxativă**]. Împăcat în confortul libertății, ***abordează domol existența, bucurându-se de lucrurile elementare*** și de buna înțelegere cu cei din jur [este întrebuințată în afecțiuni **urinare**: ***litiază urinară***, ***infecții urinare*** (pe lângă efectul diuretic, intervine și cel **antiinflamator**)].

Prețuiește simplitatea, căci în ea percepe valorile esențiale. Răsucită în ciclurile timpului, curgerea minții conține în frageda vibrație a eternului prezent. Înverșunarea nu este necesară, deoarece permanent Cineva susține derularea faptelor și a vremii. Tensiunile se dizolvă, limpezite în relaxarea echilibrului. Înțelegând că tot ce se petrece are un rost, omul se lasă în voia firii, integrându-se într-un mecanism natural. Își regăsește unitatea, mulțumirea și protecția în spațiul inimii, adevăratul său cămin și adăpost. ***Nu se mai consideră centrul universului***, ci în centrul său regăsește universul tot.

Splinuță

Solidaginis summitates – somitățile înflorite ale speciei *Solidago virga-aurea* L. fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil, saponozide triterpenice, substanțe amare diterpenice, compuși sescviterpenici (azulene), taninuri catehice, acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri: cafeic, clorogenic), flavonozide, cumarine, poliholozidele F_1 și F_2 (fructani), heterozide ale saligenolului.

Acțiune. Armonizează nivelul apei, insuflând dezinvoltură și cuprindere, diplomație și simplitate în relațiile familiale și sociale, omul înglobând parcă simultan mai multe făpturi. Învață să facă totul în ritmul său, cu degajarea alertă a unui calm activ. Relaxat, își urmează drumul drept, precum o săgeată direct la țintă. Pretutindeni există o măsură și un rost. Lucrurile se reașază în ordinea lor justă: dorința fără putere înseamnă frustrare, iar puterea fără har este zadarnică. Harul este un efluviu emanat din echilibrul firii, de care omul, prin sintonanță, se îmbibă. Prin umilință, se reîntoarce către esență, regăsindu-se în suflet. Până atunci dispersat în preocuparea pentru mărunte aspecte exterioare, individul se adună și se reîntregește [**astringentă**, **antidiareică**, **antihemoragică**, **cicatrizantă** prin taninuri; ca **antiseptică** și **astringentă** se folosește pentru tratarea ***leziunilor ulcerative***, infectate sau nu, de la nivelul pielii (***plăgi***) sau mucoaselor, mai ales digestive: leziuni ale cavității bucale (***afte***, ***stomatite***, dar și în ***nevralgii dentare***), în ***sindroamele diareice*** de diverse cauze (***enterocolite***), inclusiv când se asociază cu ***hemoragii*** intestinale (***dizenterie*** etc.); ca **astringent** (**antihemoragic** și **cicatrizant**), în ***metroragii***].

Susținut și tămăduit, omul este mângâiat cu bunătatea înțelegerii răbdătoare [**antiinflamatoare** prin saponozide, azulene și derivați ai saligenolului; heterozidele saligenolului au și efecte **antipiretice**, **analgezice** și **antiagregante plachetare**]. Reconfortat cu asprimea blândă a înțelepciunii, este protejat de agresiunile exterioare [este **imunomodulatoare** (prin poliholozide) și **antiseptică**]. Splinuța nu îi reaminteşte suferințele, nu îi scoate ochii cu greșelile făcute, ci îl ajută să le lase în urmă și să privească înainte împăcat, dincolo de sine și de durerile de moment. Omul merge mai departe, gustă viața și o trăiește în mod direct, apt să-și exprime gândurile și sentimentele [**expectorantă** prin saponozide, este utilă în afecțiunile **respiratorii**; intervine probabil și efectul **antiseptic**] și să se elibereze de reziduurile emoționale apoase [**diuretică** prin flavonozide și saponozide; este utilizată în ***retențiile hidrosaline***, în afecțiunile **urinare** (***litiază urinară***, ***infecții urinare*** – este și **antiseptică**) și **reumatismale**] ori fierbinți [**coleretic colagog** prin ODP-uri, este utilă în afecțiunile biliare]. Este o ***invitație la a fi***.

Boz

Sambuci ebuli folium, flos, fructus, rhizoma et radix – frunzele, florile, fructele, rizomul și rădăcina speciei *Sambucus ebulus* L. fam. *Caprifoliaceae*

Florile conțin rutozid, amine, derivați fenolici. Tulpina și frunzele conțin ulei volatil, saponine, tanoizi, substanțe amare. Rizomul și rădăcinile conțin urme de ulei volatil, acid valerianic, saponozide, tanin, substanțe amare. Fructele conțin urme de ulei volatil, acid tartric, acid malic, antocianozide.

Acțiune. Absorbit de patimi, individul se frământă haotic într-o alergare fără sfârșit după frustrante himere. Acordă o importanță disproporționată unor situații minore, crispându-se în teamă sau explodând în mânie. Bozul îl poate ajuta să trăiască atent, într-un joc al înțelepciunii. Prin ***dansul inteligenței adaptabile***, suferința și zbaterea i se destramă în confortul hrănitor al liniștii. Perpetuă curgere

activă mereu întoarsă spre punctul de plecare, existența devine, dintr-un cerc al morții, o necontenită spirală a vieții. Resorbită în trepidația imobilă a centrului, conștiința surâde în calmul treaz al așteptării. Observă, participă, dar nu se implică. Nu se lasă târâtă de vâltoare ori dusă de zbuciumul exterior. Se odihnește în pacea esenței, animată doar de umbra vibrantă a mișcării.

Copiii se aleargă și se împiedică, se iau la ceartă și se înverșunează, căci și-au luat joaca prea în serios, ajungând să se confunde cu rolurile lor și să se dușmănească, uitând că sunt doar prieteni jucându-se, și nu Făt-frumos ori Zmeul – zâmbetul bunicului îi vede crescând mari și domolindu-se.

Cutremurător, amarul drastic descumpănește prin intensitatea lui râncedă, paralizând logica obișnuită. Blocată, rațiunea comună nu mai inhibă manifestările emoționale. La suprafață izbucnesc ostentative, extrase din străfundurile psihicului, reziduurile care încă mai tulburau apele sufletului. Fluxul gândirii încremenește și din recesurile ascunse ale ego-ului țâșnesc inutile remușcări pentru lucruri trecute. Izbind de pereți ușile de mult timp ferecate, bucuria vântoasă a primăverii dă buzna în încăperile secrete, zguduie podelele și spulberă praful regretelor adunate după lungi și grele dureri [ca **analgezic** și **antiinflamator** se folosește în ***răni***, ***contuzii***, ***dureri de dinți***, ***dureri musculare***, ***dureri articulare***, ***dureri periarticulare*** (inclusiv ***periartrită scapulohumerală***); ca **antialergic** este util în ***înțepăturile de insecte***; este considerat **antispastic**]. Năvălind peste impuritățile dospite, neglijate prin subsoluri murdare, torentele de vitalitate renăscută drenează scursorile, scot la suprafață gunoiul resentimentelor și zvântă din ele elanul limpede al reînceputului [planta este în primul rând un important **depurativ**, toate părțile ei conținând principii active cu proprietăți **diuretice** (utile în afecțiuni **renale**, ***retenție hidrosalină***: ***edeme***, ***ascită***), **laxative/purgative** (***constipație***), **sudorifice** (***răceli***, ***febră***), **expectorante** (***tuse***), **vomitive**; frunzele au, în mod special, efecte **vomitive** și **catartice**; în plus, sunt folosite și ca **insectifug**].

Aplatizarea în inerția desuetă a rutinei se rafinează în tihna austeră a detașării lipsite de fastul spectaculosului. Din pământul reavăn de puritate, răsare persuasivă și sobră forța blândă a fermității. Omul se retrage neatins de gălăgia amară a reproșurilor și a insatisfacțiilor, despovărat de toceala îmbâcsită a mărunțișurilor cotidiene. Împăcat și înveșmântat în curățenia noului, se reclădește din bine și din adevăr și se pregătește să-și ia traiul de la capăt. Caută realitatea, oricât ar fi de neplăcută ori de riscantă. Acționează puternic și eficient, afirmându-și, cu rectitudinea maturității, libertatea propriei identități. Dornic să se transforme în sine însuși, se exprimă natural și trăiește autentic. Ploaia ascezei îl spală și îl modelează, apoi îl ridică, îl dilată și îl contopește cu armonia supremă. Acolo mai vrea doar să pulseze în ritmul Întregului, din a Cărui încuviințare îi decurg fapta și ființarea.

Coacăz

Ribes nigri folium – frunzele speciei *Ribes nigrum* L. fam. *Grossulariaceae*

Frunzele conțin taninuri, rutozid, vitamina C, cantități mici de ulei volatil.

Acțiune. Amar-astringente cu o nuanță picantă, **încălzitoare** și cu o acțiune globală **purificatoare**, frunzele de coacăz sunt utile celui care, temându-se că nu i se acordă importanță, tot ***caută să-și demonstreze valoarea***, cerșind apreciere [sunt folosite în tratamentul afecțiunilor **digestive superioare**: ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***gastrite***, ***duodenite***]. Ca sa nu fie un nimeni, îi ***imită*** pe alții, copiază modele de succes, se străduiește să semene cu vreo vedetă. Vrea și el să aibă

popularitate, să fie cineva [**uricozurice**, sunt utilizate în ***diateza urică***: ***gută***, ***litiază urică***].

Doar pentru a se simți băgat în seamă, face lucruri ce nu-i stau în fire. Adoptă atitudini, obiceiuri, gesturi, ținute care nu i se potrivesc, dar sunt în vogă [**depurative**, **antialergice**, sunt folosite în afecțiunile **cutanate alergice**: ***urticarie***]: se îmbracă excentric (sau la modă), fumează, ia droguri, se exprimă în șabloane sau în formulări convenționale – se lasă alterat de influențele exterioare [prin vitamina C, au efect antioxidant – sunt recomandate în ***scorbut***]. Neascultându-și îndemnul sufletului, simte că faptele sale sunt fără rost, iar lipsa de motivație îl secătuiește [se folosesc pentru a depăși stările de ***oboseală generală***, de ***surmenaj***].

„Marile realizări" ale unei existențe obișnuite (căsnicia, nașterea copiilor, salturile ierarhice, achizițiile materiale, domiciliare) nu sunt decât evenimente curente (banale la scară socială), înșirate precum mărgelele pe ața unei vieți trăite în respectul tiparelor comune – nu este nimic rău cât timp li se asociază și o trăire emoțional-afectivă pe măsură. Dar dacă aceste evenimente sunt parcurse în virtutea inerției, pentru a se încadra în tendința generală, rezultatul este o continuă și profundă frustrare și nemulțumire de sine, o înțepenire progresivă în rigiditatea cutumelor sociale [remediul este recomandat în ***reumatism*** și în ***ateroscleroză***]. Frunzele de coacăz contractă psihicul [sunt **astringente**], îl izolează de tot ce îi este străin, îl sustrag din lanțurile subordonării docile, din tentaculele preocupărilor mărunte, care-i risipesc timpul. Individul se strânge în miezul său, unde, conștient de întregul său potențial, devine apt să distingă chemarea sufletului de cea a vulgarului [utile în ***faringite***, ***angine***, ***rinite***, ***sinuzite***, mai ales ***alergice***]. Își recunoaște valoarea, găsind motivația și forța de a se exprima liber [având acțiune **pectorală**, sunt recomandate în afecțiuni **respiratorii**, inclusiv cu ***insuficiență respiratorie***; de asemenea în ***astmul alergic***], în felul său propriu, specific, dincolo de orice restricții, manifestându-și sentimentele, cu voluptatea naturaleței. Descoperind repausul abstragerii în propria esență, individul se odihnește în sine, iar personalitatea îi capătă conturul nobil al demnității. Refugiat în forul lăuntric, el își depășește teama și nesiguranța [utile în ***colopatii***] și dobândește, odată cu liniștea necesară evoluției, tărie și distincție. Poate iubi fără să țină cont de formă [sunt utilizate în ***insuficiența cardiacă***, concurând efectele **diuretic**, **revigorant**, **antihipertensiv**] – nu fericirea trivială ori bunăstarea grosieră a celor din jur trebuie să-i fie scopul. Întotdeauna se vor ivi factori de persuasiune, de ordin fie material, fie moral. Societatea este blândă cu cel care-i urmează normele, dar violentă cu cel care i le încalcă urmându-și vocația. În claritatea interiorizării însă, va găsi încrederea în sine și discernământul, puterea și curajul de a spune „nu", punând punct acțiunilor autodistructive și autoconsumptive, căci zbaterea încrâncenată nu duce la nimic [recomandate în afecțiuni **hepatobiliare**]. Excesul amorf de trăiri apoase este uscat și ordonat până la simplitatea cristalină a coerenței, în care prezența fiecărui element are o rațiune clară în economia ansamblului [**sudorifice**, **diuretice**, sunt utile în afecțiuni **renale**: ***glomerulonefrite*** și ***pielonefrite***]. Redundanța se retractă în armonia necesității, în care toate obiectele și evenimentele sunt verigi indispensabile. Nimic nu este în plus, nimic din ceea ce se petrece nu este întâmplător, ci este strict corelat cu angrenajul alcătuirii acestei lumi, respectând principiul minimei cheltuieli de energie și materie. Defectele și neregularitățile, care tind spre haos sunt strânse laolaltă și resorbite în ordinea rețelei dense de fibre energetice care, adunându-se în centru, susțin urzeala acestei lumi – crucea este simbolul acestui perfect echilibru, iar elevarea centrului,

simbol al sublimării energiilor, dă naştere piramidei. Energia devine negativă când stagnează ori se disipează. Focul creează în apă focare de convergență energetică, epurând-o de complacere şi lamentare, de egoism, dependență şi gelozie – amorful capătă astfel structura de forță a triunghiului, iar omul devine apt să acționeze cu dăruire epurată de încordare [folosite în ***hipertensiune***, ***arterită***, ***trombangeită obliterantă***]. Constricția energiilor în austeritatea suplă a focului susține fermitatea flexibilă a structurii şi o face indestructibilă. În frunzele moarte măturate grămadă, nostalgia domoală a toamnei arde către asprimea iernii. Odată cu mocnirea lor, sufletul se obişnuieşte cu puritatea drastică, a unei noi dimensiuni. Şovăiala pe poteci lăturalnice este constrânsă în fermitatea căii sigure şi directe – odată ce a găsit drumul cel bun, nu are rost să se mai abată.

Slăbănog

Impatiens noli-tangere L., fam. *Balsaminaceae*

Compoziție chimică puțin studiată. Partea aeriană conține substanțe amare, alcool cerilic, stigmasterine, trigliceride (palmitină, stearină), tanin, glucide simple (glucoză, fructoză), colină, acid fosforic, enzime.

Acțiune. Este util pentru cel care, în ***circumstanțe nefamiliare***, de ***teamă că nu se va descurca***, îşi pierde cumpătul şi ***reacționează excesiv***, se frământă fără rost [**antiinflamator**, **hemostatic**, este util, în uz intern şi extern, în ***hemoragii***, ***leucoree***, ***tumefacții dureroase***, ***dureri reumatice***]. Planta este îmbrățişarea prietenească care îl ajută să înțeleagă că orice situație nouă are un miez prin care poate fi raportată la ceva deja cunoscut. Pe cel care-şi pierde centrarea în sine, universul exterior tinde să-l absoarbă, târându-l în aleatoriul incertitudinii. Hazardul[1] însă nu-şi are locul în armonia luminii, ci doar în ignoranța umană, căci nimic nu este întâmplător şi nicio situație nu este fără ieşire – atâta doar că omul caută ***soluția*** în exterior. În fapt, aceasta ***este întotdeauna în interior***, căci ***menirea soluția*** în exterior. În fapt, aceasta ***este întotdeauna în interior***, căci ***menirea nenorocirilor*** este de ***a întoarce omul către el însuşi***. Gustul iritant-astringent al plantei este ca o reatenționare, uscând inflorescențele fanteziei şi readucând individul în pragmatismul realității concrete. Atins de blândețea ascuțită a ghearelor timpului, omul dobândeşte scepticismul prudent al circumspecției şi revine cu picioarele pe pământ. Căutând un element de echilibru, descoperă [în corelație cu gustul particular al plantei, care pare să ascundă ceva] asul pe care îl ținea în mânecă – îl avusese tot timpul, dar uitase de el. Nu se mai pierde cu firea, nu se mai agită inutil risipindu-se în gesturi haotice, ci se menține sobru, reținut, interiorizat, întotdeauna cu un pas în urmă, privind cu rezervă orice învăpăiere. Zăboveşte un moment înainte de a reacționa, respiră de câteva ori, numără până la 10, îşi învârte limba în gură de 10 ori înainte de a spune un cuvânt, se reține, se abține, este cu 5 minute mai înțelept decât ceilalți, nu se lasă dus de val, cuprins de frică ori înstăpânit de nebunia precipitării, nu mai permite mâniei să-i perturbe interacțiunea cu ambianța [fiind **diuretic**, este utilizat în: ***litiaza renală***, ***litiaza vezicală***, ***hematurie***]. Adăstând pe malul acestui hiat al zăbavei precaute, se revigorează, găsindu-şi forța interioară. Regenerat lăuntric, dobândeşte vitalitatea încrederii în sine, care-i arată soluția şi îl face invincibil în fața oricăror obstacole exterioare [**antiinfecțios**, **antibacterian**], apt să-şi afirme personalitatea [este recomandat în ***dureri de stomac***]. Tot ce este exterior este evanescent. Adevăratul miez este liniştit şi adânc – furtuna de la suprafața oceanului răscoleşte doar câțiva

[1] Desigur, nu ne referim la hazardul fizicii cuantice, noțiune calitativ diferită (propriu-zis, este un concept matematic) de aşa-zisa întâmplare din universul macroscopic.

zeci de metri în adâncime, față de miile câte mai sunt până la fundul oceanului. Menținându-se puțin sub nivelul valurilor, din profunzimile neperturbate, spiritul poate observa liniştit vijelia. Suprafața lină a unei ape poate lua orice formă dată de o pală de vânt sau de o tornadă, pentru ca apoi să revină la nemişcarea inițială, de fond, fără a păstra nicio urmă – tot astfel sufletul omului.

Orice experiență de viață, orice animozitate este o piatră de încercare impunând imperativ o rezolvare – dacă nu este înțeleasă, asimilată şi depăşită, poate genera o reacție aproape viscerală de neliniște şi irascibilitate, omul ajungând să nu se mai simtă bine în propria piele. Planta îl ajută să năpârlească, lepădându-se de agitația nervozității. Individul iese din teaca lui rigidă şi devine mlădios, suplu şi adaptabil la orice situație care i se iveşte [**laxativ**, este util în ***constipație***; de asemenea, în ***hemoroizi***, unde contribuie şi efectele **antiinflamator** şi **hemostatic**]. Se pregăteşte pentru a rezista încercărilor ulterioare – îşi deschide ochii spre interior, unde îşi vede clar ezitările, neîncrederea, dorințele care-l încorsetează şi-l îndepărtează de la țelul suprem. Fiecare are drumul său – neputând grăbi nimic. Individul nu are voie să intervină în alegerea celorlalți, ci se bucură că a mai făcut un pas înainte, că a mai urcat o treaptă şi are grijă să nu dea înapoi. Nu mai lâncezeşte, ci îşi ia avânt şi curge încotro şi-a propus, cu uşurința cu care apa ocoleşte bolovanii. Problemele sedimentate în subconştient sunt scoase, una câte una, la suprafață şi exteriorizate, aşa cum, într-o licoare efervescentă, bulele de gaz se desprind rând pe rând de pe fundul recipientului, se ridică, se estompează şi dispar, lăsând suprafața lichidului deplin nemişcată, uniformă, imobilă.

Confruntându-l cu sine însuşi, viața îndeamnă individul să-şi recunoască tensiunile şi frustrările şi să adopte o atitudine firească. Recâştigându-şi calmul, el devine atent, indulgent şi compasiv față de cei din jurul său şi îşi rezervă timp să le asculte problemele. Înțelege că a fi în locul potrivit şi a face ceea ce este de făcut nu înseamnă a face ceva ieşit din comun, ci a urma cursul evenimentelor, fără a se zbate inutil pentru problemele cotidiene. Inițial dorințele şi impulsurile interioare îi sunt stârnite, dar în scurt timp vâltoarea „nebuniei" se potoleşte şi în mintea-i limpezită se instalează liniştea împăcării şi siguranța neutră a discernământului. Percepția obiectivă separă realul de proiecțiile imaginației, transformând existența într-o călătorie spre sine însuşi, spre previzibila surpriză a neaşteptatei banalități, care, mirosind a răcoare, musteşte molatecă de frumusețea umedă a purității.

O plantă folosită frecvent pentru proprietățile **diuretice** este şi ***tarhonul***, recomandat în stările de ***retenție hidrosalină*** şi datorită capacității de a da gust alimentelor nesărate din cadrul regimului hiposodat (este un apreciat şi savuros condiment, datorită conținutului de compuşi volatili). Efectul subtil este în consonanță cu acțiunea **diuretică**: favorizează delimitarea de influxurile exterioare şi cristalizarea conştiinței dizolvată în oceanul tendințelor gregare, permițând astfel definirea personalității în ceea ce are aceasta mai original şi mai caracteristic.

Plante diuretice predominant dezinfectante

Unele plante **diuretice** îmbină acțiunea **diuretică** cu cea **dezinfectantă** şi cea **astringentă** (deşi aceasta din urmă nu se exercită fizic la nivelul tractului **urinar**, dată fiind absorbția redusă, practic absentă, a taninurilor din tractul **digestiv**). Sunt mai ales plante din fam. *Ericaceae*: ***merişor***, ***afin***, ***strugurii ursului***. Complexul de

acțiuni farmacodinamice este o reflectare în plan fizic a efectelor subtile, psihoemoționale ale plantelor:

- efectul **diuretic** simbolizează eliminarea stărilor de complacere, de dependență, de receptivitate şi vulnerabilitate (tendința de a se victimiza, de a se subordona, obediența în defavoarea propriilor necesități);
- efectul **astringent** – retragerea în interior, izolarea de incidențele exterioare dispersante, protejarea printr-o armură solidă (acțiunea principiilor active **astringente** – taninurile – de întărire, de solidificare, de strângere şi compactare a barierelor care ne delimitează de exterior: mucoasele, tegumentul) a propriei ființe față de solicitările, pretențiile, impunerile din afară, față de influențe şi tentații, de convenience de ordin socio-familial, profesional etc., odată cu dobândirea unei coerențe interioare, a cristalizării personalității cu nevoile şi aspirațiile care îi sunt proprii;
- în sfârşit acțiunea **dezinfectantă** corespunde luptei active împotriva agresiunii invadatoare, dinamizării curajului, a atitudinii de luptător, mâniei şi împotrivirii, combativității – nu mai acceptăm lucrurile ca pe un dat, refuzăm să mai fim victime, respingem dependența şi aservirea (inclusiv de alcool, droguri, alimente, distracții etc.); principiul activ caracteristic este de tip C6, derivat de hidrochinonă, mai precis de arbutozidă.

Merişor

Folium vitis idaeae – frunzele de la *Vaccinium vitis idaea* L., fam. *Ericaceae*

Conține arbutozidă şi derivații ei acilați, flavone, tanin catehic şi elagic, acid chinic, saponine triterpenice (acid ursolic), glucide, ceară.

Acțiune. La îndemnul merişorului, individul se definește net ca ființă umană. ***Conturându-şi distinct personalitatea***, el nu mai cade pradă influențelor exterioare. ***Interacționează*** cu ceilalți ***de pe o poziție strict delimitată***, fără a se lăsa încins de patima pârtinitoare a înverşunării. Nimic nu-l poate invada, nu-i poate încălca voința, târându-l în acțiuni care să-l îndepărteze de sine. Când riscă să fie cotropit, omul trebuie să se apere clar şi categoric [merişorul este **antiseptic urinar** prin arbutozidă şi alți fenoli]. Riposta lui însă, deşi fermă, nu trebuie să fie înfierbântată de mânia dușmănoasă a dorinței de răzbunare. Cel care se pierde cu firea, devine vulnerabil. Necontrolat, `focul` devine distrugător, căci este substratul inflamației – generând rezonanța agresivității, inevitabil atrage din exterior atacul agenților patogeni. Sublimat însă [merişorul este **antiinflamator** prin saponine; acidul ursolic **inhibă activitatea complementului plasmatic**], insuflă cumpănirea pătrunzătoare şi flexibilă a atenției. Liberă de resentimente şi de ostilitate, replica este neşovăielnică, dar nu intransigentă, atitudinea este hotărâtă, dar nu rigidă [ca **diuretic** şi **antiinflamator**, este util pentru suferințe **reumatismale**: ***dureri articulare***, ***gută***]. Aceeaşi calmă vigilență îi conduce omului fapta şi când respinge tranşant asaltul intruşilor şi ulterior, când îşi reia cursul normal al vieții, văzându-şi mai departe de treburi. Curățat de influențele ambientale contaminante [merişorul este **diuretic** prin flavone şi saponine], nu se mai aprinde, ci se orientează către lucruri imperativ necesare, reducând contactul cu exteriorul la minimul necesar. Interacțiunea cu mediul rămâne armonioasă, dar sobră [combinația de acțiuni **antiseptică**, **antiinflamatoare** şi **diuretică** face util acest produs în tratamentul inflamațiilor **urogenitale**, mai ales de cauză infecțioasă (***cistite***, ***pielonefrite***, ***uretrite***, ***leucoree***); pentru alcalinizarea urinei se recomandă administrarea simultană de bicarbonat de sodiu].

Individul nu se mai lasă dispersat ori antrenat în sterile controverse, ci se strânge către interior, adunându-şi forțele [**astringent** prin taninuri, este **antidiareic** şi **hemostatic**; este util în ***enterocolite***]. Scăzându-i febra implicării în mărunțişurile cotidiene [este **sudorific**], mintea se focalizează către lucruri cu adevărat fundamentale. Unificat lăuntric în propria esență, extrage seva experiențelor sale de până atunci, ***cristalizându-le*** în siguranța detaşată a unei demnități binevoitoare. Înțelegând limpede tot ceea ce este la un moment dat, este apt să treacă la o nouă etapă evolutivă. Se pregăteşte de zbor – rămâne doar să aibă curajul şi energia pentru a se desprinde de pământ.

În doze mari poate **irita mucoasa gastrică**.

Strugurii ursului

Uvae ursi folium – frunzele de la *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. = *Arbutus uva ursi* L., fam. *Ericaceae*

Conține arbutozidă şi derivați, hidrochinonă, tanin galic, flavone, saponine triterpenice (uvaol, acid ursolic, acid oleanolic), acizi organici (formic şi chinic).

Acțiune. Prin cumpătare şi sobrietate, temperează [**antiinflamatoare** prin saponine] reacțiile excesive, pornite fie din teamă/timiditate, fie din violență. Toate sunt manifestări ale sentimentului de insecuritate indus de contactul cu exteriorul. Prin sublimare, din teamă se naşte precauția, iar din timiditate, sfiala bunului simț. Vehemența mâniei se înnobilează curajul de a fi el însuşi. Cutezător, omul îşi afirmă convingerile, chiar dacă acestea contravin uzanțelor. Adevărul şi corectitudinea îi sunt reperele, şi nu prejudecățile colectivității (aşa-zisele tradiții). Nu era sclavul cutumelor sociale, ci al propriei frici şi indolențe. Nimeni nu îl obliga să se supună – era propria lui opțiune, derivată din dorința de confort şi din spaima de libertate (adică de responsabilitate). Ranchiuna pe care o purta semenilor se dizolvă în claritatea autoconştientizării, relațiile cu ceilalți nemaifiind pătate de resentimente [datorită proprietăților **diuretice** (prin flavone şi saponine) şi **antiinfecțioase** (arbutozidă), strugurii ursului se utilizează în inflamațiile **urogenitale**, mai ales de cauză infecțioasă (***cistite***, ***pielonefrite***, ***uretrite***, ***leucoree***), ca şi în ***hematurii*** de cauză inflamatoare, infecțioasă sau iritativă (***litiază urinară***); pentru alcalinizarea urinei, se administrează concomitent bicarbonat de sodiu: ca **antilitiazic**, este util în ***litiaza biliară*** şi în ***litiaza urinară***, iar ca **diuretic** în suferințe **articulare** (***artroze***, ***gută***)].

Planta este utilă pentru individul care se complăcea într-o atitudine de victimă – astfel putea să acuze ambianța de nefericirea sa. Se ferea să-şi trăiască propria viață, evita să-şi urmeze vocația – dar nu asuprirea era de vină, ci laşitatea sa. Ceața angoasantă a necunoscutului este risipită de luminoasa briză a curiozității temerare. Trezit la autentica existență, omul devine apt să lupte pentru a se dezrobi nu atât din lanțurile exteriorului (în fapt, iluzorii), cât din cătuşele propriilor inhibiții şi complexe. Interiorizându-se [**astringent**, **antidiareic** şi **hemostatic** prin taninuri, este util în inflamații ale tractului digestiv: ***enterocolite***], el află în sine resursele pentru a urca şi a creşte. Se dumireşte că întreaga putere îi este la îndemână, pe temelia potențialului său lăuntric, construindu-şi încrederea şi siguranța. Se angajează cutezător pe propriul drum, capabil să se apere de agresivitatea mediului [este **antiseptic urinar** prin arbutozidă şi derivații ei]. Singurul duşman real îi era propria minte – dar şi singurul aliat pe drumul către miezul naturii sale.

Frunzele de ***afin*** sunt renumite mai ales pentru efectul **antidiabetic**, fiind prezentate în capîtolul despre afecțiunile metabolice.

Plante diuretice predominant depurative

Multe **diuretice** asociază şi o acțiune intensă de producere şi eliminare a secreției **biliare** (**coleretică/colagogă**). Cele mai multe, grație acestei asocieri, sunt considerate **depurative**, adică remedii capabile să elimine reziduurile metabolice din mediul intern al organismului. Psihoemoțional, acestei acțiuni farmacodinamice îi corespunde capacitatea de a elimina tendințele emoționale inferioare („reziduurile emoționale"), înțelegând prin aceasta toate frustrările, tensiunile nerezolvate, neîmplinirile, emoțiile reprimate care persistă în structura psihică. Dintre cele trei tipuri fundamentale de emoții prezentate în discuția introductivă (de `aer`, de `foc` şi de `apă` asociată cu `pământ`), plantele **depurative** le elimină mai ales pe cele apoase (prin urină) şi fierbinți (prin bilă); ele ne ajută să ne debarasăm de ataşament şi de mânie, de tendința spre complacere şi inerție, dar şi de orgoliu şi iritabilitate.

În ceea ce priveşte mânia şi iritabilitatea, acestea se condensează la nivel fizic, cel mai adesea, sub forma secreției **biliare** (şi a celei acide a stomacului); pe de altă parte, bila (fierea) este o formă importantă de eliminare a colesterolului din organism (ca atare sau transformat în săruri **biliare**), plantele **coleretic**e având cel mai adesea şi un efect de **scădere a colesterolului** din sânge (**hipocolesterolemiant**). De aceea, în mod simbolic, asociem reziduurile emoționale fierbinți (mânie, ostilitate etc.) mai ales cu deşeurile metabolice liposolubile (pentru care secreția biliară este una dintre principalele modalități de eliminare), spre deosebire de cele hidrosolubile, care pot fi transportate prin sânge până la nivelul rinichiului, de unde sunt eliminate sub formă de urină.

Multe dintre **depurative** asociază şi o acțiune de eliminare a acidului uric (**uricozurică**). Excesul de urat corespunde în plan emoțional tendinței la individualizare: acidul uric este reziduu la degradarea acizilor nucleici, care formează substanța constitutivă esențială a nucleului celulei şi totodată sunt purtătorii informației genetice, care defineşte în mod unic şi irepetabil fiecare ființă. Această tendință de individualizare, de afirmare şi impunere a propriei persoane (şi de aici orgoliul, pornirile dominatoare etc.) constituie o altă nuanță a tipologiei de `foc`.

Tot un proces de metabolizare are loc şi în plan psihoemoțional în ceea ce priveşte conjuncturile pe care le trăim şi influențele provenite din exterior, care sunt toate prilejuri de a ne descoperi şi a ne înțelege pe noi înşine, de a ne căuta şi a ne regăsi esența profundă. Asemenea metabolismului, şi acesta este un proces de asimilare şi metamorfozare lăuntrică a exteriorului, a evenimentelor pe care le parcurgem, care, în sens ultim, pot fi toate interpretate ca lecții de viață, ca stimuli care ne îndeamnă spre autoperfecționare. Cel care realizează această transformare este `focul` subtil, stimulat de gustul **amar**, gust care conferă şi detaşarea, „răceala", evitând astfel orice implicare egotică. Enumerăm câteva diuretice amare: ***anghinare*** (v.p. 215), ***păpădie*** (v.p. 216), ***brusture*** (v.p. 319), ***trei frați pătați*** (v.p. 321), ***frasin*** (v.p. 322), ***mesteacăn*** (v.p. 323).

Plante diuretice predominant emoliente

Sunt **diuretice** care au şi acțiune **emolientă**, susținută de prezența mucilagiilor. Mucilagiile atenuează, calmează iritația, aduc blândețe şi toleranță, împăcare şi acceptare. Aceasta se reflectă în armonizarea relațiilor interpersonale, ceea ce corespunde, din punct de vedere psihosomatic, acțiunii asupra tractului **urinar**. Drept urmare, multe dintre plantele **emoliente** vor fi utile şi în afecțiuni ale tractului **urinar**, fie numai ca **emoliente**, fie şi ca **diuretice**. Această interrelație este şi mai evidentă în cazul plantelor **expectorante** şi o vom comenta la momentul potrivit.

Felul în care se exercită acțiunea **emolientă** la nivelul tractului **urinar** rămâne un subiect în dezbatere, deoarece mucilagiile, în mod evident, nu ajung la nivelul căilor **urinare**. În unele cazuri ar putea fi vorba de o acțiune de fapt **antiinflamatoare** (şi nu **emolientă**) exercitată de triterpene. Un medic cu viziune psihosomatică însă va invoca importanța acțiunii subtile, a efectului exercitat la nivel emoțional, care se reflectă şi la nivel fizic, ceea ce rămâne de demonstrat.

Aceste plante au fost deja prezentate în capitolul despre afecțiunile tractului **respirator** inferior: ***nalbă***, ***tei***, ***podbal***, ***pătlagina***, ***lumânărica***, ***plămânărica***. Au fost descrise deja, ca preponderent **diuretice**, ***zămoşița***, ***mătasea porumbului*** şi, ca **depurative**, frunzele de ***mesteacăn***.

Năvalnic

Phyllitis scolopendrium (L.) Newman, fam. *Aspleniaceae*

Conține, predominant, mucilagii.

Acțiune. Te întâmpină cu un minunat gust dulce, pregnant, ca de miere, ca de nectar. Pare să fie primordiul gustului dulce, încărcat de semnificația fundamentală a acestuia: tihna blândă a bunătății. ***Din toleranță se naşte echilibrul şi dreapta măsură*** a armoniei universale (îndeobşte numită Dumnezeu), care, pe omul de bună credință, cinstit şi onest, îl ține în palme în momentele grele, îl alină şi îl îndulceşte, readucându-i pacea şi bucuria în suflet. Acolo unde există îngăduință binele prevalează. Acceptarea îndulceşte şi îmbunează. Omul învață că nimic din ceea ce există nu este rău – subiacent oricărei manifestări se află o bună intenție. ***Răul este doar o percepție limitată a binelui***, este doar o construcție a minții incapabile să înțeleagă rostul profund al anumitor evenimente. Situațiile neplăcute, din enigme devin teste şi apoi lecții pentru cel care îşi deschide inima pentru a le cuprinde – înțelegerea îl mângâie şi îl întăreşte, îi dă tonusul de a trece mai departe. Împrejurările ciudate în care este pus, anturajul bizar, locurile anoste în care viețuieşte la un moment dat capătă astfel o valoare pozitivă, prin capacitatea lui de a le pătrunde semnificația, elucidându-le mesajul. Greşesc cel care evadează, cel care se închide într-o carapace ori cel care trişează încercând să facă abstracție de obstacole eludându-le. Pentru cel care fuge de viață, o ocoleşte sau se blochează în fața ei, testele vor reveni mereu sub altă formă, până când le va putea rezolva şi depăşi asimilându-le complet şi transformându-le în aliați. Planta dizolvă sensibilitatea excesivă a celui care nu se adaptează la viața socială actuală şi la bădăraniile întâlnite la tot pasul, sporindu-i capacitatea de a se integra în ambianța socială. Viața i-a fost dată să o trăiască – dacă se retrage, nu poate progresa. ***Fiecare îşi are propriul loc în lume***, locul care i se cuvine şi i se potriveşte – odată ce şi l-a găsit, este nefolositor să se forțeze spre un altul [utilizat în ***hernie***]. Trebuie să-şi asume poziția şi să se exprime pe de-a-ntregul drept ceea ce este [folosit în ***tuse***, inclusiv în ***tuberculoză***]. Acceptând că se află pe o treaptă

şi o direcție de evoluție diferite de ale altora, omul îşi descoperă drumul propriu de urmat şi alege ceea ce i se potriveşte şi îi este necesar. Hotărât, ferm şi prevăzător, se scutură de scaieții care se agață de el. Nu se mai lasă purtat de vânt în direcții necunoscute, nici înghițit de teama de necunoscut ori furat de acțiuni inutile sau de atitudini caraghioase. Nu mai oftează de grija altora, ci îi dă voie fiecăruia să se trezească atunci când îi va veni vremea. Nu se mai împiedică de tot felul de obstacole şi nu se mai căzneşte să tot urnească bolovanii care-i stau în drum [folosit când apar fenomene ***obstructive***: ***ocluzie intestinală***, ***litiază biliară*** şi ***litiază vezicală***].

Răul înseamnă scindare, separare: răul apare atunci când mintea, în mod artificial, desprinde o bucată din realitate şi o priveşte separată de rest, zărind doar un anumit aspect, ținând cont doar de o anumită latură, de un singur punct de vedere – atunci această lume pare a fi constituită din fragmente separate, fiecare diferit de celălalt şi deci fiecare negarea celuilalt. Astfel se naşte antagonismul, dușmănia, opoziția [util în afecțiuni **splenice**] – acesta este răul. Dar când totul este privit drept o unitate, când toate punctele de vedere sunt admise drept diverse perspective asupra unei aceleiaşi realități, apare comuniunea, sufletele se reunesc, oamenii se regăsesc, inimile fuzionează. Atunci răul se topeşte în îmbrățişarea binelui, născând idealul epocii de aur în care bunăvoința înțeleaptă a bunului simț va fi reprezentat unica lege, iar inima oamenilor zâmbea de bucuria bunelor intenții. Este translucidul paradis originar, în al cărui răgaz amniotic sufletul se cufundă hrănit ca de o gospodină sufletistă care-i dă de mâncare şi îi aşterne de dormit – în căldura pufoasă a patului, grijile şi tensiunile dispar, iar rănile se vindecă [prin mucilagiu şi tanin, este **astringent**, **calmant**, **cicatrizant**, fiind util în ***diaree*** şi în ***leziunile ulcerative*** ale mucoaselor, iar extern pentru ***plăgi*** şi ***eczeme***], resentimentele se dizolvă [**diuretic**, util în afecțiuni **renale**]. Este potrivită pentru cei temători ori mânioşi, cărora le calmează mintea, transformându-le spaima în flexibilitate prudentă, iar îndârjirea în focalizare curajoasă. Din miezul ambițiilor şi-al temerilor, al urii şi al anxietății, stoarce înțelepciunea maleabilității perseverente. Este neindicată pentru cei apatici, melancolici ori comozi, cărora le poate accentua pasivitatea inertă a ataşamentului şi înclinația către complacere [din cauza conținutului în mucilagii, dinții parcă se încleiază mestecând, la fel ca şi la tătăneasă; față de aceasta, năvalnicul are nu numai dulcele ascuns al mucilagiilor, ci şi dulcele evident al glucidelor simple; spre deosebire de lemnul dulce, gustul dulce al năvalnicului este foarte plăcut şi uşor de suportat, nu destinat să răscolească]. Veleitaristul deprinde fericirea marelui fior al micilor delicii. Prototipul omului contemporan, afaceristul de succes care alergă după mereu alte agoniseli, învață măreața bucurie a vieții ***simple*** şi liniştite. Modelul favorit al maselor, arivistul gâfâind în sus pe scara socială sau profesională, descoperă, în plinătatea momentului, profundul mister al banalității, pacea şi ***mulțumirea anonimatului***.

Plante diuretice predominant astringente

Psihoemoțional, acțiunea **astringentă** (datorată taninurilor) induce retragere în interior, esențializare. Dintre acestea, ***turița mare*** este prezentată în capitolul despre afecțiunile **hepatobiliare**, frunzele de ***afin*** în cel despre afecțiunile metabolice (***diabet***), iar frunzele de ***merişor***, ***strugurii ursului*** au fost comentate mai sus ca **dezinfectante**.

Plante diuretice predominant antidiabetice

Sunt **diuretice** cu efecte **hipoglicemiante**, ceea ce le face utile în ***diabet***; unele dintre ele au predominant acțiune **depurativă**: ***brusture***, prezentat în capitolul despre afecțiunile **cutanate**; ***anghinarea***, în cel despre afecțiunile **hepatobiliare**; ***urzica***, ceva mai sus, în acest capitol, ca şi **diuretic**. Frunzele de ***afin*** şi tecile de ***fasole*** sunt descrise în capitolul despre ***diabet*** (afecțiuni metabolice).

Plante diuretice predominant expectorante

Acțiunea **expectorantă** este o metaforă a eliminării reziduurilor mâloase (de `apă` şi `pământ` – condensate fizic sub forma mucusului) care blochează manifestarea liberă a bucuriei de a comunica şi de a trăi. Plantele **expectorante** acționează prin fluidificarea şi eliminarea acestor acumulări subtile şi grosiere. Ele stârnesc ființa, îi dau un imbold spre a se smulge din inerție şi din izolare şi spre a reîncepe să-şi trăiască viața şi să interacționeze liber şi deschis cu semenii. Sunt astfel create premisele armonizării relațiilor cu ceilalți oameni, eliminând cauza subtilă a afecțiunilor tractului urinar (dizarmonia din relațiile interumane). Similar îşi exercită acțiunea şi saponozidele triterpenice (principiul vegetal răspunzător de efectul expectorant şi care contribuie şi la acțiunea diuretică): ele irită mucoasa digestivă, stimulând, pe de o parte, (în mod reflex) secreția bronşică apoasă (având ca rezultat fluidificarea sputei şi eliminarea ei) iar, pe de altă parte, absorbția flavonoidelor care, prin acțiunea lor reglatoare asupra microcirculației, se pare că sunt răspunzătoare de efectul diuretic. Aşadar, în ambele situații, acțiunea lor se exercită în mod indirect şi constă în mobilizarea, punerea la lucru a mecanismelor naturale prin care organismul se debarasează de reziduurile apoase.

În capitolul despre afecțiunile tractului **respirator** inferior sunt prezentate detaliat **diuretic**ele **expectorante**: ***ciubotica cucului***, ***scaiul vânăt***, alături de cele care sunt **emoliente** prin mucilagii şi au fost deja comentate mai sus: ***tei***, ***podbal***, ***nalbă***.

Plante diuretice antiinflamatoare

Acțiunea **antiinflamatoare** corespunde, subtil, unei diminuări a `focului` (odată cu sublimarea mâniei, înverşunării, orgoliului). Este exercitată de: derivați salicilați (în cazul mugurilor de ***plop*** – v.p. 63), saponozide triterpenice (la ***lemnul dulce*** – v.p. 150), compuşi volatili (la ***ienupăr*** – v.p. 249), flavonoide.

Mugurii de ***pin*** (v.p. 65) acționează ca **antiinfecțios** prin compuşii volatili.

Urzică

Urticae folium et radix – frunzele şi rădăcinile de la *Urtica dioica* L., fam. *Urticaceae*

Conține carotenoide, vitamine (A, B_2, C, K, acid folic, acid pantotenic), proteine (dintre care 70% sunt digerabile), derivați aminați (histamină, acetilcolină, serotonină), ODP-uri (acizi cafeic, clorogenic, ferulic), alți acizi organici (acetic, butiric, formic, sinapic), flavonozide, tanin, cumarine, steroli (β-sitosterol liber şi glicozidat), ulei volatil, protoporfirine, substanțe minerale (mai ales dioxid de siliciu, alături de oxizi de Na, K, Mg, Ca, Fe, P), toxalbumine (UDA). În peri conține o substanță vezicantă pentru piele, constituită din acid formic, o enzimă şi o toxalbumină (alte surse menționează prezența acetilcolinei, histaminei

și a leucotrienelor). Din rădăcini s-au identificat derivați fenil-propanici, vanilină, acid vanilic, lignani, acizi grași, cumarine; steroli; ceramide, UDA, poliholozide.

Acțiune. Face sângele să clocotească, aducându-i o energie tumultuoasă în desfășurare. Hrănește cu vâlvătaia ***vitalității dinamice***. Aprinde ***văpaia hotărârii*** și ardoarea dârzeniei. Înflăcărează atitudinea și gestul [este **antidiareică** prin taninuri]. Îndeamnă individul să-și manifeste pornirile interioare, să iasă din lamentarea moleșită a șovăielii și să pornească la acțiune [repercusiunile farmacodinamice sunt acțiunile **hematopoetică** (prin acid folic, acid pantotenic, protoporfirine), **vitaminizantă** și **remineralizantă**; în plus, semințele, bogate în ulei gras, clorofilă, fitohormoni, fitostimulină, tocoferol etc., sunt **fitogeriatrice** și **tonice generale**; urzica este utilizată în forme ușoare de ***anemie***, în stări de ***convalescență***, ***astenie***, ***debilitate***]. Precum ienupărul, are o acțiune de reglare asupra focului subtil: îl amplifică în caz de deficit [**antiinfecțioasă**, **imunostimulatoare**, **revulsivă** prin secreția perilor urticanți, **stimulează secrețiile gastrică, biliară, pancreatică și intestinală**, fiind utilă pentru ***manifestări dispeptice***, ***gastroenterită***, ***dizenterie***], îl temperează când este excesiv [**antiinflamatoare**, **antihemoragică**, **antiulceroasă**].

Îndemnat de urzică, omul se vede așa cum este: încătușat în gregar, scufundat într-o magmă de sentimente apoase, înecat în mărunte tabieturi, toane și capricii [urzica este recomandată în afecțiunile **metabolice**: ***hiperuricemie***, ***obezitate***, ***diabet zaharat*** (**stimulează secreția de insulină**)]. Dobândind vigoare afectivă, nu mai cade pradă influențelor emoționale exterioare și nu mai tolerează să i se impună ceva samavolnic. Nu se mai lasă potopit de aceste tendințe înjositoare [de aici efectul **diuretic** și **uricozuric**], realizând că sunt altceva decât ființa lui, că îi sunt străine, impregnate din afară.

Tendința de a se complace într-o inerție defetistă este sublimată în blajina răbdare a înțelepciunii – este duioasa fermitate a unei mame autoritare [este **galactagogă**, fiind folosită în ***hipogalactie***], care ascunde o dragoste profundă sub o aparență de severitate. Vulnerabilitatea este distilată în blândețe, iar receptivitatea excesivă în sensibilitate – urzica vindecă rănile subtile [dar și pe cele fizice (***plăgi***, ***hemoroizi***), prin efectele **antiinflamator** (prin UDA și poliholozide) și **hemostatic** (prin vitamina K și taninuri; este folosită pentru ***manifestări hemoragice***: ***hemoptizii***, ***metroragii***, ***hemoragii digestive***, ***hematurie***); este utilă și în alte afecțiuni **ginecologice**: ***menstruații neregulate***, ***leucoree***, ***vaginite***, ***vaginită atrofică*** (are efecte **antiinflamator** și **trofic**)].

Este utilă pentru cel care ***își plânge soarta***, învinovățindu-i pe alții de nefericirea sa. El nu este însă victima împrejurărilor ori a semenilor, ci a propriilor complexe și inhibiții. Din acestea se naște și stingherealа lui anxioasă, pentru care nu are de ce să blameze anturajul, ci doar spaima sa că ar putea face impresie proastă [legat de aceasta, urzica este utilă în afecțiunile **cutanate** – se folosește, intern și extern, pentru **întreținerea părului** (mai ales în asociere cu brusture și mesteacăn), combaterea ***seboreei***, ***acneei***, ***furunculozei***, în ***alergii cutanate***, ***urticarie***, ***psoriazis***].

Temându-se să pășească înainte, se atașează de anumite idei și imagini [este utilă pentru eliminarea ***retenției hidrosaline***], rigidizându-și conduita [este recomandată în afecțiuni **articulare**: ***gută***, ***artroze***, ***discopatie lombară***, ***lumbago***, ***sciatică***].

Nu are de ce să se lupte cu ceilalți [este întrebuințată în afecțiuni **urinare**: ***litiază urinară***, ***insuficiență renală***, inclusiv cele conexe ***hipertrofiei benigne de prostată***], căci dușmanul este în el însuși – și tot acolo, și prietenul. De fapt, dușmanul este el însuși – ca și prietenul de altfel. Își este dușman când se întoarce cu spatele către sine, devenindu-și străin și căutându-și rostul în lumea exterioară. Este un act de separare, de îndepărtare – așadar, de ură. Își este prieten însă când are cutezanța de a se întoarce cu fața către sine, a se cunoaște și a se accepta, a deveni una cu sine. Este un gest de apropiere, de împreunare – așadar, de iubire. Apt să se exprime autentic și firesc, trăiește bucuria cunoașterii și a dragostei [unii autori recomandă urzica pentru suferințe **respiratorii** (***astm***, ***bronșite***), identificând și o acțiune de combatere a ***tusei***].

Agresivitatea mocnită, născută din frustrare și ranchiună [unele surse o recomandă în ***litiaza biliară***], nu trebuie dezlegată și deversată către exterior, ci sublimată în curajul de a-și explora propria realitate și de o admite, transformând-o, dintr-un chinuitor labirint al întunericului într-o luminoasă urzeală a bucuriei. Având clară conștiința propriei identități, omul este imun la imixtiunile ambianței [urzica este **imunostimulatoare** prin poliholozide].

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile renourinare

Alegerea plantelor în afecțiunile renourinare

Individ având o tendință psihică fierbinte

✦ individ care a acumulat multe resentimente fierbinți (ostilitate, înverșunare) (→ plante diuretice depurative, coleretice/colagoge):
- care-i apăsă sufletul → ***mesteacăn***;
- care-i limitează și îi rigidizează inteligența → ***boz***;
- care-i exacerbează reacțiile emoționale generate de neînțelegeri în relațiile actuale → ***hibiscus sabdarifa***;
- generându-i probleme de comunicare → ***podbal***;
- și îi lipsește cumpătarea, măsura, stabilitatea, fermitatea → ***brusture***;
- și are o nevoie compulsivă de a ajuta sau de a fi ajutat → ***cicoare***;
- devenind capricios, greu de mulțumit, plin de ciudățenii → ***trei frați pătați***;
- și a devenit irascibil, izbucnind din lucruri minore → ***anghinare***;
- lipsindu-i sobrietatea, având tendința de a se împrăștia în activități convenționale → frunze de ***frasin***;
- devenind rigid, inadaptabil, lipsit de flexibilitate → ***sulfină***;

✦ individ care reacționează excesiv, temându-se că nu se va descurca în circumstanțe nefamiliare → ***slăbănog***;

✦ individ care se simte invadat, agresat de mediu (→ plante diuretice dezinfectante) → ***merișor***, ***strugurii ursului***;

✦ individ dominat de emoții fierbinți: mânie, înverșunare, orgoliu (→ plante predominant antiinflamatoare)
- care-l fac să respingă colectivitatea → muguri de ***plop***;
- și de sentimente de vinovăție → muguri de ***pin***;
- și de impulsuri subconștiente necontrolate → ***lemn dulce***;

✦ individ dominat de intransigență, neacceptare (→ plante emoliente prin mucilagii → ***nalbă***, ***zămoșiță***)
- din cauza unor traume emoționale, cu acumulare de resentimente, traumatizat, vulnerabil → ***mătasea porumbului***;

✦ individ având probleme de comunicare generate de:
- intoleranța generatoare de scindare → ***năvalnic***;
- blocarea comunicării dintre nivelul volitiv și cel afectiv → ***plămânărică***;
- traume emoționale care:
  - îl vulnerabilizează psihic → ***pătlagină***;
  - îi perturbă capacitatea de a percepe lucrurile cu luciditate → ***lumânărică***;
- alterarea atitudinii sale într-un comportament prin care încearcă să-și demonstreze valoarea → frunze de ***coacăz***;

Individ având o tendință psihică apoasă

Individ înclinat spre nostalgie, complacere, inerție (→ plante esențialmente diuretice):

✦ aflat într-un moment de răscruce, care nu se poate desprinde de amintiri, nostalgii → ***sânziene***;
✦ care nu sesizează esențialul, se pierde în amănunte colaterale → cozi de ***cireșe/vișine***;
✦ dominat de tendințe subconștiente → ***osul iepurelui***;
✦ căruia îi lipsește avântul, asociat cu nesiguranță, ezitare, șovăială → ***ienupăr***;
✦ care nu are forță, este slăbit, devitalizat, îi lipsește tonusul, vigoarea → ***urzică***;
✦ asociate cu intransigență, cu refuzul de a accepta, eventual din cauza unor traume emoționale → ***zămoșiță***;
✦ lipsit de ordine interioară, nu își cunoaște direcția pe care o are de urmat, nesigur, confuz și ezitant, nu știe ce vrea, nu are un scop bine definit, nu se poate decide să acționeze sau o face dezordonat, fără convingere, fără un plan clar, bâjbâind haotic → ***troscot***;
✦ care nu mai reușește să se regăsească pe sine, care s-a pierdut în masa generală, suprasolicitat de exterior, epuizat, când lucrurile par amestecate, neclare, difuze → ***pir***;
✦ cufundat în stări apoase de complacere și melancolie (tristețe, tendință la izolare și însingurare depresivă), având tendința de a-și uita identitatea și autonomia, dependent și influențabil → ***coada calului***;
✦ care vrea să creeze o impresie bună celorlalți, să aibă o aparență socialmente convenabilă → ***turiță mare***;
✦ pe care părtinirea, implicarea, obișnuința și rutina, atașamentul față de uzanțe îl fac incapabil să-și adapteze gândirea, deciziile și faptele astfel încât să perceapă esențialul unor împrejurări pentru a se descurca, folosindu-le în interesul lui → frunze de ***afin***;
✦ care nu se cunoaște și nu are încredere în sine, limitat de blocajele interioare generate de atașamentul față de reguli și norme, care-l face să-și îngrădească dorințele și gândurile → teci de ***fasole***;

Individ având o tendință psihică volatilă

Individ dominat de emoții volatile (anxietate, nesiguranță, agitație):

✦ care-i generează probleme de comunicare asociate cu dorința de
- a se afirma, de a fi băgat în seamă: → ***năvalnic***;
- a se retrage într-un loc protejat unde să fie la adăpost de solicitări → ***tei***;

- protecție, iubire, siguranță → ***fenicul***;

✦ care simte că nu mai poate face față solicitărilor, se simte la capătul puterilor → ***cimbru***;
✦ din cauza lipsei de tonus, de vigoare, de ardoare, de avânt → ***ienupăr***;
✦ apăsat de nesiguranță, de teamă, de încordare, care vede viața ca pe o luptă → ***soc***.

Gemoterapia afecțiunilor renourinare

Cele mai importante gemo**diuretice** sunt ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr, 50 pic. dimineața) și ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. seara). ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin) are, de asemenea, efect **diuretic**. Betula linfa (seva de mesteacăn) are mai ales acțiune **uricozurică**.

Index terapeutic în afecțiunile renourinare

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **respiratorii**:
- ***faringită***, ***laringită***, ***traheită***: ***pin***, ***plop***, ***osul iepurelui***, frunze de ***coacăz***;
- ***bronșită***, ***astm***, ***tuse***: ***pin***, ***plop***, ***osul iepurelui***, ***tarhon***, ***soc***, ***coada calului***, ***iarba mare***, ***ienupăr***, ***lemn dulce***, ***pir***, ***urzică***, ***sulfină***, frunze de ***afin***, frunze de ***coacăz***, ***boz***, ***năvalnic***;
- ***tuberculoză***: ***năvalnic***;
  - tuberculostatice: ***iarba mare***, ***hamei***;
  - remineralizante: ***coada calului***, ***pir***, ***troscot***, teci de ***fasole***;
- ***viroze***: ***soc***, ***brusture***, ***ienupăr***;
  - febră: ***pir***, ***lavandă***, ***boz***, ***hibiscus sabdarifa***;

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
- ***ateroscleroză***, ***cardiopatie ischemică***: ***anghinare***, ***mesteacăn***, ***brusture***, ***păpădie***, ***ienupăr***, frunze de ***coacăz***;
- ***hipertensiune***: ***anghinare***, ***mesteacăn***, ***cicoare***, ***sulfină***, frunze de ***coacăz***, ***hibiscus sabdarifa***;
- ***palpitații***: ***cicoare***, ***lavandă***;
- ***insuficiență cardiacă*** (cu retenție hidrosalină, edeme) – sunt recomandate plante cu efect diuretic, utile, așadar, și în afecțiunile urinare: ***anghinare***, ***mesteacăn***, ***ienupăr***, teci de ***fasole***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***coada calului***, ***tarhon***, ***mătasea porumbului***, ***osul iepurelui***, ***boz***, ***hibiscus sabdarifa***;
- ***tulburări circulatorii***: ***măceșe***, ***hamei***, ***păpădie***, frunze de ***coacăz***;
- afecțiuni **venoase** (varice, tromboflebită): ***sulfină***, ***păpădie***;

✦ afecțiuni **digestive**:
- afecțiuni **gastrice**:
  - ***ulcer***, ***gastrită***, ***duodenită***: ***coada șoricelului***, ***lemn dulce***, ***sulfină***, frunze de ***coacăz***, ***slăbănog***;
  - ***digestie deficitară***: ***tarhon***, ***ienupăr***, ***cicoare***, ***hamei***, ***urzică***, ***hibiscus sabdarifa***;
- af. **intestinale**:
  - ***meteorism***: ***mentă***, ***coada șoricelului***, ***tarhon***, ***ienupăr***, ***sulfină***, ***lavandă***;
  - ***diaree***, ***enterocolită***: ***mentă***, ***turiță mare***, ***coada șoricelului***, ***ienupăr***, ***troscot***, ***urzică***, ***sulfină***, ***afin***, ***merișor***, ***măceșe***, frunze de ***coacăz***, ***năvalnic***;

- ***constipație***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***cruşin***, ***frasin***, ***soc***, ***lemn dulce***, ***osul iepurelui***, ***boz***, ***slăbănog***;

- afecțiuni hepatobiliare: ***brusture***, ***anghinare***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***mesteacăn***, ***coada şoricelului***, ***mentă***, ***frasin***, ***pir***, ***cicoare***, ***sulfină*** (stimulează regenerarea celulei hepatice, fiind utilă în afecțiunile hepatice cronice cu sau fără insuficiență funcțională hepatică), ***mătasea porumbului***, ***măceşe*** (hepatoprotector, coleretic), ***lavandă***, ***hamei***, frunze de ***coacăz***, ***năvalnic*** (litiază biliară);
- afecțiuni pancreatice – ***insuficiență pancreatică***: ***pir***, ***urzică***;
- afecțiuni splenice: ***năvalnic***;

✦ afecțiuni articulare: ***mesteacăn***, ***frasin***, ***tarhon***, ***troscot***, ***coada calului***, ***soc***, ***ienupăr***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***lemn dulce***, ***pir***, ***turiță mare***, ***anghinare***, ***brusture***, ***iarbă mare***, ***cicoare***, ***sulfină***, ***pin***, ***plop***, ***mătasea porumbului***, ***afin***, ***merişor***, ***lavandă***, ***hamei***, ***osul iepurelui***, ***boz***, frunze de ***coacăz***, ***slăbănog***;

✦ afecțiuni genitale:
- ***dismenoree***: ***coada calului***, ***frasin***, ***coada şoricelului***, ***urzică***, ***mătasea porumbului***, ***lemn dulce***, ***hamei***;
- ***menometroragii***: ***coada calului***, ***frasin***, ***coada şoricelului***, ***urzică***, ***mătasea porumbului***, ***slăbănog***;
- ***hipogalactie***: ***soc***, ***urzică***;
- ***adenom de prostată***: ***ghimpe***;

✦ afecțiuni hematologice:
- ***anemie***: ***coada calului*** şi ***troscot*** (ambele, în anemia posthemoragică drept hemostatic şi remineralizant), ***urzică***, ***iarba mare***, ***cicoare***, ***păpădie***;
- ***hemoragii***: ***coada calului***, ***troscot***, ***urzică***, ***afin***;
- ***hipercoagulabilitate***: ***sulfină***;

✦ afecțiuni dermatologice: ***anghinare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***turiță mare***, ***cicoare*** (furunculoză, acnee), ***iarba mare***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***osul iepurelui***;

✦ afecțiuni metabolice:
- ***diabet***: ***anghinare***, ***brusture***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***cicoare***, ***ienupăr***, ***pir***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***afin***;
- ***obezitate***: ***soc***, ***urzică***;
- ***avitaminoze***: ***hibiscus sabdarifa***, frunze de ***coacăz***, ***măceşe***, ***urzică***;

✦ afecțiuni psihice:
- ***hiperexcitabilitate***, ***nervozitate***, ***insomnie***: ***iarbă mare***, ***sulfină***, ***lavandă***, ***hamei*** (inclusiv sexuală), ***osul iepurelui***, ***cicoare***;
- ***migrene***: ***lavandă***;
- ***oboseală***: frunze de ***coacăz***.

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile renourinare

Afin (frunze) – af. respiratorii (bronşită, astm), diaree, hemoragii, af. articulare, diabet.

Anghinare (frunze) – af. cardiovasculare (hipertensiune, ateroscleroză, cardiopatie ischemică, insuficiență cardiacă cu edeme şi/sau dispnee), af. digestive (anorexie, digestie deficitară, constipație, enterocolite), af. hepatice, af. biliare, diabet, af. urinare, af. articulare, af. dermatologice (urticarie, prurit);

Boz (frunze, flori, fructe, rizom şi rădăcină) – sudorific ⇨ răceli, febră; expectorant ⇨ tuse; laxativ ⇨ constipație; diuretic ⇨ retenție hidrosalină, af. renale; analgezic, antiinflamator ⇨ răni, contuzii, dureri de dinți, dureri musculare, articulare şi periarticulare, inclusiv periartrită scapulohumerală; antialergic ⇨ înțepături de insecte; vomitiv, antispastic, depurativ; frunzele: vomitive, catartice, insectifuge.

Brusture (rădăcină şi frunze) – viroze, af. cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică), af. biliare, diabet, af. urinare, af. articulare, af. dermatologice (acnee, furunculoză, eczeme, seboree).

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), af. digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Coacăz (frunze) – faringite, angine, af. respiratorii (inclusiv cu insuficiență respiratorie), af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune, insuficiență cardiacă, arterită, trombangeită obliterantă), af. gastroduodenale (ulcer gastric, ulcer duodenal, gastrite, duodenite), colopatii, af. hepatice, af. biliare, af. renale (glomerulonefrite, pielonefrite), reumatism; scorbut, oboseală generală, surmenaj.

Coada calului (partea aeriană) – af. respiratorii (bronşită, astm, tuberculoză); diuretic ⇨ edeme (inclusiv în insuficiența cardiacă); ulcer, gastrite hiperacide; af. articulare (în primul rând gută); remineralizant ⇨ anemie (mai ales posthemoragică), convalescență, tuberculoză, pentru întărirea oaselor, dinților, unghiilor; hemostatic ⇨ hemoragii (nazale, digestive, bronşice, uterine); af. ginecologice (dismenoree, metroragii).

Coada şoricelului (flori) – antiinflamator, antalgic, antihemoragic, febrifug; af. inflamatoare, febrile sau nu, inclusiv cu tendință la hemoragii, respiratorii (viroze, bronşite, hemoptizii), digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite, inclusiv cu meteorism), urinare (cistite), af. biliare, af. ginecologice (hipermenoree, dismenoree).

Cruşin (scoarță) – laxativ/purgativ ⇨ constipație, coleretic/colagog ⇨ af. biliare, af. cutanate.

Fasole (teci) – diuretic ⇨ insuficiența cardiacă, af. urinare; depurativ ⇨ af. articulare, af. dermatologice; diabet; remineralizant ⇨ tuberculoză.

Frasin (frunze) – diuretic, depurativ ⇨ af. articulare (inclusiv gută); uricozuric ⇨ hiperuricemie; laxativ ⇨ constipație; af. ginecologice (dismenoree, metroragii).

Ghimpe (partea aeriană) – adenom de prostată.

Hamei (conuri) – tulburări circulatorii (activează circulația); este indicat mai ales în stările de hiperexcitabilitate (mai ales sexuală) şi în insomnii; este util şi pentru stimularea funcției digestive (în anorexie, hipotonie/hiposecreție gastrică cu digestie deficitară), af. biliare (diskinezii biliare, colecistite), af. articulare (gută), af. ginecologice (dismenoree), anemie; tuberculostatic ⇨ tuberculoză.

Hibiscus sabdarifa (calice) – diuretic, tonic digestiv, antifebril, antiseptic/antibacterian, antioxidant ⇨ avitaminoze (inclusiv scorbut), convalescență, inflamație cronică; hipertensiune.

Iarba mare (rădăcină) – af. respiratorii (bronşită, astm), tuberculoză (tuberculostatic), af. articulare, af. dermatologice, anemie, af. psihice (hiperexcitabilitate, insomnie).

Ienupăr (fructe) – util în infecții respiratorii (viroze, bronşite, acutizări ale astmului), digestive (enterocolite), urinare; af. cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie

ischemică; ca diuretic, în insuficiența cardiacă), af. digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică cu digestie deficitară, meteorism), af. urinare, af. articulare (inclusiv în gută), diabet, af. cutanate.

Lavandă (flori) – mai ales la persoanele hiperexcitabile, cu migrene, insomnie, stări de neliniște, cu accese de palpitații (sau alte tulburări cardiace), meteorism, tulburări biliare, accese prelungite de tuse sau chiar de astm, dureri reumatice; utilă și în viroze respiratorii, inclusiv gripă (inclusiv ca antifebril).

Lemn dulce (rădăcina) – antiinflamator ⇨ inflamații/ulcerații respiratorii, digestive (gastrite, duodenite, ulcer), urinare; expectorant ⇨ af. respiratorii (bronșită, astm); laxativ ⇨ constipație; litiază biliară, litiază renală, af. articulare (artrite), dismenoree; de evitat la pacienții cu hipertensiune arterială.

Măceșe – recomandate în primul rând în stările de avitaminoză la copii și convalescenți, dar și în: tulburări circulatorii (ameliorează circulația periferică printr-un efect vasodilatator; scade permeabilitatea și fragilitatea capilară, fiind util în purpure); af. biliare (diskinezie), af. hepatice (sechele posthepatitice), contaminări digestive (enterocolite, viermi intestinali), af. renale (inclusiv litiază).

Mătasea porumbului – insuficiență cardiacă (diuretic), de ales când se asociază af. biliare (diskinezie, colecistită), af. reumatismale (inclusiv gută), af. ginecologice (dismenoree, tulburări ale ciclului menstrual); efectul hemostatic o recomandă, alături de coada calului, când există tendință la hemoragii.

Mentă (frunze) – af. digestive (diaree, meteorism), af. urinare, af. cutanate.

Merișor (frunze) – diaree, af. urinare, af. articulare.

Mesteacăn (frunze) – af. cardiovasculare hipertensiune, ateroscleroză, cardiopatie ischemică: de preferință la pacienții cu valori crescute ale colesterolului sau cu semne de insuficiență cardiacă (edeme, în primul rând); util când se asociază af. articulare, af. hepatice (steatoză hepatică), af. biliare, af. dermatologice.

Năvalnic (partea aeriană) – tuse, inclusiv în tuberculoză; diaree, ocluzie intestinală, hernie; litiază biliară, af. splenice, af. renale, litiază vezicală; leziunile ulcerative ale mucoaselor; extern, pentru plăgi și eczeme.

Osul iepurelui (rădăcină) – af. respiratorii (laringită, traheită, bronșită, astm); util, ca diuretic, la pacienții cu edeme (prin insuficiență cardiacă etc.); util și în: constipație, af. articulare, af. dermatologice; de preferat la pacienții cu stări de agitație, neliniște, nervozitate, insomnie.

Păpădie (partea aeriană și rădăcina) – af. cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică), af. venoase (varice, tromboflebită), af. digestive (digestie deficitară, anorexie, constipație), af. biliare (diskinezie, colici biliare, colecistită, angiocolită), af. hepatice, af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), af. dermatologice (eczeme etc.), af. metabolice (obezitate; eficiență contestată în diabet), anemie, astenie, convalescență, avitaminoză.

Pin (muguri) – antiinflamator, antiseptic ⇨ inflamații și infecții respiratorii (laringită, traheită, bronșită, astm) și urinare, dar și pentru litiază urinară și reumatism; unii autori îl recomandă și pentru nevralgii și nevroze.

Pir (rizom) – af. respiratorii (viroze, bronșită, astm, inclusiv ca antifebril; în tuberculoză, ca remineralizant), insuficiență pancreatică, af. articulare, diabet, af. cutanate.

Plop (muguri) – indicații asemănătoare cu cele ale pinului, fiind util mai ales pentru inflamații respiratorii (laringită, traheită, bronșită, astm) și urinare, dar și pentru dureri articulare și musculare.

Slăbănog (partea aeriană) – antiinfecțios, antibacterian ⇨ hemoragii, tumefacții dureroase, dureri de stomac, constipație, hemoroizi; litiază urinară, hematurie; dureri reumatice; leucoree.

Soc (flori) – af. respiratorii (viroze, bronșită, astm), constipație, af. articulare, hipogalactie, obezitate.

Sulfină (partea aeriană) – plantă cu efecte largi, utilă ca armonizator, de recomandat la pacienții cu un fond de hiperexcitabilitate, cu tendință la insomnie, acționează pe toate cele trei tracturi: respirator (bronșită, tuse), digestiv (gastrite, ulcer, enterite, colite, aerocolie, aerofagie, meteorism, dar și în af. hepatice) și urinar (inclusiv infecții urinare); utilă și în boli reumatismale (inclusiv gută), hipertensiune arterială; indicație de elecție la pacienții cu probleme venoase (varice, tromboflebită) și hipercoagulabilitate.

Tarhon (partea aeriană) – expectorant și antispastic bronșic ⇨ af. respiratorii (bronșite, astm); diuretic ⇨ litiază renală urică, reumatism, gută, la pacienții cu edeme; condiment ⇨ de ales când se asociază tulburări dispeptice (anorexie, digestie deficitară, balonări), facilitează acceptarea regimului desodat.

Troscot (partea aeriană) – remineralizant ⇨ tuberculoză; hemostatic, remineralizant ⇨ anemie posthemoragică; af. articulare, diaree, hemoragii.

Turiță mare (partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, hipotonie/hiposecreție gastrică, anorexie, diaree, laringită, traheită, hiperuricemie, reumatism, af. dermatologice (inclusiv alergice).

Urzică (frunze și rădăcină) – diuretică ⇨ edeme de diverse cauze (insuficiență cardiacă etc.); efect depurativ intens ⇨ cure de dezintoxicare, af. dermatologice (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), af. metabolice (diabet, obezitate), af. articulare; uricozurică ⇨ gută; stimulează secreția gastrică, intestinală, biliară și pancreatică, stimulează peristaltismul intestinal ⇨ af. digestive (digestie deficitară, tulburări dispeptice și diskinetice digestive, insuficiență pancreatică); diaree; af. ginecologice (metroragii, dismenoree); stimulează secreția lactată ⇨ hipogalactie; hemostatică ⇨ oprirea sângerărilor (digestive, bronșice, nazale, uterine); af. respiratorii (bronșită, astm); anemie.

Fitoterapia psihocauzală a litiazei urinare

Pentru a înceta să mai formeze calculi urinari, pacientul trebuie să înțeleagă că aceștia reprezintă concretizarea/concreționarea resentimentelor adunate în relațiile cu ceilalți, a trăirilor negative pe care le-a reprimat pentru a nu-i afecta interacțiunea cu semenii, înghesuindu-le în subsolul conștiinței, străduindu-se să nu le bage în seamă – el nu trebuie să respingă aceste stări joase ca pe un străin ori ca pe un dușman, ci să le admită ca pe **o parte a ființei sale care îl îndeamnă să conștientizeze** felul în care fie anxietatea, frica, nesiguranța (dominantă de `aer`), fie înverșunarea, mânia, orgoliul (dominantă de `foc`), fie ataşamentul, comoditatea, melancolia (dominantă de `apă`) îi alterează interacțiunea cu ceilalți. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu acțiune **antilitiazică**, **diuretică**, eventual **antiinflamatoare** și **emolientă** dacă există leziuni iritative la nivelul mucoasei tractului urinar, **antispastică** în timpul colicii (cea mai eficientă este administrarea sub formă de

ulei volatil), uneori **antiseptică**, dacă există o infecție care a provocat sau a fost favorizată de litiaza urinară. Tratamentul include măsuri preventive, tratamentul colicii ureterale, prevenirea și tratamentul complicațiilor.

Măsurile de prevenire a litiazei urinare

Trebuie subliniat că rolul dietei este redus, atât timp cât nu se consumă în cantități fabuloase un anumit tip de alimente. Mult mai eficientă, și de fapt esențială, este consumarea unei cantități corespunzătoare de lichide: minim 3 l în timpul anotimpului călduros (sau chiar 4-5 l când pierderea de lichide prin transpirație este excesivă), minim 2 l în sezonul rece. Practic, criteriul de orientare este aspectul urinei: urina trebuie să fie diluată, de culoare galben deschis, aproape incoloră. Aceste recomandări sunt valabile în special pentru cei predispuși să dezvolte calculi urinari. În plus, acestora le recomandăm ca, măcar o dată pe lună (preferabil săptămânal) să realizeze o „spălare a rinichilor", ingerând cantități mari de lichide, de preferat extracte apoase la temperatura camerei din plante **diuretice** (de exemplu ***mătasea porumbului***, ***zămoșiță***, ***sânziene***, ***coada calului*** etc. – se vor alege acele plante diuretice care corespund cel mai bine tabloului psihoemoțional al pacientului; efectele subtile ale plantelor diuretice au fost prezentate la începutul acestui capitol), asociate cu plante aromate (***busuioc***, ***roiniță***, ***fenicul***, ***anason*** etc. – după preferință) și îndulcite cu miere (pentru a avea un gust bun și a fi ingerate cu plăcere). Se bea progresiv în cursul zilei o cantitate de 4-5-6 litri astfel încât să se ajungă la eliminarea de urină perfect limpede și incoloră (ca apa). Realizat suficient de frecvent, acest procedeu nu mai permite, din punct de vedere fizic, formarea de calculi urinari (la efectul fizic adăugându-se și efectul subtil exercitat de plantele diuretice și de cele aromate). În plus, în cursul verii se va realiza o cură de pepeni: zilnic se va mânca o lubeniță (pepene verde) de 4-5 kg. Se poate folosi și cura de boabe de ***ienupăr***: se începe cu 4 boabe pe zi, crescându-se cu câte o boabă pe zi, până se ajunge la 15 boabe pe zi, apoi se descrește tot cu câte o boabă pe zi până la 4 boabe pe zi. Această cură se va realiza o dată la 2-3 luni.

Respectate fiind aceste măsuri igieno-dietetice cu privire la realizarea unei diureze corespunzătoare, la marea majoritate a pacienților nu mai sunt necesare restricțiile alimentare, câtă vreme se realizează o dietă echilibrată și variată, fără excese grosolane unilaterale. În niciun caz nu se vor interzice alimente precum morcovii, spanacul, țelina, ceapa, sfecla, portocalele, soia și altele care conțin oxalați (cacao, ceai, cafea, bere, deși acestea ar putea fi nerecomandabile din alte puncte de vedere) sau care generează oxalați (gelatina), ci doar se va recomanda un consum moderat (normat de bunul simț). Nu se va face restricție nici la alimentele care conțin calciu (calciul leagă oxalatul în intestin, împiedicându-i absorbția).

Se va evita însă excesul de sare (crește eliminarea de calciu în urină) și consumul de proteine animale. Pentru prevenirea litiazei urice se vor evita, în alimentație, carnea de animal tânăr, de vițel, de pasăre (curcan, gâscă), viscerele, vânatul, moluștele, șunca, preferabil și carnea de pește, de porc, de oaie; se vor exclude din alimentație momițele (ganglioni limfatici), sardelele, extractele de carne.

Tratamentul colicii renoureterale

Se va realiza utilizând orice metode de înlăturare a durerii: aplicații și băi calde, uleiuri eterice cu efect **antispastic** (***terebentină***, ***ienupăr***, ***lavandă***, ***mentă***, ***cimbru***, ***rozmarin***, ***mușețel***, ***iarbă mare***, ***captalan***, ***anason***, ***fenicul***, ***busuioc***, ***tarhon***, ***obligeană***), câte 15-20 de picături administrate repetat, pe o linguriță de miere. Nu vom ezita să folosim metodele convenționale (de altfel două dintre cele mai utilizate antispastice – papaverina și butil-scopolamina – sunt de proveniență vegetală). În timpul colicii, aportul de lichide va fi limitat, deoarece creșterea diurezei poate determina accentuarea inutilă a durerilor.

Tratamentul complicațiilor litiazei urinare

După eliminarea calculului, mai ales dacă pacientul a prezentat ***hematurie***, se vor administra **diuretice** cu efect **antiinflamator** (muguri de ***plop***, ***lemn dulce***) și **emolient** (în primul rând ***zămoșiță*** și ***mătasea porumbului***, dat fiind efectul lor **diuretic** semnificativ; eventual se poate recurge și la ***nalbă***, ***tei***, ***podbal***, ***pătlagină***, ***lumânărică*** sau ***plămânărică***). Se pot administra și **astringente** (***turiță mare***, ***afin***, ***merișor***, ***strugurii ursului***). Tratamentul complicațiilor se referă în primul rând la ***infecțiile urinare***. Se vor folosi remedii **antiseptice** (***merișor***, ***strugurii ursului***), eventual asociate cu **antiinflamatoare** și **emoliente**. Detalii sunt oferite în capitolul următor.

Fitoterapia psihocauzală a infecțiilor urinare

Bacteriuria asimptomatică nu impune tratament – cel mult se vor administra, intermitent, **diuretice** (***coada calului***, ***mătasea porumbului*** etc.) și **dezinfectante** (***merișor*** etc.). Pacienta[1] nu trebuie să respingă simptomele (și mai ales durerile), încercând să se descotorosească de ele ca de un străin ori ca de un dușman, ci să le perceapă ca pe un prieten, ca pe **o parte a ființei sale care o îndeamnă să conștientizeze** felul în care ranchiuna, indignarea, frustrarea, spiritul revendicativ îi perturbă relațiile cu semenii. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante **diuretice**, preferându-le pe acelea care au și acțiune **antiinfecțioasă**, **antiinflamatoare** și/sau **emolientă**.

Pentru efectul **antiinfecțios** trebuie folosite uleiuri volatile. Alegerea acestora se poate face pe baza aromatogramei, echivalent al antibiogramei cu diferența că în loc de diverse antibiotice, sunt testate diferite tipuri de ulei volatil (sau chiar diferite chemovarietăți) pentru a se decela la care dintre ele este cel mai sensibil germenul cauzal. În linii generale, dat fiind faptul că puține laboratoare de microbiologie efectuează aromatograme (deși tehnica este foarte simplă, iar dotările necesare minime), se poate folosi pentru început ulei volatil de ***ienupăr***. Se pune miere (sau ulei sau zahăr) într-o linguriță, peste care se picură uleiul volatil: inițial 5 picături, crescându-se apoi progresiv, de la o administrare la următoarea, cu câte o picătură, până la 10 și chiar 15 pic.; se înghite mierea (zahărul, uleiul) împreună cu uleiul volatil; se administrează de 3 ori pe zi. Imediat

[1] În majoritatea cazurilor, este vorba de o femeie.

după aceea se poate bea nişte apă, sau chiar înghiți puțin orez fiert (sau piure de cartofi sau puțină pâine), dacă senzația declanşată de înghițirea uleiului este prea intensă. Compuşii volatili cu acțiune dezinfectantă se vor elimină prin tractul urinar, exercitându-şi efectul antibacterian. Alte uleiuri volatile care se pot folosi sunt cele de ***coriandru***, de ***cimbru***, de ***origan*** etc.

Tratamentul fitoterapic al celor mai multe afecțiuni ale tractului urinar va include preferențial plante **diuretice**, orientându-ne alegerea în funcție de efectele asociate celui diuretic. De aceea, în cazul infecțiilor urinare, pe lângă uleiurile volatile antiseptice, vom utiliza:

- ✦ plante diuretice cu efect **antiinfecțios** (în primul rând ***merişor***, ***strugurii ursului***, ***afin***, eventual ***iarbă neagră***, frunze de ***păr***, ***mazăre sălbatică***), asociate cu:
- ✦ plante diuretice cu efect **antiinflamator** (muguri de ***plop***, ***lemn dulce***, ***boz***, ***slăbănog***);
- ✦ plante diuretice cu efect **antifebril** (***Hibiscus sabdarifa***);
- ✦ plante diuretice cu efect **emolient**: în primul rând ***zămoşiță***, ***mătasea porumbului*** şi ***năvalnic***, eventual şi ***nalbă***, ***tei***, ***podbal***, ***pătlagină***, ***lumânărică*** sau ***plămânărică***;
- ✦ eventual, şi plante diuretice cu efect **astringent** – de regulă efectul astringent exercitat de plantele menționate mai sus drept antiseptice este suficient, nemaifiind necesară adăugarea vreunei alte plante astringente (***turiță mare*** etc.); oricum, neabsorbindu-se din tubul digestiv, taninurile nu îşi pot exercita efectul farmacodinamic la nivelul tractului urinar (rămâne însă efectul subtil şi energetic).

Gemoterapia infecțiilor urinare

Sunt indicate ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merişor, 50 pic. dimineața; efect dezinfectant asupra tractului urinar şi digestiv), ***Calluna vulgaris*** (iarbă neagră, 50 pic. seara; efect dezinfectant şi diuretic), şi ***Populus nigra*** (muguri de plop negru, 50 pic. la prânz; diuretic, antiseptic, antiinflamator).

Afecțiunile genitale feminine

Plante cu tropism genital feminin

Remediile cu acțiune specifică la nivelul tractului genital feminin au, în general, un efect de armonizare a energiilor de la nivelul celui de-al doilea centru de forță (nivelul apei) cuplat de regulă cu unul de sublimare a acestora către unul sau mai multe dintre nivelurile superioare. În plan psihologic aceste efecte corespund unei sublimări a trăirilor inferioare în emoții şi sentimente elevate, simultan cu realizarea unui proces de detaşare şi înțelegere înaltă a semnificației evenimentelor legate de relații (mai ales de relația cu bărbatul iubit). Multe dintre plantele caracteristice acestor afecțiuni realizează un proces de armonizare a relațiilor în plan social şi familial, prin intermediul căruia sunt evitate viitoarele dizarmonii generatoare de tensiuni, de suferință şi de boală. Multe dintre ele dinamizează puterea creatoare şi o sublimează în formele ei superioare de manifestare. Puterea creatoare este cea mai înaltă funcție a ființei umane (prin aceasta ea devine asemenea Demiurgului), este cea care o împlineşte, o defineşte, o individualizează şi o face să fie ea însăşi.

Dar poate cel mai important efect al acestor plante este acela de a le învăța pe femei să-şi recâştige conştiința de femei, ***să redevină ele însele***. În cazul unora dintre ele (cum este ***urzica moartă albă***) efectul nu este neapărat specific pentru genul feminin, ci are o anvergură mai generală, ele ajutând oamenii (bărbați sau femei) să-şi recapete identitatea de sine, să se manifeste în felul lor propriu şi nu în conformitate cu vreun tipar sau altul deprins mimetic.

Traista ciobanului

Bursae pastoris herba – partea aeriană a speciei *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik., fam. *Brassicaceae*

Conține alcaloizi, amine parasimpaticomimetice (acetilcolină, colină), vitamina B1, substanțe tanante, rezine, flavonoide, săruri de potasiu, acid fumaric, acid protocatehic.

Acțiune. Este utilă pentru cel înclinat să se disperseze într-o îngânare a exteriorului. Aflat sub imperiul energiilor apei, ***se dizolvă în oceanul de influențe***, interacțiuni, relații, care, toate, îl trag în afară, ştergând deosebirile dintre el şi

ambianță [flavonele, mai ales rutinozidul **scad permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare**]. Traista ciobanului ***elevează tendințele apoase, sublimându-le în trăiri afective*** [purifică sfera genitală, este **vasoconstrictoare la nivelul uterului**, dar **vasodilatatoare la nivelul inimii**: reduce afluxul fluidic pe nivelul sexual, dar îl crește pe nivelul afectivității superioare; are o acțiune **reglatoare asupra tensiunii arteriale**, fiind utilă atât în ***hipotensiune***, cât și în ***hipertensiunea arterială***; este utilă în ***ateroscleroză***] prin dinamizarea `focului` – a voinței de a acționa (spre împlinirea dorințelor profunde) și a aspirației spre individualizare. Rezonanța cu Saturn contrage amorful în cristalin: elimină sau usucă `apa` excesivă [este ușor **diuretică** prin flavonoide și sărurile de potasiu – este recomandată în afecțiunile **urinare**]. Aduce rigoarea autoexigenței și austeritatea disciplinei interioare [**astringentă** (prin substanțele tanante), acționează **antidiareic**, **vasoconstrictor** și **hemostatic**; oprește ***hemoragiile***, mai ales cele uterine (recomandată în ***menometroragii***); se pare că principiile hemostatice nu există în planta proaspătă, ci se formează în timpul uscării plantei]. Rămâne `pământul`, a cărui fermă stabilitate reprezintă fundamentul pe care omul își poate edifica personalitatea. Pentru a și-o defini, distinctă de imitații, are nevoie de discernământ și claritate în perceperea propriilor aspirații și în diferențierea acestora de împrumuturi ori copii [unele surse menționează efecte **antitumorale**, atribuite acidului fumaric]. Planta îl ajută să se delimiteze de mediu, care altfel l-ar absorbi, estompându-i contururile.

Aspectul ei este simbolic: rozeta de frunze bazale semnifică energiile și trăirile bazale, elementare, corespunzând primelor două niveluri energetice [componenta sărată a gustului plantei, ținând de conținutul în săruri minerale, se corelează cu apetitul pentru tot felul de senzații și plăceri joase, lumești]. Trecute prin filtrul `focului` subtil [corespunzând gustului acru și conținutului de acizi organici: malic, citric, fumaric, acetic], acestea sunt controlate și sublimate prin canalul central [tulpina verticală], la nivelul inimii [trăistuțele, care au chiar formă de inimioare], în trăiri superioare (iubire, bunătate, înțelegere, răbdare, ocrotire), câștigând în rafinament și în profunzime și generând un spațiu interior al regăsirii de sine. În final, ajung la nivelul suprem [corespunzând florilor albe din vârf], semnificând înălțarea prin purificare a întregii structuri către calmul vigilent al echilibrului mental. În pacea lucidității spirituale, mintea și inima se unduiesc fiecare în armonia celeilalte.

Crețișoară

Alchemillae herba – partea aeriană a speciei *Alchemilla vulgaris* L., fam. *Rosaceae*

Conține taninuri galice și alte substanțe similare, flavonozide, proantociani, substanțe grase (acid palmitic și stearic, fitosteroli), săruri minerale.

Acțiune. În demnitatea individualității, pune în valoare ***nuanța distinctă și distinsă a fiecăruia***, ferindu-l de curentele de masă care tind să-l devieze. Acest ceva aparte vine din valorificarea creativității proprii, a originalității cuplate cu luciditatea minții. Omul deosebește clar, dând la o parte surplusul și tot ceea ce îi este străin. Pentru a-și valoriza la maximum personalitatea, o femeie (o ființă umană, în general) trebuie să renunțe la tot ceea ce este de împrumut și nu i se potrivește. Abdicând de la tot ceea ce nu este în rezonanță cu firea ei profundă, ea pune în valoare ceea ce o caracterizează: acele lucruri pentru care are afinitate și înclinații. Folosind deplin darurile cu care natura a înzestrat-o, se manifestă creator, exprimându-se pe sine însăși. La acest nivel, toți oamenii sunt egali între ei, fiecare aducând nota lui proprie, la fel de importantă, în ansamblul universului, ca a oricărui altuia. Mecanismul acestui proces este sublimarea energiei creatoare [planta este utilă în ***sterilitate*** la femei, pentru evitarea ***avorturilor spontane*** (**fortifică endometrul**)]: din domeniul nediferențiat al apelor, această formidabilă energie latentă, dar difuză și nedirecționată, este adunată, trecută prin alambicul voinței și al iubirii, și direcționată ascendent [gustul amar susține acest proces] spre tărâmurile creativității pure/elevate și ale inteligenței superioare.

Adunată în forul lăuntric, ființa se contrage în esența ei [acțiunea **astringentă**, corelată și cu efectele **antidiareic**, **hemostatic** și **uterotonic**, **cicatrizant** și **antiinflamator**; este utilă în afecțiuni ***inflamatoare***, mai ales când se asociază cu ***eroziuni***, ***ulcerații*** și ***hemoragii*** (***metroragii***, ***hemoroizi***, ***stomatite***, ***laringite***, ***cistite hemoragice*** sau alte cauze de ***hematurie***; în uz extern, pentru ***răni***), ***diaree*** (***enterocolite***)]. Analizându-se cu limpezime, își curăță mintea – din resentimente și amăgiri construiește liniștea cumpănită a înțelepciunii necesare trecerii la o etapă superioară în viață. Din mânie și ostilitate își forjează curajul și vigoarea de a realiza un salt evolutiv (inclusiv de a primi și a-și asuma o inițiere) [unele surse menționează un efect **stomahic**, de **stimulare a funcțiilor digestive**, util în ***anorexii***, mai ales prin ***hipotonie digestivă*** (tulburare de tip `apă`)]. Prin aceasta este utilă celor care sunt prea absorbiți de realitatea concretă, de planul material (care corespunde mai ales primelor două niveluri – al `pământului` și al `apei` –, deci preocupării pentru subzistență și, respectiv, pentru interacțiunile sociale). Le insuflă dorința de a ieși din cadrul lor închis și limitat, de a-și depăși ego-ul, manifestându-și, în toată deplinătatea, bogăția interioară. Îi învață că trebuie să dea totul dacă vor să primească, la rândul lor.

Busuiocul cerbilor

Menthae pulegii herba – partea aeriană a speciei *Mentha pulegium* L., fam. *Lamiaceae*

Conține tanin, flavonoide (diosmină etc.), ulei volatil (în care predomină cetonele).

Acțiune. Este o plantă cu tropism pentru nivelul `apei`, acționând ca o energie ***regeneratoare***: stimulează refacerea țesuturilor afectate și a făpturii în ansamblu. Dând la o parte ceea ce este mort ori nefolositor, lasă locul curat și readuce puritatea primordială a matricei fundamentale. Curajoasă, ființa iese din tipare, se desprinde de influențele gregare care amenințau să o potopească, ***se extrage din convenționalismul masei***. Deprinde arta de ***a trăi conform naturii sale interioare***, manifestând-o liber, fără griji sau tensiuni, fără crispare ori anxietate [busuiocul cerbilor este util în suferințele **digestive**, mai ales funcționale, cu ***manifestări dispeptice***, de origine **gastrică** sau **intestinală**, ***meteorism***, ***colici*** etc.]. Revine la starea originară, nepătată de prejudecățile ori închistările induse de propriul mimetism ori de presiunea gloatei. Distingând esențialul de amănuntele nesemnificative, devine un copil înțelept care se bucură trăindu-și viața din plin. Nemaiținând cont de ezitările ego-ului ori de convenience, transmite iubirea fără opreliști, fără limitări sau inhibiții. Deschisă către exterior, ea dăruiește și celorlalți din veselia și inocența ei. Realizează că ajutându-i pe ceilalți, se ajută pe sine. Interacțiunea cu semenii capătă spontaneitatea firească a unui joc [planta **stimulează secreția bronșică și expectorația**, fiind utilizată în afecțiunile **respiratorii**].

Urzică moartă albă

Lamii albi herba – partea aeriană înflorită a speciei *Lamium album* L., fam. *Lamiaceae*

Conține iridoide (dominantă este lamiozida), mucilagii, flavonoide, saponine, tanin, ulei volatil, acizi polifenol-carboxilici (acid rosmarinic), amine biogene (histamină, tiramină, metilamină), glicozide, vitaminele C și K, carotenoide, săruri minerale (mai ales de potasiu). Unele surse menționează prezența alcaloizilor.

Acțiune. Activând simultan şi corelat nivelul apei (al gregarului şi al creativității primare) şi al eterului (al purității şi al creativității înalte), această plantă induce rezonanța cu ***energiile purificatoare şi regeneratoare ale apelor primordiale*** [acțiunea conjugată asupra apei şi eterului se reflectă în principalele două efecte farmacodinamice ale plantei: cel **diuretic** (rezultat al sinergiei dintre flavone, triterpene şi sărurile de potasiu) şi cel **astringent** (prin taninuri; sunt incluse aici şi acțiunile **antidiareică** şi **vasoconstrictoare**, la aceasta din urmă contribuind şi tiramina; este utilă în: ***varice***, tulburări de ***menopauză***, ***metroragii***)]. Primeneşte mintea blând [este **depurativă**, iar mucilagiile îi dau proprietăți **emoliente**] şi susține individul în a merge mai departe pe calea autocunoaşterii, îndemnându-l să se descopere pe sine prin interacțiunea cu semenii. Insuflându-i o atitudine deschisă, naturală, îi creşte pofta, curiozitatea şi capacitatea de a comunica [în corelație cu acțiunea **expectorantă**, datorată saponinelor]. Nivelul apei este circumscris ideii de fuziune, definind raporturile interumane de pe poziții egale (frați, prieteni, colegi, grupuri sociale, profesionale etc.). ***Fuziunea*** poate duce la egalizare, dar şi la ***egalitate***, la uniformizare, dar şi la ***unitate***. Orientată descendent, induce nivelarea comportamentului şi a gândirii. Orientată ascendent, generează ***echitate***, ***dreptate***, ***armonie*** [este recomandată în afecțiuni **urinare**: ***pielonefrite***, ***cistite***]. Prin influxul purificator al eterului, planta înclină balanța către aceste ultime aspecte, pozitive. Contactul cu anturajul poate duce la aplatizarea în conformism, dar poate fi şi prilej de experiențe transformatoare, câtă vreme individul îşi păstrează conştiința nealterată. El se îmbogăteşte prin explorarea altor universuri umane: privindu-i pe alții, se poate vedea pe sine; ***înțelegându-i pe alții, se poate înțelege pe sine***.

Planta determină o ***infuzie reciprocă de energie între nivelurile apei şi eterului***: nivelul apei hrăneşte energetic nivelul eterului, determinând sublimarea energiei sexuale în forme superioare de creativitate şi perceperea energiei erotice în aspectul ei elevat; iar procesul invers, de regenerare a nivelului apei prin energia eterului, generează candoare şi limpezime în relații (în particular, în cele de cuplu) [utilă în afecțiuni **genitale** (***hipertrofia benignă de prostată***, ***leucoree***) şi **urinare**]. Trăirile inferioare (mai ales mânia, iritabilitatea, dar şi teama ori indolența) sunt, astfel, alchimizate în senina însuflețire a unui elan tăcut [planta are un uşor efect **sedativ**, fiind utilă în ***insomnii*** şi pentru stările de ***nervozitate*** ale femeilor în timpul ***menopauzei***]. Cel încrâncenat în deznădejde regăseşte liniştea luminoasă a speranței [este **cicatrizantă** prin taninuri şi carotenoide], odată cu luciditatea de a înțelege că toate experiențele îi sunt date spre binele său. Primeşte totul cu bucurie [este folosită în afecțiuni **digestive**: ***gastrite***, ***enterocolite***]. Înțelege lucrurile simplu şi curat, în coerența lor primară, neviciată de ranchiună ori înverşunare [este **antiinflamatoare** prin lamiozidă]. ***Ostilitatea față de ceilalți este o reflectare a dușmăniei față de sine*** şi îl împiedică să fi flexibil [recomandată în afecțiuni **articulare**: ***gută***], să interacționeze şi să comunice firesc cu alți oameni [folosită în afecțiuni **respiratorii**: ***bronşite***]. Poate începe metamorfoza către sine doar acceptându-se drept ceea ce este cu adevărat şi despuindu-se de măşti şi de aparențe [este recomandată în afecțiuni **cutanate**: ***plăgi***, ***ulcerații***, inclusiv ***ulcer varicos***, ***furunculoză***].

Bătrâniş

partea aeriană a speciei *Erigeron canadensis* L., fam. *Asteraceae*

Conține ulei volatil, colină, acizi organici, săruri minerale.

Acțiune. Influențele exterioare nu sunt rele în sine, ci doar în măsura în care îi alterează femeii ***felul propriu de a fi***. Ceea ce este bun pentru una poate să fie nefast pentru alta. Frumusețea uneia este urâțenie când o îmbracă altcineva. Tendințele apoase excesive îndeamnă la imitație. Conformându-se convenienților, femeia ajunge să se îndoiască de sine şi să se scufunde în banalul rutinei. Împrăştiindu-se necontrolat în social, voința i se îneacă în sentimentul neputinței, iar personalitatea i se estompează sub crusta insignelor şi a ornamentelor. Planta îndeamnă la individualizare şi la manifestarea potențialului latent specific fiecăreia [elimină sau usucă apa excesivă, ceea ce se reflectă în efectele **diuretic** şi **astringent**; este şi **hemostatică**]. Debarasându-se de surplus şi delimitându-se de ceilalți, femeia se poate ***exprima într-un mod personal***. Redevenind ea însăşi, îşi recapătă siguranța şi îşi manifestă vitalitatea regăsită în pulsația încrederii. Descoperă în ea acele energii latente care o întăresc în ***conştiința apartenenței la sine însăşi***, şi nu la un sex, la un sistem de valori, la o categorie etnică, socială ori profesională. Femeia nu se defineşte prin încadrarea în netezimea vreunui şablon, ci prin distorsionarea acestuia în fabulosul farmec al ineditului.

Planta dinamizează energiile apei, le armonizează şi le aduce sub control, atât în aspectul emisiv [focalizează, împiedică dispersarea – este utilă în controlarea potențialului sexual, dar şi ca **afrodiziac**], cât şi în cel receptiv (reduce influențabilitatea) [această acțiune echilibrantă asupra planului sexual/social o face utilă în afecțiunile tractului **urinar** (***cistite***, ***glomerulonefrite***) şi **genital** (***menometroragii***)].

Țintuită în loc de obstacole, femeia este înclinată să reculeze în platitudinea resemnată a spiritului de turmă. Văzându-şi viața reală împotmolită în glodul uzanțelor, evadează din melancolia frustrării într-un univers iluzoriu. Când trupul se împiedică impotent, mintea se năpusteşte în amăgiri. Nestăpânită, imaginația naşte fantasmagoria închipuirilor şi a speranțelor oloage – femeia se îmbată de falsa lor fascinație, trăind perfida plăsmuire a unei existențe de împrumut. Distilându-le prin finețea unui umor discret, ea înțelege că singur adevărul este incitant. Amorfa moliciune se cristalizează în ***flexibilitate***, iar mimetismul este sublimat în adaptabilitate [planta elimină rigiditatea de la nivelele subtil, energetic şi fizic, fiind eficientă în afecțiuni **reumatice**]. Fericită să trăiască în concretul realității imediate, femeia se bucură de viață, savurând toate acele lucruri minunate create parcă pentru a desfăta simțurile. Înțelepciunea vieții constă în a trăi găsind în orice un prilej de bucurie. Răsturnată, fantezia îi devine pleoapă – închizându-se, îi întoarce conştiința spre încântarea propriei primăveri. Îmbăiată în veselia ei revigorantă, îşi caută felul şi-l cucereşte, nou, în vechiul aceleiaşi lumi.

Gălbenele

Fără a fi specifice pentru tractul **genital** feminin, sunt frecvent utilizate în tulburările inflamatoare şi funcționale de la acest nivel. Tipic este cazul femeii care, în perioada premenstruală, devine nervoasă: iritabilă, intolerantă, ***inflamabilă*** (predomină focul), dar şi ***agitată***, anxioasă (intervine aerul). Geloasă şi cu limba ascuțită, se ceartă cu toți cei din jur, are crampe uterine (***dismenoree***), tulburări **biliare** (***colici***), ***dureri de cap*** [cu senzație de arsură, tensiune, fie generalizată (senzație de constricție, de cască strângându-i capul), fie localizată (ca un punct dureros sau ca un pumnal înfipt în cap)], cu ***erupții cutanate*** de aspect inflamator (maculo-papule eritematoase, pruriginoase, dureroase, ***acnee***),

eventual ***diaree***. Toate aceste simptome se ameliorează odată cu declanşarea ciclului menstrual şi se accentuează la ***menopauză***, când fluxul menstrual (modalitate de eliminare a acestor energii grosiere) este suspendat. Florile de gălbenele vor interveni nu numai favorizând declanşarea ciclului (**emenagoge**, acțiune **estrogenică** datorată sterolilor), dar şi ameliorând prin acțiune directă fiecare dintre celelalte manifestări. Ele au efect însă şi la femeile ***depresive***, slăbite, ***anemice***.

În afară de plantele prezentate mai sus, cu afinitate pentru tractul genital feminin, un rol important îl au alte trei grupe de remedii capabile să acționeze asupra energiilor `apei`: cele care amplifică în mod armonios `apa` subtilă (**tonice**, regenerante – adecvate mai ales pentru tipul de `aer`), cele care usucă `apa` (**astringente** – mai ales când predomină `focul`) şi cel care o elimină (**diuretice** – atunci când există exces de `apă`).

Piperul bălții

Polygoni hydropiperis herba – părțile aeriene înflorite, uneori fructificate ale speciei *Polygonum hydropiper* L., fam. *Polygonaceae*

Conține flavonozide, taninuri mixte, ulei volatil (tadeonă şi tadeonal având gust iute-arzător şi efect iritant), oze, fitosteroli, vitamina K, acizi organici (formic, malic, valerianic).

Acțiune. Topeşte barierele, arde reziduurile, curăță balastul noroios [`apă` şi `pământ` – este **diuretic**, prin flavone, şi **depurativ**; este folosit în ***retenţiile hidrosaline*** şi în afecțiunile **urinare** (dar nu atunci când există fenomene inflamatoare) şi **reumatismale**]. **Descongestionează**, trezeşte din latență şi pune în mişcare [piperul bălții este indicat atunci când patologia se asociază cu ***stază*** şi ***congestie*** (predominanța `apei`): ***hemoragii de tip pasiv***, determinate de acumularea de sânge în vase cu pereți hipotoni (mai degrabă vene, adesea dilatate şi transformate varicos) şi favorizate de laxitatea structurilor înconjurătoare; are acțiune **hemostatică** (prin flavonoide, vitamina K, taninuri); este folosit în: ***metroragii prin atonie***[1], ***hemoptizii***, ***hemoragii gastrice***, ***hemoragii vezicale***, ***sângerări hemoroidale***, ***varice***]. Distilează impuritatea amorfă a grosierului în vigoarea acțiunii ordonate [în corelație cu gustul arzător imprimat de componentele volatile]. Este bună pentru momentele de răspântie, când ființa nu reuşeşte să se urnească din vâscozitatea leneşă a vechilor obişnuințe – îi aduce ***elanul de a făptui***. Înțepeneala atitudinilor, solidificată în şabloane de comportament, se lichefiază în naturala fluență a unor gesturi pornite din inimă. Curajul de a întreprinde înnobilează patima în ardoarea necesară oricărei transformări radicale [este **antihipertensiv** prin flavonoide]. Ființa rămâne curată în relaxarea luminii şi deschisă spre ***interrelaționare*** şi manifestare exterioară. Dornică să se ***bucure de realitate***, se lasă hrănită de simțuri, delectându-se cu savuroasa exuberanță a vieții [**creşte pofta de mâncare**]. Degustă experiența, percepând-o direct şi ***participând*** la ea ***cu însufleţire***. Superficialitatea comodității este sublimată în profunzimea tăcută a aşteptării alerte. Vivace şi săritoare, se implântă activ în firescul vieții, interacționând cu ceilalți. Cu vioiciunea poftei de viață, se implică voioasă, gata să ajute acolo unde este nevoie [**mobilizează secrețiile lacrimală, salivară, digestivă, bronşică şi sângele stagnant**]. Rapidă şi fierbinte, fapta îi capătă

[1] Uneori asociat, pentru sinergia de acțiune, cu extract fluid de *Hydrastidis rhizoma* sau de *Secale cornutum*.

impetuozitatea îndrăznelii [este **rubefiant** în aplicații externe]. Ceața se condensează în rouă, umplându-i capul de senina înflăcărare a fericirii. Stimulată, încălzită şi tonificată, mintea pătrunde, prin forța discernământului, până în străfunduri. Ajunsă la esență, îi revelează cauza reală a tot ceea ce se petrece în sine şi cu sine. Păienjenişul de scopuri neprecizate converge spre un unic punct, cristalizând voința într-un monolitic avânt spre un țel definit. Trăirile aproximative se rectifică în fervoarea pasiunii. Forțele se contrag în dinamismul unui singur flux. Gândurile nebuloase se adună şi se focalizează, iar, în final, se resorb în claritatea ascuțită a intuiției elevate. Confuza bâguială se limpezeşte în ***râvna entuziasmului***. Ființa trăieşte acum şi aici, simțind întocmai, picătură cu picătură, momentul prezent.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile genitale feminine

Substratul psihoemoțional al afecțiunilor tractului genital feminin constă în reprimarea emoțiilor, a pornirilor lăuntrice legate de interacțiunile de tip social şi mai ales de cuplu, din cauza unei tendințe adânc înrădăcinate la supunere şi acceptare caracteristice multor femei. Această înclinație spre obediență nu este compensată de tot mai vehementele mişcări şi curente feministe (care au drept consecință integrarea femeilor în structurile şi ierarhiile sociale şi profesionale, ba chiar şi politice), întrucât natura esențială a femeii nu cere o masculinizare a etosului feminin. Inima femeii nu vrea să fie nici director, nici preşedinte, nici să se ia la întrecere cu bărbații în tot felul de meserii şi preocupări tipic masculine. Dimpotrivă, ea cere să fie iubită, cere protecție şi mângâiere (nu carieră, performanță ori funcții de conducere). Acestea sunt de fapt lucrurile care lipsesc astăzi din ce în ce mai mult femeilor. Ca un substitut pentru ele, femeile au început să-şi găsească fel de fel de alte preocupări, reprimându-şi năzuințele reale, ***încetând să mai fie autentice***. Multe femei îşi refulează neîmplinirea afectivă şi privarea emoțională în grija pentru: copii, gospodărie şi diverse alte treburi. Sub imperiul convenienţelor sociale şi al normelor general acceptate şi impuse, ele ajung chiar să-şi nege (împingând-o în subconştient) dorința de intimitate, de tandrețe şi de atenție din partea bărbatului („sunt femeie serioasă", „am depăşit de mult treburile astea"). În consecință, ele se înstrăinează de firea lor profundă.

Plantele cu tropism genital feminin – descrise mai sus – pot fi de folos în conştientizarea acestor mecanisme psihologice.

Index terapeutic în afecțiunile genitale feminine

(***menometroragii***, ***dismenoree*** etc.)

Tratamentul în funcție de ***afecţiunile asociate***:

✦ afecțiunile **cardiovasculare**:

- ***cardiopatie ischemică***: ***talpa gâştei***, ***păpădie***;
- ***ateroscleroză***: ***păpădie***;
- ***hipertensiune***: ***talpa gâştei***, ***valeriană*** (fond anxios), ***sunătoare***, ***roiniță***, ***călin***;
- ***palpitaţii***: ***talpa gâştei***, ***valeriană*** (fond anxios), ***roiniță***;

- ***insuficienţă cardiacă***: ***călin*** (cardiotonic, după unele surse), ***cerenţel***, ***troscot*** (diuretic);
- afecțiunile **venoase**: ***salvie*** (venotonic în varice);

✦ afecțiunile **respiratorii**:

- ***laringită***, ***traheită***: ***salvie***, ***lemn dulce***, ***coada şoricelului***, ***creţişoară***;
- ***bronşită***, ***astm***: ***salvie***, ***lemn dulce*** (expectorant, antiinflamator), ***coada şoricelului*** (antiinflamator), ***valeriană*** (dispnee psihogenă), ***roiniţă***;
- ***tuberculoză***: pentru transpirația nocturnă excesivă ca şi pentru starea marcată de astenie a acestor paciente este utilă ***salvia*** (v. mai sus bronşită), ***troscot***;
- ***viroze***: ***salvia***, ***coada şoricelului***, ***cerenţel*** (faringo-amigdalite), ***sunătoare***;

✦ afecțiunile **digestive**:

- afecțiunile **gastrice**:
  - ***ulcer***: ***gălbenele***, ***coada racului***, ***lemn dulce***, ***coada şoricelului***, ***cerenţel***, ***creţişoară***, ***sunătoare***, ***troscot***, ***păpădie***, ***roiniţă***, ***obligeană***;
  - ***digestie deficitară*** (deficit al funcțiilor motorie sau secretoare ale tubului digestiv): ***salvie*** (mai ales în tulburările anxios-depresive cu somatizare digestivă: tulburări dispeptice, inclusiv biliare, balonări, colici, digestie lentă etc.), ***gălbenele***, ***coada şoricelului***, ***cerenţel***, ***creţişoară***, ***sunătoare***, ***păpădie***;
- afecțiunile **intestinale**:
  - ***meteorism***: ***salvie***, ***coada şoricelului***, ***valeriană*** (componentă psihică importantă), ***roiniţă***, ***obligeană***;
  - ***constipaţie***: ***frasin***, ***lemn dulce***;
  - ***diaree***: ***cerenţel***, ***coada racului***, ***traista ciobanului***, ***coada şoricelului***, ***creţişoară***, ***sunătoare***, ***troscot***;
- afecțiunile **biliare**: ***frasin***, ***salvie***, ***gălbenele***, ***coada şoricelului***, ***sunătoare***, ***păpădie***, ***roiniţă*** (colici);
- afecțiunile **hepatice**: ***salvie***, ***gălbenele***, ***coada şoricelului***, ***cerenţel***, ***sunătoare***, ***păpădie***;

✦ afecțiunile **urinare**: ***urzică*** (diuretic, depurativ, uricozuric), ***frasin*** (diuretic, depurativ, uricozuric), ***troscot*** (diuretic), ***coada racului*** (litiază), ***creţişoară*** (cicatrizant, antiinflamator), ***sunătoare*** (cicatrizant, antiinflamator), ***păpădie***;

✦ afecțiunile **reumatismale**: ***salvie***, ***frasin***, ***urzică***, ***coada racului***, ***troscot***, ***păpădie***:

✦ afecțiunile **dermatologice**: ***urzică***, ***frasin***, ***păpădie***;

✦ afecțiunile **metabolice** – ***diabet***: ***salvie***, ***urzică***, ***păpădie***;

✦ afecțiunile **psihice**: ***salvie*** (de preferat atunci când tulburările menstruale apar pe un fond de agitație, nervozitate, astenie, inclusiv după o boală de lungă durată), ***talpa gâştei*** (iritabilitate), ***coada şoricelului*** (sedativ), ***călin*** (sedativ), ***valeriană*** (anxietate marcată), ***sunătoare*** (depresie cu dureri foarte intense, parțial psihogene), ***roiniţă***;

✦ ***astenie***: ***salvie***, ***cerenţel***, ***troscot***, ***urzică***.

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile genitale feminine

Bătrâniş (partea aeriană) – diuretic ⇨ af. urinare (cistite, glomerulonefrite), af. reumatice; astringent, hemostatic ⇨ menometroragii; afrodiziac.

Busuiocul cerbilor (partea aeriană) – af. digestive, mai ales funcționale, cu manifestări dispeptice, de origine gastrică sau intestinală, meteorism, colici; stimulează secreția bronşică şi expectorația ⇨ af. respiratorii.

Călin (*Viburnum opulus* şi *Viburnum prunifolium*, fam. *Caprifoliaceae*) (scoarța = *Viburni cortex*) – este amar, astringent, antispastic musculotrop şi analgezic (prin saligenol şi amentoflavone), hipotensiv şi vasodilatator cerebral (viburnină), reglează funcția uterului; prin amentoflavonă, inhibă fosfodiesteraza, agregarea plachetară şi eliberarea histaminei din mastocite (antianafilactică), este sedativ (prin fixare pe receptorii benzodiazepinici), antiinflamator şi antiulcerogen (prin inhibarea ciclooxigenazei-2); este utilizat în diferite afecțiuni (cel mai adesea funcționale) caracterizate prin spasme musculare: dureri genitale feminine (inclusiv dismenoree şi dureri postpartum), iminență de avort, colici intestinale (inclusiv constipație nervoasă, sindrom de colon iritabil), colici biliare şi colici ureterale, astm, hipertensiune, tensiune şi crampe musculare, convulsii; drept urmare, este recomandat în diferite tulburări somatoforme cu manifestări respiratorii, cardiace (palpitații), digestive (inclusiv biliare), urinare, genitale; de asemenea, în isterie; unele surse menționează un efect cardiotonic.

Cerenţel (rizom) – astringent, antiseptic; sindroame diareice acute, mai ales infecțioase, hemoragii digestive, af. bucofaringiene (stomatite, gingivite, gingivoragii, abces dentar, faringite, amigdalite), af. hepatice, af. biliare (mai ales când acestea se asociază cu diaree sau vărsături), af. genitale inflamatoare/infecțioase şi/sau hemoragice (metrite, metroanexite, metroragii, leucoree, dismenoree); ca tonic digestiv, este util în hipotonii ale tubului digestiv, dispepsii gastrice; tonic general.

Coada racului (partea aeriană) – astringent, antidiareic, antihemoragic, atenuează inflamația; favorizează vindecarea leziunilor inflamatoare, ulcerative, hemoragice din af. digestive (afte, stomatite, gingivite, gastrite, duodenite, ulcer gastric, ulcer duodenal, enterocolită, colită ulcerohemoragică) şi din af. genitale (metroragii, menoragii, dismenoree, leucoree); ca antispastic, este util în colicile intestinale şi în colicile renoureterale care apar în litiaza urinară; este util şi în durerile articulare din artrită, gută.

Coada şoricelului (flori) – antiinflamator, antalgic, antihemoragic, febrifug; af. inflamatoare, febrile sau nu, inclusiv cu tendință la hemoragii, respiratorii (viroze, bronşite, hemoptizii), digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite, inclusiv cu meteorism), urinare (cistite), af. biliare, af. ginecologice (hipermenoree, dismenoree).

Creţişoară (partea aeriană) – fortifică endometrul (uterotonică) ⇨ sterilitate la femei, evitarea avorturilor spontane; astringentă, antidiareică, hemostatică, cicatrizantă, antiinflamatoare ⇨ afecțiuni inflamatoare, mai ales când se asociază cu eroziuni, ulcerații şi hemoragii (metroragii, hemoroizi, stomatite, laringite, cistite hemoragice sau alte cauze de hematurie; în uz extern, pentru răni), diaree (enterocolite); stomahică ⇨ anorexie, hipotonie digestivă.

Frasin (frunze) – diuretic, depurativ ⇨ af. articulare (inclusiv gută); uricozuric ⇨ hiperuricemie; laxativ ⇨ constipație; af. ginecologice (dismenoree, metroragii).

Gălbenele (flori) – emenagoge, estrogenice ⇨ tulburări de premenopauză şi de menopauză; antalgice ⇨ dismenoree, colici biliare, dureri de cap; erupții cutanate, diaree; utile mai ales la femei depresive, slăbite, anemice.

Lemn dulce (rădăcină) – antiinflamator ⇨ inflamații/ulcerații respiratorii, digestive (gastrite, duodenite, ulcer), urinare; expectorant ⇨ af. respiratorii (bronşită, astm);

laxativ ⇨ constipație; litiază biliară, litiază renală, af. articulare (artrite), dismenoree; prin acțiunea estrogenică atenuează dismenoreea și stimulează dezvoltarea organelor sexuale și a caracterelor sexuale secundare; contraindicat în hipertensiunea arterială.

Obligeană (rizom) – de preferat când se asociază ulcer, colici digestive, balonări, anorexie, pe un fond de agitație, insomnie.

Păpădie (partea aeriană, rădăcina) – af. cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică), af. venoase (varice, tromboflebită), af. digestive (digestie deficitară, anorexie, constipație), af. biliare (diskinezie, colici biliare, colecistită, angiocolită), af. hepatice, af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), af. dermatologice (eczeme etc.), af. metabolice (obezitate; eficiență contestată în diabet), anemie, astenie, convalescență, avitaminoză.

Piperul bălții (partea aeriană) – diuretic, depurativ ⇨ retenții hidrosaline, af. urinare, af. reumatismale; hemoragii pasive; hemostatică ⇨ hemoragii uterine prin atonie, hemoptizii, hemoragii gastrice, vezicale și hemoroidale, în varice; antihipertensiv; crește pofta de mâncare; mobilizează secrețiile lacrimală, salivară, digestivă, bronșică și sângele stagnant; rubefiant.

Roiniță (frunze) –sedativă ⇨ insomnie, tulburări somatoforme cardiovasculare (palpitații, oscilații tensionale, dureri pseudoanginoase, tahicardie, stări hiperkinetice, lipotimii), digestive (manifestări dispeptice), dureri pseudonevralgice, cefalee; cicatrizantă ⇨ af. gastroduodenale: ulcer gastric, ulcer duodenal; stomahică ⇨ anorexie, greață, vomă, inclusiv la gravide; reflux gastroesofagian, reflux duodenogastric; carminativă, antispastică musculotropă ⇨ crampe, balonări, aerogastrie, aerocolie, colopatie spastică, tulburări de tranzit (diaree, constipație, colon iritabil); slab antidiareică; alte surse o consideră ușor laxativă; colagogă, coleretică ⇨ af. biliare: tulburări de motilitate biliară, litiază biliară; imunomodulatoare, antiseptică, posibil și citostatică; antivirală ⇨ herpes, probabil și zona zoster; hipocolesterolemiantă; antitiroidiană, antigonadotropă, galactagogă.

Salvie (frunze) – de preferat atunci când tulburările menstruale apar pe un fond de agitație, nervozitate, anxietate, depresie, astenie, inclusiv după o boală de lungă durată; venotonică ⇨ varice; armonizatoare ⇨ tulburări somatoforme; af. respiratorii (bronșită); af. digestive (digestie deficitară, meteorism); af. biliare; af. articulare; diabet.

Sunătoare (partea aeriană) – cicatrizantă, antiinflamatoare, antalgică, antidepresivă ⇨ ulcer, af. biliare (diskinezie biliară, stază biliară, colici biliare), diaree, dureri intense, vulnerabilitate emoțională, depresie hiperalgică.

Talpa gâștei (partea aeriană) – femeie nervoasă, iritabilă, cu insomnii, mai degrabă călduroasă, eventual la menopauză, care, pe fondul perturbărilor hormonale și psihoemoționale caracteristice acestei perioade, prezintă accese de sufocare, palpitații, creșteri tensionale (hipertensiune), fenomene spastice: bronhospasm (astm bronșic, bronșită astmatiformă), crampe digestive, fie ele biliare, gastrice sau intestinale; utilă și în hipotonia/hiposecreția gastrică.

Traista ciobanului (partea aeriană) – scade permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare; vasoconstrictoare la nivelul uterului, dar vasodilatatoare la nivelul inimii: reduce afluxul fluidic pe nivelul apei, dar îl crește pe nivelul afectivității superioare; are o acțiune reglatoare asupra tensiunii arteriale, fiind utilă atât în hipotensiune, cât și în hipertensiunea arterială; este utilă în ateroscleroză; diuretică ⇨ af. urinare; astringentă, antidiareică, vasoconstrictoare, hemostatică ⇨ hemoragii, menometroragii; antitumorală.

Troscot (partea aeriană) – diuretic ⇨ af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), hiperuricemie, af. cardiovasculare (hipertensiune arterială); anorexie, af. gastrice (ulcer, dar și hipotonie/hiposecreție gastrică), diaree; remineralizant ⇨ TBC pulmonar, convalescență, astenie;

Urzică (frunze și rădăcină) – diuretică ⇨ edeme de diverse cauze (insuficiență cardiacă etc.); efect depurativ intens ⇨ cure de dezintoxicare, af. dermatologice (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), af. metabolice (diabet, obezitate), af. articulare; uricozurică ⇨ gută; stimulează secreția gastrică, intestinală, biliară și pancreatică, stimulează peristaltismul intestinal ⇨ af. digestive (digestie deficitară, tulburări dispeptice și diskinetice digestive, insuficiență pancreatică); astringentă ⇨ diaree, hemoragii; af. ginecologice (metroragii, dismenoree); stimulează secreția lactată ⇨ hipogalactie; hemostatică ⇨ oprirea sângerărilor (digestive, bronșice, nazale, uterine); af. respiratorii (bronșită, astm); anemie;

Urzică moartă albă (partea aeriană) – depurativă ⇨ af. dermatologice, af. articulare (gută); expectorantă⇨ af. respiratorii; diuretic ⇨ af. urinare; sedativă ⇨ insomnie, nervozitate, mai ales în timpul menopauzei; astringentă, hemostatică, vasoconstrictoare ⇨ metroragii, varice; antidiareică ⇨ enterocolite; antiinflamatoare, emolientă ⇨ inflamații digestive (gastrite), respiratorii (bronșite), urinare (pielonefrite, cistite), genitale (leucoree; utilă și în hipertrofia benignă de prostată), cutanate (plăgi, ulcerații, inclusiv ulcer varicos, furunculoză); tulburări de menopauză;

Valeriană (rizomul și rădăcina) – neliniște, anxietate, nervozitate, insomnie, cu tulburări somatoforme: salturi tensionale, palpitații, dispnee psihogenă, accese astmatice, colici digestive, meteorism, vărsături;

Fitoterapia psihocauzală în durerile și în sângerările genitale

Tratamentul fitoterapic constă în plante cu tropism pentru zona afectată, cele mai importante dintre acestea fiind: ***traista ciobanului***, ***busuiocul cerbilor***, ***crețișoara***, ***urzica moartă albă***, ***bătrânișul***. Aceste plante pot fi utile pentru toate cele trei tipuri, cu mențiunea că cele **astringente** (mai ales ***crețișoara***, dar și ***traista ciobanului*** și ***urzica moartă albă***), sunt utile mai ales pentru tipul de `foc` și de `apă` și mai puțin (uneori chiar contraindicate) pentru tipul de `aer` (la care pot accentua uscăciunea).

Predominanța `aerului`

Pacienta nu trebuie să considere că durerile sale genitale sunt un defect aleatoriu al fiziologiei sale, ci să le admită drept un simbol al stărilor sale de anxietate, frică, nesiguranță, prin care **ființa sa o îndeamnă să conștientizeze** felul în care neîncrederea și teama o împiedică să dobândească intimitatea protectoare a unui cămin pe care să o împartă cu cei apropiați. Procesul de conștientizare este susținut de plante cu efecte **tonice**, **hrănitoare**, **antispastice** și **nervine**, necesare corectării fondului anxios și devitalizat care caracterizează o astfel de persoană. **Tonicele** elimină senzațiile de împrăștiere și epuizare pe care pacienta le acuză, susțin și revitalizează. Se recomandă: ***lemn dulce*** și ***tătăneasă***, care induc

rezonanța pământului (dar şi a apei), conferind stabilitate, fundament, hrănire, susținere, dar şi ***rocoina***, care dinamizează energiile apei, aducând fertilitate, abundență, capacitatea de a savura bucuria simplă a vieții de zi cu zi.

Pentru efectul **remineralizant** se pot folosi: ***pirul***, ***troscotul*** şi ***coada calului***, ultimele două având şi un efect **astringent** (utilizate sub rezerva efectului diuretic, care poate determina uscăciune excesivă la tipul aer). Plantele remineralizante aduc, în plan subtil, structură, ordine, adesea deficitară la aceste paciente agitate, nehotărâte şi dispersate.

Frica şi neîncrederea determină contracție, strângere, având drept echivalent în plan funcțional spasmul. Cu efect **antispastic** (şi prin aceasta **antalgic**) se folosesc uleiurile volatile de: ***fenicul***, ***anason***, ***iasomie***, ***roiniță***, ***muşețel***, ***scorțişoară***, ***rozmarin***, ***busuiocul cerbilor***, acesta din urmă fiind de preferat. Dacă nu se pot procura sub formă de uleiuri volatile, plantele menționate pot fi folosite sub formă de extracte apoase la temperatura camerei. Toate plantele menționate au şi acțiune în plan subtil, mental-emoțional. Uneori însă, atunci când starea de agitație este foarte marcată, sunt recomandate şi remedii cu efect tonic, echilibrant, calmant asupra sistemului nervos şi psihic (aşa-zisele **nervine**): ***obligeana*** (are şi efect antispastic – recomandată mai ales în cazul asocierii de tulburări digestive), ***valeriana*** (pentru pacientele care manifestă emoții de mare intensitate, frici, fobii, instabilitate psihică, receptivitate crescută față de influențele astrale joase), ***nucşoara*** (are şi efect astringent, **antihemoragic**). Pentru efectul de calmare, atenuare a agitației, se recomandă folosirea în alimentație a ***cepei*** şi ***usturoiului*** (care au şi efect **tonic** regenerator, revitalizant, hrănitor, reîntineritor). ***Salvia*** este utilă atunci când pacienta se confruntă cu emoții neexprimate (verbal), care rămân blocate la nivelul gâtului, generând adesea senzația de nod în gât.

Predominanța focului

Pacienta nu trebuie să-şi considere simptomele drept un incident nejustificat, ci să le accepte ca o consecință a stărilor sale de înverşunare, de mânie, de orgoliu semnalându-i că, din cauza ambiției şi a trufiei, este prea tensionată pentru se mai putea bucura de intimitatea unui cămin ori pentru a-şi mai manifesta afecțiunea protectoare față de cei dragi. Procesul de conştientizare este facilitat de administrarea concomitentă a unor plante cu acțiune **răcitoare**, cu gust preponderent **amar-astringent**, ce au darul de a o ajuta pe pacientă să înțeleagă că viața nu este numai o luptă, ci, în primul rând, un prilej de bucurie. Aceste plante ajută în depăşirea anumitor experiențe neplăcute, care, odată înțelese şi asimilate, vor permite realizarea unor salturi evolutive. Se pot folosi plante amar-astringente, cu tropism pentru tractul genital, care să dreneze sângele în exces din organism: ***traista ciobanului***, ***urzică moartă albă***, ***creţişoară***, ***busuiocul cerbilor***, ***bătrâniş***, care se vor asocia cu plante cu efect **nervin**, ce îndepărtează mânia şi iritabilitatea: ***mentă*** (răceşte înverşunarea, aduce detaşare, desprindere din încrâncenarea de moment; utilă mai ales la femeile care asociază probleme biliare, datorită efectului său coleretic/colagog; de ales atunci când se asociază diaree), ***lavandă*** (pentru stări de insomnie, cefalee, probleme biliare; spre deosebire de ***mentă***, nu constipă; subtil, favorizează un efect de filtrare a stimulilor emoționali, aducând detaşare, discernământ şi protecție, capacitatea de a selecta acele influențe care hrănesc şi sunt folositoare, respingându-le pe cele dăunătoare, agresive), ***talpa gâştei*** (în cazul asocierii de probleme cardiace; utilă pentru femeile implicate, dominatoare, care vor să se impună cu orice preț). Când

fluxul este foarte abundent, se recomandă plante **astringente**, cum sunt: ***răchitanul***, ***cerențelul***, ***coada racului*** şi plante cu o acțiune marcată de remineralizare şi.cu efect hrănitor, capabile să amelioreze astenia determinată de anemia posthemoragică: ***coada calului***, ***troscotul***, ***mătasea porumbului***, ***urzica moartă albă***. Ale remedii astringente care se pot utiliza sunt: frunzele de ***mur***, de ***afin***, de ***dud***, de ***zmeur*** sau coajă de ***stejar***. Plantele astringente au o indicație specială la tipul de foc atât datorită efectului antihemoragic şi cicatrizant (de multe ori şi antiseptic), cât şi datorită efectului subtil: centrare, retragere în sine, conturare, cristalizare a personalității, direcționare clară spre anumite obiective, stabilite cu luciditate, cumpătare, chibzuință matură şi sobră (fără exaltările şi efuziunile care caracterizează adesea personalitățile de foc). Avânturile inutile, energiile care au tendința de a difuza sau de a se risipi, sunt adunate şi puse să acționeze concertat pe o direcție definită.

Când sunt asociate probleme gastrice, sunt indicate ***gălbenelele***, mai ales la femei iritabile, inflamabile, precipitate, repezite, care acumulează (mai ales în perioada premenstruală) sentimente de mânie care mocnesc gata să izbucnească la orice scânteie (pretext). ***Salvia*** este indicată în dismenoreea femeilor cu probleme venoase (are acțiune tonică asupra peretelui venos), digestive (balonări, colici, probleme biliare), dureri articulare, eventual diabet şi mai ales pentru cele care se îneacă în mânia, indignarea ori nemulțumirea rămase neexprimate (salvia le ajută să dea glas sentimentelor şi gândurilor care le tensionează şi pe care adesea le resimt ca pe o senzație neplăcută în gât descrisă ca şi corp străin, nod, secreție excesivă, nevoia permanentă de a înghiți etc.). ***Feniculul***, ***anasonul***, ***chimenul*** şi ***coriandrul*** sunt indicate atunci când se asociază şi o componentă de aer, manifestată prin spasme, dureri colicative. Ele au un efect trofic specific asupra sânilor (glandelor mamare), ca de altfel şi ***socul*** şi ***busuiocul***. Aceste plante favorizează metamorfozarea trăirilor de neîncredere, teamă, mânie, ataşament, sentimentalism lacrimogen în sentimente de dăruire maternă.

Predominanța apei (şi a pământului)

Pacienta nu trebuie să considere că simptomele sale sunt un eveniment străin ființei sale, ci să le primească drept un avertisment că stările sale de inerție, comoditate, melancolie o împiedică să construiască şi să susțină cadrul intim şi protector al unei familii ori al unui grup. Acest proces de conştientizare poate fi impulsionat cu plante **astringente** (antihemoragice) deja menționate în discuția despre tipul de foc: ***traista ciobanului***, ***bătrâniş***, ***creţişoară***, ***urzica moartă albă***, ***răchitan***, ***cerențel***, ***coada racului***. Plante **remineralizante** şi **hrănitoare**, capabile să amelioreze astenia determinată de anemia posthemoragică: ***coada calului***, ***troscotul***, ***mătasea porumbului***. Şi aici se pot utiliza drept **astringente** frunzele de ***mur***, de ***afin***, de ***dud***, de ***zmeur*** şi coaja de ***stejar***. Din punct de vedere subtil, acțiunea astringentă este utilă la această tipologie deoarece, prin direcționare şi organizare, generează „apa structurată". Ea corectează băltirea şi difuziunea, adică tendința către adoptarea conformistă a unor tipare comportamentale, către aderarea la şabloane de gândire general acceptate, către dizolvarea personalității în tipologia nediferențiată a masei. Efectul astringent extrage ființa din amorf şi o cristalizează, îi reaminteşte de sine, de aspirația ei esențială către autodefinire, regăsire şi elevare.

Datorită proprietății de a scoate din letargia pasivității pe femeile aparținând tipului de apă, sunt utile plantele amare (***țintaură***, ***pelin***) sau picante (***angelică***) ori

cele care combină cele două gusturi (***iarbă mare***, ***rozmarin***). Plantele amare stimulează şi activitatea vezicii biliare. ***Ţintaura*** va fi folosită pentru pacientele care se resemnează într-o atitudine de acceptare pasivă, de victimă a prejudecăților şi a regulilor statuate, impulsionând la revoltă împotriva constrângerii. ***Ghinţura*** se recomandă celor ce se scufundă în depresie şi în gânduri negre. ***Angelica*** este un foc arzând orice impuritate, secând orice băltire şi complacere, insuflând ardoare şi dinamism, facilitând mobilizarea şi focalizarea eficientă. ***Iarba mare*** este un remarcabil purificator care volatilizează (prin gustul amar) şi usucă (prin gustul picant) apa excesivă – o limpezime de cristal înlocuieşte nămolul din țesătura subtilă a ființei. ***Rozmarinul*** îndeamnă la demnitate, la individualizare, la prețuirea de sine, la extragerea din mlaştina obligațiilor cotidiene şi a trăirilor joase (depresie, amărăciune, ranchiună) – femeia nu mai trăieşte prin substituție, nu îşi mai neagă pornirile interioare şi nu le mai înlocuieşte cu surogate precum munca şi serviciile făcute celorlalți.

Ghimbirul, ***ardeiul iute***, ***piperul negru***, ***muştarul***, ***scorțişoara***, deşi au efect stimulator, fiind picante şi fierbinți, au proprietăți **emenagoge**, motiv pentru care **nu** se recomandă în tratamentul sângerărilor genitale. O excepție o constituie ***piperul bălții***, cu un remarcabil efect antihemoragic, dar totodată şi o acțiune stimulatoare, mobilizatoare (corelată cu un pronunțat gust picant) – această plantă are o indicație specială pentru menometroragiile cu dominantă de apă.

Ca **tonic nervos** se recomandă ***busuiocul***, care insuflă limpezime şi claritate mentală, foarte utile tipului de apă. ***Salvia*** poate fi de folos prin efectul general de uscare a secrețiilor, mai ales la femeile care, din inerție, îşi reprimă manifestarea, verbalizarea unor gânduri şi trăiri interioare.

Plantele **diuretice** pot avea o indicație specifică, vizând îndepărtarea apei excesive, atât a celei grosiere, cât mai ales a celei subtile, manifestate prin sentimentalism, ataşament, complacere. Vor fi preferate cele care au şi un efect **astringent**: ***coada calului***, ***troscot***, ***urzică moartă albă***.

Gemoterapia în durerile şi în sângerările genitale

Pentru dismenoree se administrează ***Rubus idaeus*** (mlădițe de zmeur, cu acțiune antispastică la nivelul uterului; câte 40 pic. dimineața şi seara, o lună da, o lună nu). Este util mai ales pentru durerile care se instalează în ziua premergătoare declanşării ciclului (sau chiar în aceeaşi zi) şi se atenuează odată cu instalarea fluxului menstrual – este genul de dismenoree care apare mai ales la adolescente.

Fitoterapia psihocauzală a fibromatozei uterine

Fibromatoza uterină are drept manifestări cardinale durerile şi sângerările genitale. De aceea tratamentul nu diferă de cel menționat în discuția de mai sus despre dismenoree şi menometroragii (v.p. 287), cu mențiunea că eficiența terapiei va fi mai redusă, dată fiind existența unor leziuni în plan fizic (mai greu de influențat decât tulburările de natură strict funcțională). De aceea măsurile

recomandate, nuanțate în funcție de tipul constituțional, trebuie aplicate mai perseverent şi pe o durată de timp mai lungă. În cazul absenței unor simptome, se vor aplica metodele recomandate la tipul de apă, punându-se accentul pe plantele cu tropism genital feminin, **astringente** (***traista ciobanului***, ***bătrâniş***, ***busuiocul cerbilor***, ***creţişoară*** etc.) şi **diuretice** (***coada calului***, ***troscot***, ***urzică moartă albă*** etc.). Desigur, se vor evita plantele cu efect tonic hrănitor (de tip ***lemn dulce*** etc.).

Cel mai important însă este ca pacienta să nu considere fibromul ca fiind ceva străin ori ca un surplus anatomic care trebuie cât mai repede eliminat – de regulă prin metode chirurgicale –, ci ca pe materializarea energiei sale materne reprimate. Fibromul este o parte intrinsecă a ființei sale, este mijlocul prin care **forța sa vitală o îndeamnă să devină conştientă** de felul în care s-a frustrat în dorința ei de a fi mamă, de a se manifesta precum o mamă, de a-şi construi intimitatea unui cămin ori a unei familii, din cauza:

- ✦ fie a fricii, anxietății, neîncrederii, a dorinței de libertate, de a călători, de a comunica, de a cunoaşte, de a se distra (când sunt manifestări de tip aer),
- ✦ fie a orgoliului, ambiției, înverşunării, ostilității, dorinței de răzbunare ori de dominare (când sunt manifestări de tip foc),
- ✦ fie a ataşamentului, comodității, dorinței de confort, tendinței la melancolie şi pasivitate (când sunt manifestări de tip apă).

Trebuie subliniat că adesea este vorba de o femeie care chiar este mamă, dar comportamentul ei în calitate de mamă, atitudinea ei față de copii, dar şi în cadrul căminului (ori a grupului de oameni) pe care trebuia să-l susțină au fost alterate:

- ✦ fie de teamă, neîncredere: nu are încredere că ar putea fi o mamă bună, că ar putea să-i susțină, să-i protejeze, să aibă grijă de acei oameni (dominantă de aer),
- ✦ fie de orgoliu, de înverşunare, de ambiție: ambiția de a fi o mamă desăvârşită, de a-şi educa copiii într-un mod exemplar, convingerea orgolioasă că este indispensabilă căminului sau grupului de oameni, încrâncenarea de a le impune celor pe care îi are în grijă ce şi cum să facă (dominantă de foc),
- ✦ fie de ataşament, de dorința de confort: are față de copii ei sau față de membrii grupului respectiv o atitudine rigidă, formală, conformă unor şabloane, unor tradiții, nu-şi bate capul să-i înțeleagă, să se adapteze la aspirațiile şi la dorințele acestora, la nevoile lor reale, ci le impune anumite cutume, anumite tipare de educație şi de comportament (dominantă de apă).

Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a plantelor menționate la tratamentul dismenoreei şi a menometroragiilor.

Gemoterapia fibromatozei uterine

Se recomandă ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merişor; previn fenomenele de hialinizare de la nivelul miometrului; 50 pic. dimineața), ***Rubus fruticosus*** (mlădițe de mur, cu acțiune antisclerozantă la persoanele vârstnice, potențează acțiunea celui dintâi; 50 pic. la prânz) şi ***Alnus incana*** (muguri de arin alb, acțiune antiproliferativă şi antiinflamatoare cu tropism asupra tractului genital feminin; 50 pic. seara).

Fitoterapia psihocauzală a chisturilor ovariene

Pentru a-şi armoniza funcția sexuală, este necesar ca femeia respectivă să se echilibreze printr-o manifestare erotică împlinitoare, simultan cu alchimizarea trăirilor sale amoroase în stări elevate de afecțiune, de puritate, de claritate mentală, de comuniune cu armonia firii. Strategia tratamentului include eliminarea apei excesive, stagnante, reziduale şi, astfel, purificarea planului sexual/social (**diuretice**), stimularea manifestării energiei erotice (**afrodiziace, tonice feminine**) şi sublimarea acesteia. Multe dintre remedii îmbină mai multe dintre aceste proprietăți.

Predominanța apei

Este situația cea mai frecventă. Pacienta nu trebuie să considere chisturile ovariene drept un incident anatomic demn de a fi suprimat (hormonal sau chirurgical), ci ca pe un simbol al stărilor sale de inerție, comoditate, melancolie. Ele sunt **o parte a ființei sale care o îndeamnă să conştientizeze** felul în care ataşamentul, nostalgiile şi dorința de confort îi deformează atitudinea în relații (în special de cuplu), mai ales legate de interacțiunea erotică. Procesul de conştientizare este impulsionat de **diuretice încălzitoare**, stimulatoare precum: ***ienupărul*** (favorizează evoluția spirituală, dinamizează, aprinde focul transformator, trezeşte energia fundamentală a ființei, care se avântă ascendent spulberând orice obstacole), ***urzica*** vie (amplifică şi energizează focul ca principiu activ, fiind utilă mai ales persoanelor care s-au împotmolit în mocirla unor emoții şi sentimente cu dominantă de apă, într-o stare de receptivitate exacerbată; trezeşte combativitatea, voința, reduce vulnerabilitatea, ajutând femeia să se smulgă din atitudinea de victimă, de autocompătimire în care se complăcea, aprinde văpaia pasiunii înflăcărate), ***tarhonul*** (aduce individualizare, manifestarea notei specifice a personalității, a acelui ceva care dă o culoare distinctă fiecăruia), ***morcovul sălbatic***, ***pătrunjelul***, ***țelina***, ***scorțişoara***, ***muştarul***. Vom folosi drept **afrodiziace**, pe lângă ***morcov sălbatic***, ***țelină***, ***scorțişoară***, deja menționate ca **diuretice**, şi altele, preferabil picante, cu acțiune intensă, fierbinte: ***angelică***, ***cuişoare***.

Predominanța focului

De fapt apă nuanțată de foc, asociindu-se senzații de arsură şi tensiune, eventual sângerări genitale (vezi descrierea de la ***dismenoree*** şi de la ***menometroragii***).

Pacienta este bine să realizeze că formațiunile chistice ovariene sunt modalitatea prin care **ființa sa care o sfătuieşte să conştientizeze** felul în care ambiția, trufia, încordarea o fac tensionată, părtinitoare şi irascibilă în relația de cuplu (dar şi în interacțiunea cu alți oameni), alterându-i inclusiv comportamentul în timpul interacțiunii erotice. Procesul de conştientizare poate fi facilitat de **diuretice răcitoare**: ***sânzienele***, zămoşița, colții babei, ***mătasea porumbului***, ***coada calului***, ***troscot*** (ultimele trei având şi efect **antihemoragic**, fiind de ales atunci când există şi sângerări genitale); se pot asocia plante **amare**: fie **astringente**, atunci când ***hemoragiile*** genitale constituie o problemă (***coada şoricelului***, ***turiță mare***) sau **diuretice depurative**, mai ales dacă se asociază şi probleme cutanate

– ***acnee***, erupții etc. – (***păpădie***, ***brusture***, ***anghinare***, ***mesteacăn***, ***trei frați pătați***, eventual şi ***cicoare***). Preferăm ***menta*** şi ***turița mare*** la cele care au şi ***diaree***, iar ***anghinarea*** şi ***cicoarea*** la cele care au mai degrabă ***constipație*** (deşi aceasta nu este caracteristică tipului de foc). Aceste remedii **amare** sunt necesare şi atunci când se asociază ***probleme*** **biliare**. Dacă există şi o componentă de aer, manifestată prin ***dureri colicative*** sau ***balonări***, vom prefera ca **diuretic** (sau vom asocia) ***feniculul*** şi ***coriandrul***.

Drept **afrodiziace** le preferăm pe cele care nu sunt picante şi nici foarte fierbinți: ***ginseng***, ***colții babei***, dar şi ***anason***, ***fenicul***, ***scorțişoară***.

Predominanța aerului

Mai exact apă combinată cu aer, intervenind dureri colicative, nevralgice, balonare, insomnie etc. Este bine ca pacienta să-şi perceapă chisturile ovariene drept o necesară atenționare cu privire la stările sale de anxietate, frică, nesiguranță, drept un **imbold de a conştientiza** felul în care neîncrederea şi teama îi crispează comportamentul în relații (în special de cuplu), mai ales în conjuncturi intime. Procesul de conştientizare este susținut de **diuretice încălzitoare** cu efect **liniştitor** şi **hrănitor** (***ceapă***, ***usturoi***, ***ienupăr***), eventual în asociere cu **antispastice** (***fenicul***, ***anason***, ***scorțişoară***, care au şi efect **afrodiziac**).

Drept **afrodiziace** sunt preferate cele care au şi un efect **tonic** regenerator **hrănitor** (***ginseng***, ***colții babei***, ***usturoi***, ***ceapă***) sau gust dulce (***fenicul***, ***anason***, ***scorțişoară***) evitându-le pe cele prea picante sau prea fierbinți (pot usca excesiv).

Cele mai importante din punct de vedere subtil sunt însă plantele care realizează o alchimizare a energiei erotice feminine, favorizând realizarea unor salturi evolutive grație unor procese de înțelegere profundă şi de transformare interioară. În general, ele vor determina o sublimare a energiei apei către nivelurile superioare:

- ✦ către nivelul afectivității: ***traista ciobanului*** (catalizează un proces de alchimizare a trăirilor senzuale în afectivitate, iubire nobilă, detaşată, dăruită);
- ✦ către nivelul purității şi al creativității superioare: ***salvia*** (determină sublimarea energiilor creatoare grosiere – erotice – în formele superioare de manifestare a creativității, de exprimare a personalității) şi ***urzica moartă albă*** (prin purificarea energiilor apei, ataşamentele şi emoțiile stagnante în care se împotmolesc relațiile sunt distilate în firescul spontaneității);
- ✦ către nivelul mental superior: ***crețişoara*** (produce un fenomen de alchimizare internă prin dinamizarea clarității mentale, a puterii de înțelegere superioară; favorizează procesele de inițiere; ajută la realizarea unor salturi spirituale).

Alte plante capabile să dinamizeze energia feminină, pentru a o face să se manifeste, sunt: ***sânzienele*** (plantă feminină, utilă în momentele de cumpănă, când femeia face o schimbare importantă, luând o decizie crucială, pentru care trebuie să-şi sintetizeze energiile şi experiențele acumulate şi să le esențializeze, urmând să le canalizeze într-o nouă direcție, calitativ superioară); ***busuiocul cerbilor*** (ajută femeile ca, dinamizându-şi energia în coordonatele ei fundamentale, să găsească puterea de a se manifesta, de a se afirma şi a se impune, refuzând să se mai subordoneze şi să fie victime ale influențelor străine; implicit dinamizează funcția erotică).

Plantele mai sus menționate (***ienupăr***, ***crețişoară***, ***angelică***, ***busuiocul cerbilor***, ***sânziene*** etc.), ajută ființa aflată în impas să-şi conştientizeze greşelile (pe care le comite la nivel psihologic), inducându-i dorința de schimbare, imboldul

spre transformare. Pentru aceasta, esențială este însă existența interacțiunii polare de tip amoros, a unei atitudini de tandrețe și iubire reciprocă manifestate plenar în cadrul unui cuplu. Altfel, în timp, femeia, prin inhibarea acestei atitudini, va ajunge la negarea propriei sale feminități, polaritatea ei yin va diminua, pierzându-și capacitatea de a atrage bărbații (polaritatea yang, în general), aceasta fiind înlocuită de o atitudine repulsivă.

Fitoterapia psihocauzală în boala inflamatoare pelviană (anexită)

Este necesar ca femeia să **conștientizeze** că durerile de la nivelul foselor ovariene sunt un semnal prin care **esența ființei sale îi atrage atenția** asupra felului în care teama/neîncrederea ori mânia/orgoliul ori ataşamentul/comoditatea îi alterează comportamentul în relația de cuplu (mai ales în timpul interacțiunii erotice), dar și, în general, în relațiile cu ceilalți oameni. Drept urmare vor fi alese plante îndreptate nu împotriva unui, cel mai adesea inexistent, proces infecțios, ci către rezolvarea tensiunilor de natură relațională ale pacientei. Aceste tensiuni amprentează intens, hiperalgic existența unei femei. Atitudinea cea mai frecventă, rezultat al tendinței de reprimare, este însă aceea de a le contesta importanța („sigur că am probleme, cine nu are?" vor spune astfel de femei, minimalizând și generalizând un fenomen, care pentru ele este, în realitate, extrem de intens – de cele mai multe ori le domină existența – și foarte particular, privat și intim). Trebuie subliniat că îndepărtarea temporară a durerii în urma tratamentului ginecologic este rezultatul administrării de antiinflamatoare-antalgice, și nu de antibiotice, durerile revenind, de regulă, după oprirea tratamentului. Abordarea corectă presupune, înainte de toate, conștientizarea acelor resorturi intime ale suferinței, urmată de strădania de a sublima acele tensiuni, degajând astfel planul sexual de reziduurile acumulate. Tratamentul propriu-zis este similar celui destinat chisturilor ovariene (v.p. 292), cele mai multe cazuri încadrându-se în tipul de `foc` (mai ales) sau de `aer`.

Fitoterapia psihocauzală în leucoree

Predominanța `aerului`

Medicina convențională recomandă, de obicei, pentru tratamentul vaginozei bacteriene metronidazol (sau alte chimioterapice din grupa imidazolilor), recunoscând însă frecvența dezarmantă a recidivelor și ineficacitatea tratării partenerului. Este vorba, aşadar, nu de o infecție (contaminare) venerică, ci de o tulburare locală la nivelul vaginului. Apariția florei patogene este condiționată de dispariția celei normale (în care predomină lactobacilii). De aceea, eforturile trebuie direcționate spre refacerea troficității epiteliului vaginal și reconstituirea florei normale.

Pacienta nu trebuie să considere leucoreea drept un defect fiziologic care trebuie suprimat cu orice preț, ci drept un semnal prin care forța ei vitală o

îndeamnă să conștientizeze felul în care neîncrederea și anxietatea o fac să abordeze cu o atitudine de teamă, nesiguranță, șovăială relațiile cu ceilalți oameni, mai ales relația de cuplu și în special interacțiunea erotică. Procesul de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante care cresc troficitatea epiteliului vaginal prin efectele hrănitoare, tonice, nutritive, eventual emoliente, reepitelizante, în aplicații locale sub formă de unguente sau de spălături cu extracte apoase: ***lemn dulce***, ***tătăneasă***, ***gălbenele*** preparate în unt clarificat sau în ulei de susan. Simultan sunt necesare plante care să influențeze fondul psihic, amplificând forța feminității, încrederea în sine – aşa-zisele tonice feminine: ***lemn dulce***, ***anason***, ***busuiocul cerbilor***.

Pentru refacerea florei normale se pot administra local (dar și intern) iaurt sau diferite alte preparate conținând lactobacili (acidophilus etc.).

Predominanța `focului`

Pacienta trebuie să realizeze că leucoreea este nu doar un eveniment agasant, ci un **îndemn din partea propriei ființe de a conștientiza** felul în care orgoliul, mânia, înverşunarea, ostilitatea, ambiția, starea de încordare îi tensionează atitudinea în relațiile cu semenii, mai ales în cadrul cuplului. O serie de plante pot susține acest proces de conștientizare. Din punct de vedere practic, pot fi clasificate în patru categorii:

- ✦ cele care determină sublimarea energiilor de pe nivelul `apei` (cu acțiune specifică asupra tractului genital feminin);
- ✦ cele care atenuează `focul` excesiv (**antiinflamatoare**);
- ✦ cele care usucă `apa` stagnantă (**astringente**);
- ✦ cele care acționează asupra intrusului din planul fizic (**antiseptice, antiinfecțioase**), cele mai multe dintre remediile indicate îmbinând mai multe dintre aceste acțiuni.

Pentru a influența fondul problemei, substratul profund care a permis grefarea infecției, este esențială sublimarea trăirilor joase de tip `foc` (mânie, înverşunare, ură, gelozie agresivă) legate de interacțiunea erotică (uneori, în sens mai larg, de interacțiunea cu sexul masculin). De data aceasta, spre deosebire de situația descrisă la chisturile ovariene, este vorba de relațiile care implică întotdeauna și o componentă erotică: relația cu soțul sau iubitul și nu cu orice bărbat în general. Drept urmare sunt indicate plante cu specificitate pentru tractul genital feminin care, la nivel subtil, favorizează elevarea modului de manifestare a energiilor (din planurile inferioare către cele superioare), iar la nivel fizic exercită efect antiinflamator, astringent, reepitelizant, emolient: ***traista ciobanului*** (manifestarea energiilor inferioare sublimate se face mai ales sub forma sentimentelor de iubire și a acțiunilor având ca substrat aceste sentimente: interacțiunea armonioasă în cadrul familiei, dar și pe plan social, acțiunile filantropice, de caritate, meserii de tipul medic, asistentă medicală etc.), ***urzică moartă albă*** (purificarea nivelului `apei`; pe femeile înverşunate ori mânioase le ajută să redevină spontane, naturale în interacțiunea cu bărbatul iubit), ***salvie*** (sublimarea acumulărilor joase se face predominant sub forma creativității, până atunci blocate, neexprimate, înghițite, inclusiv a celei de factură artistică, literară etc.; favorizează exprimarea deschisă a trăirilor lăuntrice), ***creţişoară*** (de data aceasta sublimarea se face în planul inteligenței superioare, fiind favorizate acțiunile de factură organizatorică, de comandă și control, performanțele intelectuale – pregătirea pentru un examen,

concurs, dar şi o probă în sensul cel mai general al cuvântului; în sens elevat: un ritual de inițiere).

Acțiunea **antiinflamatoare** este aceea care atenuează în mod specific manifestările focului excesiv (şi ale trăirilor joase corespunzătoare: furie, încrâncenare, agresivitate) – acest tip de acțiune predomină la ***gălbenele*** (alături de cea emolientă, reepitelizantă; plantă utilă mai ales pentru persoane la care iritabilitatea se îmbină cu o anumită nerăbdare, lipsă de cumpănire, care au un caracter intempestiv, nesăbuit, pripit) şi la ***coada şoricelului*** (aduce semnificația elevată a gustului amar – suferința are o menire formatoare/transformatoare; înlătură înverşunarea, refuzul încrâncenat de a accepta semnificația lecțiilor amare ale vieții), eventual la ***muşețel***; de asemenea, la ***propolis*** şi la mugurii de ***plop***, care au acțiuni complexe: antiinflamatoare, cicatrizantă, reepitelizantă, antiseptică.

Acțiune **astringentă** au mai ales ***traista ciobanului*** şi ***crețişoara***, prin aceasta reducând tendința la dispersie în exterior. Aceste plante strâng, favorizează adunarea şi centrarea energiilor apei şi redirecționarea lor ascendentă. Uneori preferăm să adăugăm şi plante cu un efect astringent mai general: ***scumpie***, coajă de ***stejar***, frunze de ***zmeur***, de ***frag***, de ***mur***, de ***afin***, de ***nuc***, dar mai ales două care au o rezonanță particulară cu energiile apei: ***coada racului*** (apa care bălteşte este adunată şi sublimată, generând interiorizare, cristalizare, regăsirea esenței profunde a ființei, a ceea ce îi este definitoriu; prin aceasta aduce protecție şi desprindere de influențele exterioare care alterează natura fundamentală a făpturii) şi ***răchitan*** (structurează personalitatea, îi dă contur şi formă proprii, definind liniile directoare, aduce cristalizare, direcționarea clară spre anumite obiective, înlătură tendința la disipare şi stagnare).

Plantele menționate se vor administra atât intern, cât şi sub formă de spălături vaginale (de fiecare dată ca extract apos la temperatura camerei). Uneori, spălăturile trebuie făcute şi cu plante cu efect **antiinfecțios**, **antiseptic**: ***cimbru*** şi câteva dintre remediile **astringente** (coajă de ***stejar***, ***scumpie***, frunze de ***nuc***)[1].

Pe lângă plantele deja menționate se pot adăuga: plante **amare**, care curăță excesul de foc (***anghinare***, ***păpădie***, ***unguraş***, ***brusture***) şi **nervine răcitoare** care îndepărtează mânia şi iritabilitatea: ***menta***, ***lavanda***, ***salvia*** (deşi unele surse o recomandă ca încălzitoare), ***hamei*** (mai ales când există o stare de hiperexcitabilitate sexuală).

Predominanța apei (şi a pământului)

Şi în acest caz vom urmări elevarea manifestărilor de tip apos. De data aceasta excesul de energie joasă, în loc să determine stări de agitație sau de iritabilitate, îngreunează ființa prin prea multă apă – e un proces de colmatare, de înnămolire, de stază. Tratamentul va viza aceste energii stagnante: sublimarea (direcționare ascendentă prin plante care favorizează alchimizarea energiilor de la acest nivel),

[1] Se pot folosi şi uleiuri volatile cu efect antiinfecțios (de eucalipt, de cimbru, de coriandru) sub formă de ovule sau unguente vaginale (aproximativ 20 de picături de ulei volatil la 30 g bază de unguent). Ca bază de unguent se poate folosi orice substanță emolientă, dar ideal este untul clarificat, având şi un efect direct, caracteristic, de potolire a focului excesiv. **NU recomandăm această variantă** deoarece uleiurile volatile antiseptice pot avea efect **caustic** local asupra epiteliului vaginal şi **distrug flora bacteriană normală** a vaginului (bacilii gram pozitivi), favorizând colonizarea cu bacterii patogene (mai ales bacili gram negativi din colon) şi proliferarea fungilor (Candida).

uscarea (direcționare pe orizontală, către esența ființei, prin acțiunea **astringentă**) sau eliminarea (direcționare descendentă prin **diuretice**) excesului de apă grosier, dar mai ales subtil. În plus se va acționa în sensul dinamizării, stimulării, scoaterii din inerție.

Este esențial ca pacienta să privească leucoreea drept un **imbold spre conştientizarea** felului în care ataşamentul, inerția, dorința de confort, nostalgia (în cazul unei dominante de apă) îi îngrădesc atitudinea în relațiile cu ceilalți oameni, mai ales în relațiile intime. Procesul de conştientizare catalizează acțiunea de sublimare şi poate fi susținut cu ajutorul plantelor cu tropism genital având valențe transformatoare: ***traista ciobanului***, ***urzica moartă albă***, ***bătrânişul*** şi în mod special ***crețişoara*** (datorită unei marcate acțiuni astringente). Alte plante **astringente** utile sunt: ***coada racului***, ***răchitan***, ***cerențel***, frunze de ***frag***, de ***zmeur*** etc. ***Salvia*** are o acțiune subtilă specifică de uscare a excesului de apă. Plantele **diuretice** au fost prezentate în cadrul discuției despre chisturile ovariene, preferabile fiind cele care amplifică focul subtil: ***ienupăr***, ***urzică***.

Efectul de dinamizare va fi realizat prin medierea energiei focului, utilizând plante stimulatoare, picante şi fierbinți, de preferință şi cu efect afrodiziac: ***scorțişoară***, ***cardamom***, ***cuişoare***, şi mai ales ***angelică*** (intens picantă şi fierbinte, stârneşte, scoate din starea de inerție, dinamizează energiile stagnante, induce transformări radicale, arde orice impuritate).

Ca adjuvant se pot folosi plante **amare** care, prin acțiunea uşoară, volatilă a gustului amar, au efect mobilizator atât asupra pacientei, cât şi asupra energiilor stagnante pe nivelurile inferioare: ***țintaură*** (pentru femeile care se complac într-o atitudine de acceptare pasivă, de victimă a prejudecăților şi a regulilor statuate, induce capacitatea de a se revolta împotriva stărilor de lucruri care le subordonează), ***ghințură*** (pentru femeile care se complac în depresie, care au abdicat de la orice tendință şi de la orice speranță de a mai transforma ceva), *pelin* (înlătură depresia şi letargia, aduce elan şi chef de viață, îndrăzneală şi curaj). Plantele amare sunt utile şi prin efectul purificator specific.

larba mare îmbină efectul picant-fierbinte şi cel amar – purifică, dizolvă reziduurile, zdruncină din temelii.

În cazul particular al ***candidozei vaginale***, se utilizează, pentru spălături locale, plantele specifice tractului genital feminin (***traista ciobanului***, ***urzica moartă albă***, ***crețişoara***), astringente (***răchitan***, ***coada racului***), antiinflamatoare (în primul rând ***gălbenele***, dar şi ***coada şoricelului***, ***salvie***, muguri de ***plop***, ***propolis***). Forma acută se încadrează mai ales în tipologia de foc, cea cronică (mai frecventă), în tipologia de apă.

În ce priveşte leziunile ***herpetice***, local se vor utiliza remedii antiinflamatoare, emoliente, astringente, aplicate sub formă de loțiune sau comprese (utile însă şi în administrare internă): ***sunătoare*** (are şi acțiune antivirală), ***gălbenele***, ***tătăneasă***, ***propolis***, ***coada şoricelului***, ***muşețel***, ***roiniță***, de asemenea ***brusture***, ***năpraznic***, ***fumăriță***. Cea mai importantă însă este creşterea imunității în corelație cu amplificarea încrederii în sine, a aprecierii față de propria persoană, a respectului de sine – practic, această persoană trebuie să înceteze să îşi mai fie propriul duşman şi să înceapă să se iubească şi să se prețuiască, trebuie să se împrietenească cu ea însăşi; să se extragă de sub influența gregarului, a opiniilor de masă, a prejudecăților; să nu se mai lase folosită, să-şi afirme personalitatea şi dorințele profunde, adevărate; să fie ea însăşi. Foarte utile în acest sens sunt

remediile care favorizează extragerea din tendințele apoase generale, cristalizarea și definirea propriei personalități: ***creţişoară***, ***răchitan***, ***bătrâniş***, ***busuiocul cerbilor***, ***urzică moartă albă*** etc.; alături de cele cu acțiune imunomodulatoare: ***propolis***, ***echinacea***, ***ginseng***, ***brusture***, ***năpraznic*** etc.

Plante cu tropism mamar

Sunt plante care echilibrează polar centrul afectiv, amplificând aptitudinea de a primi nestingherit sentimentele de iubire și, mai ales, de a le manifesta cu nestânjenită dăruire. Este ușor de înțeles de ce unele dintre aceste plante au fost prezentate în capitolele despre afecțiunile respiratorii inferioare sau despre afecțiunile cardiace.

Tei

Dizolvă barierele fricii și neîncrederii care zăvoresc inima. O lasă să se deschidă și să primească energia afectivă. Căldura iubirii inundă sufletul femeii care a fost privată de afecțiune, care a avut parte de răceală, austeritate, indiferență sau, mai rău, de cruzime, brutalitate, cinism, care s-a vlăguit dăruind mai mult decât îi permiteau propriile resurse. Florile de tei o îmbrățișează protector, o mângâie, o alină, o hrănesc și o odihnesc cufundând-o într-un culcuș ocrotitor unde își poate recâștiga forțele. Îi aduc confortul afectiv care îi permite să-și recapete încrederea în puterea iubirii și în capacitatea ei de a o manifesta fără opreliști. Planta a fost prezentată detaliat în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 92).

Păducel

Este de ales atunci când ostilitatea și teama distorsionează iubirea, femeia fiind incapabilă atât să o exprime, cât și să o primească. Această stare este, cel mai adesea, consecința unei traume sufletești cauzate de despărțirea de o persoană dragă, atunci când ruptura i-a otrăvit inima, umplându-i-o de mânie, înverșunare, ură, dorință de răzbunare, porniri agresive. Văzând pretutindeni doar trădare și dezamăgire, devine temătoare și suspicioasă. Iubește cu încrâncenare, dar și cu frică. Are o nevoie excesivă de ceilalți, invadându-i, absorbindu-i. Este solicitantă, revendică permanent dovezi de iubire și privește orice refuz ca pe o nouă confirmare a neîncrederii ei. Îndârjirea și spaima se amestecă, desfigurând gesturile tandre care-i sunt adresate și contorsionându-le într-un tipar preformat („nu poți avea încredere în nimeni, toți te vor decepționa"), de care se cramponează blocându-și accesul la afecțiune și posibilitatea de a-și manifesta liber sentimentele. A fost prezentată detaliat în capitolul despre afecțiunile cardiace (v.p. 121).

Rozmarin

Este recomandat femeilor care, supuse cruzimii, trădate și dezamăgite, își găsesc un substituent în muncă și în serviciul făcut celorlalți – este ca un subterfugiu prin care își maschează impulsul de a răspunde cu aceeași cruzime de care au avut și ele parte. Ele își neagă această pornire instinctivă, o îngroapă în suflet și o înlocuiesc cu opusul ei. Se complac astfel în tiparul convențional al slujitoarelor care se pierd, se uită pe sine muncind pentru alții, sfârșind prin a-și dizolva personalitatea și a nu mai ști cine sunt și ce vor. Dezmeticite rozmarin însă, își conturează individualitatea și își definesc năzuințele. Prin înțelepciune,

dobândesc echilibrul discernământului afectiv, scuturându-se de convenienţe și obișnuințe, de resemnarea într-o atitudine de subordonare și de acceptare pasivă. A fost prezentat detaliat în capitolul despre plantele armonizatoare (v.p. 39).

Talpa gâștei

Este adecvată mai ales pentru femeia mânioasă, aprinsă, care îi invadează pe ceilalți, iubindu-i, că vor sau că nu vor. Vulcanică și dominatoare, impune și se impune, făcând bine cu forța, căci știe ea mai bine ce este bun pentru ceilalți și ce nu. Energia ei afectivă nu curge liber, ci este canalizată cu obstinație într-o anumită direcție, percepută de ea ca adecvată. Iubește numai anumite persoane (soțul, familia, rudele – doar anumite rude), în detrimentul celorlalte, pe care le privește chiar ca amenințări la adresa bunăstării celor dragi și pe care le combate cu înverșunare. Binele este numai pentru cei iubiți și refuzat celorlalți. Această tendință de a dărui dragoste doar printr-o ferestruică foarte îngustă zăgăzuiește o mare cantitate de energie afectivă, care, prin acumulare și condensare, va genera în final manifestările atribuite mastozei fibrochistice. A fost prezentată detaliat în capitolul despre afecțiunile cardiace (v.p. 119).

Ciubotica cucului

Este remediul femeii care s-a ***scufundat în tristeţe şi deznădejde***. Și această plantă este indicată în suferința cauzată de pierderea unei ființe dragi, dar, de data aceasta nu mai este mânie sau teamă, ci blocare, inerție, nemișcare, înnămolire în mlaștina sumbră a depresiei și disperării. Dominanta este cea a `apei`, de aici caracterul trenant al suferinței – ani de zile după acel eveniment, femeia respectivă este încă împotmolită în aceeași iremediabilă tristețe, incapabilă de orice adiere afectivă, opacă la orice rază de iubire. Această plantă îi va picura în suflet mângâierea stropilor de aur care îi vor lumina inima, o vor încălzi și o vor deschide pentru a se lăsa invadată de valurile iubirii. A fost prezentată detaliat în capitolul despre afecțiunile respiratorii (v.p. 84).

Părăluțe

Bellidis herba – partea aeriană de la *Bellis perenis* L., fam. *Asteraceae*

Conține saponine, acizi malic și acetic, oxalați, mucilagii, tanin, rezine, inulină, substanțe amare, urme de ulei gras și ulei eteric, substanțe minerale.

Acțiune. Remediu al traumatismelor, planta este utilă mai ales persoanelor ce au suferit o ***traumă dureroasă de natură afectivă***, care au fost izbite brutal în suflet [este indicată pentru traumatisme cu diverse localizări și etiologii: ***dureri de cap*** posttraumatice, ***contuzie cerebrală***, dureri după ***traumatisme*** de părți moi, ***contuzii***, ***răni***, ***dureri uterine*** la naștere legate de ***traumatismul obstetrical***; se folosește și în ***durerile abdominale*** de diverse cauze (***meteorism***, ***ascită***, ***intervenţii chirurgicale***), atunci când senzația dureroasă este ca după o lovitură, o contuzie (și nu de tip colicativ, de exemplu)]. De altfel, planta este utilă și în cazurile de traumatism propriu-zis – ***contuzie*** la nivelul **sânilor**, foarte indicată imediat după producerea evenimentelor [în administrare internă, cât și externă], dar și ulterior, inclusiv atunci când în locul respectiv se dezvoltă un ***neoplasm mamar***. În realitate, de cele mai multe ori, acest neoplasm este expresia tardivă a unei traume în plan afectiv (trauma în plan fizic fiind doar manifestarea unui fenomen de sincronicitate). Planta este folositoare și pentru femeile aflate în diverse alte conjuncturi cu impact dureros: nu se simt iubite, se simt folosite, tratate ca instrumente sau ca obiecte. Ele nu se pot exprima, nu pot comunica [este folosită în

afecțiuni **respiratorii** (***rinite***, ***faringite***, ***laringite***, ***bronșite***, ***pleurezii***)]. Nu le sunt respectate drepturile, nu li se acordă ceea ce li se cuvine [are efect benefic în afecțiunile **renale**], nu sunt lăsate să-şi manifeste voința, sunt obligate să îndure situații inacceptabile [este recomandată în afecțiuni **hepatice** (este **tonic-amară** şi **antiinflamatoare** hepatică)], inclusiv când acestea sunt consecința unor prejudecăți ori resentimente [este considerată **antihelmintică**, **sudorifică**].

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile sânilor

Cel mai important este ca pacienta să nu considere că leziunile chistice şi fibroase de la nivelul sânilor sunt o anomalie anatomică inexplicabilă şi întâmplătoare, ci o consecință a înăbuşirii dorinței sale de a-şi manifesta afecțiunea (mai ales ca iubire hrănitoare, necondiționată, devotată), ca şi a incapacității de a o primi deschis, fără a o deforma ori limita. Mastoza fibrochistică este mijlocul prin care **forța sa vitală o îndeamnă să devină conştientă** că şi-a reprimat năzuința de a dărui şi de a primi iubire, din cauza fie a fricii, anxietății, neîncrederii, a dorinței de libertate (când sunt manifestări de tip `aer`), fie a orgoliului, ambiției, înverşunării, ostilității, dorinței de răzbunare (când sunt manifestări de tip `foc`), fie a ataşamentului, comodității, dorinței de confort (când sunt manifestări de tip `apă`). Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a plantelor prezentate mai sus.

Un rol aparte îl pot avea plantele care stimulează manifestarea efectivă a energiei afective specifice acestei zone a corpului – iubirea maternă, concretizată în plan fizic prin secreția lactată: ***fenicul*** şi ***anason*** (dau încredere, hrănesc), ***coriandru*** (transmite curajul de a fi tu însăți şi de a te manifesta liber, dar şi cu senzualitate), ***chimen*** (aduce discernământ, puritate şi claritate), ***busuioc*** (conferă claritate, elevare), ***soc*** (insuflă bucurie, veselie, libertate, mai ales celor împotmolite în magma unor emoții grele, apăsătoare).

Se constată că plantele menționate au o anumită predominanță elementală: pentru tipul de `aer` vom alege ***tei*** sau ***păducel***, alături de ***fenicul*** şi ***anason***; pentru tipul de `foc` – ***talpa gâştei*** sau ***păducel*** asociate cu ***coriandru*** sau ***chimen***; pentru tipul de `apă` – ***ciubotica cucului*** sau ***rozmarin***, alături de ***soc*** ori ***busuioc***. Acestea sunt doar sugestii orientative. De multe ori vom prefera combinații, în funcție de situația particulară.

Fiind necesar ca femeia respectivă să-şi schimbe (adeseori radical) perspectiva generală asupra vieții, de multe ori va fi oportună adăugarea unor plante capabile să inducă o atare transformare lăuntrică: să o ajute să-şi conştientizeze identitatea, rolul şi forța de femeie. În acest sens, poate fi necesară asocierea unora dintre plantele menționate în discuția despre chisturile ovariene (***bătrâniş***, ***urzică moartă albă***, ***traista ciobanului***, dar mai ales ***creţişoară*** şi ***sânziene***).

Uneori, în funcție de context, putem asocia o plantă **diuretică** (mai ales când predomină `apa`), **astringentă** şi/sau **amară** (mai ales când `focul` domină), **antispastică** şi/sau **nervină** (componentă de `aer`) a cărei alegere se va face în funcție de contextul general [vezi discuția despre chisturile ovariene (v.p. 292), dar şi despre menometroragii şi dismenoree (v.p. 287)].

Fitoterapia psihocauzală în menopauză

Nu există un tratament specific al menopauzei, ci tratamentul tulburărilor aferente. Cele mai multe femei prezintă combinații variabile de manifestări genitale (între care, menoragiile prelungite şi/sau abundente sunt cele mai semnificative), cardiovasculare şi/sau psihice. De aceea, majoritatea formulelor terapeutice vor include variate combinații de plante cu tropism genital (***traista ciobanului***, ***urzică moartă albă***, ***bătrâniş***, ***busuiocul cerbilor***, ***creţişoară*** etc.), antihemoragice (***coada şoricelului***, ***coada racului***, ***răchitan***, ***cerențel***), cardiac şi psihic (***păducel***, ***talpa gâştei***, ***roiniță***, ***lavandă***, ***sunătoare***). Fiind o perturbare pe nivelul `apei` (al doilea nivel energetic), se utilizează adesea remedii care echilibrează energiile `apei`: plante cu tropism genital (deja menționate) şi/sau plante cu efect diuretic (eventual asociindu-l şi pe cel antihemoragic: ***urzică***, ***mătasea porumbului***, ***troscot***, ***coada calului***, dar şi ***pir***, ***sânziene*** etc.).

În ce priveşte tratamentul diferitelor tipuri de tulburări ginecologice asociate premenopauzei, acestea vor fi abordate în conformitate cu liniile trasate în capitolele corespunzătoare: hemoragiile genitale (menometroragiile) şi durerile genitale (dismenoreea) (v.p. 287), leucoreea (v.p. 294), chisturile ovariene (v.p. 292), fibromul uterin (v.p. 290), mastoza fibrochistică (v.p. 300).

Pentru tratamentul tulburărilor asociate de la nivelul altor aparate şi sisteme, vor fi consultate capitolele corespunzătoare: afecțiunile cardiovasculare (v.p. 119), afecțiunile digestive superioare (v.p. 145), afecțiunile digestive inferioare (v.p. 163), afecțiunile biliare (v.p. 240) etc.

Tipul de `aer`

Accentul se pune pe remediile cu efect **liniştitor** (sedativ): ***păducel*** (manifestări cardiovasculare asociate: palpitații, oscilații tensionale), ***roiniță*** (manifestări asociate digestive: balonări, colici; cardiovasculare), ***sunătoare*** (tendință depresivă cu sensibilitate excesivă la orice stimuli, mai ales dureroşi; ulcer, tulburări biliare, diaree), ***obligeană*** (persoană împrăştiată, care se agită fără rost; manifestări digestive: crampe, balonări, ulcer). Se asociază cu plante cu **tropism genital** (cea mai indicată este ***busuiocul cerbilor***), evitându-le pe cele predominant astringente sau diuretice (usucă excesiv şi inutil, întrucât calitatea de uscat este deja prezentă la tipul de `aer`). Dintre **diuretice** se pot utiliza cele care au efect hrănitor, tonic, remineralizant, mai ales la persoane astenice: ***urzică***, ***pir***, ***troscot***, ***coada calului***. Dacă tendințele anxioase sunt excesive, lunecând către manifestări fobice, preferăm ***valeriana*** (mai ales sub formă de tinctură).

Tipul de `foc`

Controlarea hemoragiilor genitale reprezintă un obiectiv important (v.p. 287). Preferăm plante antihemoragice, preponderent astringente (***coada şoricelului***, ***coada racului***, ***răchitan***, ***cerențel***), inclusiv dintre cele cu tropism genital (***creţişoară***, ***traista ciobanului***, ***urzică moartă albă***, ***bătrâniş***) ori diuretice (***urzică***, ***mătasea porumbului***, ***troscot***, ***coada calului***). Dintre cele cu acțiune la

nivel cardiac şi psihic, printre cele mai folosite este ***talpa gâştei***; de asemenea, este utilă şi ***lavanda***. ***Sunătoarea*** o preferăm la pacientele cu tendinţe depresive şi hiperreactivitate la stimuli, mai ales dureroşi, sau în caz de diaree (alături de celelalte astringente). Când se asociază o componentă de aer (agitaţie, nelinişte) preferăm ***păducelul*** (manifestări cardiovasculare) şi ***roinița*** (manifestări digestive şi cardiovasculare). Uneori, când stările de mânie şi iritabilitate sunt excesive, alături de ***talpa gâştei*** şi ***lavandă***, putem recurge şi la plante care au efect specific de echilibrare a acestor manifestări (***păpădie***, ***anghinare***) sau acţiune răcitoare marcată (***mentă***).

Tipul de apă

Fiind vorba de o perturbare de tip apă pe nivelul apei, sunt indicate în mod special plantele care armonizează acest plan (***traista ciobanului***, ***urzică moartă albă***, ***bătrâniş***, ***busuiocul cerbilor***, ***creţişoară*** etc.) şi cele care elimină apa excesivă – diuretice (***urzică***, ***mătasea porumbului***, ***troscot***, ***coada calului***, dar şi ***pir***, ***sânziene*** etc.). De asemenea, cele care usucă prin efectul astringent (***coada racului***, ***răchitan***, ***cerenţel***, ***coada şoricelului***). Manifestările cardiovasculare sunt mai puţin obişnuite la această tipologie, iar dacă apar, se datorează, de regulă, unor contaminări cu elemente de aer sau de foc şi vor fi tratate corespunzător (v. mai sus: ***păducel***, ***roiniță***, respectiv ***talpa gâştei***, ***lavandă***).

Gemoterapia menopauzei

Pentru bufeuri, se recomandă ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădiţe de ***merişor***, 30 pic. de 3 ori pe zi). ***Rubus idaeus*** (mlădiţe de zmeur, 50 pic. zilnic) are o acţiune de reglare a funcţiei ovariene, stimulând-o atunci când aceasta este deficitară (atât pe linie de estrogeni, cât şi de progesteron); de aceea se recomandă atât în menopauza precoce (prematură), cât şi ulterior, în postmenopauză; acest remediu este util şi în perioada pubertară, când există o întârziere în instalarea ciclului menstrual şi în apariţia caracterelor sexuale secundare.

Afecțiunile genitale masculine

Plante cu tropism genital masculin

Ghimpe

Xanthii herba – partea aeriană de la *Xanthium spinosum* L., fam. *Asteraceae*

Conţine saponine, fitosteroli, flavonoide, lactone, acid cafeic şi clorogenic, ulei volatil.

Acţiune. Din stabilitatea ***consecvenţei*** interioare se naşte hotărârea fermităţii. Cristalizate din liniştea echilibrului lăuntric, limpezimea voinţei şi integritatea personalităţii imunizează individul faţă de influenţele externe dispersante, perturbatoare sau chiar nocive [farmacodinamic, planta este **decongestivă**, **cicatrizantă** şi **dezinfectantă**, eficientă în ***adenomul de prostată***, ***prostatită***, ***infecţii urinare***, ***litiază renală***; unele tradiţii etnoiatrice îi atribuie efecte **antitumorale**, **antidiabetice**, **diuretice** şi **sialagoge** (stimulează salivaţia)]. Este hrană şi suport pentru centrii energetici inferiori (bazal şi sexual), a căror energie o adună laolaltă, imprimându-i ***ordine şi coerenţă***. Simultan, favorizează sublimarea acesteia spre centrii superiori, metamorfozând-o în dăruire afectivă şi capacitate de înţelegere a propriei persoane şi a celorlalţi.

Pufuliță

Epilobii herba – partea aeriană înflorită recoltată de la mai multe specii de *Epilobium*: *Epilobium parviflorum* Schreb., *Epilobium montanum* L. etc., fam. *Onagraceae*

Conţine acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: acid cafeic), flavonoide şi antociani, taninuri (acid elagic etc.), saponine triterpenice şi steroidice, ulei volatil, glucide, aminoacizi esenţiali, vitamină C, săruri minerale.

Acţiune. Concentrându-se în interior, omul ***se extrage din uniformitatea convenţionalului***. Îşi cristalizează propria coerenţă, epurată de însuşirile căpătate mimetic [planta este **depurativă**: **coleretică/colagogă** (ODP-uri), **diuretică** (flavone, triterpene), **diaforetică**]. Devine apt să deosebească esenţialul de banalul standardelor social acceptate. Discerne prihana influenţelor străine, dar distinge, totodată, în fiecare, sâmburele de bun simţ [**regeneratoare hepatică**, este utilă în hepatopatiile cronice (***hepatită***, ***ciroză***)], adoptând, flexibil [prin compuşii sterolici, are acţiune **hipocolesterolemiantă**], ceea ce îi este folositor. Trăsăturile acceptate din

conformism sunt distilate în alambicul propriei conştiinţe, rămânând doar ceea ce îi este definitoriu şi îl individualizează. Îşi clarifică ordinea lăuntrică, edificată pe fundamentul solid al propriilor repere, şi nu pe şovăielnica fragilitate a unora de împrumut. Încrezător în sine, îşi manifestă siguranţa în primul rând în interacţiunile de ordin social [este recomandată în afecţiuni **urinare**, mai ales de tip inflamator: ***infecţii urinare***, ***nefrite*** etc.; i se atribuie acţiune **regeneratoare** asupra rinichiului]. Devine apt să susţină relaţiile interumane cu eficienţa dezinvoltă a diplomaţiei, fără a se lăsa deviat ori alterat, fără a mai fi contaminat ori traumatizat [este **astringentă** şi **hemostatică** (prin tanin), **dezinfectantă**, **antiinflamatoare**, **decongestivă**, **regeneratoare** tisulară (prin uleiul volatil, tanin, saponine)].

Controlându-se pe sine, omul controlează întreaga realitate. Din limpezimea minţii decurge claritatea hotărârii şi entuziasmul faptei [stimulează funcţiile **digestive**, **hepatobiliare** şi **pancreatice**; este recomandată în afecţiuni **digestive** (***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***, ***enterite***)]. Ascultând legea sufletului, urmează rânduiala firii, primindu-i îmbrăţişarea protectoare. Inima îi este puternică, dar mâna, tandră; sufletul îi este blând, dar braţul, ferm. Iubirea este o calmă cuprindere; compasiunea, o duioasă înţelegere.

Focalizată şi sublimată la nivel mental, energia sexuală îi clădeşte vigoarea şi îi hrăneşte fascinaţia (charisma). În forţa ei se află sămânţa creativităţii [acţiune regeneratoare asupra prostatei; este folosită în afecţiunile prostatei: ***prostatită***, ***adenom de prostată***; în ***cancerul de prostată*** are efect adjuvant]. Creatorul generează viaţă şi frumos. Creaţia trăieşte prin pulsaţia contrariilor – este captivantă prin atracţia polară a principiilor complementare.

Urzică moartă albă

A fost detaliată în capitolul despre tractul genital feminin.

Colţii babei

Tribuli terrestris herba – partea aeriană cu flori şi fructe de la specia *Tribulus terrestris* L., fam. *Zygophyllaceae*

Conţine, ca principal component, saponozidele steroidice de tip furostanolic (dominante sunt protodioscina şi protogracilina), alături de flavonozide, proteine, steroli (β-sitosterol, stigmasterol) şi o cantitate mică de ulei gras (acizii linolenic, linoleic), glucide simple, acid ascorbic.

Acţiune. Aduce în egală măsură fluiditate şi fermitate – îmbinate, generează flexibilitate în interacţiunea cu mediul ambiant [farmacodinamic, aceasta se reflectă în acţiunile **antiinflamatoare** şi **antisclerozantă** (prin saponozide) şi **antilitiazică urinară** (atribuită aminoacizilor)]. Înţelegând evenimentele drept o curgere armonioasă şi necesară a legilor firii, omul devine apt să le accepte şi se pune în acord cu mersul lor. Neîmpotrivindu-li-se, ci urmându-le cursul, şi le transformă în aliaţi, fuzionând cu realitatea într-o osmoză dătătoare de calm şi vitalitate. Tensiunile relaţionale sunt astfel disipate, comportamentul devine simplu şi firesc, în armonie cu toţi şi cu toate [este **diuretică** prin flavone]. Nu este o dizolvare în gregar, ci o autodefinire în raport cu ceilalţi, o cristalizare a propriilor intenţii propulsate prin adaptarea creatoare la realitate [această acţiune echilibrantă asupra celui de-al doilea nivel energetic (nivelul interacţiunilor erotice şi sociale) se reflectă în efectul saponozidelor steroidice de **stimulare a funcţiei sexuale** la ambele sexe: **cresc libido-ul şi reflexele sexuale**; la bărbaţi **promovează spermatogeneza** (cresc numărul şi mobilitatea spermatozoizilor), **îmbunătăţesc şi prelungesc erecţia**; la femei **ameliorează funcţia ovariană**, **cresc fertilitatea**, diminuează ***frigiditatea*** şi previn ***tulburările de menopauză***].

Planta armonizează tendinţele masculine, determinând sublimarea celor joase în aspecte elevate: rigiditatea în fermitate [**scade lipidele plasmatice**], obtuzitatea în focalizare, împotrivirea orgolioasă în demnitatea libertăţii, încrâncenarea agresivă în voinţă tenace, tendinţele tiranice în vigoarea siguranţei de sine. Distilându-şi complexele în calităţi şi sorbindu-le esenţa, bărbatul îşi descoperă în miezul sufletului puterea şi încrederea [s-a demonstrat că planta **creşte rezistenţa la efort** şi favorizează recuperarea după un ***efort epuizant*** (printre altele, **stimulează încorporarea de aminoacizi în proteine**, inclusiv la nivelul muşchilor şi miocardului)]. Iubirea îi este suprema şi unica forţă – prin ea îşi susţine semenii şi îi cuprinde afectiv, îi ocroteşte şi îi mângâie.

Damiana

planta întreagă sau frunzele speciei *Turnera diffusa* L. = *Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca* (Ward) Urb., fam. *Turneraceae*

Conţine ulei volatil (1,8-cineol, α-pinen, β-pinen, timol), flavone trimetoxilate, arbutină, taninuri, triacontan.

Acţiune. Şerpuind între un dulce eterat, un picant, o umbră de amar, o nuanţă de lipicios – nimic însă peste măsură, totul abia sugerat, schiţat numai –, damiana (amară-aromatică, încălzitoare, cu un gust amintind de cel al smochinei) induce mesajul că viaţa este o ***continuă adaptare***. Orice purtare este cuvenită anumitor circumstanţe, dar nu tuturor. Nu există o singură reţetă pentru toate. Planta este utilă pentru cel care nu ştie cum să se poarte, care oscilează între atitudini contrare, care este când aşa, când altfel, care nu ştie ce vrea, nu are o linie de conduită. Este ***incoerent*** şi ***inconsecvent*** cu el însuşi, îşi urmează când propria inimă, când ceea ce crede că doresc ceilalţi de la el. Este când autoritar, când slab, când posac, când excesiv de vesel, de regulă în situaţii nepotrivite [**calmantă**, **tonică**, **revigorantă** pentru psihic, **antidepresivă**, utilizată pentru ***epuizare nervoasă***, ***anxietate***, ***depresie***, ***debilitate*** în timpul ***convalescenţei***]. Uneori bravează, alteori se ascunde într-o văgăună. Este când blând, când caustic, niciodată asumându-şi ipostaza oportună. Este neîndemânatic, nicicând în pas cu evenimentele, încercând permanent ***să pară altceva decât este***, încât nici el nu mai ştie ce este şi ce vrea. Permanent ***defazat*** faţă de împrejurări, regretând că nu s-a purtat într-un anumit fel cu un anume prilej, încearcă apoi să dreagă lucrurile adoptând acelaşi comportament, de data aceasta complet nerecomandabil în noua conjunctură – o dă în bară şi de data aceasta, apoi încearcă din nou să compenseze, dar din nou se poartă cu stângăcie. Permanent se simte nelalocul lui şi îi acuză pe ceilalţi că orice ar face, nimic nu le convine, că oricum s-ar purta, tot nu este bine. În realitate, nu este bine deoarece permanent îşi asumă comportamentul neindicat pentru situaţia respectivă – trăieşte cu amintirea celei anterioare şi se poartă corespunzător aceleia şi nu actualei. Trăieşte în trecut şi tot încearcă să repare greşelile de odinioară – este un cameleon într-o perpetuă întârziere. Această oscilaţie dezordonată şi dezorientată poate fi însă sublimată în adaptabilitate [extern, se foloseşte pentru ***reumatism***, ***constipaţie atonă***], omul devenind apt să-şi urmeze îndemnul interior [damiana **stimulează tractul urogenital** şi **reîmprospătează energia rinichilor**, **reglează funcţia hormonală**, **afrodiziacă**; se recomandă în afecţiuni **prostatice**, ***impotenţă***, ***ejaculare precoce***, ***infecţii urinare***, ***frigiditate***, ***leucoree***, ***dismenoree***].

Prima nuanță a gustului plantei, dulce-îmbietoare precum o însiropată prăjitură de primăvară, dispare imediat, înlocuită de o amărăciune picantă, lăsând în final o aromă de vin – orice împrejurare îi este omului inițial favorabilă şi ar continua să-i fie astfel dacă i-ar urma cursul, lăsându-se purtat de ea şi trăind-o întru totul ca pe o beție lucidă. De cele mai multe ori însă mintea are tendința de a o ascunde sub amărăciunea resentimentelor, pierzându-i savoarea. La final, ceea ce rămâne este nuanța inițială, amintind de intenția originară – aceea era caracteristica situației respective, şi nu amarul suferinței ori iuțeala furiei: acestea s-au născut din adezivitatea individului la propriile anxietăți ori încrâncenări. Aderența nu este rea decât atunci când nu este pertinentă – omul este bine să adopte o atitudine doar atât cât este nimerită, fără a se ataşa de aceasta. În ceea ce zice şi face, trebuie să fie consecvent principiilor nobile şi generoase ale bunului simț, şi nu unui tipar anume de comportament, întrucât condiții diferite reclamă atitudini diferite. Viața autentică este o ***lunecare pe cursul existenței***: un gest mărunt făcut la momentul adecvat ori o mică vorbă spusă atunci când este nevoie fac toată diferența. Permanent individul se poate aştepta ca viața să-l testeze – de îndată ce o încercare pare să mijească, cel vigilent îşi va ajusta atitudinea, reparând orice perturbare înainte de a deveni ireparabilă [**ameliorează digestia**]. Aceste probe îl pot mâhni pe cel neatent, reamintindu-i de problemele sale. Dacă se lasă purtat de frustrări şi regrete, el le va da apă la moară, cultivându-le, hrănindu-le, amplificându-le. Dar conjuncturile nu sunt neapărat făcute pentru a chinui – doar reacția individului le transformă în surse de tensiune –, ci sunt neutre, neintenționate. Coloratura emoțională o aduce comportamentul individului: poate fi natural, cuviincios, compatibil cu situația, şi atunci nimic rău nu se va petrece; sau poate fi în acord cu durerile şi frustrările sale, în care caz orice eveniment va fi interpretat drept o reamintire, o reconfirmare a acestora. Individul însă poate lua decizia de a se purta puțin altfel – această minimă modificare schimbă radical perspectiva, comutând evoluția lucrurilor de pe o pantă descendentă către una ascendentă.

Împrejurările sunt atât de aproape de noi, încât abia putem merge printre ele fără să ne rănim – dacă nu suntem atenți, ne izbim de ele. Situațiile sunt una lângă cealaltă, decurg una din cealaltă – este o plutire în beatitudinea momentului, precum albatrosul, care se lasă purtat când de un flux de aer, când de altul în amețeala treză a înălțimilor, nelăsându-se dus cu totul de niciunul dintre curenți, atunci când vede că unul nu îi mai este convenabil, îl părăseşte şi trece la altul – nu-l urmează pe niciunul mai mult decât îi este folositor. Sub foşnetul vremii, viața curge în bătaia propriei noastre inimi – dacă ne tragem în noi, în lumea fricilor şi frustrărilor noastre, ne îndepărtăm de noi înşine. Între degete se află nimicul existenței noastre – dacă le răsfirăm, viața ni se scurge printre ele; dacă le încleştăm, strivim viața în pumnul spaimei, în strânsoare mâniei. Puțin desfăcute însă dacă le ținem, cât să încapă câte o rază de soare printre ele ori o licărire de lună, primim în palmă surâsul soarelui şi tăcerea lunii.

Este adecvată mai ales pentru temperamente de `aer` şi de `apă`, mai puțin pentru cele de `foc`. Se combină bine cu *Serenoa repens* (*Serenoa serrulata* = *Sabal serrulata*) ca **tonic** pentru ***nevroze sexuale***; cu *Avena sativa* pentru ***depresie*** şi cu *Scutellaria lateriflora* sau *Stachys officinalis* pentru ***anxietate***.

Hamei

Lupuli strobuli – conurile femele false ale speciei *Humulus lupulus* L., fam. *Cannabaceae*

Conține 0,3-1% ulei volatil (mono- şi sescviterpene, esteri, cetone, acizi liberi, metilbutenol), rezine, principii amare, taninuri, flavone, calcone, flavanone. Rezina conține derivați preni-acil floroglucinolici: acid α- şi β-lupulinic (humulona şi respectiv lupulona) – răspunzători de gustul amar caracteristic şi care, prin conservare şi în timpul prelucrării se izomerizează generând o serie de derivați. Întrucât unii compuşi se pot pierde prin volatilizare (metilbutenol, derivații floroglucinolici) sau prin oxidare (derivații floroglucinolici), se recomandă păstrarea produsului în spații închise, ferite de lumină şi reînnoirea lui anuală.

Acțiune. Stinge focuri mocnite, acoperă emanații de vapori otrăvitori, adoarme impulsurile egotice iscate pe nivelurile inferioare (bazal, erotic/social, volitiv), care tulburau mintea, dispersând-o, înnămolind-o [**diuretic** prin flavone – este recomandat în afecțiuni **renale** şi **articulare** (***gută***)] ori inflamând-o [**anafrodiziac**, este recomandat în ***hiperexcitație sexuală***, ***poluții nocturne***, ***priapism***]. Estompată fiind influența nefastă a acestor energii dizarmonioase, individul îşi redobândeşte claritatea şi libertatea în gânduri şi în acțiuni, reuşind să facă față unor situații de moment în care trebuie să acționeze cumpătat – hameiul nu exercită o acțiune de sublimare directă, ci mai degrabă de aplanare, fiind util în momentele grele, când este necesar ca individul să dobândească rapid aptitudinea de a departaja cardinalul de efemer, abdicând de la iluzii. Amarul autentic, pregnant şi exclusiv generează o stare de gol şi dezamăgire, cu sentimentul că nimic nu mai are sens, că totul este inutil. Tot ceea ce este superficial, toate înfloriturile superflue şi satisfacțiile mărunte sunt înlăturate, fiind înlocuite de o stare de distanțare, abolită fiind tendința de a mai căuta în exterior vreo sursă de bucurie sau împlinire. Tot ceea ce rămâne este o diafană activare afectivă – singurul lucru autentic şi durabil este iubirea adevărată, curățată de tot ceea ce o alterează: pasiuni şi emoții ieftine, sentimente şi porniri frivole, interese şi condiționări, frică [**antispastic**] şi încrâncenare [**tonic-amar**, **amelioreză digestia** – este recomandat în ***dispepsia funcțională***, ***anorexie***]. Dragostea calmă, fără pretenții, aşezată şi retrasă este singurul sentiment autentic care rămâne atunci când totul pare pierdut. Este o reducere la esență prin evenimente dureroase, lăsând în urmă ***iubirea necondiționată***. Efervescența pătrunzătoare a amarului desprinde gândurile de pe centrii inferiori şi le împinge spre nivelurile creativității pure şi al inteligenței superioare, spre siguranța liniştită a unei luminozități ordonate [**sedativ** şi **hipnotic** prin metilbutenol, se foloseşte în ***anxietate***, ***nevroze*** (mai ales ***nevroze sexuale***), ***insomnie***]. Curățată de impurități [prin derivați floroglucinolici, este **bactericid** şi **antiseptic**, după unele surse, chiar **tuberculostatic** – se foloseşte intern în ***tuberculoză***, iar extern pentru ***vaginită*** de diverse cauze, inclusiv ***tricomonazică***] şi dinamizată, mintea se deschide către intuiția superioară, prin medierea căreia omul devine apt să-şi perceapă suferințele drept necesare lecții, orientându-şi conştiința către aspectele înalte. De acolo, de deasupra tumultului şi a mişcării vieții, el poate privi lumea fără implicare, discernământul cuprinzător, eliberat de prejudecăți, pătrunzând în miezul lucrurilor.

Potrivită pentru cel care, după ce a acumulat în plan material, a pierdut ceea ce adunase şi este foarte afectat de aceste pierderi, lunecând în melancolia disperării ("Agoniseala mea de o viață s-a dus. Ce mă fac eu acum?"). Cu claritatea metodică a unei forțe mobilizatoare, planta îl urneşte pe cel adormit, îl smulge din lâncezeala inertă a complacerii, îl revigorează şi îl restaurează, metamorfozând depresia în precauția lucidității circumspecte („S-a dus, îmi pare rău, dar acum

trebuie să privesc altfel lucrurile..."). Individul se dumireşte că a acordat planului material o importanță excesivă, în detrimentul altor planuri. Deşi ceea ce s-a petrecut este, la prima impresie, neplăcut, acum, eliberat de grija posesiunilor materiale, omul se orientează spre lucruri elevate. Mai devreme sau mai târziu, toți oamenii vor parcurge acest itinerar de la grosier la subtil.

Nenumărate sunt incidentele pe care un om le trăieşte de-a lungul vieții – dacă se lasă prins de ele, mintea se disipează în exterior, epuizându-se în interacțiunea cu acesta şi rătăcindu-se într-un ambiguu labirint al durerii în care unele uşi se deschid spre o iluzie ori o amăgire, iar altele se închid peste un regret ori o nostalgie, unele duc spre bine, altele spre rău, unele spre prea puțin, altele spre prea mult etc. Aceste perpetue incertitudini inițial irită, dar, odată acceptate drept etape necesare în procesul de transformare, conştiința se desprinde de amarul lor şi se adună în inimă. Acolo, impactul neplăcut al amarului se estompează, fiind sublimat în forța ascensională a detaşării. Omul se află într-un continuu urcuş pe muntele vieții, spre piscul înțelepciunii.

Intricata vastitate a cotidianului se efilează în ascuțimea înaltă a unui punct de regăsire, asemenea vârfului spre care aspiră suplețea unei pagode. Omul îşi acordă şansa de a se retrage în sine, precum o leoaică lingându-şi rănile. Când iarna coboară peste peisajul sufletului drapat în nostalgia autumnală a viziunilor familiare, memoria faptelor din trecut care i-au lăsat un gust amar în gură sunt copaci de gheață străpungând abundența albă a zăpezii grele, atenționându-l asupra necesității de a nu mai repeta greşelile trecutului. E un punct de bilanț, de împăcare cu sine şi de reamintire a învățăturilor asimilate prin înțelegerea superioară a experiențelor toride ale verii. În regeneratoarea solemnitate a asfințitului hibernal, mintea se contrage în liniştea interiorizării, unde, la marginea deznădejdii, o înfiorează prima adiere a primăverii: speranța. Strâns între degetele timpului, strivit de împrejurări potrivnice, fructul vieții, pârguit ori putred, scoate la iveală sâmburele – apăsarea vieții eliberează seva, în al cărei sobru echilibru omul îşi găseşte conştiința şi identitatea. El transcende viforul suferinței spre celesta briză a armoniei unei etape superioare.

Fitoterapia psihocauzală a tulburărilor de dinamică sexuală

Sunt vizate, în primul rând, ***impotența*** şi ***ejacularea precoce***. Pacientul va trebui să înțeleagă că tulburările sale de dinamică sexuală sunt o reflectare a neîncrederii sale în propria identitate. De aici derivă nesiguranța, pripeala (predominanța `aerului`), precipitarea, încordarea (predominanța `focului`), apatia (predominanța `apei`), ducând la un comportament nefiresc şi la încercarea de a părea altceva decât este (străduindu-se „să fie la înălțime", „să presteze bine", „să fie performant"). O serie de remedii vegetale îl pot ajuta să-şi recapete conştiința valorii sale:

- ✦ plante echilibrante mental, de preferință cu efect **afrodiziac**: ***busuioc***, ***mentă***, ***cimbru***, ***coriandru***, ***scorțişoară***, ***cardamom***;
- ✦ plante **tonice**, hrănitoare, de asemenea preferându-le pe cele cu efect afrodiziac: ***ginseng***, ***lemn dulce***;

- ✦ alte plante cu efect **afrodiziac**: ***țelină***, ***morcov sălbatic*** (*Daucus carota*), ***schinduf*** (*Trigonella foenum-graecum*), ***busuioc sălbatic*** (*Prunella vulgaris*), ***priboi*** (*Geranium macrorrhizum*), ***dumbeț*** (*Teucrium chamaedrys*), *Ononis hircina*; tuberculii unor plante din familia *Orchidaceae*: ***sculătoare*** (*Dactylorhiza maculata*), ***poroinic*** (*Orchis paluster*), ***untu-vacii*** (*Orchis morio*), ***gemănariță*** (*Orchis papilionacea*) (foarte sugestiv şi coerent cu efectul plantei este aspectul acestor organe subpământene, în număr de două, amintind de nişte testicule – de altfel, denumirea întregului gen, *Orchis*, provine de aici);
- ✦ uleiuri esențiale:
  - de ***iasomie*** (*Jasminum officinale*, *Jasminum grandiflorum*, fam. *Jasminaceae*) – util în caz de apatie, indiferență, nepăsare (predominanță de `apă`), adesea consecința unei probleme emoționale; întăreşte, inspiră siguranță şi optimism;
  - de ***iarba Sf. Ioan*** (*Salvia sclaraea*, fam. *Lamiaceae*) – util pentru individul temător, agitat, crispat, cu un temperament extravertit, care se consideră ghinionist, persecutat (predominanță de `aer`); îl linişteşte şi îl relaxează, îi insuflă bucurie şi speranță;
  - de ***trandafir*** (*Rosa centifolia*, *Rosa damascena*, fam. *Rosaceae*) – util pentru bărbatul încordat, suprasolicitat, implicat în numeroase activități, tot timpul cu ochii pe ceas (predominanță de `foc`; poate fi util şi la tipul de `aer`); îl detensionează, îi domoleşte înverşunarea;
  - de ***ylang-ylang*** (*Cananga odorata*, fam. *Anonaceae*) – recomandat atât pentru individul mânios, nemulțumit, încrâncenat în frustrare şi reproşuri (predominanță de `foc`), cât şi pentru cel anxios, nesigur, permanent cu sufletul la gură (predominanță de `aer`).

Alegerea plantelor pentru tulburările de dinamică sexuală

Alegerea plantei se va face în funcție de aspectele psihoemoționale dominante:

- ✦ neîncredere şi teamă compensate prin mânie, orgoliu, înverşunare, izbucniri de personalitate: ***coriandru*** (sublimează mânia în ardoare îndrăzneață);
- ✦ rigiditate orgolioasă: ***colții babei***;
- ✦ preocupare excesivă pentru griji mărunte: ***busuioc***;
- ✦ lipsa profunzimii stabile a unui fundament interior, ducând la superficialitate, agitație, frivolitate, oscilație, neîncredere (uneori mascată prin îngâmfare) care-l fac să se oprească la aspectele superficiale: ***busuioc sălbatic***;
- ✦ senzație de incapacitate, că nu poate să facă față, că este depăşit de situație, epuizare din cauza suprasolicitărilor: ***cimbru***;
- ✦ senzație că este dominat: ***sovârv***;
- ✦ incapacitate de a se relaxa pentru a savura actul amoros: ***scorțişoară***;
- ✦ tensiune şi inhibiții născute din orgoliu sau din teamă/neîncredere (care-l fac incapabil să se manifeste firesc, aşa cum simte): ***cardamom***;
- ✦ incapacitatea de a-şi controla tendințele subconştiente care-i induc senzații de neputință, neîncredere, slăbiciune, anxietate: ***lemn dulce***;
- ✦ lipsă de vitalitate, slăbiciune, astenie: ***ginseng***, ***schinduf***, eventual şi ***lemn dulce*** când astenia nu este propriu-zis de natură fizică, ci mai ales rodul unor tendințe subconştiente necontrolate;

✦ tensiune, încordare, implicare excesivă în treburile profesionale sau de altă natură: ***mentă***.

Gemoterapia tulburărilor de dinamică sexuală

Dintre preparatele gemoterapice, ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, 50 pic. dimineața) are acțiune eutrofică asupra funcției testiculare, mai ales la bărbații vârstnici; în plus este antisenescent, ameliorând alterările neuropsihice ale îmbătrânirii și conferind o stare tonică generală. Acțiunea acestuia este potențată de asocierea cu ***Quercus pedonculata*** (muguri de stejar, 50 pic. la prânz; de asemenea cu efect tonic general, indicat pentru stările de epuizare, convalescență prelungită, cu efect stimulator asupra gonadelor masculine și a corticosuprarenalei, crește secreția hormonilor sexuali) și cu ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. seara; stimulează funcția testiculului). Această triplă asociere este indicată 20 de zile pe lună, pe termen lung.

Fitoterapia psihocauzală a poluțiilor

Pentru tipul de `aer` se va urmări eliminarea receptivității exagerate, așadar, amplificarea tendințelor solare, masculine, de control (yang) (***sovârv***, ***coriandru***, ***cimbru*** etc.) alături de plante care amplifică stabilitatea, focalizarea și controlul mental (***cuișoare***, ***chimen***, ***obligeană***, ***nucșoară***).

Pentru tipul de `foc`, ar fi preferabil să se pună accentul pe sublimarea energiei sexuale excesive. Se va elimina tendința la dispersare a energiei de pe cel de-al doilea nivel (de pe nivelul `apei`), cu adunarea, concentrarea și direcționarea ei ascendentă: ***traista ciobanului***, ***urzică moartă albă***. Este avantajoasă asocierea unor **astringente**: ***coada racului***, frunze de ***afin*** sau de ***coacăz negru***. Se vor evita mai ales acele plante **afrodiziace** cu efect **stimulant** care amplifică tendința de a manifesta energia sexuală, fără a avea efect sublimator. În ultimă instanță se poate recurge (dar numai temporar) la scăderea excitabilității sexuale cu plante **anafrodiziace** de tip ***nufăr alb***, ***hamei***, ***salcie*** (frunze și mâțișori) (este preferabil ca această tendință să nu fie reprimata, ci sublimată – recomandare cu valabilitate generală în medicina naturală).

Pentru tipul de `apă` **se evită** mai ales plantele **afrodiziace** cu efect **tonifiant** (***ginseng***, ***lemn dulce***), deoarece determină acumularea de energie la nivel sexual-erotic, care, dacă nu este controlată și sublimată, favorizează poluțiile nocturne. Accentul se va pune pe amplificarea tendinței de a manifesta energia erotică. De aceea **nu** se va recurge la **anafrodiziace**, ci, eventual, se pot folosi **afrodiziace stimulante**: ***busuioc***, ***mentă***, ***cimbru***, ***coriandru***, ***scorțișoară***, ***cardamom***, ***țelină***, ***morcov sălbatic***, ***busuioc sălbatic***, ***sculătoare***, ***poroinic***.

Fitoterapia psihocauzală în hipertrofia benignă de prostată

Hipertrofia benignă de prostată mai este numită, uzual, ***adenom de prostată***. Se urmărește scoaterea din starea de latență a potențialului sexual masculin, fie în sensul manifestării, fie al sublimării. Efectul subtil al acestor plante diferă într-o anumită nuanță de cel al plantelor utilizate pentru tractul genital feminin, deși unele dintre ele, precum ***traista ciobanului*** și ***urzica moartă albă***, pot fi utilizate la ambele sexe, dată fiind acțiunea lor generală de adunare a energiei de pe cel de-al doilea nivel (de pe nivelul relațiilor erotice și sociale) și de sublimare a acesteia către nivelurile superioare. O anumită specificitate pentru tractul genital masculin au ***ghimpele*** și ***pufulița***, care dinamizează aspectele masculine (fermitate, stabilitate, coerență interioară, solaritate, capacitate de impunere), care se adaugă la acțiunea de concentrare și cristalizare a energiei (opusă aceleia de împrăștiere) și o nuanțează. Acumularea coerentă de energie, catalizată și de efectul subtil al plantei, creează forța ascensională de sublimare. Aceste plante au și un efect tonic, hrănitor, vitalizând întregul organism și în special pe primele două niveluri: nivelul bazal și nivelul sexual (și al interacțiunii sociale).

O asociere utilă în tratarea adenomului de prostată: ***ghimpe***, ***pufuliță***, ***urzică moartă albă***, ***traista ciobanului***.

Infecțiile urinare asociate adenomului de prostată vor fi tratate ca atare (v.p. 275), dar, odată apărute, ele au tendința la persistență câtă vreme obstacolul subvezical se menține, de cele mai multe ori unica soluție fiind intervenția chirurgicală.

Gemoterapia în hipertrofia benignă de prostată

Se recomandă ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, 50 pic. dimineața), remediu eficient în prostatita acută (dar nu și cronică) și în adenomul de prostată, odată ce posibilitatea unui cancer de prostată a fost exclusă: încetinește procesul de hipertrofie glandulară și combate procesele inflamatoare sau congestive asociate, ceea ce explică efectul rapid asupra simptomelor funcționale. În plus are o acțiune antisenescentă și tonică generală. De regulă se asociază cu ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. seara), cu efect antiinflamator și decongestiv. Această asociere poate fi urmată timp de una sau mai multe luni, ulterior continuându-se pe termen lung (indefinit) cu ***Sequoia gigantea***, 60 pic. zilnic, timp de 15 zile pe lună, timp de 3 luni, alternând cu perioade libere de 1-2 luni.

Fitoterapia psihocauzală în cancerul de prostată

Abordarea terapeutică a cancerului este discutată în capitolul despre afecțiunile tumorale (v.p. 369)

Fitoterapia psihocauzală în infecțiile tractului genital masculin

Fitoterapia psihocauzală a prostatitei

Se vor utiliza:

- ✦ remedii cu efect **antiinflamator**, fie general (***mușețel***, ***coada șoricelului***, ***gălbenele***, muguri de ***plop***, ***propolis***), fie specific pentru tractul genital, preferându-le pe cele care determină și o sublimare a energiilor apei (***urzică moartă albă***, ***traista ciobanului***);
- ✦ plante **dezinfectante**, mai ales cu efect de dinamizare a atitudinilor masculine, combative (***strugurii ursului***);
- ✦ plante cu specificitate pentru zona genitală masculină, cu acțiune de tonifiere, concentrare, cristalizare și direcționare ascendentă a energiei (***ghimpe***, ***pufuliță***).

Cu efect **antiinfecțios** specific, vom folosi uleiuri volatile de ***cimbru***, ***coriandru*** etc.

Gemoterapic, în prostatita acută se recomandă o schemă similară cu cea indicată pentru adenomul de prostată: ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, 50 pic. dimineața) și ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. seara).

Fitoterapia psihocauzală a uretritei

Dacă și numai dacă pacientul acceptă o abstinență prelungită (până când analizele de laborator repetate de 2-3 ori după încheierea tratamentului confirmă eliminarea infecției), se vor folosi, doar ca adjuvante însă, plantele recomandate în tratamentul prostatitei, pe primul plan trecând acum remediile **antiinfecțioase**: neapărat uleiuri volatile (***cimbru***, ***coriandru*** etc. în funcție de disponibilități și de sensibilitatea specifică a germenilor determinată prin aromatogramă), eventual și plante antiseptice așa cum au fost descrise la infecțiile urinare (***strugurii ursului***, ***afin***, ***merișor***).

Afecțiunile sistemului locomotor

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile articulare

Tratamentul bolii reumatismale își propune drept obiectiv tocmai eliminarea acestor deșeuri, fie printr-o acțiune generală de curățare a întregului organism, fie printr-una locală, la nivelul articulațiilor afectate – locurile de maximă aglutinare a acestor reziduuri. Având drept conotație rigiditatea și indurarea, stereotipiile mental-emoționale de care am vorbit sunt considerate a fi – vorbim în termeni simbolici – solide, tari, dure. Din punct de vedere elemental, ele sunt de pământ. De aceea ele trebuie înmuiate, solubilizate și eliminate prin medierea apei (mai rar arse prin acțiunea focului ori spulberate prin cea a aerului, vântului). Iată de ce rolul fundamental în îndepărtarea lor îl au plantele **diuretice**, remedii capabile să elimine reziduurile emoționale „hidrosolubile" (care au rezonanța apei și a pământului). Pentru cazul particular al gutei – dar și pentru boala artrozică – sunt recomandate mai ales uricozuricele, adică remediile care elimină acidul uric (deși nu există nicio implicare a acestuia în patogenia bolii artrozice degenerative, el este considerat a fi, simbolic vorbind, manifestarea cea mai condensată a rigidității comportamentale caracteristice acestor pacienți). Deoarece este vizată o acțiune generală de eliminare a reziduurilor, se pot utiliza plante **depurative**. Practic toate plantele depurative sunt diuretice, cel mai adesea asociind și un efect de eliminare a secreției biliare. Vom relua această discuție în capitolul despre bolile dermatologice (v.p. 326).

Pacientul nu trebuie să respingă simptomele (și mai ales durerile), încercând să se descotorosească de ele ca de un străin ori ca de un dușman, ci să le perceapă ca pe un prieten, ca pe **o parte a ființei sale care o îndeamnă să conștientizeze** felul în care fie anxietatea, frica, nesiguranța (când sunt simptome de tip aer), fie înverșunarea, mânia, orgoliul (când sunt simptome de tip foc), fie atașamentul, comoditatea, melancolia (când sunt simptome de tip apă) îi induc o atitudine rigidă,

fixistă care poate fi sesizată în toate aspectele vieții sale, în atitudinile şi în opiniile lui, în modul său de a gândi şi de a se purta, de a acționa şi de a interacționa. Acest proces de conştientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante **diuretice** şi/sau **depurative**. Plantele **diuretice** sunt descrise în capitolul despre afecțiunile urinare: ***coada calului*** (v.p. 246), ***pir*** (v.p. 248), ***troscot*** (v.p. 247), ***tarhon*** (v.p. 174), ***ienupăr*** (v.p. 249), ***urzică*** (v.p. 265). Cele **depurative** în capitolele despre afecțiunile dermatologice (***mesteacăn*** – v.p. 323, ***frasin*** – v.p. 322, ***brusture*** – v.p. 319) şi despre afecțiunile hepatobiliare (***anghinare*** – v.p. 215, ***păpădie*** – v.p. 216). În capitolul despre afecțiunile tractului respirator superior sunt oferite detalii despre mugurii de ***pin*** (v.p. 65) şi despre remediile vegetale care conțin salicilați: florile de ***soc*** (v.p. 64), coaja de ***salcie*** (v.p. 62), florile de ***creţuşcă*** (v.p. 62), mugurii de ***plop*** (v.p. 63).

Frunzele de ***mesteacăn*** îndepărtează aceste tendințe închistatoare, fiind potrivite mai ales atunci când inerția sau orgoliul sunt cele care ne mențin crispați în astfel de atitudini; sunt indicate mai ales atunci când sunt prezente şi alte elemente care exprimă tendința de a reține, de a acumula, refuzul de a se debarasa de anumite reziduuri, atât de natură emoțională şi mentală, cât şi fizică, substanțială: persoane cu valori crescute ale colesterolului sau ale acidului uric, care rețin apa în organism – dezvoltă edeme, li se umflă picioarele etc. –, cu erupții cutanate, acnee. Similar acționează frunzele de ***frasin*** – eliminând orice surplus împovărător care încarcă structura şi o rigidizează.

Frunzele de ***tarhon*** elimină stagnantul, inertul, atitudinile stereotipice; mobilizează insul, incitându-l spre clarificarea interioară prin regăsirea a ceea ce îl caracterizează şi îl individualizează, rupându-l de conformisme şablonarde. Alegem această plantă atunci când inerția din planul psihic se reflectă la nivel fizic, eventual şi prin tendința de a reține mucusul în tractul respirator (bronşită), a alimentelor în stomac (digestie lentă) ori a gazelor în colon (sunt carminative). Boabele de ***ienupăr*** sunt indicate atât pentru persoanele care rămân blocate în primitivismul unor tendințe vizând supraviețuirea ori se scufundă într-o mare de emoții apoase, cât şi pentru cele lipsite de încredere şi temătoare – acționează atât prin efectul diuretic, cât şi prin dinamizarea focului. Un acelaşi dublu mecanism de acțiune au şi frunzele de ***urzică*** (elimină sentimentalismul, melancolia, tendința la victimizare şi autocompătimire, amplificând voința şi combativitatea), ca şi frunzele de ***iederă*** (elimină balastul emoțiilor stagnante prin acțiunea focului care purifică şi înalță, aducând lăuntric ordine şi coerență şi lăsând în urmă claritatea iubirii impersonale prin regăsirea de sine în intimitatea esenței).

La persoanele cu un psihic fragil, neîncrezătoare, pe care senzația că nu sunt iubite le fixează în stări de melancolie, tristețe ***coada calului*** curăță aceste tendințe depresive şi le întăreşte scheletul afectiv; în egală măsură întăreşte structura fizică, fiind de ales când se asociază debilitate, anemie (mai ales prin pierdere de sânge), convalescență, fragilitate a oaselor, unghiilor sau părului, dar şi patologie respiratorie care „slăbeşte" plămânii (bronşită, tuberculoză). Efecte similare au ***pirul*** şi ***troscotul***.

Socul, prin efectul diuretic, dar mai ales prin cel sudorific, elimină tot ceea ce este greu, apăsător şi stagnant, emoții blocate, îngrijorare, teamă, disperare, aducând veselia şi bucuria de a trăi viața ca un joc inocent, cu puritate şi detaşare (şi în acest caz tendința la acumulare şi stază se reflectă şi în plan fizic: la nivelul

bronhiilor, colonului, țesutului adipos, socul fiind indicat şi în bronşită, constipație, obezitate).

O altă categorie de plante sunt cele care înlătură durerea, foarte specifice fiind cele având conținut de salicilați (similitudine structurală şi de mecanism cu aspirina) Când sufletul şi trupul rămân crispate de durere, coaja de ***salcie***, aduce împăcare, acceptare, linişte, anesteziază, alină. Florile de ***creţuşcă*** relaxează rigiditatea unor atitudini, idei, concepții destinate, chipurile, a proteja persoana în cauză de impactul dureros cu exteriorul; cu blândețe şi tact, evitând suferința şi anesteziind algiile, planta îndepărtează această cuirasă impenetrabilă, deschizând inima spre firescul vieții; durerea este evitată nu prin baricadare şi prin izolare, ci prin flexibilitate şi prin adaptabilitate, elemente esențiale pentru asimilarea ineditului şi pentru parcurgerea de noi etape evolutive. Mugurii de ***plop*** sunt indicați pentru individul care nu reuşeşte să se adapteze la colectivitate, înțepenit fiind în diverse prejudecăți, tabieturi, obiceiuri, scheme mentale.

Mugurii de ***pin*** sunt de ales la insul înstrăinat de sine, care tinde să se autoînvinovățească, inclusiv atunci când culpabilitatea aparține altora – îi readuc demnitatea, verticalitatea, prețuirea de sine.

Local se pot aplica frunze de ***varză*** zdrobite sau cataplasme cu ***argilă*** (atunci când articulația prezintă semne de inflamație: este caldă, roşie, tumefiată), cataplasme cu rădăcină de ***tătăneasă*** (mai ales când articulația este fragilă, nesigură, instabilă), împachetări cu parafină, comprese sau băi cu flori de fân, ***sulfină*** şi remedii conținând salicilați: muguri de ***plop***, coajă de ***salcie*** sau flori de ***creţuşcă***.

Gemoterapia afecțiunilor articulare

Se recomandă ***Pinus montana*** (muguri de pin; menține troficitatea cartilajului articular, întăreşte țesutul osos, împiedicând osteoporoza; 50 pic. dimineața), ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru; are efect antiinflamator; 50 pic. la prânz) şi ***Vitis vinifera*** (muguri de viță de vie; împiedică formarea osteofitelor şi deformarea articulațiilor, permițând menținerea mobilității; 50 pic. seara). Se va prescrie timp de două luni, urmate de o lună pauză, după care se repetă această schemă indefinit. Această strategie este general valabilă în boala artrozică. Există însă cazuri particulare pentru care se pot face anumite nuanțări.

Pentru ***coxartroză*** (artroza de şold), dată fiind proasta vascularizație a articulației şoldului, se va adăuga ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. dimineața), în asociere cu ***Ribes nigrum*** (50 pic. la prânz), seara administrând alternativ, o zi ***Vitis vinifera*** (50 pic.), ziua următoare ***Pinus montana*** (50 pic.).

În ***gonartroză*** (artroza de genunchi), schema fundamentală de mai sus (***Pinus montana*** – 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** – 50 pic. la prânz şi ***Vitis vinifera*** – 50 pic. seara) administrată timp de o lună va fi alternată în luna următoare cu asocierea de ***Pinus montana*** (50 pic. dimineața), ***Rosa canina*** (mlădițe de măceş, cu acțiune antiinflamatoare asupra articulației genunchiului, mai ales la nivelul sinovialei; 50 pic. la prânz) şi ***Rubus fruticosus*** (mlădițe de mur, stimulează funcția osteoblastelor, având ca efect consolidarea capetelor osoase ale femurului şi tibiei implicate în articulație; 50 pic. seara).

Pentru ***artroza articulațiilor mici ale mâinii*** se recomandă macerate glicerinate din plante conținând salicilați: ***Spiraea ulmaria*** (creţuşcă, 50 pic.

dimineața) și ***Salix alba*** (salcie, 50 pic. seara), la prânz administrându-se 50 pic. de ***Ribes nigrum***. Această schemă de trei remedii va fi administrată în alternanță lunară cu schema de bază folosită pentrũ artroze: ***Pinus montana*** – 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** – 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** – 50 pic. seara.

Pentru ***osteoporoză*** se alternează lunar asocierea ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merișor, favorizează absorbția intestinală a calciului; 50 pic. dimineața), ***Rubus fruticosus*** (mlădițe de mur, consolidează țesutul osos; 50 pic. la prânz) și ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, acțiune antisenescentă generală, particularizată la nivelul osului prin stimularea osteoblastelor; 50 pic. seara) cu schema de bază folosită pentru artroze: ***Pinus montana*** – 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** – 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** – 50 pic. seara.

În ***artrite*** (inflamații articulare: ***artrită reumatoidă***, ***spondilartropatiile seronegative*** etc.), aceeași schemă de bază se alternează cu ***Ribes nigrum*** (**antiinflamator** prin stimularea corticosuprarenalei, exercitând un efect de tip **cortizonic**; 50 pic. dimineața), ***Rosa canina*** (mlădițe de măceș, **antiinflamatoare** asupra sinovialei; 50 pic. la prânz) și ***Ampelopsis weitchi*** (mlădițe de viță de vie sălbatică, acționează asupra tendoanelor și ligamentelor, menținându-le elasticitatea și împiedicând sclerozarea și deformările articulare; 50 pic. seara).

Index terapeutic în afecțiunile articulare

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
- ***ateroscleroză***: ***anghinare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***ienupăr***;
- ***cardiopatie ischemică***: ***anghinare***, ***păpădie***;
- ***hipertensiune***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***troscot***, ***pir***, ***sulfină***; lemnul dulce este contraindicat;
- ***palpitații***: ***cicoare***, ***lavandă*** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos);
- ***insuficiență cardiacă*** (cu retenție hidrosalină, edeme): ***coada calului***, ***tarhon***, ***ienupăr***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***osul iepurelui***;
- tulburări **venoase** (***varice***, ***tromboflebită***): ***sulfină***, ***păpădie***;
- tulburări de **circulație** periferică: ***hamei*** (activează circulația);

✦ afecțiuni **respiratorii**:
- ***laringită***, ***traheită***: ***pin***, ***plop***, ***osul iepurelui***;
- ***bronșită***: ***tarhon***, ***soc***, ***coada calului***, ***iarba mare***, ***ienupăr***, ***lemn dulce***, ***pir*** (febră), ***urzică***, ***sulfină***, ***afin***, ***osul iepurelui***;
- ***astm***: ***iarba mare***;
- ***tuberculoză***: ***iarba mare***, ***coada calului*** (remineralizant), ***pir*** (remineralizant), ***troscot*** (remineralizant), teci de ***fasole*** (remineralizant), ***hamei*** (tuberculostatic);
- ***viroze***: ***soc***, ***salcie***, ***brusture***, ***ienupăr***, ***pir*** (febră), ***lavandă*** (febră);

✦ afecțiuni **digestive**:
- afecțiuni **gastrice**:
  - ***ulcer***: ***coada calului***, ***lemn dulce***, ***sulfină*** (gastrită);
  - ***digestie deficitară***: ***tarhon***, ***ienupăr***, ***hamei***;
- afecțiuni **intestinale**:
  - ***meteorism***: ***mentă***, ***tarhon***, ***ienupăr***, ***sulfină***, ***lavandă***;
  - ***diaree***: ***mentă***, ***turiță mare***, ***salcie***, ***ienupăr*** (enterocolită), ***troscot***, ***urzică***, ***sulfină*** (enterocolită), ***afin***, ***merișor***;

  - ***constipație***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***crușin***, ***frasin***, ***soc***, ***lemn dulce***, ***osul iepurelui***;
- afecțiuni **hepatobiliare**: ***brusture***, ***anghinare***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***pir***, ***sulfină*** (stimulează regenerarea celulei hepatice), ***lavandă***, ***hamei***;
- afecțiuni **pancreatice** (***insuficiență pancreatică***): ***pir***, ***urzică***;

✦ afecțiuni **urinare**: ***coada calului*** (de elecție când există hematurie), ***ienupăr***, ***troscot*** (hematurie), ***pir***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***brusture***, ***anghinare***, ***turiță mare***, ***iarbă mare***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***tarhon***, ***soc***, ***lemn dulce***, ***cicoare***, ***sulfină***, ***pin***, ***plop*** (inflamații ale tractului urinar, litiază urică), ***afin***, ***merișor***, ***lavandă***, ***hamei***, ***osul iepurelui***;

✦ afecțiuni **ginecologice**: ***coada calului*** (dismenoree, metroragii), ***soc*** (hipogalactie), ***frasin*** (dismenoree, metroragii), ***salcie*** (dismenoree), ***lemn dulce*** (prin acțiunea estrogenică atenuează dismenoreea și stimulează dezvoltarea organelor sexuale și a caracterelor sexuale secundare), ***urzică*** (dismenoree, metroragii, hipogalactie), ***mătasea porumbului*** (dismenoree, tulburări menstruale), ***hamei*** (dismenoree);

✦ afecțiuni **hematologice**:
- ***anemie***: ***coada calului*** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), ***troscot*** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), ***iarba mare***, ***cicoare***, ***urzică***, ***păpădie***;
- ***hemoragii***: ***coada calului***, ***troscot***, ***urzică***, ***afin***;
- ***hipercoagulabilitate***: ***sulfină***;

✦ afecțiuni **dermatologice**: ***anghinare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***turiță mare***, ***iarba mare***, ***cicoare*** (furunculoză, acnee), ***urzică***, teci de ***fasole***, ***osul iepurelui***

✦ afecțiuni **metabolice**:
- ***diabet***: ***ienupăr***, ***pir***, ***anghinare***, ***brusture***, ***turiță mare***, ***păpădie***, ***cicoare***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***afin***;
- ***obezitate***: ***soc***, ***urzică***;

✦ afecțiuni **psihice**: ***iarbă mare*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***cicoare***, ***salcie*** (insomnie, hiperexcitabilitate, depresie), ***sulfină*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***lavandă*** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), ***hamei*** [hiperexcitabilitate (inclusiv sexuală), insomnie], ***osul iepurelui*** (nervozitate, insomnie).

Fitoterapia psihocauzală în gută

Utilizăm plante **diuretice** care elimină acidul uric (**uricozurice**), care, în plan subtil, vor elimina tendințele limitatoare, punctele de vedere univoce, indurate, autosuficiența și înverșunarea. Multe dintre ele sunt plante **depurative**, utilizate în tratamentul afecțiunilor **articulare** și, multe dintre ele, pentru afecțiunile **cutanate**: ***frasin***, ***mesteacăn***, ***ienupăr***, ***pir***, ***coada calului***, ***brusture***, ***păpădie***, ***urzică***, ***trifoi roșu***, ***porumbar***, ***merișor***.

În fazele acute ale bolii, pe primul plan va fi armonizarea focului (care generează manifestările inflamatoare). De aceea se folosesc remedii **antiinflamatoare** și **antalgice** în administrare internă (coajă de ***salcie***, flori de ***crețușcă***, muguri de ***plop***) sau externă, sub formă de comprese și cataplasme (aceleași; în plus, ***argilă***, ***sulfină***, frunze de ***varză***, făină de ***orez***, ***drojdie*** de bere).

Pentru atenuarea simptomelor locale se poate face masaj blând cu ulei de măsline simplu sau cu ulei de ***muşeţel*** (cu efect antiinflamator) ori ulei de ***sunătoare*** (cu efect antalgic). Se poate recurge chiar la efectul revulsiv al cataplasmelor cu făină de ***muştar***. Asociind efectul **diuretic** cu cel **antiinflamator**, se pot folosi: ***turiţa mare*** şi ***iarba mare***, în administrare internă.

În cadrul dietei, se vor evita alimentele cu un conținut crescut de acizi nucleici: carne de animal tânăr, vițel, pasăre (curcan, gâscă), viscere, vânat, moluşte, şuncă; într-o măsură mai mică, peşte, porc, oaie, cafea, cacao, ceai; sunt interzise momițele (ganglioni limfatici), sardelele, extractele de carne. Se interzice consumul de alcool. Legumele şi fructele sunt alimentele cele mai indicate. Se recomandă consumarea unei mari cantități de lichide, cu scopul asigurării unei diureze semnificative vizând atât eliminarea eficientă, cât şi scăderea concentrației acidului uric în urină (prin diluare). De aceea se recomandă nu numai extracte apoase din plante **diuretice**, dar şi sucuri de legume şi fructe (castravete, sfeclă, morcov, pătrunjel, praz, țelină, spanac, coacăze, fragi, zmeură, mere, pere, struguri). De asemenea, este util sucul de lămâie.

Gemoterapia în gută

Se recomandă ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin, 50 pic. seara) şi ***Betula linfa*** (sevă de mesteacăn, 50 pic. dimineața, 20 de zile pe lună, pe termen lung). Schema incluzând aceste două remedii poate fi alternată lunar cu schema de bază recomandată pentru artroze (***Pinus montana*** – 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** – 50 pic. la prânz şi ***Vitis vinifera*** – 50 pic. seara).

Afecțiuni dermatologice

Plante dermatologice

Majoritatea plantelor dermatologice au acțiune **depurativă**. Cel mai frecvent, leziunile cutanate sunt de tip `foc`, adesea având şi o componentă de `apă` – de aceea tratamentul trebuie să vizeze: pe termen scurt, dezintoxicarea organismului, eliminarea impurităților (cu ajutorul unor plante care elimină şi `focul` şi `apa`, ceea ce este cazul pentru majoritatea depurativelor), iar pe termen lung, realizarea unei atitudini mai flexibile, mai tolerante, mai deschise. Principalele impurități care trebuie eliminate sunt însă cele de ordin nu fizic, ci subtil: mânia, agresivitatea, intoleranța, rigiditatea. De aceea sunt indicate plante cu gust **amar** (fiind cel mai rece dintre gusturi, înlătură fierbințeala excesivă; fiind şi cel mai uşor, aduce detaşarea, desprinderea, opusul implicării şi înverşunării), eventual şi **astringent** (reversează tendința la exteriorizare, cristalizează şi centrează, reduce vulnerabilitatea la agresiuni externe). Unele dintre ele au fost prezentate detaliat în cadrul capitolului despre suferințele hepatobiliare: ***păpădie*** (v.p. 216), ***anghinare*** (v.p. 215) etc.

Brusture

Bardanae radix et folium – rădăcina (de fapt, organele subterane) şi frunzele de la *Arctium lappa* L., fam. *Asteraceae*

Rădăcinile conțin inulină, compuşi polinesaturați (poliene şi poliine, cu acțiune **antimicrobiană** şi **antifungică** demonstrată *in vitro*) săruri de potasiu, vitamine din complexul B, ulei volatil; acid cafeic, acizi graşi (palmitic şi stearic), steroli (sitosterol şi stigmasterol), derivați lignanici, posibil cu proprietăți **antimicrobiene**; principii hormonale şi fitohemaglutinante, iar frunzele conțin, pe lângă derivați lignanici, lactona sescviterpenică arctiopicrina, cu acțiune **antibacteriană** şi **antifungică**.

Acțiune. Ancorează ferm şi solid, redă stabilitatea şi cumpătarea, bunul simț în hotărâri şi în fapte, fiind util pentru cei care exagerează atât într-un sens, cât şi în celălalt (pentru cei care acționează fie excesiv, fie derizoriu): atât pentru cei care se înverşunează şi țin cu tot dinadinsul să facă ceva, chiar cu bună intenție (vor să facă bine cu forța), care se implică mult, se ataşează de acțiunile şi de obiectivele lor, cât şi pentru cei anxioşi, temători, care se pierd în noianul de variante şi posibilități, pentru cei stresați, nehotărâți, care nu-şi pot susține ideile. Toți aceştia, prea deschişi exteriorului, sunt vulnerabili la agresiuni – brusturele îi protejează

atât subtil, cât şi fizic, întărindu-le învelişurile protectoare [energetic, dar şi fizic; planta are acțiune **trofică şi protectoare pentru piele**, utilă în tratamentul ***fisurilor***, ***ragadelor***, ***crăpăturilor***, ***degerăturilor***, ***înțepăturilor de insecte***] şi sistemul lăuntric de apărare [sistemul de valori şi de gândire, dar şi sistemul imunitar, sprijinindu-l în înlăturarea intruşilor – exercită o acțiune **antitumorală** (atribuită arctiogenolului, agliconul arctiozidei), **antimicrobiană**, **antifungică**; este recomandată în ***viroze respiratorii***].

Pe cei dintâi – făptuitorii încrâncenați şi compulsivi – îi relaxează, le potoleşte ardoarea excesivă, îi liniştește şi îi face mai puțin iritabili în interacțiunea cu exteriorul [acțiune **calmantă** şi **antipruriginoasă** la nivelul pielii; este utilă în afecțiuni **cutanate**: ***dermatite***, ***seboree***, ***furunculoză***, ***alopecie***], îi face să se domolească şi să înțeleagă că ceea ce este în firea lucrurilor să se facă, mai devreme sau mai târziu, se va împlini, cu sau fără voia şi participarea lor. Îi face mai detaşați [prin gustul amar], mai interiorizați [astringent], îi întăreşte şi îi susține [dulce]. Îi face să fie siguri, stăpâni pe ei, mulțumiți cu ceea ce au [acțiunea **hipoglicemiantă**, destul de slabă, se datorează, se pare, vitaminelor din complexul B], să se ocupe de lucruri simple, să se bucure liniştiți de firescul şi de modestia vieții, să lase lucrurile să-şi urmeze cursul natural, integrându-se armonios în derularea benefică a evenimentelor, fără a se opune şi fără a forța.

Pe cei temători şi ezitanți îi apără de agresiuni exterioare [este **antimicrobiană** şi **antifungică**], le conferă siguranță, soliditate şi încredere în sine. Le insuflă idei constructive şi pragmatice, alături de vitalitatea de a le pune în practică. Le dă puterea de a continua ceea ce au început şi rezistența de a susține un efort, concentrându-se ferm asupra unui anumit țel [este util în ***hipertensiune***]. Această stabilitate pe care brusturele o imprimă gândurilor şi sentimentelor este rezultatul eliminării aspectelor impure, atât în plan subtil (elimină resentimentele – toxinele psihoemoționale – generate de egoism, agresivitate, dorințe exacerbate), cât şi în plan fizic [este **depurativ** – elimină toxinele din organism ca **diuretic**, **diaforetic** şi **coleretic**; este utilizat în afecțiuni **renale** şi **hepatobiliare**].

Cicoare

Cichorii radix et herba – rădăcina şi partea aeriană înflorită de la *Cichorium intybus* L., fam. *Asteraceae*

Conține principii amare; compuşi fenilpropanoici (acid cicoric) – în frunze; flavonoide – în partea aeriană; inulină – în rădăcini. Alți constituenți: taraxasteroli, steroli, derivați triterpenici.

Acțiune. Cicoarea este utilă pentru cel orientat continuu spre ceilalți, cu posesivitatea unei iubiri sufocante. Un astfel de individ îşi invadează semenii cu dorința sa de a-i ajuta, exacerbată uneori până la o adevărată compulsiune de a-i corecta şi de a-i îndruma. Obsedat de grija pentru cei din jur, el alunecă în vanitatea de a se crede indispensabil, considerând că ceilalți nu s-ar putea descurca fără el. În realitate, nu ceilalți au nevoie de el, ci el are nevoie de ceilalți, de aprecierea lor [recomandată în afecțiuni **cutanate**: ***dermatite***, ***acnee***, ***erupții alergice***]. De aceea, când nimeni nu-i mai cere sprijinul, el se crede părăsit, uitat de lume şi devine răutăcios, acru. Cicoarea îi reaminteşte că experiențele dureroase sunt lecții necesare prin care oamenii cresc, se maturizează, se definesc lăuntric. Nimeni nu are voie să se substituie acestui dascăl care este viața. Pe cel care critică permanent, amestecându-se în existența celorlalți, planta îl ajută să se întoarcă spre el însuşi, pentru a-şi regăsi, în statornicia păcii interioare, siguranța şi împlinirea. Sublimându-şi ranchiuna în lucidă introspecție, el

asimilează dragostea necondiționată. Hrănită din iubirea infinitului, smerenia înțelepciunii îi deschide sufletul către ceilalți [utilă în afecțiuni **urinare**: ***litiază urinară***, ***infecții urinare*** (unde intervine şi acțiunea **bacteriostatică**)].

În egală măsură, cicoarea îl poate susține şi pe cel care se lasă subjugat de astfel de altruişti egocentrici [se foloseşte în afecțiunile **hepatobiliare**: ***insuficiență hepatică***, ***hepatită***, ***tulburări de motilitate biliară***]. Un astfel de individ trăieşte, înfricoşat, într-o stare de gol lăuntric şi de insecuritate. Descurajat după prea multe lovituri dureroase, el nu are încredere în forțele proprii, ***făcând tot timpul apel la ceilalți*** [este benefică în ***hipotonia intestinală***, adesea manifestată ca ***meteorism***]. El stă cu sufletul îndoit, la marginea deznădejdii, temându-se să ia singur hotărâri privind propria persoană [utilă în ***constipație***]. Hrănit şi reconfortat însă de dulceața amară a plantei, îşi recapătă tonusul şi puterea [este recomandată în stări de ***astenie***, ***debilitate***, ***convalescență***, ***anemie***]. Din traumele adânc ferecate, îşi extrage tăria şi cumințenia de a se proteja de fricile vechi şi de agresiunile exterioare. Asimilează mierea învățăturii din fierea suferinței [este **tonic-amară** şi **aperitivă** (prin substanțele amare), fiind utilizată în ***anorexie***]. Stabilizată în voință, încrederea i se avântă în curajul de a lua decizii corecte [ca **stomahică**, este utilizată în ***hipoaciditate*** şi în ***hipotonia gastrică***]. Pentru a evolua, trebuie să-şi urmeze propriul drum, având, totodată, şi flexibilitatea de a accepta un sfat înțelept [recomandată în afecțiuni **articulare**: ***artroze***, ***artrite***, ***gută***]. El evită astfel durerile inutile şi se bucură de plăcerile vieții, fără a se ataşa de ele [facilitează eliminarea ***retenției hidrosaline***]. Trăieşte pentru a învăța, dar şi pentru a se desfăta cu frumusețea vieții [având un uşor efect **hipoglicemiant**, este utilizată în alimentația dietetică a ***diabeticilor*** şi ca adjuvant în **cura de slăbire**].

Particulară pentru cicoare este combinația antitetică de amar şi dulce [rădăcina este folosită ca substituent pentru cafea], care se corelează cu utilitatea ei dublă, aparent contradictorie: aduce bucuria vieții în sufletele chinuite de ***nevoia imperioasă fie de a ajuta, fie de a fi ajutate***. Reuneşte extremele într-un centru, unde pendularea se liniştește în calma ondulare a fericirii. În acest punct de echilibru, înțelegerea înfloreşte în bunătate [farmacodinamic, are atât o acțiune **depurativă**, cât şi una **hrănitoare**]. Acțiunea de eliminare, manifestată la diverse niveluri, este adecvată persoanelor prea implicate, proiectate asupra celorlalți – cicoarea le ajută să-şi domolească înverşunarea [este **febrifugă**], să se relaxeze [este **hipotensivă** şi **antiaritmică**], să se curețe de resentimente [este **coleretică** şi **colagogă** (prin compuşii fenil-propanoici), **laxativă** (prin lactone), **diuretică** (prin flavone şi triterpene)]. Acțiunea **nutritivă** este indicată celor slabi şi nevolnici [furnizează săruri minerale; are efect **tonic general**].

Trei frați pătați

Violae tricoloris herba – partea aeriană înflorită de la *Viola tricolor* L., fam. *Violaceae*

Conține flavonozide; antocianozide; saponozide triterpenice pentaciclice; ulei volatil; carotenoide; o heterozidă a salicilatului de metil; un alcaloid denumit violina.

Acțiune. Planta atrage atenția asupra micilor particularități prin care individul rămâne departe de propria esență şi de care ar vrea ca ceilalți să țină cont, să i le cunoască şi să i le cultive aşa cum el însuşi şi le cultivă. Sunt toanele, nu calitățile sale, care îi întortochează şi îi rigidizează psihicul. Sunt minusculele ciudățenii şi detalii ale personalității sale („aşa sunt eu", „mi s-a pus pata"), de care, adesea, se ataşează atât de mult încât ajung să-l mențină la acelaşi nivel sau să îl tragă în jos, făcându-l să uite complet de aspectele care îi sunt intim adevărate. Ajutat de trei

frați pătați, individul își sublimează aceste multe și mărunte sensibilități față de exterior în unica și marea receptivitate la imboldurile interioare – în esență, planta ***elimină hipersensibilitatea și idiosincrazia*** [în corelație cu efectul ei farmacodinamic cel mai caracteristic, cel **antialergic**, fiind de ales în ***astm bronșic***, ***eczeme***, ***alergii digestive*** etc.]. Omul nu mai este preocupat de imaginea sa exterioară, ci de cea interioară [este recomandată în afecțiuni **cutanate**: ***dermatoze***, ***urticarie***, ***furunculoze***, ***acnee***, ***psoriazis***, ***herpes***]. Ascultând de îndemnurile sufletului, el devine capabil să evolueze, adaptându-se la mediul continuu schimbător. Maleabil și mobil, alunecos și elastic [planta este recomandată în suferințe **reumatice**], se mișcă liber, asemeni unui pește în apă, folosindu-se de fluxurile permanent altele ale spațiului fluid, care îl protejează, îl susține și îl alimentează energetic.

În psihologia subtilă, capriciile sunt considerate o manifestare de tip apă [de aceea, capacitatea de a le înlătura corespunde, în plan fizic, acțiunii **diuretice**, susținute de flavonoide și saponozide]. Ele denotă atașament [planta este utilizată în stările de ***retenție hidrosalină***, asociate sau nu cu ***edeme***], fiind o sursă de discordie în relațiile cu semenii [este folositoare în afecțiunile **urinare**: ***nefrite*** etc.]. Dizolvându-le în libertatea liniștii și a armoniei, omul se însenin ează de bucuria comunicării, se împlinește prin satisfacția cunoașterii, se umple de mulțumirea calmă a poftei de viață [în corelație cu efectul **expectorant** datorat saponozidelor; este utilizată în boli **respiratorii** inflamatoare (***astmul bronșic***, în primul rând), mai ales în cele cu o componentă ***alergică***, acționând favorabil și asupra unor simptome precum ***febra***, ***tusea*** uscată], reconstruindu-și încrederea și unitatea.

Potolește agitația mentală, stinge iritabilitatea și patima [este **febrifugă**, mai ales prin salicilatul de metil; este **coleretică**, favorizând eliminarea ***stazei biliare***; i se atribuie un rol în tratamentul ***tahicardiilor***]. Ea destinde încordarea și îndepărtează balastul emoțional [prin combinația de efecte **diuretic**, **sudorific**, **coleretic/colagog**, **expectorant** și **laxativ**, trei frați pătați este unul dintre cele mai importante **depurative**, exercitând o acțiune generală de eliminare a substanțelor toxice din mediul intern; de aceea, planta este utilizată în afecțiunile considerate că au ca substrat sau că determină o încărcare a organismului cu reziduuri sau cu substanțe toxice: afecțiunile **cutanate**, **reumatismale**, maladiile ***imune*** și ***alergice***, ***constipația***, ***staza biliară***].

Frasin

Fraxini folium – frunzele speciei *Fraxinus excelsior* L., fam. *Oleaceae*

Conține cumarine, flavonozide, taninuri, saponozide triterpenice pentaciclice (acid ursolic), manitol, inozitol, D-glucoză, 2,3-dimetil-benzochinonă, acizi organici, ulei volatil, gume.

Acțiune. Induce ***sobrietate***, strictețe, economie [corespunzând acțiunii **astringente** a taninurilor], eliminând frivolul și surplusul [frunzele de frasin sunt **diuretice** și **uricozurice** (prin flavonozide și saponozide), **sudorifice**, **coleretice**, **laxative**, **depurative**]. Limpezit prin transparența lucidității, omul își ordonează gândurile în ***chibzuita simplitate a înțelepciunii***. Devenind clar, franc, pur, ***concis***, înțelege că orice zbatere este inutilă, întrucât totul se petrece prin legea firii. Ca urmare, el se restrânge la ceea ce este semnificativ, ***esențial*** și nu se mai irosește în lucruri făcute pentru a fi făcute, în virtutea inerției sau a obișnuinței (de exemplu, participarea la tot felul de reuniuni, ocazii sociale, ședințe, lucrări, referate, discursuri, tratamente fără rost etc.). Nu se mai supune acestor cutume, nu își mai reprimă voința și năzuințele reale [sunt recomandate în afecțiunile **biliare**, mai ales funcționale (dat fiind efectul **coleretic/colagog**), dar și în cele organice (având și acțiune **antiinflamatoare**): ***colecistite***, ***angiocolite***]. Se desprinde de

convenționalismul rigid al unor gesturi inutile [sunt utilizate mai ales în suferințe **articulare** (***artroze***, ***artrite***, ***gută***), având efect **analgezic** și **antiinflamator**, pe lângă cel **depurativ**], nemaifiind preocupat de impresia pe care o face celorlalți [ca **depurative**, sunt utile în afecțiunile **cutanate**: ***acnee***, ***furunculoză***, ***dermatite***]. Nu-și mai lasă atitudinile zăvorâte în uzanțele societății [sunt recomandate în ***constipație***, dar și în ***enterocolite***]. Nu mai categorisește oamenii după criteriul performanței. Nu-și mai lasă acțiunile alterate de încrâncenarea în rivalitate și competiție [sunt recomandate în afecțiunile **gastrice**: ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***]. Relațiile sale, inclusiv cea de cuplu, renasc sub semnul armoniei și al iubirii [sunt utile în afecțiuni **urinare** și **ginecologice** (***dismenoree***, ***metroragii***; ***leucoree*** – în aplicații externe)]. Absorbit lăuntric din această ***risipire*** în afară, el se întoarce către origini, redescoperindu-și propria persoană. Conștient de valoarea sa și de potențialul său latent, iese din cadrul social al interacțiunilor superficiale, care, altminteri, amenințau să-i disipeze energiile creatoare. ***Convergând*** spre interior, spre esența sa, se cunoaște și se înțelege mai bine.

Neavând mucilagii susceptibile de a atenua impactul acestui mesaj (ca în cazul mesteacănului, de exemplu), frunzele de frasin sunt utile mai ales pentru persoanele excesiv de sentimentale, nostalgice, atașate.

Mesteacăn

Betulae folium – frunzele speciei *Betula alba* L. = *Betula verrucosa* Ehrh., fam. *Betulaceae*

Conține saponozide triterpenice pentaciclice; flavone; heterozide fenolice de tip C_6-C_1 (monotropitozidă și betulozidă), heterozide ale linalolului; ulei volatil; taninuri, rezine, steroli, vitamina C, glucide, săruri minerale.

Acțiune. ***Elimină reziduurile emoționale*** și trăirile negative [corelat cu aceasta, farmacodinamic, frunzele de mesteacăn stimulează **eliminarea reziduurilor metabolice** (a produșilor de retenție azotată prin diureză și a colesterolul prin colereză), acumularea de toxine fiind generic asociată, drept consecință sau drept cauză, cu afecțiunile **urinare** și **metabolice**, respectiv cu cele **reumatismale** și **dermatologice** (principalele grupe de boli în care este folosit acest remediu)], aducând ***împăcare*** și armonie în interacțiunea cu ambianța [puternica acțiune **diuretică** și **uricozurică** se datorează sinergiei dintre efectul flavonelor, saponinelor și uleiului volatil; în suferințele aparatului **urinar** sunt indicate în mod special persoanelor având un context ***dismetabolic***, inclusiv atunci când există un grad de ***insuficiență renală***, în special când aceasta are ca substrat sau se asociază cu ***hipertensiune***, ***ateroscleroză***, ***diabet***, ***hiperuricemie***; în ciuda intensității acțiunii **diuretice**, frunzele de mesteacăn nu au efect iritant asupra tractului **urinar** (spre deosebire de fructele de ienupăr); sucul de presare (seva = *Betula linfa* = *Betulae Succus*) este considerat **litolitic urinar**, fiind util pentru ***inflamații/infecții urinare***]. Omul se întoarce spre esență, odată cu înțelegerea superioară și detașată a situațiilor trăite, asimilate ca lecții de viață necesare. Atitudinea sa nu se mai rigidizează în încrâncenare [sunt recomandate în afecțiuni **articulare**: ***artroze***, ***artrite***, ***gută***], ci se destinde în flexibilitatea echilibrului interior. Nu mai lâncezește în conformism [efectul **diuretic** este util în stările de ***retenție hidrosalină***, mai ales de cauză cardiacă sau renală]. Nu se mai complace în excesele planului material [suferințele **metabolice** reprezintă o indicație importantă: ***hiperuricemie*** (inclusiv ***gută***), ***obezitate***, ***ateroscleroză*** (inclusiv cu ***hipertensiune arterială***), ***hipercolesterolemii***, fiind indicate la persoanele cu ***sindroame dismetabolice*** complexe, inclusiv în cadrul ***diabetului*** (deși nu are acțiune hipoglicemiantă); creșterea eliminării colesterolului este atribuită saponozidelor].

Sunt recomandate persoanelor (mai ales cu dominantă de apă sau de foc) care se implică egotic în activități inutile, generatoare de frustrare [sucul de presare este considerat **litolitic biliar**], care se deschid prea mult către exterior [**reglează permeabilitatea vasculară**, ceea ce, în asociere cu efectul **diuretic**, recomandă frunzele de mesteacăn pentru ***edemele*** cauzate de ***insuficiența venoasă cronică***], expunându-se traumelor și suferinței [au efect **bacteriostatic**, **dezinfectant**, **cicatrizant**]. Elimină tensiunile [prin efectul **diuretic** și ușor **hipotensiv**, sunt utile în ***hipertensiunea arterială***] și înverșunarea, trăiri care țin de excesul de foc [o reflectare în plan fizic sunt efectele **antiinflamator** (prin saponozide), **diaforetic**, **febrifug** (datorită monotropitozidei și betulozidei) și **rubefiant** (monotropitozida)], sublimându-le în ardoare și hotărâre. Interiorizat, omul își reconstituie coerența și consecvența lăuntrică. Prin bucuria încrezătoare a regăsirii de sine, acțiunile sale nu mai sunt subjugate impresiei pe care o stârnește celorlalți [ca **depurative** și **antiinflamatoare**, sunt utile în boli **dermatologice**, mai ales la persoanele de tip foc: ***erupții cutanate***, ***eczeme***, ***psoriazis***]. Resentimentele sunt metamorfozate în trăiri afective, prin care omul se înalță împlinit și purificat.

Ultima plantă pe care o prezentăm în relație cu bolile de piele, rocoina, nu este un depurativ, ci are proprietăți **calmante**, **emoliente** și **maturative** (accelerează colectarea la nivelul leziunilor cu tendință la supurație).

Rocoină

Stellariae herba – partea aeriană a speciei *Stellaria media* L., fam. *Caryophyllaceae*

Conține saponine și mucilagii.

Acțiune. Zăbovind în mulțumire, individul învață să se bucure de aspectele fundamentale ale existenței, ***să guste fericirea elementară*** a confortului domestic, să se umple de binele simplu al bucuriei casnice. Delectându-se cu savoarea unei vieți liniștite și stabile, depășește interesele mărunte și ambițiile mârșave. Nu se mai zbate pentru imaginea publică [rocoina are un efect **răcitor**, **emolient** și **calmant**, fiind utilă, în aplicații externe, în afecțiuni **cutanate** de tip aer (***piele uscată*** și cu ***crăpături***) și de tip foc: ***eczemă***, ***furuncule*** (favorizează maturarea), ***urticarie***, ***erupții eritematoase***, ***erupții alergice***, cu ***prurit*** intens sau usturime, cu piele caldă, ***ulcerații***, ***crăpături***, ***ragade***]. Nu se mai luptă pentru poziție, renume, influență [este utilă în afecțiuni **gastroduodenale**: ***gastrite***, ***duodenite***, ***ulcer***]. Se cufundă în dulcea moliciune a originarului și se îmbibă de frumusețea densă, crudă a naturii fizice. Îmbrățișat și alinat de aceste aspecte benefice ale apei și pământului, se desprinde din îndârjire [este utilă în ***stomatite***] și din crisparea încrâncenării [este recomandată în ***hemoroizi*** și în ***inflamații perianale***]. Astfel, se separă de tendințele arzătoare ale focului sau de cele dispersante ale aerului [înlătură fierbințeala (prin efectul **antiinflamator** al saponinelor) și uscăciunea (prin mucilagii, care sunt **emoliente**) de la nivelul pielii și mucoaselor (**respiratorie**, **digestivă**, **urogenitală**), fiind utilă, în administrare internă, mai ales pentru afecțiunile ***inflamatoare***]. Tumultul grijilor și al anxietăților se estompează [deoarece umezește, este recomandată în afecțiunile caracterizate de excesul de aer], dizolvându-se în curgerea molcomă a păcii ancestrale, în plenitudinea ei reavănă, în prosperitatea ei primară. Din înțelegerea răbdătoare decurge împăcarea cu evenimentele [este utilă în afecțiuni **hepatobiliare** (***hepatită***, ***colecistită***)]. Siguranța și coeziunea se edifică din încrederea în propriile forțe [este recomandată în afecțiuni colonice de tip foc (***colite***) sau de tip aer (***colon iritabil***)]. Omul se scaldă în

iubirea ocrotitoare și fertilă. În aburul de pâine proaspătă, percepe tandra concretețe a armoniei supreme, impregnată palpabil în aspectele cele mai bazale ale firii. Învăluit matern de blândețea ei hrănitoare, devine apt să comunice, să cunoască și să se exprime [este benefică în afecțiuni **respiratorii** de tip foc (***viroze***, ***faringite***, ***amigdalite***, ***laringite***, ***bronșite***, ***tuse iritativă***) sau de tip aer (***tuse spastică***, ***tuse psihogenă***)].

Buberic

Scrophulariae herba – partea aeriană înflorită a speciei *Scrophularia nodosa* L., fam. *Scrophulariaceae*

Conține iridoide (aucubozidă, harpagozidă), saponozide sterolice puternic hemolizante, acizi aromatici, inclusiv ODP-uri (cafeic, cumaric, ferulic, hidroxibenzoic, protocatehic, sinapic, vanilic), oze (glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, stahioză), polioli (dulcitol, manitol), săruri minerale.

Acțiune. Viața este o înșiruire de mărgele pe un fir de ață, o trecere perpetuă dintr-un ghem de forță în altul, o alunecare dintr-un nod vibrator spre următorul. Orice ființă este o țesătură de fire care leagă între ele focare, unde fluxul se îngrămădește și poate să stagneze ori să fiarbă, să coclească sau să trepideze, să se înnămolească ori să izbucnească. Când survine un moment de criză în viața unui om, înseamnă că el s-a încurcat într-un astfel de ghem. În general, oamenii ***își trăiesc viața de la o criză la alta***. În intervalul dintre crize, vegetează, dorm, trăiesc ca niște automate, aproape inconștienți de ceea ce se petrece cu ei. Susurând la început pașnică, blândă și delicată, nebăgată în seamă și nelăsată să-și urmeze cursul, energia devine treptat abrazivă, greu de suportat, acționând impetuos, circulând ca printr-un horn tot mai încins – mereu mai densă, ea ajunge asemenea unui praf cald și lipicios, aderent și înecăcios care se îmbulzește aleatoriu într-o zonă sau alta, precum gazele din interiorul unui vulcan, până când, atingând un prag critic, se produce o izbucnire, destinată a-l trezi pe individul respectiv. La cei mai mulți oameni singurul factor limitator este teama de impresia pe care o fac celorlalți, teama de a nu-și altera imaginea publică [intern, se folosește pentru afecțiuni **cutanate** cronice (***eczemă***, ***psoriazis***, ***urticarie***, ***piodermite***, ***plăgi***, ***prurit***); extern se folosește pentru: ***răni***, ***arsuri solare***, ***arsuri*** superficiale de mică întindere, ***eriteme***, ***ulcere***, ***dermite***, ***infecții fungice***[1]]. Dacă nu reușește ***să parcurgă conștient aceste momente de criză***, sublimându-le, ele trebuie detonate – atunci apar trăiri intense, sentimente răscolitoare, emoții devastatoare, porniri necontrolate sau boli, simptome, manifestări pe unul dintre planurile uzual active: mental-emoțional, fiziologic ori fizic. Un strănut ori o colică, un frison ori o mâncărime nu sunt decât astfel de manifestări, după cum și accesele de mânie ori de teamă, de ură ori de melancolie. Conștient însă de această acumulare, omul poate să-i prevină manifestarea explozivă și s-o îmblânzească [corespunzător, din punct de vedere farmacodinamic, planta este **antiinflamatoare**, **antifebrilă** (prin iridoide, saponozide), fiind utilizată în afecțiunile inflamatoare: în aplicații externe, în ***anghină***, ***amigdalită***, ***hemoroizi*** (inflamați, congestionați); intern, în ***mastită***, ***adenopatii***, ***adenite*** (inclusiv ***scrofuloase***)]. Dintr-un conglomerat haotic de putere brută, devine o structură ordonată, dintr-un ghem intricat, o țesătură de o necesară și unică armonie. Ghemul se poate desface de la sine către în sus sau individul se poate încolăci, strecurându-se mlădios în jurul acestor situații – precum un șarpe

[1] Se combină bine cu *Rumex crispus* pentru boli de piele.

pe un trunchi de copac – fără a se lăsa atras în vârtejul lor: întru totul conștient, fie trece prin ele, fie împrejurul lor.

Viața este un conglomerat complex precum sufletul omenesc. Conștientizând și înțelegând fisurile și impuritățile, veghind la propria transformare, individul se purifică prin cunoaștere, înțelege ce are de îndreptat, se desprinde de obsesii și prejudecăți [este utilă în eliminarea ***viermilor intestinali***]. Se eliberează de nemulțumiri și supărări exprimându-le – planta acționează ca un revulsiv al sufletului: scoate la suprafață of-uri și frustrări. Adunarea concentrată de energie permite focalizarea și controlul. Pentru a controla o rețea încâlcită este suficient să i se perceapă nucleul esențial, unde toate converg – controlându-l pe acesta, se poate controla totul. Când se produce o eclipsă, individul acționează ca o eclipsă.

Remușcările sunt ungherele resentimentelor refulate – acolo rațiunea pătrunde și răscolește, mătură și rearanjează, răstoarnă totul cu susul în jos ca într-o curățenie generală, taie, separă, extirpă și ordonează, reface parametrii, extrage și drenează amarul și suferințele interioare, usucă și distilează emoțiile excesive [planta este **depurativă**, **diuretică**, **laxativă**]. Ființa este întoarsă pe dos, încât ceea ce era interior devine deodată foarte vizibil – individul devine conștient de rănile sale. Decurgând din lumina înțelegerii [**stimulează ficatul**], strălucirea clară a lucidității vindecă durerile adânci și alină trupul rănilor sufletești. Viața capătă gustul forței și al simplității. Compasiunea este gândul care înnobilează umilința [**analgezică** prin iridoide; **cicatrizantă**]. Bucuria redevenirii este o uimire amuzată, întregind voioșia încântării prin sunetul eternității. Meditând asupra unor lucruri trecute, omul își revizuiește viața și se reconectează la căldura ei tumultuoasă [**stimulează inima și circulația**; este utilă la cei cu ***circulație deficitară***; este contraindicată în **afecțiunile cardiace**]. Își înțelege greșelile prin introspecție vigilă, se debarasează de rigiditatea tensiunilor interioare [este recomandată în afecțiunile **reumatice**], flexibilizând-o în bunul simț al responsabilității. Renaște mai înțelept și mai bun, ieșind de sub incidența destinului. Meticulozitatea echivocului se poate degrada în balastul dezordinii și în surplusul inutilității – tranșant și energic, dar totodată chibzuit, spiritul analitic o poate însă esențializa, remodelând-o în siguranța sobrietății. Limpezimea caldă a coerenței elimină întunericul atitudinilor dubitative.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile dermatologice

Pacientul nu trebuie să considere că leziunile sale cutanate sunt un incident nedorit și nemeritat, încercând să le suprime ca pe ceva străin ori ca pe un dușman, ci să le perceapă ca pe un prieten, ca pe **o parte a ființei sale care îl îndeamnă să conștientizeze** că este preocupat excesiv de aspectele de fațadă ale personalității sale, că se străduiește să mențină o aparență exterioară conformă cu așteptările celorlalți, cu exigențele unui for exterior căruia i se subordonează din considerente afective, familiale, sociale, economice, financiare, ierarhice, spirituale (prieteni, rude, grup, instituție, loc de muncă, șefi, autoritate religioasă, de la duhovnic ori maestru spiritual până la ceea ce denumește el drept „Dumnezeu"), dar și conformă cu amăgirile, cu iluziile pe care și le-a construit despre propria persoană. Pentru a păstra această imagine convenabilă, el își suprimă, își ascunde

fie înverșunarea, mânia, orgoliul (când sunt leziuni de tip `foc`, cum este cel mai adesea cazul); fie anxietatea, frica, nesiguranța (când sunt leziuni de tip `aer`), fie atașamentul, comoditatea, melancolia (când sunt leziuni de tip `apă`), ceea ce îi alterează naturalețea, îl înstrăinează de propria esență, îl îndepărtează de tendințele sale profunde, de aspirațiile sale autentice. Acest proces de conștientizare este favorizat de administrarea concomitentă a unor plante cu acțiune purificatoare, elementul de bază în tratamentul afecțiunilor dermatologice constituindu-l terapia **depurativă**, destinată a elimina excesul de `foc`, în principal, și de `apă`, secundar. De aceea, de regulă vor fi plante care au efect **coleretic/colagog** și **diuretic**, la care se pot adăuga și alte acțiuni constând în stimularea unor procese de eliminare (**laxativă**, **expectorantă**, **sudorifică** etc.). Combinația cea mai frecvent folosită include: ***păpădie***, ***brusture***, ***trei frați pătați***, ***cicoare***. Dacă este vizată și o acțiune **antiinflamatoare** (pentru leziuni cu caracter intens inflamator, dureroase) se poate adăuga ***coada șoricelului***, dar și ***gălbenele***.

Toate aceste plante sunt recomandate pentru administrare **internă** (pulbere administrată sublingual sau extract apos la temperatura camerei).

Aplicațiile externe au eficiență în obținerea unei veritabile vindecări, deoarece cauza reală a bolii nu este pe piele, ci lăuntric, profund (boala este o manifestare generală, a întregului organism, și nu o afecțiune locală a pielii). Pentru leziunile cu caracter intens inflamator, eventual cu ***ulcerații***, ***fisuri*** (componentă de `foc`) se pot totuși folosi pentru a reduce suferința de la nivelul pielii (adesea favorizând și vindecarea leziunilor cutanate) aplicații **locale** cu efect:

- **antiinflamator**: ***mușețel***, ***coada șoricelului***, ***gălbenele***, ***propolis***, ***săpunariță***, ***busuioc sălbatic***;
- **antialergic**: frunze de ***coacăz*** sau de ***măslin***;
- **astringent**: ***răchitan***, frunze de ***mur***, scoarță de ***stejar***;
- **epitelizant**: ***gălbenele***, ***pătlagină***, ***sunătoare***;
- **emolient**: rădăcină de ***tătăneasă***, frunze de ***mesteacăn***, ***morcovi***;
- **antiseptic**: ***unguraşul***, frunzele de ***nuc*** sau cojile verzi de nucă, ***sovârvul***, ***cimbrul***.

Pentru leziuni închise (***furuncule***, ***abcese***), pentru a favoriza maturarea și a extrage conținutul purulent, se pot aplica local: frunze sau rădăcină de ***nalbă***, făină de in, turtițe făcute din făină albă și miere, varză.

Pentru reducerea excesului de `foc`, **dieta** are o importanță deosebită. Se vor evita în primul rând alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate industrial. Ideale sunt legumele, fructele, cerealele, brânza proaspătă de vaci sau caşul dulce. Se vor evita grăsimile de origine animală, zahărul, făina albă. Fumatul, carnea, alcoolul (toxice majore ale organismului) sunt interzise – orice demers terapeutic natural este, altminteri, sortit eșecului. Sarea accentuează componenta de `apă` (tendința la reținere), nefiind indicată și nici condimentele fierbinți, care agravează `focul`.

Pentru manifestările de tip `aer` (leziuni uscate de ***psoriazis***, ***eczeme*** uscate etc.) se pot folosi, în aplicații locale, uleiuri cu rol **trofic**, **hrănitor** (ulei de susan, măsline, nuci, porumb, migdale, soia, adăugându-se eventual și frunze de spanac în uleiul respectiv). Administrarea sub formă de **clismă** a acestor uleiuri poate avea o eficiență surprinzătoare. Se recomandă evitarea alimentelor care produc gaze (aduc un exces de `aer`): fasole, mazăre, varză etc. Uneori poate fi necesară

administrarea internă a unor plante cu efect **sedativ**, dată fiind starea de iritabilitate, agitație, provocând adeseori insomnie: ***lavandă***, ***talpa gâștei***, ***tei***, ***sovârv***.

Un tropism special pentru leziunile **cutanate** de diverse tipuri are ***rostopasca***. Se poate aplica sucul proaspăt sau pulberea de plantă, fie ca atare, fie integrate într-un unguent. Efectele sunt mai ales de tip **antiinfecțios** (**antiviral**, **antibacterian**, **antifungic**) și **antiproliferativ** (exercitate mai ales de alcaloizii componenți), într-o măsură mai mică **antiinflamator**. Se folosește în: ***eczeme***, ***psoriazis***, ***herpes***, ***infecții*** bacteriene cutanate (inclusiv ***tuberculoză***), ***veruci***, leziuni ***ulcerate***. Poate să fie însă **iritantă** în aplicații la nivelul leziunilor deschise.

Laptele-cucului (*Euphorbia cyparissias* L., fam. *Euphorbiaceae*) este o plantă **toxică** socotită eficientă în aplicații locale pentru ***eczeme*** (este preferabil să o evităm, fiind intens **iritantă**) și ***veruci***. În administrare internă, a fost utilizată uneori ca **purgativ** drastic. Astăzi este considerată însă **toxică**, întrucât poate provoca **enterită hemoragică** și chiar **accidente fatale**. **NU** recomandăm folosirea acestei plante.

Alegerea plantelor în afecțiunile dermatologice

Individ care, preocupat de imaginea sa în exterior:

✦ uită să se mai bucure de lucrurile simple → ***rocoină***;

✦ se consumă în perioadele de criză încercând să salveze aparențele, fără a se preocupa de cauza profundă a acestor momente de cumpănă și fără a trage învățăminte (trăiește viața de la o criză la alta) → ***buberic***;

✦ este înclinat să se amestece în treburile altora (în special ale celor față de care are o implicare afectivă), incapabil să le admită dreptul la opinie și la existență autonomă; este dominator și posesiv; la orice nesupunere sau opinie divergentă a celor de care este atașat, răspunde disproporționat; aceste reacții ieșite din comun sunt expresia irascibilității și a înverșunării (criză de nervi deoarece copilul nu a luat și ultima îmbucătură din farfurie sau fiindcă iubitul a întârziat 10 minute etc.) → ***cicoare***;

✦ refuză să-și recunoască erorile, înverșunându-se în același gen de atitudini, generatoare de noi experiențe dureroase, a căror semnificație el continuă să o respingă, ceea ce duce la acumularea de noi resentimente (din care se nasc accesele de mânie) → ***coada șoricelului***;

✦ vrea să creeze aparența de om vesel și lipsit de griji, pentru a-și disimula tristețea și neliniștile interioare; foarte sensibil la părerile celorlalți, se comportă astfel încât să-și creeze o imagine favorabilă în ochii acestora, să evite orice conflicte și discuții în contradictoriu → ***turița mare***;

✦ își camuflează trăirile interioare (mânie, nemulțumire, revoltă) de dragul păstrării aparențelor de pace, de înțelegere, de respectabilitate (ceea ce îi creează însă tensiuni, încordare, hipersensibilitate); incapabil să refuze pe cineva, el se pune permanent în serviciul celorlalți → ***țintaură***;

✦ se complace într-o stare de inerție → ***pelin*** (îi insuflă o atitudine combativă);

✦ lâncezește în inactivitate → ***iarbă mare*** (stimulează și trezește, curăță și detoxifică; poate genera însă **reacții alergice**; în plus, amplifică puternic `focul` – de aceea va fi evitată când `focul` este excesiv: **inflamații** intense etc.);

✦ devine foarte sensibil la opiniile celorlalți și, în general, la orice stimul venit din exterior, astfel încât ajunge să reacționeze excesiv la agresiuni minore (la stimuli care, la alte persoane, declanșează reacții minime sau nule) [de aici înclinația spre ***reacții de hipersensibilitate***: ***alergii cutanate***, ***urticarie***, ***dermite de contact***] → ***trei frați pătați*** și alte plante cu efect **antialergic**:

- preocupat de impresia pe care o face altora, el își uită/neglijează propriile interese și priorități → ***anghinare*** (ajută la structurarea și definirea personalității, astfel încât individul devine mai puțin vulnerabil la impactul cu exteriorul) [efect **antialergic**, cinarina inhibând activitatea complementului seric];
- având o personalitate amorfă, este vulnerabil și influențabil → muguri/frunze de ***coacăz*** (cristalizează și esențializează personalitatea);
- epuizat din cauza unor suferințe excesive, covârșit de îngrijorare, suprasolicitat se simte incapabil să mai poarte povara bolii (de exemplu o reacție alergică cu prurit intens, continuu, care nu îl lasă să se odihnească, subminându-i, zi și noapte, moralul și puterea de vindecare, dându-i senzația că nu se va mai termina vreodată) → frunze de ***măslin*** (aduc împăcare, acceptare, conciliere);

✦ se complace în atașamentul față de cutumele sociale, înăbușindu-și propriile dorințe [apă înăbușind `focul`, ducând la ***seboree***, ***chisturi sebacee*** etc.] → plante care elimină `apa` excesivă (prin efectul **diuretic**), eventual și `focul` exacerbat:

- devine hipersensibil, irascibil → ***anghinare***;
- nu este capabil să se debaraseze de convenience, de sentimentul datoriei, muncește din greu și cu încrâncenare, trudește pentru alții; neputându-se desprinde de acest statut ingrat (tocmai fiindcă ține prea mult la impresia pe care o face altora), adună în suflet înverșunare, mânie, resentimente → ***păpădia***;
- vulnerabil la impactul cu exteriorul, tinde să se victimizeze și să se autocompătimească → frunze de ***urzică*** (dinamizează aspectele benefice ale `focului`: voință, combativitate; sunt utile în cadrul curelor **depurative** de primăvară);
- își pierde stabilitatea și echilibrul interior, ceea ce duce la reacții excesive la stimuli minori → ***brusture*** (îl hrănește, îl susține, îl întărește);
- acumulează resentimente → frunze de ***mesteacăn*** (alină și domolesc pornirile de tip `foc` și favorizează eliminarea formelor condensate ale acestuia: colesterol, bilă, sebum);
- se complace în gesturi, atitudini, acțiuni de umplutură, în virtutea respectării normelor sociale → frunze de ***frasin*** (elimină surplusul, induc sobrietate);
- își reprimă pornirile subconștiente până la completa lor ignorare, ceea ce duce la acumularea de tensiuni subterane, a căror izbucnire generează comportamentele necontrolabile, reacțiile excesive, intempestive → rădăcina de ***osul iepurelui***.

Gemoterapia afecțiunilor dermatologice

Prezentăm recomandările dr. Max Tetau pentru afecțiunile **cutanate**. Pentru ***alergii*** în general (***atopie***), principalul remediu este ***Ribes nigrum*** (muguri de ***coacăz*** negru, 50 pic. zilnic) cu acțiune de stimulare a corticosuprarenalei, ceea ce se va reflecta în efectul de tip **cortizonic**, lipsit însă de efectele adverse ale corticoterapiei. Acțiunea acestui remediu va fi susținută prin administrarea gemoterapicelor cu efect antihistaminic (***Fagus sylvatica*** – muguri de fag și/sau ***Betula pubescens*** – muguri de ***mesteacăn*** pufos; ambele frânează degranularea mastocitelor) și a celor cu acțiune **depurativă** manifestată printr-o acțiune de drenaj hepatobiliară și renală (***Rosmarinus officinalis*** – mlădițe de ***rozmarin***, **drenor** biliar; ***Juniperus communis*** – mlădițe de ***ienupăr***, **drenor** hepato-renal). Doza, din fiecare, este de 50 pic. zilnic.

Pentru ***eczeme***: ***Cedrus libani*** (mlădițe de cedru) pentru eczemele uscate și leziunile lichenificate, ca și pentru pielea uscată din cauza expunerii la soare și pentru pruritul senil la pacienții vârstnici cu pielea uscată, lipsită de troficitate; ***Ulmus campestris*** (muguri de ulm) util pentru leziunile inflamatoare, veziculoase, exsudative; ***Juglans regia*** (muguri de nuc) efect antiinfecțios (eficient față de streptococi și stafilococi) util în eczemele suprainfectate; ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru) ca antiinflamator.

În ***eczemele acute*** se recomandă ***Ribes nigrum*** (50 pic. dimineața) și ***Ulmus campestris*** (50 pic. seara), la care se va adăuga ***Juglans regia*** (50 pic. la prânz) când leziunile sunt suprainfectate.

În ***eczemele alergice*** se recomandă ***Ulmus campestris*** în asociere cu o combinație antialergică: ***Ribes nigrum*** (50 pic. dimineața), ***Fagus sylvatica*** (50 pic. la prânz) și ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. seara).

În ***urticarie*** se recomandă ***Ribes nigrum***, atât pentru forma acută (100 pic. zilnic, în mai multe administrări de câteva zeci de picături), cât și pentru cea cronică (50 pic. zilnic), în asociere cu ***Alnus glutinosa*** (muguri de arin negru, 50 pic. zilnic), cu acțiune antiinflamatoare generală și stimulantă pentru corticosuprarenală.

În ***psoriazis*** se recomandă ***Ribes nigrum*** (50 pic. dimineața), ***Cedrus libani*** (50 pic. la prânz) și, mai ales, ***Secale cereale*** (radicele de secară, 50 pic. seara; acțiune rezolutivă asupra leziunilor psoriazice și psoriaziforme). Pentru influențarea componentei neuropsihice: ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei) și ***Ficus carica*** (muguri de smochin).

În ***acnee*** se recomandă în special ***Platanus orientalis*** (muguri de platan, 30-50 pic. zilnic în funcție de vârstă) pentru infecții cu inflamații cutanate recidivante. Se asociază ***Ribes nigrum*** (ca antiinflamator), ***Ulmus campestris*** (reglează secreția de sebum), ***Juglans regia*** (ca antiinfecțios).

Pentru ***herpes*** recidivant: ***Ulmus campestris*** și ***Rosa canina*** câte 50 pic. în zile alternative, cu efect **imunostimulator**.

Pentru ***vitiligo***: ***Platanus orientalis*** (50 pic. zilnic, 20 de zile pe lună, pe termen lung, minimum 6 luni), dar cu efecte modeste.

Pentru ***papiloamele*** cutanate (***negi***, ***veruci*** etc.): ***Vitis vinifera*** (50 pic. dimineața) în asociere cu ***Ficus carica*** și ***Rosa canina*** (50 pic. seara, în administrare alternativă: o seară unul, în seara următoare celălalt).

Index terapeutic în afecțiunile dermatologice

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
- ***ateroscleroză***: ***anghinare***, ***rostopască***, ***brusture***, ***păpădie***, ***mesteacăn***;
- ***cardiopatie ischemică***: ***rostopască***;
- ***hipertensiune***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***mesteacăn***, ***sunătoare***;
- ***palpitații***: ***unguraș***, ***cicoare***, ***lavandă*** (simptome cardiace cu substrat nervos);
- ***insuficiență cardiacă*** (cu ***retenție hidrosalină***, ***edeme***): ***mătasea porumbului***;
- tulburări de circulație periferică: ***măceșe*** (scade permeabilitatea și fragilitatea capilară, util în purpure, ameliorează circulația periferică), ***hamei*** (activează circulația), ***păpădie*** (varice, hemoroizi);

✦ afecțiuni **respiratorii**: ***brusture***, ***iarba mare***, ***rostopască*** (tuse spastică), ***unguraș*** (febră), ***coada șoricelului***, ***lavandă*** [accese prelungite de tuse, viroze (pentru efectul febrifug)], ***hamei*** (tuberculostatic);

✦ afecțiuni **digestive**:
- afecțiuni **gastrice**:
  - ***ulcer***: ***sunătoare***, ***gălbenele***, ***coada șoricelului***;
  - ***digestie deficitară***: ***cicoare***, ***hamei***;
- afecțiuni **intestinale**:
  - ***meteorism***: ***mentă***, ***coada șoricelului***, ***lavandă***;
  - ***diaree***, ***enterite***: ***mentă***, ***turiță mare***, ***sunătoare***, ***coada șoricelului***, ***măceș***;
  - ***constipație***: ***crușin***, ***volbură***, ***anghinare***, ***cicoare***, ***frasin***;
- afecțiuni **hepatobiliare**: ***fumăriță***, ***turiță mare***;

✦ afecțiuni **urinare**: ***anghinare***, ***turiță mare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***cicoare***, ***măceșe***, ***lavandă***, ***hamei***, ***porumbar***, ***coada șoricelului*** (cistite), ***mătasea porumbului***, ***osul iepurelui***, ***pir***, ***ienupăr***;

✦ afecțiuni **reumatismale**: ***anghinare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***turiță mare***, ***cicoare***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***mătasea porumbului***, ***lavandă***, ***hamei***;

✦ afecțiuni **ginecologice**: ***gălbenele***, ***coada șoricelului*** (hipermenoree, dismenoree la femei cu cistită), ***mătasea porumbului*** (dismenoree, tulburări menstruale), ***hamei*** (dismenoree);

✦ afecțiuni **dermatologice**: ***anghinare***, ***brusture***, ***păpădie***, ***turiță mare***, ***cicoare***, ***rostopască***

✦ afecțiuni **metabolice**:
- ***hipercolesterolemie***: ***mesteacăn***, eventual ***pătlagină***;
- ***diabet***: ***anghinare***, ***brusture***, ***turiță mare***, ***cicoare***, teci de ***fasole***;

✦ afecțiuni **psihice**: ***iarbă mare*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***cicoare***, ***rostopască***, ***lavandă*** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), ***hamei*** [hiperexcitabilitate (inclusiv sexuală), insomnie], ***hamei*** [hiperexcitabilitate (inclusiv sexuală), insomnie], ***urzică*** (astenie, lâncezeală, complacere);

✦ ***alergie***: ***trei frați pătați***, ***anghinare***, frunze de ***coacăz***, ***turiță mare***;

✦ ***tumori***: ***trifoi roșu***;

✦ ***convalescență***: ***urzică*** [depurativă, hrănitoare, tonică, trezește `focul` lăuntric; de preferat atunci când se asociază o stare de adinamie].

Indicațiile plantelor utilizate în afecțiunile dermatologice

Anghinare (frunze) – hipocolesterolemiant ⇨ hipercolesterolemie, ateroscleroză; ușor diuretică ⇨ hipertensiune arterială, af. urinare; stomahică ⇨ anorexie, hipotonie gastrică; coleretică/colagogă ⇨ af. biliare; laxativă ⇨ constipație; elimină emoțiile fierbinți, în primul rând mânia.

Brusture (rădăcină și frunze) – de ales la persoanele cu af. dermatologice (eczeme, seboree, furunculoză, acnee), ateroscleroză, af. urinare, diabet; răceală, gripă (ca febrifug).

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), diminuarea funcțiilor digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); eficiență moderată în af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Coada șoricelului (flori) – antiinflamator, antalgic, antihemoragic, febrifug ⇨ af. inflamatoare, febrile sau nu, inclusiv cu tendință la hemoragii, respiratorii (viroze, bronșite, hemoptizii), digestive (gastrite, duodenite, ulcer, enterocolite, inclusiv cu meteorism), urinare (cistite), af. biliare, af. ginecologice (hipermenoree, dismenoree).

Crușin (scoarță) – laxativ/purgativ ⇨ constipație, coleretic/colagog ⇨ af. biliare, af. cutanate.

Fasole (teci) – depurativ și diuretic ⇨ insuficiența cardiacă, af. urinare, af. articulare, af. dermatologice; diabet; remineralizant ⇨ tuberculoză.

Frasin (frunze) – diuretic, depurativ ⇨ af. articulare (inclusiv gută); uricozuric ⇨ hiperuricemie; laxativ ⇨ constipație; af. ginecologice (dismenoree, metroragii).

Coacăz (frunze) – af. digestive superioare: ulcer gastric, ulcer duodenal, gastrite, duodenite; scorbut; revigorant ⇨ oboseală generală, surmenaj; reumatism; ateroscleroză; astringente; faringite, angine, rinite, sinuzite, mai ales alergice; af. respiratorii: astm alergic; colopatii; diuretic ⇨ retenție hidrosalină; af. renale: glomerulonefrite și pielonefrite; uricozuric ⇨ diateză urică: gută, litiază urică; antihipertensiv ⇨ hipertensiune arterială; arterită, trombangeită obliterantă; af. hepatobiliare; sudorific; af. cutanate alergice: urticarie.

Fumăriță (partea aeriană) – antiinflamatoare, depurativă, antispastică, antibacteriană, antifungică și antiparazitară; antiaritmică, diuretică, hipotensivă ⇨ af. cardiovasculare; amficoleretică ⇨ afecțiunile biliare atât acute (colică biliară, colecistită acută), cât și cronice (tulburări de motilitate biliară, stază biliară); hipoglicemiantă ⇨ diabet; paradontopatii.

Gălbenele (flori) – emenagoge, estrogenice ⇨ tulburări de premenopauză și de menopauză; antalgice ⇨ dismenoree, colici biliare, dureri de cap; erupții cutanate, diaree; utile mai ales la femei depresive, slăbite, anemice.

Hamei (conuri) – activează circulația, dismenoree, hiperexcitabilitate (mai ales de natură erotică), insomnie, tuberculostatic.

Iarba mare (rădăcină) – af. respiratorii (bronșită, astm), tuberculoză (tuberculostatic), af. articulare, af. dermatologice, anemie, af. psihice (hiperexcitabilitate, insomnie).

Ienupăr (fructe) – util în infecții respiratorii (viroze, bronșite, acutizări ale astmului), digestive (enterocolite), urinare; af. cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică; ca diuretic, în insuficiența cardiacă), af. digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică cu digestie deficitară, meteorism), af. urinare, af. articulare (inclusiv în gută), diabet, af. cutanate.

Lavandă (flori) – afecțiuni cardiace cu substrat nervos, febrifug, fond anxios-depresiv, atonie digestivă, af. biliare, palpitații, cefalee, hiperexcitabilitate, insomnie, migrene, accese prelungite de tuse, viroze (dat fiind efectul febrifug), fond psihic alterat, manifestări dispeptice și diskinetice digestive, af. cutanate.

Măceșe – purpure, ameliorează circulația periferică (scad permeabilitatea și fragilitatea capilară).

Mătasea porumbului – af. hepatobiliare, ateroscleroză, ulcer, hemoragii, dismenoree, tulburări menstruale, af. cutanate.

Mentă (frunze) – af. digestive (diaree, meteorism), af. urinare, af. cutanate.

Mesteacăn (frunze) – de ales la pacienții cu af. metabolice (valori crescute ale acidului uric și/sau ale colesterolului), eventual asociate cu af. cardiovasculare (hipertensiune arterială, ateroscleroză), af. biliare, litiază renală, dureri articulare, af. cutanate.

Osul iepurelui (rădăcină) – af. respiratorii (laringită, traheită, bronșită, astm); util, ca diuretic, la pacienții cu edeme (prin insuficiență cardiacă etc.); util și în: constipație, af. articulare, af. dermatologice; de preferat la pacienții cu stări de agitație, neliniște, nervozitate, insomnie.

Păpădie (partea aeriană și rădăcina) – de ales la persoanele cu digestie deficitară (anorexie, indigestie, constipație), dar și la cele cu hiperaciditate, af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), af. dermatologice (eczeme etc.), af. circulatorii (în primul rând consecințe ale aterosclerozei), obezitate, varice, hemoroizi, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză.

Pătlagină (frunze) – af. cardiovasculare (hipercolesterolemie, ateroscleroză, hipertensiune arterială), de preferat atunci când se asociază leziuni inflamatoare sau chiar hemoragice respiratorii (bronșite, tuse), digestive (gastrită, duodenită, ulcer, enterocolită), urinare, cutanate.

Pir (rizom) – af. respiratorii (viroze, bronșită, astm, inclusiv ca antifebril; în tuberculoză, ca remineralizant), insuficiență pancreatică, af. articulare, diabet, af. cutanate.

Porumbar (flori) – hipertensiune arterială, constipație, af. urinare, cu dureri semnificative, pe fond de agitație.

Rostopască (partea aeriană, rădăcină) – efectul de dilatare a vaselor de sânge, exercitat precumpănitor la nivelul coronarelor, o fac utilă la pacienții care au cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipertensiune arterială; se folosește și la pacienții cu tuse spastică/iritativă, agitație, insomnie (sedativă, induce somnul), af. hepatice, af. biliare; antitumorală ⇨ tumorale.

Sunătoare (partea aeriană) – cicatrizantă, antiinflamatoare, antalgică, antidepresivă ⇨ ulcer asociat cu af. biliare (diskinezie biliară, stază biliară, colici biliare), diaree, dureri intense, stare depresivă reactivă; de elecție la persoanele cu un fond psihic perturbat, cu tulburări neuro-vegetative, foarte sensibile la

durere; pe acest fond vulnerabil, orice fenomen patologic visceral este perceput cu mare intensitate şi cu dureri violente, accentuându-le starea depresivă.

Trei fraţi pătaţi (partea aeriană) – antialergic ⇨ astm bronşic, eczeme, alergii digestive; depurativ ⇨ af. cutanate: dermatoze, urticarie, furunculoze, acnee, psoriazis, herpes; diuretic ⇨ retenție hidrosalină, edeme, af. urinare (nefrite), af. reumatice; expectorante ⇨ af. respiratorii (tuse uscată, astm bronşic, mai ales alergic); febrifug ⇨ af. febrile; coleretic/colagog ⇨ stază biliară; tahicardii; sudorific; laxative ⇨ constipație.

Trifoi roşu (flori) – dezintoxicant, tonic general ⇨ stări toxice, bolile sistemice cronice infecțioase, autoimune, neoplazice; antiinflamator; antispastic digestiv, antiinfecțios ⇨ enterocolite; expectorant, antitusiv, antispastic bronşic ⇨ af. respiratorii: astm, bronşită, tuse; diuretic ⇨ af. urinare; af. articulare.

Turiță mare (partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, insuficiență funcțională gastrică (hipotonie, hiposecreție, anorexie), diaree, laringită, traheită, hiperuricemie, reumatism, af. dermatologice (cu prurit, mai ales de tip alergic).

Unguraş (partea aeriană) – af. biliare, af. digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, anorexie), febră, af. respiratorii (tuse seacă sau cu expectorație, astm bronşic), palpitații.

Urzică (frunze şi rădăcină) – diuretică, uricozurică, depurativă ⇨ retenție hidrosalină (edeme etc.), insuficiență cardiacă, af. dermatologice (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), af. metabolice (diabet, obezitate), af. respiratorii (bronşită, astm), af. urinare (litiază), af. reumatismale (mai ales gută); astringentă ⇨ diaree, hemoragii; af. ginecologice (metroragii, dismenoree); cure de dezintoxicare; hipogalactie, convalescență, avitaminoză, anemie; stimulează peristaltismul şi secrețiile digestive ⇨ digestie deficitară, tulburări dispeptice şi diskinetice digestive, insuficiență pancreatică.

Volbură (partea aeriană) – constipație.

Afecțiunile metabolice şi endocrine

Fitoterapia psihocauzală în obezitate

Măsuri simple precum activitatea fizică moderată, dar constantă (mersul pe jos, utilizarea scărilor în locul ascensorului etc.) şi mai ales alimentația din care să fie **complet excluse** produsele preparate cu zahăr şi făină albă sau alimentele foarte bogate în amidon (precum cartofii) pot fi decisive.

Esențială este **evitarea curelor de slăbire**. Ele sunt ineficiente sau chiar nocive pe termen lung. Pacientul nu trebuie să se abțină de la mâncare, ci trebuie să-şi modifice regimul alimentar astfel încât să nu conțină decât alimente care nu permit îngrăşarea (pe care are voie să le consume fără restricție). Acest mod de alimentație trebuie să fie urmat pe termen lung (luni şi ani de zile) şi nu sub formă unei cure de câteva zile sau săptămâni – el trebuie să devină o obişnuință şi nu o excepție. Este o iluzie (sau o şarlatanie) să i se dea unui obez asigurări că ar putea slăbi şi fără a respecta un regim alimentar corect.

Trebuie excluse din alimentație glucidele simple concentrate (zahăr, glucoză, fructoză etc.).

Vor fi preferate glucide complexe, obligatoriu în combinație cu fibre vegetale, proteine etc. (renunțăm la făină albă şi folosim cereale integrale – preferabil grâu, orez, hrişcă, mei – măcinate, iar apoi înmuiate, coapte sau fierte). Alături de cereale, accentul va fi pus pe legume şi fructe, fără a face abuz de fructe dulci uscate[1] (curmale, smochine, stafide etc.). De asemenea, se recomandă diverse

[1] Am făcut această precizare mai mult de dragul „rigurozității". Nu s-a îngrăşat nimeni mâncând fructe uscate sau nuci. Dar vreun nutriționist savant ar putea demonstra, prin calcule, că aportul de glucide concentrate dintr-un kg de curmale este... ceea ce ar putea duce la creşterea în greutate. Teoretic, da. Practic, nimeni nu mănâncă ani la rând, zilnic, un kg de curmale. În schimb, dulciuri şi făinoase – nu ani, ci o viață întreagă. Am întâlnit mulți oameni foarte scrupuloşi în a evita ingestia de nuci şi smochine (întrucât „au conținut caloric

cure de fructe (pepeni, mere, struguri, lămâi, portocale etc.) sau legume (țelină, păstârnac, praz, varză, roşii, vinete etc.), ca şi oțetul de mere.

Leguminoasele sunt utile prin conținutul lor mare în proteine: soia, linte, năut, mai puțin fasole şi mazăre.

Sunt interzise grăsimile animale (unt, untură, slănină, carne grasă, brânză grasă, seu, gălbenuş de ou). Se admit cantități minime („cât să dea gust") de grăsimi vegetale (ulei, oleaginoase, chiar şi nuci).

Trebuie folosite exuberant şi cu imaginație tot felul de **condimente**, care să facă mâncărurile cât mai gustoase, iar pacientul are voie să mănânce cantitativ după placul inimii, dar respectând riguros restricțiile de mai sus.

Foarte util este ***postul negru***, minim o zi, mergând până la trei zile pe săptămână. Eficientă este şi vărsătura provocată, prin eliminarea excesului de apă (realizată dimineața, înainte de a mânca, cu o ritmicitate de la săptămânală până la zilnică); de asemenea, tehnicile de sudorație (sauna etc.).

Remediile vegetale, preferabil fierbinți (pentru amplificarea focului), au rol adjuvant. Ele vizează eliminarea (**diuretice**, **sudorifice**) sau uscarea (**astringente**) apei excesive şi dinamizarea focului (prin acțiune indirectă – **amarele** – sau directă – **picantele** –), înlăturarea tendinței la stază şi acumulare, dinamizarea circulației, metabolismului şi eliminărilor (**laxative**, **coleretice**, alături de **diuretice** şi **sudorifice**). Vom recomanda, aşadar:

- **amare** (au o importanță specială deoarece favorizează ***înțelegerea experiențelor amare şi asimilarea lor***, şi nu camuflarea semnificației lor prin excese alimentare): ***anghinare***, ***păpădie***, ***cicoare***, ***lichen de piatră***, ***pelin***; picant-aromate: ***rozmarin***, ***busuioc***, ***cimbru***, ***cimbrişor***, ***sovârv***, ***chimen***, ***coriandru***;
- **astringente**: frunze de ***ulm*** (*Ulmus minor* Mill., fam. *Ulmaceae*) (atenuează senzația de foame), frunze de ***coacăz***, de ***mur***, de ***afin***, ***sunătoare***;
- **laxative** sau chiar **purgative**: ***cruşin***, ***anghinare***, ***cicoare***, ***frasin***;
- **diuretice**: ***ienupăr***, ***urzică***, ***mesteacăn***, ***frasin***, ***osul iepurelui***, ***cozi de cireşe***, ***sânziene*** (sau lipicioasă), ***mătasea porumbului***, ***pir***, ***pătrunjel*** (*Petroselinum crispum* L., fam. *Apiaceae*), ***leuştean*** (*Levisticum officinale* L., fam. *Apiaceae*), ***morcov*** (*Daucus carota* L., fam. *Apiaceae*);
- **sudorifice**: ***soc***. Alte recomandări: ***iederă*** (*Hedera helix* L., fam. *Araliaceae*), ***ventrilică*** (*Veronica officinalis* L., fam. *Scrophulariaceae*) etc.

Gemoterapia obezității

Propune o strategie având trei linii de acțiune (după Max Tetau):

- favorizarea proceselor de eliminare prin remedii cu acțiune drenatoare asupra ficatului şi rinichiului: ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr), ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin), ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin), ***Fagus sylvatica*** (muguri de fag);
- reglarea funcției endocrine prin ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos), care stimulează funcția tiroidei şi cea endocrină masculină şi feminină; efecte asemănătoare are ***Betula verrucosa*** (muguri de mesteacăn alb);

ridicat"), mult mai puțin însă în ceea ce priveşte prăjiturile şi plăcintele. Este o formă de evitare a problemei: individul se poate astfel consola că a făcut ceva pentru cura lui de slăbire şi, ca urmare, îşi poate oferi drept premiu o ciocolată sau o gogoaşă. A mâncat o stafidă mai puțin – îşi poate permite, aşadar, o savarină în plus; cu frişcă, dar fără stafidă.

- echilibrarea neuro-vegetativă prin ***Ficus carica*** (muguri de smochin, care reechilibrează axa cortico-hipotalamică, reducând astfel apetitul);
- echilibrarea psihoemoțională prin ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel) şi ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu), ambele utile în tulburările anxios-depresive, care adesea reprezintă motivația comportamentului bulimic compensator (persoane care mănâncă să uite de supărare).

Se poate folosi următoarea schemă terapeutică (după Max Tetau, modificată):

- în prima lună (săptămână sau zi): ***Fraxinus excelsior*** (sau ***Fagus sylvatica***) (50 pic. dimineața), ***Betula pubescens*** (sau ***Betula verrucosa***) (50 pic. la prânz) şi ***Ficus carica*** (50 pic. seara);
- în a doua lună (săptămână sau zi): ***Juniperus communis*** (50 pic. dimineața), ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. la prânz) şi ***Tilia tomentosa*** (50 pic. seara).

Această alternanță terapeutică se va menține timp de mai multe luni.

Plante antidiabetice

Tratamentul se bazează, în mod esențial, pe ideea corectării apei subtile şi a manifestărilor ei de factură subtilă şi grosieră.

De aceea, mai toate plantele antidiabetice sunt şi **diuretice** (favorizează sublimarea inerției şi a ataşamentului în stabilitate şi constanță), fie **amare** (induc detaşare), fie **astringente** (induc sobrietate, cumpătare). Putem împărți plantele antidiabetice în (unele aparțin mai multor categorii):

- diuretice: practic toate;
- astringente: frunze de ***afin***, de ***frag***, de ***nuc***, de ***dud***, de ***salvie***, dar şi fructe de ***căpşun*** şi de ***zmeur***;
- amare: ***anghinare***, ***păpădie***, ***brusture***, ***ciumărea***, ***salvie***, frunzele de ***măslin***;
- remineralizante, hrănitoare, tonice: teci de ***fasole***, ***pir***, ***ienupăr***, ***schinduf***;
- dinamizante ale focul subtil: ***ienupăr***, ***urzică***.

Afin

Myrtilli folium – frunzele speciei *Vaccinium myrtillus* L., fam. *Ericaceae*

Conține arbutozidă (deşi unii autori contestă prezența arbutozidei în frunzele de afin); saponine triterpenice; taninuri; flavonoide; derivați polifenol-carboxilici (acid chinic, cafeic, clorogenic); derivați salicilați (monotropitozidă); iridoide.

Acțiune. Frunzele de afin insuflă ***abilitatea*** de a se descurca în orice împrejurare, agilitatea de a se orienta, dexteritatea de a percepe rapid şi clar esența unei situații, puterea de a ***sesiza esențialul*** şi mai ales aplicabilitatea, ***utilitatea***, sâmburele folositor. Domolesc părtinirea, implicarea, fierbințeala [sunt **antiinflamatoare** prin triterpene], facilitând înțelegerea lucidă şi detaşată a situației, fără a se complica cu dedesubturi obscure, cu detalii nefolositoare. Cunoaşterea practică şi eficientă permite acțiuni precise, clare şi flexibile prin ***cooperarea cu circumstanțele*** momentului şi locului, transformate în aliați şi unelte pentru depăşirea contingentului. A stăpâni natura şi condițiunările de orice fel înseamnă a te adapta la ele, a-ți mula opiniile şi raționamentele, a te folosi de aparenta adversitate a momentului pentru a răzbate, a urmări cu iscusință şi maleabilitate anumite țeluri, ele însele modificabile în funcție de învățămintele căpătate. Această adaptabilitate este opusul obişnuinței, al rutinei, al ataşamentului față de uzanțe şi tabieturi [care reprezintă premisa psihosomatică a ***diabetului*** – de aici eficiența **hipoglicemiantă** a frunzelor de afin, farmacodinamic atribuită unei glicozide a acidului

galic (neomirtilina), cu acțiune probabil de tip biguanidic, crescând eficiența periferică a insulinei, la care se adaugă şi un efect **hipolipemiant**; frunzele de afin sunt indicate mai cu seamă în context dismetabolic complex (***diabet***, ***dislipidemie***, ***obezitate***), eventual cu ***hipertensiune*** şi/sau ***retenție hidrosalină***, când intervine favorabil şi acțiunea **diuretică**].

Frunzele de afin sporesc atenția distributivă, acuitatea calmă a discernământului, puterea de cuprindere a minții, capacitatea de a gusta adevărata aromă a vieții (şi nu substitute ale acesteia, cum sunt tabieturile). Prin dinamizarea capacității de a-i percepe intuitiv şi empatic pe ceilalți şi de a sesiza raporturile corecte cu aceştia, amplifică înțelegerea şi toleranța, stabilitatea şi fidelitatea în relațiile de cuplu şi de grup, favorizând integrarea armonioasă şi impactul în plan social (charismă). În acest mod facilitează interacțiunea echilibrată cu ceilalți [în corelație cu efectul **diuretic** datorat flavonelor; sunt recomandate în afecțiuni **urinare** şi **reumatismale**] şi protejează de agresiuni în cadrul relațiilor interumane [**antiseptice urinare** prin arbutozidă şi derivații ei, frunzele de afin sunt utilizate în ***infecții/inflamații*** **urogenitale**]. La aceasta contribuie şi conturarea notei distincte a personalității (savoarea unică, acel ceva aparte, sarea şi piperul fiecăruia) prin interiorizare, clarificare şi definire lăuntrică – frunzele de afin adună şi reaşază energiile risipite ale `apei`, le compactează şi le redistribuie armonios [aspecte subtile corelate cu acțiunea **astringentă** (implicit **antidiareică** şi **hemostatică**) datorată taninurilor; sunt recomandate în sindroamele ***diareice***], le purifică, le limpezesc şi le sublimează.

Teci de fasole

Phaseoli fructus sine seminibus – păstăile lipsite de semințe ale speciei *Phaseolus vulgaris* L., fam. *Fabaceae*

Conțin aminoacizi (arginină, asparagină, tirozină, triptofan, betaină, lizină ş.a.), vitamina C, acid silicic şi fosforic, săruri minerale, cca. 50% hemiceluloză.

Acțiune. Tecile de fasole ne învață să ne ***transcendem pornirile interioare prin cunoaşterea lor plenară***. Descuie porțile ferecate ale inimii şi ne învață să fim noi înşine, să ne cunoaştem potențialul şi să avem încredere în noi. Cu delicatețea nobilă a rafinamentului, ne ajută ***să ne depăşim*** blocajele interioare traduse în ***ataşamentul față de reguli şi norme*** (auto)impuse, aspecte care sunt manifestări ale `apei` şi `pământului` [tecile de fasole sunt **diuretice** şi **depurative**; ca **diuretice**, sunt utile în eliminarea excesului de sare şi apă din organism, manifestat sau nu ca ***edeme*** (de diferite cauze: renale, cardiace – unele surse le atribuie şi efect **tonicardiac** – etc.), în afecțiuni **urinare** (în care intervine şi efectul **antiseptic urinar**: sunt utile în ***infecții/inflamații urinare***) şi în cele **reumatismale** (***artroze***, ***gută***); acțiunea **depurativă** (de favorizare a eliminării substanțelor toxice reziduale din mediul intern al organismului) face util acest produs în afecțiunile **cutanate** (***acnee***, ***furunculoză***) şi în cele **metabolice**: ***diabet*** (mai ales conex cu efectul **antidiabetic**), ***gută*** (în cooperarea cu efectul **uricozuric**), ***obezitate***, ***ateroscleroză***]. Atâta vreme cât nu lezăm ori deranjăm pe altcineva, nu trebuie să ne prefacem ori să ne îngrădim dorințele şi gândurile, iar gesturile şi faptele trebuie să ne fie directe căci, pornite din adâncul ființei, ele sunt cinstite şi folositoare.

Ne relaxează, ne readuce ***pofta de a savura viața*** [corelat cu acțiunea **antidiabetică**], de a ne bucura de cotidian, de ceea ce ne oferă momentul. Pentru a o înțelege şi a-i depăşi condiționările, viața trebuie trăită şi acceptată ca atare, fără etichetări, fără părtinire, cu tot ce are ea, curat ori sordid, frumos sau urât.

Astfel, contradicțiile interioare, generatoare de frământări şi resentimente, de zbatere şi de căutare în exterior, sunt sublimate în tendințe creatoare liber manifestate, pe fundalul neutralității înțelepte, care ne înalță deasupra patimii şi a ranchiunei. Încântați de frumusețea simplă a lucrurilor, ne împlinim răspunzând prin bine la rău. În plan emoțional, ***mângâierea blândă*** a plantei ne susține tăcută hrănindu-ne sufletul cu pace [prin conținutul de aminoacizi şi săruri, tecile de fasole sunt **nutritive**, **energizante**, **remineralizante**]. Oferă un suport, un fundal stabil, un punct de referință. Sunt utile când ne simțim îngreunați (plini) de prea multe gânduri, emoții şi tendințe înfrânate, prejudecăți şi rețineri – expresii ale stazei (apă) şi ale inerției (`pământ`). Îndepărtându-le prin clarificare şi sublimare, lăsă în urmă cadrul gol („teci de fasole"), care ***urmează să fie umplut*** cu întreaga bucurie nestânjenită a vieții.

Ciumărea

Galegae herba – partea aeriană a speciei *Galega officinalis* L., fam. *Fabaceae*

Conține flavone, tanin, substanțe amare.

Acțiune. Amăruie, uşor astringentă, răcoritoare şi cu efect global **purificator**, ciumăreaua echilibrează diversele aspecte ale nivelului `apei` necesare unei ***interacțiuni armonioase cu semenii*** [**diuretică** prin flavone]. Apt să comunice şi să fie agreabil, individul nu acumulează resentimente chiar dacă este pus în situații frustrante ori revoltătoare. El dăruieşte semenilor dragostea sa ocrotitoare şi, la rândul lui, se bucură de prezența lor, savurând contactul cu ei. Planta elimină trăirile joase deja agonisite [**diuretică**] şi construieşte atitudinea necesară pentru ca acestea să nu se mai adune: o stare desprinsă de exterior [**amară** prin substanțele amare] şi centrată în forul interior (spre deosebire de una implicată, absorbită de incidentele din afară) [**astringentă** prin taninuri].

Este utilă pentru cel cotropit de ranchiună ori de indignare, de mânie ori de teamă, de ataşament ori de gelozie, de oricare dintre acele trăiri joase care se pot naşte în cadrul raporturilor cu semenii, întunecându-le. Planta armonizează nivelul `apei` (nivelul relațiilor sociale) şi dinamizează, secundar, nivelul afectiv şi latura afectivă de pe nivelul `apei`: sublimând tendința la agresivitate şi adversitate în agilitatea de a sesiza şi a se înscrie într-un flux favorabil al evenimentelor. Mulți indivizii au tendința de a reacționa drastic şi fără chibzuință la confruntarea cu obstacolele, neajunsurile ori neîmplinirile vieții. Planta distilează această brutalitate impetuoasă a impulsivității în versatilitatea unui spirit alert, capabil să pătrundă dedesubturile evenimentelor sociale şi să le urmeze cursul.

Omul se poartă cu diplomație şi acționează cu relaxarea firească a detaşării, acceptându-se pe sine şi pe ceilalți. Criticile, tensiunile ori conflictele sunt superflue, întrucât fiecare este un univers mozaicat, în care diversele elemente îşi au, toate, rostul lor. Fiecare este necesar aşa cum este şi acolo unde este. Nimeni nu-i cere individului să se scandalizeze ori să ia atitudine, răsculându-se[1]. Trebuie doar să îi observe pe ceilalți şi să le acorde dreptul la existență. Aceasta generează şi confortabila îngăduință, premisă a înțelegerii şi a toleranței, a respectului reciproc. ***Fiecare are locul lui*** bine stabilit şi necesar în economia universului.

[1] Răzmeriţele, insurecţiile şi revoluţiile de regulă generează incomparabil mai multă nedreptate, abuzuri şi corupţie decât cele pe care au pretenţia de a le aboli. Este suficient să ne gândim la revoluţia sovietică ori la revoluţia franceză sau la grotesca tragicomedie a corupţilor „luptând împotriva" corupţiei pe care o trăim din decembrie 1989 încoace.

Inerentă preocupării pentru contactele sociale este grija pentru ***impresia creată celorlalți*** [de aici, utilitatea în tratarea bolilor de **piele**: ***eczeme***, ***ulcerații***, ***epiteliom*** (cancer cutanat)] și aderența la cutumele sociale și la comoditatea unor obișnuințe general admise – purificând energia gustului dulce, ciumăreaua sublimează tendința de a se complace în confortul tabieturilor, rafinând-o până la starea de mulțumire și împlinire lăuntrică [de aici, utilitatea în ***diabet***, galegina acționând similar cu insulina]. Sporește seva nutritivă, amplifică iubirea hrănitoare [**galactagog**] și pe cea protectoare [**echilibrarea țesutului adipos**], alături de aptitudinea și dorința de a le dărui celorlalți.

Bolile fizice sunt consecința unor dizarmonii interioare perpetuate de individ în ciuda avertismentelor pe care natura sa originară i le-a transmis, inițial, sub forma suferinței psihoemoționale, ulterior și sub forma tulburărilor funcționale. Această afirmație este valabilă atât pentru individ, cât și pentru grupuri de indivizi – în cazul comunităților umane, s-a manifestat în diferitele epoci ale istoriei prin creșterea incidenței anumitor boli, reprezentative pentru atitudinile nocive cele mai prevalente în perioadele respective. Nu este vorba doar de diferitele epidemii de boli contagioase care au bântuit omenirea (și încă o bântuie), ci și de maladii precum ***cancerul*** ori ***boala coronariană*** a căror prevalență în creștere în ultimele decenii reprezintă cea mai clară indicație pe care o primește umanitatea, în ansamblu, cu privire la erorile ei majore: traumatizanta reprimare a pornirilor adânci ale sufletului și degradanta contorsionare a afectivității. ***Epidemiile*** de boli transmisibile sunt consecința contagiozității la nivel social a unor obiceiuri înjositoare ori nocive: promiscuitatea, brutalitatea, lăcomia, lipsa de igienă, preocuparea excesivă pentru aspecte materiale și/sau carnale etc. Astfel de comportamente au tendința de a se propaga, de a cuprinde mase largi de oameni, contaminând relațiile dintre aceștia. Utilizarea istorică pe care ciumăreaua a avut-o în combaterea epidemiilor de odinioară [inclusiv de ***ciumă***, dar și, ulterior, în cele de ***rujeolă***, ***varicelă*** etc.] este legată de aceeași calitate a acestei plante de a purifica și de armoniza interacțiunile sociale, elevându-le de la nivelul gregarității la cel al afectivității (imunitatea ține de activarea corelată a celor două niveluri), facilitând o infuzie de afectivitate în planul social. Integrându-se armonios în planul social, individul este protejat de energiile negative ale acestuia [de aici probabil și utilitatea ca antidot în ***alcoolism***, acțiunea de purificare a limfei și cea de protecție față de ***animalele veninoase*** (facilitează eliminarea prin transpirație a veninului)].

Nuc

Juglandis folium – frunzele speciei *Juglans regia* L., fam. *Juglandaceae*

Frunzele conțin tanin (4-5%), acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, α- și β-hidroiuglonă, cantități mici de ulei volatil, vitamina C, tirozină.

Acțiune. Ușor amărui, puțin astringent, cu o idee de acrișor. ***Trezește la realitate dintr-o dulce reverie***. Îl scutură ferm, dar nu brutal, pe cel pierdut în deliciul unor vise plăcute ori al unor rememorări agreabile. Îl repune cu picioarele pe pământ, îl îndeamnă să vadă din nou lucrurile așa cum sunt, nu așa cum îi place lui să și le închipuie. Îl răcorește puțin și îl face să se adune, să-și recapete discernământul pentru a putea deosebi feeria unor fantezii îmbietoare de adevărul concret. Pe cel care se hrănește cu dulceața amăgirilor [**hipoglicemiante**, frunzele de nuc sunt recomandate în ***diabetul zaharat***] îl ajută să găsească soluții eficiente și aplicabile. Este utilă pentru individul atașat de luciul unor năluciri încântătoare, convins că se află pe calea cea bună, neputând concepe că ar putea exista și variante mai bune. El crede că l-a apucat pe Dumnezeu de un picior, dar este

nedumerit că lucrurile nu merg așa cum spera – este derutat de diverse simptome supărătoare, cărora nu le înțelege rostul de vreme ce, socotește el, totul este perfect în viața lui, iar orientarea lui este optimă. Se iluzionează că a găsit ceea ce căuta, refuzând să vadă realitatea și să accepte evidența – aceasta îl face vulnerabil [**calmante**, **cicatrizante**, **emoliente**, atenuează ***inflamația*** mucoaselor și a pielii], îi fragilizează barierele de protecție [utile în tratamentul ***eczemelor***], îl face ușor de contaminat, expus la orice influxuri exterioare [**bactericide**, **bacteriostatice**], îl deschide excesiv spre în afară cu tendința de a se risipi către în afară, pierzându-și vitalitatea, lăsându-se supt de energie [împiedică pierderea de fluide vitale: **antigalactagoge**; **hemostatice** (utile în ***hemoragii***); **antisudorifice** (reduc ***sudorația excesivă***); **antidiareice** (sunt recomandate în ***diareea*** de diverse cauze, inclusiv infecțioase: ***enterocolite*** etc.)].

El vrea să creadă că lucrurile merg bine, iar eventualele mici perturbări sunt ușor de îndreptat. Consideră că direcția generală este bună – mai sunt doar câteva ajustări minore de făcut. Când survine un eveniment neplăcut (simptome, boală, insucces, frustrare profesională ori relațională etc.) el îi minimalizează semnificația, îi contestă relevanța și se scufundă și mai mult în amintiri frumoase, în convingerea că a găsit soluția, că a realizat marele pas înainte, că evenimentele sunt pe un făgaș favorabil.

Frunzele de nuc dau un brânci prietenesc neîndemânaticului poticnit în bonomia credulității. Curățându-i mintea de reminiscențe și fantasme [**depurative**, facilitează eliminarea diverselor toxine, subtile și grosiere, ca și a diverșilor intruși, având un corp material propriu sau constituit din celule ale organismului – de aici utilitatea în ***litiaza urinară***, în ***intoxicațiile cu mercur***, împotriva ***oxiurilor*** și a ***limbricilor*** și, ca **antimitotic**, în tratamentul ***cancerului***], îl dezmeticesc pe naivul împiedicat într-o confuză milosârdie. Sunt ca o ploaie scurtă de primăvară care-l readuce la realitate pe cel pierdut în vise pe o pajiște însorită, care-și imagina că a făcut marea afacere, că a dat marea lovitură, că este pe punctul de a dobândi avere, recunoaștere, poziție, că a întâlnit marea iubire, că a întemeiat relația perfectă, că a găsit adevărul, maestrul, soluția, calea, fericirea. Chiar dacă mai avusese de multe ori înainte aceeași senzație, el este convins că de data aceasta chiar a găsit lucrul de care avea nevoie.

Este tendința permanentă a omului de a spera că undeva în afară se află marea soluție, rezolvarea problemelor sale, că există ceva sau cineva în exterior care îl poate scoate la liman. Este credința că există un Moș Crăciun, un erou salvator[1], bărbatul ideal[2], femeia ideală[3] ș.a.m.d. El se fereștе astfel să caute în el. Ajutat de

[1] „Unde ești tu Țepeș Doamne?", spera cineva. Încă mai sperăm și noi, acum...

[2] „Bărbatul visurilor mele" – în cazul unei femei. Majoritatea femeilor caută așa ceva – de aici și snoavele despre perpetua lor nemulțumire, ca și despre mintea lor și nepătrunsul ei mod de a funcționa. Multe se iluzionează că l-au găsit și se grăbesc să pecetluiască aceasta printr-o căsătorie, pentru ca apoi o viață să regrete, să îndure, să reproșeze („Te-ai schimbat!"), să deznădăjduiască și iar să spere („că se va schimba"). De multe ori, chiar dacă survine un divorț, ciclul speranță-autoamăgire-deziluzie se reia la următoarele relații/căsnicii.

[3] Mai rar la bărbați (eventual la cei cu o structură psihică mai feminină) – sunt mai realiști, mai pragmatici și pentru cei mai mulți centrul interesului este altceva decât o relație: cariera etc. De aceea se și spune că o femeie, dacă are probleme la serviciu, nu poate să se ocupe cum ar dori de relație, în timp ce un bărbat, dacă are probleme în relație, nu poate să se ocupe cum ar dori de serviciu.

astringența tonic-amară a frunzelor de nuc, individul se retrage în forul interior, într-o stare de lucidă detașare. Nu se mai teme de confruntarea cu realitatea brută. Crisparea, încordarea [ușor **hipotensive**], rigiditatea [prin acțiunea **depurativă**, sunt utile în afecțiuni **reumatice**] i se flexibilizează și devine apt să-și afirme adevărata identitate [**stomahice**, sunt utile în ***dispepsii***]. Înțelegând că nu se află nimeni în afară care să vină să-l ajute, se poate simți, la început, slab și nevolnic [sunt recomandate în ***rahitism***, ***convalescență***, ***caşexie***].

Soluția nu este însă în exterior, ci numai în el. În el și nicăieri altundeva trebuie să exploreze. Și tocmai de aceea râvnita ființă ideală nici nu există în afară – dacă ar exista acolo, omul ar înceta să caute unde trebuie (adică, în interior) și, mai ales, pe cine trebuie: pe el însuși. Afară există doar iluzii și dezamăgiri. Se poate doar minți că a găsit ceea ce căuta. Se poate minți o viață întreagă, toată existența trăindu-și-o în închipuire. Se poate însă și dezmetici.

Rostul decepției exterioare este tocmai de a-l arunca înăuntru, în sine însuși. ***Numai singur se poate ajuta***: trezindu-se, luminându-se, renunțând la utopii și revenind în realitatea propriei persoane. Nimeni nu îl poate absolvi de această conștientizare. Nu există cineva bun și blând în afară care să-i poarte de grijă și să-l scoată la suprafață. Acel cineva se află chiar în el, este chiar el, el cel adevărat. Acolo în miezul său se află îngerul păzitor. Prin măduva ființei sale Dumnezeu își manifestă prezența în viața lui, prin gândurile și sentimentele sale autentice, prin luciditatea intuițiilor sale, prin sprinteneala realistă a spiritului său, prin flexibilitatea bunului simț, prin aptitudinea de a privi lucrurile drept ceea ce sunt, de a accepta evidența mesajelor primite fără a le mai răstălmăci pentru a se potrivi cu expectațiile sale elucubrante.

Reminiscențe ale viitorului, speranțele sunt o dungă care aleargă râzând mereu înaintea pasului care le urmează. Sunt regretele trecutului, care, încleștate să înșface himericul impalpabil al zilei de mâine, strivesc singurul lucru sigur – prezentul. Frunzele foșnind părelnic din rădăcinile frustrărilor, uită de suplețea zveltă a tulpinii, precum, pornit din călcâi, umărul uită că, până să împingă, este bine să zăbovească în răgazul inimii. Cuvinte roz rostite de crisparea durerii îmblânzesc pustiul decepției cu șuvițe de ploaie.

Dud

Mori folium – frunzele speciilor *Morus alba* L. și *Morus nigra* L., fam. *Moraceae*

Conțin taninuri, acizi organici (aspartic, folic, folinic, acetic, propionic, butiric), aldehide, cetone, substanțe azotate (arginină, butilamină), β-caroten, substanțe minerale. Conținutul în carbonat de calciu le imprimă proprietăți alcalinizante.

Acțiune. Pe un fond dulceag-hrănitor se brodează un ușor astringent și un amărui șăgalnic. Pentru om viața trebuie să fie o sursă de hrană, dar nu un prilej automulțumire limitatoare. Când individul tinde să lunece către ***autosuficiență***, survin „inexplicabilele" mici necazuri, care-i „strică cheful", privându-l de dulceața vieții [adjuvante în tratamentul ***diabetului zaharat***]. Parcă viața s-ar juca, ar glumi cu el, l-ar tachina. Cel superficial le trece cu vederea, le bagatelizează drept insignifiante întâmplări nedorite și agasante, dar nedemne de luat în seamă [prin efectul **sudorific**, sunt considerate **depurative**].

În realitate, aceste așa-numite ***ghinioane sunt zâmbete ale norocului*** – din spatele lor surâde speranța de mai bine, în măsura în care individul le percepe înțelesul și le urmează imboldul. Frunzele de dud sunt utile pentru cel care este aproape mulțumit de traiul său, dar pe care parcă tot timpul îl mai sâcâie câte un ***minuscul eveniment dezagreabil***, generându-i câte o ***incomoditate***, scoțându-l din tihna cu care se obișnuise. Frunzele de dud îl îndeamnă ca, în loc să se simtă indispus de aceste neînsemnate tracasări, să se interiorizeze pentru a le înțelege mesajul [**astringente**, sunt recomandate în ***diaree***, ***ulcer gastric***, ***ulcer duodenal***]: el trebuie să-și modifice atitudinea pentru a evita astfel marile nenorociri. Nu sunt indicate pentru cel scufundat în bezna durerii, ci pentru cel care nu percepe rostul umbrelor de mâhnire care-i tot înnegurează seninătatea sufletului – el învață să fie cu un pas înaintea catastrofelor, să se ridice din confortabila indulgență față de sine, pentru a cârmi spre o direcție mai bună atunci când încă nu este prea târziu.

Fructele (***dudele***), conținând antociani, tanin, acizi organici, glucide, pectine, vitamina C, carotenoide, săruri minerale, sunt folosite în distrofiile miocardice.

Frag

Fragariae folium – frunzele speciei *Fragaria vesca* L., fam. *Rosaceae*

Frunzele conțin tanin elagic (12-15%), fragarol, cvercitină, cvercitrină, citrol, săruri minerale, glucide, urme de ulei volatil, vitamina C.

Acțiune. Retragerea în sine nu înseamnă izolarea într-o austeritate ursuză, după cum cel crispat într-o sobrietate solitară nu este neapărat resorbit în forul intim. Cristalizarea personalității nu implică înțepenirea într-un orgoliu individualist [prin efectul **uricozuric**, frunzele de frag sunt utile în ***gută***].

Prin astringența ludică a veseliei lor, frunzele de fragi sublimează spaima morocănoasă a anxiosului și înverșunarea posomorâtă a mâniosului în ***dezinvoltura interiorizării jucăușe***.

Ele sunt indicate pentru temători, încrâncenați și comozi cuibăriți suspicioși în rutina posacă a unei ostile neîncrederi, care-și reduc bucuria vieții la mulțumirea stereotipă a obișnuințelor [utile în ***diabetul zaharat***].

În curățenia zglobie a esenței, omul se eliberează de resentimente [**diuretic**] și redescoperă fericirea simplă a gestului spontan, fără a mai fi preocupat de impresia pe care o face celorlalți [utile pentru tratamentul ***erupțiilor cutanate***]. În felul acesta este cu adevărat protejat de agresivitatea exteriorului [**dezinfectante**, **bactericide**; fiind, în plus, **astringente** și **diuretice**, sunt utile în infecții **digestive** (***enterite***) și **urinare** (***cistite***)].

Copac zgribulit sub streașina timpului, omul se oprește pe prispa îngălbenită a unei frunze. Ochiul de sticlă adormit la marginea somnului, în spatele mării, se deschide viu în creștetul muntelui, când prima adiere de ploaie împrăștie bucuria picăturilor de vânt în ecoul primăverii. Este cea dintâi ploaie prin cel din urmă văzduh. Prezentul tuturor este pentru el trecut, prezentul său este celorlalți eternitate. Viața răsare când soarele apune înfiorat în singurătatea dimineții. Azurul îi alunecă peste obraji, lumina îi inundă fragedă nările, ochii-i se-mbată de mireasma umbrei.

Schinduf

Trigonellae semen – semințele speciei *Trigonella foenum-graecum* L., fam. *Fabaceae*

Semințele conțin cantități foarte mici de ulei esențial (în care s-au identificat 40 de compuși aromatici, alături de n-alcani, sescviterpene, alcanoli și lactone). Aroma dominantă este dată de sotolonă (o γ-lactonă hemiterpenoidă). Aroma semințelor prăjite se datorează unui alt tip de compuși heterociclici (pirazine). Pe lângă compușii nevolatili, se mai găsesc glicozide furostanolice (responsabile probabil de gustul amar), steroli, diosgenină, trigonelină (N-metil-piridiniu-3-carboxilat).

Acțiune. ***Reușita este rezultatul unui continuu balans între perseverență și detașare***, până când fructul eforturilor capătă apetisanta consistență a desăvârșirii finale. Fiind foarte tari, semințele de schinduf, inițial, par să nu aibă niciun gust;

ținute în gură mai mult timp, încep să se înmoaie și un gust amar, destul de intens, se degajă; când, în sfârșit, se înmoaie suficient pentru a fi mestecate, amarul diminuează progresiv și este înlocuit de un gust alimentar, plin, hrănitor, cu iz de leuștean (cu senzația că e bun la ciorbe, ca și semințele de in sau de armurariu). Pentru a străpunge barierele, este necesară ***fluiditatea*** apei, dar nu pripa gălăgioasă a unui torent montan, care se opinteşte bătăios împotriva oricărui bolovan ce-i stă în cale, ci ***stăruitoarea liniște detașată*** [**amarul** moderat] a unui fluviu, a cărui lină perseverență ocolește stâncile parcă fără a le băga în seamă – întru totul neafectat de acestea, el tinde doar către contopirea finală cu marea și nu-și iroseşte energia în eforturi colaterale inutile, încrâncenându-se împotriva vreunui oponent sau a altuia. Fiecare trebuie lăsat cu ale lui – individul nu trebuie să-și prăpădească timpul și resursele în fel de fel de controverse, în care ideile sunt reduse la stadiul de vorbe ce se învârt în cerc fără a merge în nicio direcție. ***În a răzbi dincolo de opreliști, crucial nu este războiul, ci dincolo-ul.*** Cu timpul, obstacolele se vor eroda și, transformate în aluviuni, vor fi purtate în aceeași direcție. Nu confruntarea le va convinge, ci ***îngăduința calmă*** ce lunecă pe lângă ele, neperturbată și neabătută. Cu adevărat persuasivă este nu impunerea silnică, ci delicata gingășie a afecțiunii [**galactagog**; conține glucide].

Copleșit de asprimea ambianței, perturbat de agitația lumii disparate, individul se ascunde în amărăciune, se închide față de mediul ambiant și față de semeni. Încercând să iasă din jocul nefast al manifestării, din hățișul vieții comune, el se refugiază în confortul alveolar al rutinei cotidiene, sperând să fie ferit de vâltoarea haotică a existenței triviale. Barierele izolării pot fi topite însă prin blândețea răbdătoare a iubirii. Schinduful facilitează înțelegerea, prin suferință, a unei anumite lecții de viață – omul se lasă modelat, pregătindu-se pentru trecerea la o nouă etapa.

Apa este necesară pentru a solubiliza. Nu trebuie acționat în forță, trebuie ***persistență***, așteptare. Valurile timpului vor măcina blocajele, vor săpa barierele. Ele par de netrecut, impenetrabile celui care acționează în forță, brutal și smucit. Cu tenacitate însă și exercițiu constant, orice piedici pot fi depășite – nu distruse sau zdrobite, ci îmblânzite progresiv.

Urmează etapa de necesară ***desprindere***, deoarece, în exces, apa (insistența) poate să degenereze în aderență. Furat de metodă, individul riscă să piardă din vizor țelul final, ataşându-se, în schimb, de mijloacele prin care și-a propus să-l obțină (studiu, muncă, tehnici posturale sau de respirație, rugăciune, post, pelerinaje, meditații, eros ş.a.). Ținta este cunoașterea, ajungerea la esență, și nu studiul, lucrul, acțiunea – acestea sunt destinate doar a înmuia adversitățile, a mângâia la o parte piedicile, creând condițiile pentru depășirea lor.

Urmează apoi desfacerea de ele și de toate impregnările emoțional-afective induse de ele – este etapa de purificare, care conduce spre savoarea palpabilă a miezului: concret și real, era acolo dintotdeauna, la îndemână, doar că învelit de coaja ego-ului.

Dizolvând această crustă opacă și găsind îmbietoarea sevă lăuntrică, omul se poate întoarce către în afară, redescoperind deliciile autentice ale exteriorului [de aici utilizarea ca **antidiabetic**], contopit acum în armonia cu interiorul. Cele două lumi se îmbină într-o unică vibrație a frumuseții și bogăției. Această uniune încheagă omul, îi unește structura într-o construcție solidă și ordonată – astfel se clădește tonusul compact al adevăratei forțe [utilizat pentru **creşterea masei musculare și a masei corporale** în general, pentru ***astenia*** fizică și psihică; prin extensie, unele surse îl recomandă drept **tonic sexual**]. Umple făptura de energie și stimulează utilizarea ei, nu o lasă stagnantă, nu permite băltirea [prin substanțele **amare**].

Atunci când ademenit de reușită și de bunăstare, omul tinde să se culce pe o ureche, planta îl face apt să aprecieze beneficiile acestora fără să se scufunde în nepăsare și lâncezeală, amețindu-se cu iluzia succesului definitiv și atribuindu-și integral meritul acestuia. Schinduful îl sprijină dezmembrându-i edificiul autosatisfacției orgolioase și reîntemeindu-l din simplitatea umilinței. Îi insuflă ***dinamismul vital***, îi reamintește de scopurile elevate, îndemnându-l să le ducă la bun sfârșit, nemaisăturându-se de sățioasa inspirație a creativității.

Nu îi permite individului să se scufunde nici în dulceața comodității, nici în amarul deznădejdii [conține, deopotrivă, glucide și substanțe amare], netezind fluctuațiile temperamentale într-o egalitate de spirit, care permite susținerea concentrării mentale pe perioade lungi de timp. Asemenea unei piramide, unește baza (planul vital) cu vârful (inteligența superioară), imprimând nivelurilor intermediare (energii, emoții, gânduri) stabilitatea coerenței și limpezime fluidă, în ciuda hărțuirilor exterioare. Deblochează focul interior și, împăcându-l în constanța echilibrului, îl înalță în plenitudinea luminoasă a fericirii.

Individul realizează că tihna monotoniei îi îngrădește dezvoltarea, stânjenindu-i libera manifestare. El renunță la micile plăceri efemere, la complacerea în obișnuința gelatinoasă a unor gesturi și trăiri mărunte, a unor activități dispensabile, oricând preluabile de un altul [**antidiabetic**] și se retrage în interior, într-un spațiu prolific, unde are răgazul să se adune și să se analizeze, pentru a putea apoi porni pe drumul desăvârșirii, al împlinirii, al autocunoașterii.

Astfel își regăsește puterea și forța de a reîncepe, curajul de a se exprima – se regăsește pe sine și se deschide către sărbătoarea veselă a trăirii pure. Descoperă lucrurile exterioare într-o nouă perspectivă, se bucură de ele și de viață. Orice stare sau simțire poate fi atât o sinteză a unor evenimente și trăiri anterioare, cât și ceva nou, adăugându-se celor anterioare într-un cumul de voie bună și expansivitate.

Pentru a-i putea ajuta cu adevărat pe ceilalți, omul trebuie, în primul rând, să se ajute pe sine. Din impetuozitatea crudă a verdelui, tăcuta exuberanță a toamnei coace domoala mulțumire a aurului. Fără să supere pe nimeni, zgomotul împietrit al muntelui se usucă într-o galbenă uimire. Inefabilă este tăcerea răsăritului. Absolut este imnul amiezii.

Fitoterapia psihocauzală în diabetul zaharat

Diabetul de tip I (insulinodependent) nu poate fi tratat exclusiv prin fitoterapie și dietă. Odată ce pancreasul și-a pierdut complet funcționalitatea, ea nu mai poate fi recăpătată. Dimpotrivă, pentru corectarea diabetului de tip II, de multe ori este suficientă fitoterapia (alături de dietă și exercițiu fizic), plantele acționând nu numai prin efectele metabolice, ci și prin cele psihoemoționale.

Pacientul trebuie să conștientizeze că diabetul reprezintă consecința înclinației sale spre a se complace în mici plăceri rutiniere prin care își estompează suferința provocată de evenimente neplăcute, dar și respinge hrana subtilă (mesajul

transformator) pe care acestea ar putea să i-o furnizeze. Procesul de conştientizare este favorizat de plantele care sublimează această tendință apoasă (de aici, efectul **diuretic** al majorității plantelor antidiabetice):

- ✦ fie prin desprinderea de obişnuințele cotidiene (amplificarea aerului şi a eterului prin plante **amare**, care facilitează înțelegerea semnificației evenimentelor „amare");
- ✦ fie prin retragerea în interior, odată cu structurarea personalității şi cu dobândirea unei stabilități, a unei coerențe, a unui fundament (amplificarea pământului cel mai adesea prin plante **astringente**, dar şi prin plante **hrănitoare**, **remineralizante**, **tonifiante**);
- ✦ fie prin definirea unor aspirații, obiective şi urmărirea lor, odată cu transformarea interioară (dinamizarea focului).

Scufundarea abrutizantă în deliciul obişnuințelor mărunte se metamorfozează în aptitudinea de a se bucura de orice lucru ori eveniment, chiar şi de cele aparent nefavorabile, atunci când lumina lucidității descoperă în fiecare un sâmbure de învățătură. Individul încetează să mai facă aşa cum fac ceilalți (receptivitate la nivel social, familial – receptivitatea, influențabilitatea, socialul au, toate, rezonanța apei).

Detalierea tratamentului în funcție de predominanța elementală se referă practic la tratamentul complicațiilor, pentru care ne vom adresa capitolelor respective din carte (capitolele despre afecțiunile cardiovasculare, renale etc.).

Predominanța aerului

Dintre **antidiabetice**, de elecție este ***schinduful***. Pe lângă acesta, le vom alege pe acelea cu efecte diuretice, astringente şi amare cât mai reduse, lucru dificil, ținând cont că practic toate plantele hipoglicemiante se încadrează la una sau mai multe dintre aceste categorii. Cel mai demn de eludat este gustul amar. De aceea, în afara unor motivații precise, vom **evita *anghinarea*** şi ***păpădia***. Vom prefera fructele în locul frunzelor (în primul rând ***afine***, dar şi fragi, dude, căpşuni, zmeură). În felul acesta, se reduce efectul astringent, crescând în schimb calitățile de **umed** şi **hrănitor**.

De asemenea, dintre **diuretice**, le vom prefera pe cele **hrănitoare**: ***ienupăr***, ***pir***, ***urzică***. Pentru starea de emaciere, vom folosi plante cu efect **tonic**, **hrănitor**, regenerant, **vitaminizant**: alături de ***schinduf*** şi de fructele pomenite mai sus, ***tătănească***, ***lemn dulce***, ***măceşe***, ***coacăze***, ***cătină***, ***nuci***. În general, dieta va fi tonifiantă, hrănitoare, cu mese frecvente, dar în cantități moderate (dată fiind puterea digestivă redusă a acestor persoane) şi, mai ales, respectând regimul dietetic recomandat în diabet (se elimină zahărul, făina albă şi toate produsele care le conțin, fructele dulci etc.). Vom utiliza, de asemenea, **tonice nervoase** (cum sunt ***obligeana*** sau ***busuiocul***) sau orice alte tratamente vizând anumite tulburări specifice: neurovegetative, digestive etc.

Predominanța focului

Tratamentul complicațiilor **cardiovasculare**, infecțioase etc. va fi realizat conform recomandărilor din capitolele corespunzătoare. Plante antidiabetice care diminuează focul excesiv sunt ***anghinarea***, ***păpădia***, ***ciumăreaua***, frunzele de ***nuc***. Pentru problemele **cutanate** vom recomanda: ***păpădie***, ***brusture***, ***cicoare***, ***anghinare***, frunze de ***nuc*** şi de ***frag***, eventual şi ***trei frați pătați*** dacă există o componentă alergică. Dacă există manifestări ***hemoragice*** şi/sau ***diaree*** sunt de

preferat astringentele: frunze de ***nuc***, ***dud***, ***frag***. Pentru suferințele **cardiovasculare** sunt absolut necesare plante care reduc colesterolul, în speranța diminuării depunerilor de aterom: ***anghinare***, ***păpădie***, ***pătlagină***, ***păducel***, ***vâsc***, ***traista ciobanului*** etc. (v. capitolul despre ***ateroscleroză*** – v.p. 132). Un **tonic amar** potrivit pentru această constituție este ***aloe***.

Predominanța apei (şi a pământului)

Ca plante **antidiabetice** se va pune accentul pe cele **diuretice**, **astringente**, **amare** şi eventual picante – practic toate se încadrează în aceste criterii (tocmai fiindcă ***diabetul*** are în mod fundamental predominanță de apă). Poate fi necesară abordarea separată a diferitelor complicații cu dominantă de apă. Pentru stimularea digestiei (creşterea focului **digestiv**) se recomandă condimente fierbinți (***piper***, ***ghimbir***, ***ardei iute***, ***cuişoare***, ***scorțişoară*** etc.). Pentru accelerarea tranzitului – **laxative** sau **purgative**, în funcție de necesități (v. capitolul despre ***constipație*** – v.p. 208). În cazul insuficienței **cardiace**: **diuretice** (desigur cele cu efecte **hipoglicemiante** – v. capitolul despre afecțiunile **urinare** – v.p. 265), **tonice cardiace** (v. capitolul despre afecțiunile **cardiace** – v.p. 129), plante care elimină colesterolul (***anghinare***, ***păpădie*** etc.).

Individul care se complace în tabieturi, în obişnuința micilor plăceri:

Alegerea plantelor în fitoterapia psihocauzală a diabetului zaharat

- ✦ nefiind capabil să sesizeze esențialul, utilitatea, să coopereze cu circumstanțele → frunze de ***afin***;
- ✦ fiind ataşat față de reguli şi norme → teci de ***fasole***;
- ✦ respingând interacțiunea cu semenii, față de care a acumulat resentimente şi indignare, fără a accepta că fiecare are rostul lui în economia universului → ***ciumărea***;
- ✦ ghemuindu-se într-o dulce reverie, legănat de speranța unei salvări venite din exterior → frunze de ***nuc***;
- ✦ neglijând semnificația micilor întâmplări neplăcute → frunze de ***dud***;
- ✦ retrăgându-se într-o izolare ursuză → frunze de ***frag***;
- ✦ eşuând în ataşamentul față de rutină → ***schinduf***.

Gemoterapia în diabetul zaharat

Are o eficiență redusă în diabetul zaharat de tip I. Pentru cel de tip II se recomandă ***Acer campestre*** (muguri de arțar, 50 pic. dimineața) şi ***Morus nigra*** (mur, 50 pic. la cină), ambele cu efect hipoglicemiant. Acțiunea acestora poate fi susținută prin adăugarea lui ***Juglans regia*** (muguri de nuc, 50 pic. seara, înainte de culcare), de asemenea cu efecte hipoglicemiante şi ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, 50 pic. la prânz), care are efecte antiaterogene, foarte importante în prevenirea complicațiilor vasculare ale diabetului.

Toate recomandările fitoterapice de mai sus trebuie **obligatoriu** însoțite de ***dietoterapia*** specifică diabetului.

Index terapeutic în diabetul zaharat

Tratamentul în funcție de ***afecțiunile asociate***:

✦ afecțiuni **cardiovasculare**:
- ***ateroscleroză*** (sunt recomandate plantele care elimină colesterolul): ***anghinare***, ***afine***, ***ienupăr***, ***păpădie***;
- ***cardiopatie ischemică*** (v. ateroscleroza): ***afine***, ***anghinare***;
- ***hipertensiune*** (v. ateroscleroza): sunt recomandate atât plante care favorizează scăderea colesterolului din sânge, cu reducerea plăcilor de aterom şi creşterea elasticității pereților vasculari, cât şi plante diuretice, ideală fiind asocierea celor două acțiuni, cum este cazul pentru ***anghinare*** şi pentru ***afine*** (au şi un efect protector asupra pereților vaselor de sânge); mai sunt utile: ***cicoarea***, frunzele de ***nuc***;
- ***palpitații***: ***cicoare***;
- ***insuficiență cardiacă*** (cu retenție hidrosalină, edeme): ***anghinare***, ***ienupăr***, ***teci de fasole***, ***urzică***;
- tulburări circulatorii: ***afine***, ***păpădie***;
  - tulburări venoase: ***salvie***, ***păpădie***, ***afin***;

✦ afecțiuni **respiratorii**:
- ***laringită***, ***traheită***: ***turiță mare***, ***salvie***, ***ienupăr***;
- ***bronşită***, ***astm***: frunze de ***afin***, ***salvie***, ***urzică***, ***ienupăr***;
- ***tuberculoză*** (pentru a combate transpirația excesivă): frunze de ***nuc***, ***salvie***;
- ***viroze***: ***ienupăr***;

✦ afecțiuni **digestive**:
- afecțiuni gastrice:
  - ***ulcer***: ***dud***;
  - ***digestie deficitară***, de obicei printr-un deficit al funcției secretorii sau motorii a tubului digestiv sau a glandelor lui anexe (ficat, pancreas), manifestată prin absența poftei de mâncare, indigestie, senzație de plenitudine gastrică: ***cicoare***, ***anghinare***, ***ienupăr***, ***păpădie***, ***salvie***, frunze de ***nuc***;
- afecțiuni intestinale:
  - ***meteorism***: ***salvie***, ***ienupăr***;
  - ***constipație***: ***anghinare***, ***cicoare***, ***păpădie***;
  - ***diaree***: frunze şi fructe de ***afin***, ***dud***, ***nuc***, ***frag***, ***salvie***, ***urzică***, ***ienupăr***, ***turiță mare***;
- afecțiuni hepatice: ***anghinare***, ***păpădie***;
- afecțiuni biliare: ***anghinare***, ***cicoare***, ***salvie***, ***brusture***, ***păpădie***;
- ***helmintiaze***: ***ciumărea***, ***nuc***;

✦ afecțiuni urinare: frunze de ***frag***; asocierea cu:
- ***retenție hidrosalină*** indică: ***anghinare***, teci de ***fasole***, ***urzică***, ***ienupăr***;
- afecțiuni biliare indică: ***anghinare***, ***cicoare***, ***brusture***, ***păpădie***;
- afecțiuni hepatice indică: ***anghinare***, ***cicoare***, ***păpădie***;
- afecțiuni dermatologice indică: ***anghinare***, ***păpădie***, ***nuc***;

✦ afecțiuni dermatologice: ***anghinare***, ***urzică***, teci de ***fasole***, ***nuc***, ***păpădie***, ***frag***, ***ciumărea***;

✦ afecțiuni reumatismale: ***anghinare***, ***cicoare***, teci de ***fasole***, ***urzică***, ***nuc***, ***frag***, ***ienupăr***, ***păpădie***; suplimentar poate fi utilă ***salvia*** ca armonizator;

✦ afecțiuni hematologice:
- ***anemie***: ***urzică***, ***cicoare***, ***păpădie***;
- ***hemoragii***: ***urzică***, ***nuc***;

✦ afecțiuni **ginecologice**:
- ***tulburări menstruale***: ***salvie***;
- ***metroragii***: ***urzică***;
- ***hipogalactie***: plantele care cresc secreția lactată, utile pentru mamele diabetice care alăptează, dar nu pot să satisfacă apetitul sugarului sunt: ***ciumărea***, ***urzică***, ***schinduf***;
- ***hipergalactie*** (secreție lactată excesivă): ***nuc***, ***salvie***;

✦ afecțiuni **dermatologice**: ***anghinare*** (urticarie, prurit), ***cicoare*** (furunculoză, acnee), ***brusture*** (furunculoză, eczemă, seboree, acnee), ***ciumărea*** (furunculoză), teci de ***fasole*** (acnee, eczeme, erupții), ***urzică*** (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), ***păpădie***, ***nuc*** şi ***ienupăr*** (numai în aplicații externe, care, evident, nu au efect antidiabetic);

✦ afecțiuni **neurologice**:
- ***epilepsie***: ***ciumărea***;

✦ afecțiuni **psihice**: ***salvie*** (agitație, nervozitate, nelinişte), ***cicoare*** (sedativă), ***schinduf*** (astenie);

✦ ***tumori***: ***brusture***, ***nuc***, ***păpădie***;

✦ ***convalescență***: ***nuc***, teci de ***fasole*** (remineralizant prin prezența acidului silicic), ***urzică*** (conține vitamine şi substanțe protidice), ***cicoare*** (tonic general, remineralizant, antianemic), ***păpădie*** (prin conținutul în vitamine şi săruri minerale, combate astenia şi anemia);

✦ ***rahitism***: ***nuc***.

Indicațiile plantelor utilizate în diabetul zaharat

Afin (frunze şi fructe) – inflamații respiratorii (bronşită, astm), digestive (enterocolite), urinare (infecții urinare), af. cardiovasculare (hipertensiune, ateroscleroză, cardiopatie ischemică) (scade colesterolul, reduce plăcile de aterom, protejează pereții vasculari, crescându-le elasticitatea, produce o uşoară dilatare a vaselor de sânge care irigă inima), af. venoase; util mai ales la vârstnici şi la diabetici când există manifestări sistemice de ateroscleroză, datorate reducerii afluxului de sânge către creier, inimă sau membrele inferioare; este indicat mai ales la persoanele cu af. intestinale cu tranzit accelerat (diaree, enterocolite, colopatii de fermentație sau de putrefacție, viermi intestinali), af. reumatismale; fructele au indicație de elecție la persoanele cu probleme circulatorii, ateroscleroză, hipertensiune.

Anghinare (frunze) – af. cardiovasculare (ateroscleroză, colesterol crescut, cardiopatie ischemică, hipertensiune, insuficiență cardiacă cu edeme, dispnee), hipotonie/hiposecreție gastrică cu digestie deficitară, af. biliare, af. hepatice (hepatoprotector), constipație, af. urinare (diuretic), af. reumatismale, af. dermatologice (urticarie, prurit), retenție hidrosalină,

Brusture (rădăcină şi frunze) – af. biliare, af. urinare, af. dermatologice (furunculoză, eczemă, seboree, acnee), tumori.

Cicoare (rădăcină, partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, af. dermatologice (furunculoză, acnee), af. cardiovasculare (hipertensiune, palpitații), diminuarea funcțiilor digestive (hipotonie/hiposecreție gastrică, digestie deficitară, anorexie, constipație); eficiență moderată în af. urinare (litiază, infecție), af. reumatismale (gută); tonic general, remineralizant ⇨ convalescență, anemie; sedativă ⇨ af. psihice.

Ciumărea (partea aeriană) – af. urinare (diuretic), af. dermatologice (eczeme, furunculoză, ulcerații, epiteliom); helmintiaze; diabet, hipogalactie (galactagog); echilibrarea țesutului adipos; alcoolism, epilepsie.

Dud (frunze) – sudorific, depurativ; diabet, diaree, ulcer gastric, ulcer duodenal.

Frag (frunze) – infecții digestive (enterite) şi urinare (cistite), diabet, gută, erupții cutanate.

Ienupăr (fructe) – diuretic, depurativ, tonic; acțiunea antiinfecțioasă marcată îl recomandă pentru terapia infecțiilor digestive (enterocolite), urinare (în doze mari poate avea efect iritant la nivelul tractului urinar) şi respiratorii (laringită, traheită bronşită, viroze, dar şi astm); util în af. cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă cu edeme), af. respiratorii, af. digestive (meteorism, digestie deficitară, hipotonie gastrică), af. reumatismale (inclusiv gută), af. dermatologice (în aplicații externe), retenție hidrosalină.

Nuc (frunze) – efect de strângere şi restrângere, cu diminuarea eliminărilor către exterior: antidiareic, hemostatic, antigalactagog, antisudorific; atenuează inflamația, tonic-stomahic, depurativ. De ales la pacienții cu diaree (inclusiv în enterocolite), hemoragii, sudorație excesivă (mai ales la cei cu tuberculoză), la femeile la care se urmăreşte reducerea/oprirea secreției lactate. Cu eficiență moderată poate fi util în hipertensiunea arterială (uşor hipotensiv), af. reumatismale, af. dermatologice (eczeme – în aplicații externe) şi ca tonic-stomahic la persoanele cu digestie deficitară; oxiuri, limbrici; litiază urinară; diabet; intoxicații cu mercur, cancer, rahitism, convalescență, caşexie.

Păpădie (partea aeriană, rădăcină) – O plantă cu efecte hipoglicemiante contestate, considerată în medicina tradițională ca stimulând secreția pancreatică, are numeroase alte efecte, fiind utilă în af. biliare (diskinezie, colici, colecistită, angiocolită), af. hepatice, af. digestive (digestie deficitară cu anorexie, indigestie, constipație, dar şi la persoanele cu hiperaciditate), af. urinare, af. reumatice (inclusiv gută), af. dermatologice (eczeme etc.), af. cardiovasculare (în primul rând cele care sunt consecințe ale aterosclerozei), af. venoase (varice), obezitate, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză, tumori. Diabeticilor cu obezitate (cum sunt, la debut, cei mai mulți dintre cei cu diabet zaharat tip II) le putem recomanda păpădia, celelalte efecte fiind, în linii mari, acoperite şi de alte plante antidiabetice: anghinare, cicoare etc.

Salvie (frunze) – af. venoase (utilă ca venotonic în varice), de ales când se asociază af. biliare (diskinezie biliară), dar şi alte af. digestive (diverse tipuri de indigestie, balonări, colici digestive, scăderea secreției şi motilității gastrice, determinând hipoaciditate, atonie, digestie lentă; diaree, enterocolită), mai ales când aceste tulburări survin pe un fond de agitație, nelinişte, nervozitate sau, dimpotrivă, astenie, consecutivă unei suferințe prelungite, extenuante, unor boli de lungă durată, care determină epuizare atât fizică, cât şi psihică, inclusiv la pacienții cu tuberculoză şi transpirație nocturnă excesivă; eficace şi în af. respiratorii (laringită, traheită, bronşită, astm), af. reumatismale, af. ginecologice (tulburări menstruale, vaginită atrofică; poate reduce/opri secreția lactată); utilă ca armonizator la pacienții cu tulburări la multiple niveluri: respirator, digestiv (manifestări diskinetice şi dispeptice), genital, articular, venos, pe un fond de anxietate, depresie, neurastenie.

Schinduf (frunze) – galactagog, antidiabetic, creşte masa musculară şi masa corporală, astenie fizică şi psihică; tonic sexual.

Fasole (teci) – diuretic, depurativ, remineralizant (conține acid silicic); insuficiență cardiacă (cu retenție hidrosalină, edeme): af. urinare, af. reumatismale (inclusiv gută), af. dermatologice (acnee, eczeme, erupții diverse), convalescență, TBC pulmonar.

Turiță mare (partea aeriană) – af. biliare, af. hepatice, insuficiență funcțională gastrică (cu hipotonie, hiposecreție şi anorexie), diaree, af. respiratorii (laringită, traheită), hiperuricemie, reumatism, af. dermatologice (cu prurit, mai ales de tip alergic).

Urzică (frunze şi rădăcină) – diuretică, uricozurică, depurativă ⇨ retenție hidrosalină (edeme etc.), insuficiență cardiacă, af. dermatologice (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), af. metabolice (diabet, obezitate), af. respiratorii (bronşită, astm), af. urinare (litiază), af. reumatismale (mai ales gută); astringentă ⇨ diaree, hemoragii; af. ginecologice (metroragii, dismenoree), efectul tonic, depurativ şi conținutul în substanțe protidice o recomandă drept un valoros aliment şi dezintoxicant eficient în curele de primăvară, hipogalactie, convalescență, avitaminoză, anemie; stimulează peristaltismul şi secrețiile digestive ⇨ digestie deficitară, tulburări dispeptice şi diskinetice digestive, insuficiență pancreatică.

Ateromatoza

A fost discutată în cadrul capitolului despre bolile cardiovasculare (v.p. 132).

Hiperuricemia

Hiperuricemia (excesul de acid uric în sânge) este discutată în secțiunea despre gută din cadrul capitolului despre bolile articulare (v.p. 317).

Dislipidemiile

Hipercolesterolemia

Plantele care reduc colesterolul sunt incluse între cele folosite pentru prevenirea aterosclerozei: ***anghinare*** (v.p. 215), ***mesteacăn*** (v.p. 323), ***păpădie*** (v.p. 216). Toate stimulează eliminarea colesterolului prin bilă (efect **coleretic/colagog**).

Gemoterapic se recomandă ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, 50 pic. dimineața) şi ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr, 50 pic. seara), remedii cu acțiune drenatoare asupra organismului, care se reflectă şi în scăderea nivelului lipidelor din sânge.

Se vor elimina din alimentație grăsimile de origine animală: derivate de lapte (unt, smântână, frişcă, brânză grasă), untură, slănină, carne grasă etc.

Hipertrigliceridemia

Gemoterapic se recomandă ***Prunus amygdalis*** (muguri de migdal, 50. pic seara), care are un efect specific de reducere a nivelului trigliceridelor şi ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin, 50. pic seara), care susține efectul

celui dintâi prin acțiunea coleretică/colagogă, de drenare a ficatului. Se poate adăuga ***Thymus vulgaris*** (cimbru, 20 pic. de 3 ori pe zi).

Fitoterapia psihocauzală a afecțiunilor tiroidiene

Esențial este ca pacientul să înțeleagă că senzațiile/leziunile de la nivelul tiroidei nu sunt un simplu incident anatomic/fiziologic de care trebuie să scape, ci **o parte a ființei sale care îl îndeamnă să conștientizeze** felul în care fie anxietatea, frica, nesiguranța (când sunt manifestări de tip `aer`), fie înverşunarea, mânia, orgoliul (când sunt manifestări de tip `foc`), fie ataşamentul, comoditatea, dorința de confort (când sunt manifestări de tip `apă`) îl fac să nu-şi exprime gândurile şi sentimentele, să nu-şi manifeste creativitatea.

Fitoterapia psihocauzală în hipertiroidie

Reamintim că, în majoritatea cazurilor întâlnite în practică, nu există cu adevărat o hiperfuncție tiroidiană, ci doar manifestări care o mimează, cel mai adesea o combinație a manifestărilor descrise mai sus ca ținând de predominanța `aerului` sau a `focului`.

Planta al cărei efect subtil corespunde cel mai bine cauzei subtile a afecțiunilor tiroidiene este ***salvia*** (descrisă în capitolul introductiv, între plantele armonizatoare): ea favorizează exprimarea emoțiilor acumulate, fie prin vorbe, fie prin activitate creatoare.

Dată fiind localizarea tiroidei, armonizarea celui de-al cincilea nivel energetic (nivelul `eterului` – care se proiectează la nivelul gâtului) este benefică pentru orice tip de afecțiune a acestei glande. Aceasta este justificarea folosirii plantelor cu un conținut semnificativ de uleiuri volatile (uleiuri eterice): Aici se încadrează multe dintre plantele familiilor *Apiaceae* (***chimen***, ***coriandru***, ***fenicul***, ***anason***), *Lamiaceae*(în afară de ***salvie***, ***rozmarin*** în primul rând, dar şi ***mentă***, ***lavandă***, ***busuioc***, ***roiniță***, ***cimbru***, ***măghiran***), *Asteraceae*(***coada şoricelului*** şi mai ales ***captalan***).

Uleiul de porumb este considerat a avea efect moderator asupra tiroidei: o linguriță de două ori pe zi (înainte de micul dejun şi de cină). Se pot folosi, de asemenea, algele marine şi ***ienupărul***. Tratamentul tulburărilor asociate, se va face pe baza indicațiilor din capitolele corespunzătoare. De regulă, pe primul plan se află simptomele generale şi **cardiovasculare**.

Cu eficiență redusă, mai ales când există o mărire de volum a glandei, se recomandă aplicații locale (în timpul somnului) pe fața anterioară a gâtului, la nivelul tiroidei, cu ***argilă*** sau cu ***varză***. Aceste aplicații sunt utile în primul rând în afecțiunile inflamatoare (***tiroidite***), dar şi în cele autoimune (mai ales în ***boala Graves-Basedow***, mai puțin în ***boala Hashimoto***).

Gemoterapic, se recomandă două remedii administrate în zile alternative: o zi ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, 50 pic. dimineața), o zi ***Viburnum lantana*** (muguri de călin, 50 pic. dimineața). Seara, pentru a contracara manifestările ***hipertiroidie***i se administrează, alternativ, o zi ***Tilia tomentosa*** (**sedativ, liniştitor**, 50 pic.), o zi ***Crataegus oxyacantha*** (**sedativ** şi reglator neurovegetativ

la nivel **cardiac**, 50 pic.). Dacă valorile hormonilor tiroidieni (T3 şi T4) şi ale TSH sunt normale, dar pacientul prezintă simptome caracteristice ***hipertiroidie***i (datorate, evident, unor tulburări neurovegetative: ***palpitații*** rapide, tremurături etc.) se alternează o zi ***Cornus sanguinea*** (50 pic dimineața), o zi ***Rosa canina*** (mlădițe de măceş, 50 pic. dimineața).

Predominanța `aerului`

Dintre *Apiaceae*, preferăm ***fenicul*** şi ***anason***, mai puțin ***chimen*** şi ***coriandru***, iar dintre *Lamiaceae*, în afară de ***salvie***, recomandăm ***roiniță***, ***mătăciune***, ***măghiran***, ***cimbru***, ***busuioc***, alegerea făcându-se în funcție de simptomele asociate. ***Ienupărul*** este indicat în mod special la tipul de `aer`. Pentru simptomele **cardiovasculare**, de elecție este ***păducelul***, eventual se poate folosi şi ***talpa gâştei***.

Predominanța `focului`

Dintre *Apiaceae* preferăm **chimen** şi **coriandru**, dar şi **fenicul** şi **anason**. Dintre *Lamiaceae*, preferăm, în afară de ***salvie***, în primul rând ***talpa gâştei*** şi ***rozmarin***, dar şi ***mentă***, ***lavandă***, eventual ***busuioc***. Pentru manifestările **cardiovasculare**, cea mai utilă este ***talpa gâştei***; se poate folosi şi ***păducelul***. Dintre *Asteraceae*, se recomandă în primul rând ***coada şoricelului***. Dacă există manifestări ***inflamatoare*** sau ***autoimun***e. au o indicație de elecție aplicațiile locale (în timpul somnului) pe fața anterioară a gâtului, la nivelul tiroidei, cu ***argilă*** sau cu ***varză***. Selectarea uneia sau alteia dintre aceste plante se va face în funcție de simptomele generale şi tulburările asociate (**digestive**, **cardiovasculare** etc.), pe baza indicațiilor din capitolele corespunzătoare.

Fitoterapia psihocauzală în hipotiroidie

Corespunde manifestărilor de tip `apă`. Sunt recomandate algele marine (conțin iod), în special cele din genurile *Laminaria*, *Fucus*[1] şi *Zostera* (principala specie este *Zostera marina* = ***iarbă de mare*** = ***lăptucă marină***). ***Salvia***, grație efectului ei subtil, poate fi utilă şi în hipotiroidie (dacă nu există contraindicații legate de faptul că reduce transpirația şi secrețiile în general). Utilizarea unui **diuretic** poate fi benefică (elimină `apa` excesivă): se preferă ***ienupărul*** deoarece dinamizează `focul` subtil şi ***sânzienele***, care pregătesc individul pentru a păşi pe un nou drum (acțiune subtilă utilă pentru cei care, din inerție sau comoditate, se ataşează de anumite tipare comportamentale şi circumstanțiale).

Fitoterapia afecțiunilor suprarenalei

Funcția corticosuprarenalei poate fi stimulată gemoterapic cu ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. zilnic). Acest remediu creşte secreția de cortizol, creşte rezistența la oboseală şi frig, are efect **antiinflamator**, fiind utilizat în diferite

[1] Algele care aparțin acestor genuri reprezintă principalul constituent al varech-ului, amestec de alge marine (mai ales brune, dar şi roşii şi verzi), rămase pe țărm după retragerea mareelor (sau lăsate pe plajă de valuri).

situații patologice de tip inflamator, alergic, autoimun. ***Țelina***, crudă, sub formă de salată, este considerată a avea acțiune stimulatoare asupra funcției suprarenalelor.

Fitoterapia afecțiunilor ovariene

Pentru ***hiperestrogenism*** se recomandă plante care echilibrează cel de-al doilea nivel energetic – nivelul apei – (***crețișoară*** – v.p. 278 – ș.a.), **diuretice** (***urzică*** – v.p. 265 – ș.a.) și **astringente** (***coada racului*** – v.p. 184 – ș.a.). Detaliile sunt prezentate în capitolul despre afecțiunile genitale feminine (v.p. 292).

Pentru ***hipoestrogenism*** sunt utile plantele care conțin fitoestrogeni.

✦ Mai multe plante din fam. *Fabaceae* au acțiune **estrogenă** datorită conținutului în izoflavone și cumestani:
- specii din genul *Ononis* (*Ononis spinosa* L. = ***osul iepurelui*** – v.p. 251 –, *Ononis hircina* L.);
- specii din genul *Trifolium* (*Trifolium pratense* L.= ***trifoi roșu*** – v.p. 364 – ș.a.);
- specii din genul *Medicago* (*Medicago sativa* L. = ***lucernă*** etc.);
- alte *Fabaceae*: ***soia*** (*Soja hispida* L.), ***năut*** (*Cicer arietinum* L.), ***drobiță*** (*Genista tinctoria* L. – v.p. 229). Din aceeași familie botanică, ***lemnul dulce*** (v.p. 150) acționează estrogen prin fitosteroli.

✦ Din fam. *Apiaceae*: ***anasonul*** (v.p. 171) și ***feniculul*** (v.p. 170) au efect estrogen datorită fenol metil-eterilor din uleiul volatil (anetol și estragol).

✦ Din fam. *Lamiaceae*: unor specii de *Salvia* li se atribuie, de asemenea, acțiune **estrogenă**: ***salvia*** (*Salvia officinalis* L.; prin camforă, α- și β-tuionă; v.p. 33) și ***iarba Sf. Ioan*** (*Salvia sclaraea* L.; prin viridiflorol și sclareol; v.p. 56).

✦ Alte surse menționează ***șofranul*** (*Crocus sativus* L., *Iridaceae*), ***trufa*** (o specie de ciupercă: *Tuber melanosporum* L., *Tuberaceae*) și chiar ***sunătoarea*** (v.p. 146).

Gemoterapic, reglarea funcției ovariene o putem realiza, atât în sens stimulator, cât și frenator folosind ***Rubus idaeus*** (muguri de zmeur, 50 pic. zilnic).

Afecțiunile hematologice

Fitoterapia psihocauzală în anemie

Subliniem că nu există surse vegetale de fier. Deși există plante care conțin fier (spanac, urzică etc.), acesta este legat în combinații chimice neabsorbabile, neputând fi utilizat de organism – așadar să **nu** ne bizuim pe aportul de fier din surse vegetale. Nu încurajăm nici recurgerea la surse vegetale de vitamină B12 – nu sunt demne de încredere și există riscul ca pacientul să ajungă la leziuni neurologice ireversibile, dacă deficitul de vitamină B12 nu este corectat rapid și adecvat. Așadar, tratamentul anemiei nu este propriu-zis apanajul fitoterapiei. Tratamentul cu plante poate însă contribui la:

✦ corectarea cauzelor:
- lipsa de aport alimentar din motive psihice; în acest caz, pot fi utile plante **armonizatoare** (v.p. 22) pentru a obține o echilibrare psihoemoțională globală;
- pierderi de sânge (atenție însă că dedesubt se poate afla un cancer), mai ales digestive la bărbați (v.p. 157) și mai ales genitale la femei (v.p. 283); vor fi alese:
  - plante astringente: ***răchitan*** (v.p. 186), ***coada racului*** (v.p. 184), ***sclipeți*** (v.p. 186), ***cinci-degete*** (v.p. 185), ***cerențel*** (v.p. 187) ș.a.;
  - plante ***antiulceroase*** (în cazul în care se identifică în mod cert cauza sângerării ca fiind o afecțiune ulcerativă a tubului digestiv superior: esofagită erozivă, ulcerații esofagiene, gastrită erozivă, ulcer gastric, duodenită erozivă, ulcer duodenal), care exercită unul sau mai multe dintre efectele: antisecretor gastric, emolient, antiinflamator, astringent, epitelizant; cele mai folosite sunt: ***salcâm*** (v.p. 148), ***gălbenele*** (v.p. 281), ***tătăneasă*** (v.p. 149), ***sunătoare*** (v.p. 146), ***plămânărică*** (v.p. 96), ***pătlagină*** (v.p. 99) ș.a.;
  - plante cu tropism genital feminin, preferându-le pe cele astringente: ***bătrâniș*** (v.p. 280), ***crețișoară*** (v.p. 278), ***urzică moartă albă*** (v.p. 304), ***traista ciobanului*** (v.p. 277) ș.a.;

✦ remedierea consecințelor (a stării de devitalizare, a deficitului de vitamine și/sau de săruri minerale):

- plante **tonifiante**: ***armurariu*** (v.p. 230), ***schinduf*** (v.p. 343), ***colții babei*** (v.p. 304) ş.a.;
- plante **polivitaminizante** (v.p. 58) pentru a compensa eventualele deficite (aportul deficitar de fier poate fi însoțit şi de un aport deficitar al altor principii nutritive, inclusiv a vitaminelor): ***urzică*** (v.p. 265), ***cătină*** (v.p. 58), ***măceşe***, ***coacăze*** ş.a.; un rol esențial aici îl are o alimentație vitaminizantă (legume şi fructe consumate, preferabil, în stare proaspătă) şi care să contribuie la vindecarea eventualelor leziuni hemoragice digestive (alimente blânde, alcalinizante; se evită alimentele incisive, agresive pentru mucoasa digestivă: condimentele picante fierbinți, alimentele acide/acre, prăjelile);
- plante **remineralizante**: ***troscot*** (v.p. 247), ***coada calului*** (v.p. 246) ş.a.

Afecțiuni oculare

Plante cu tropism ocular

Albăstrele

Cyani flores – florile marginale de la *Centaurea cyanus* L., *Asteraceae*

Conține antocianozide (heterozide ale cianidolului) şi protocianozide (cianocentaurozida – formată din antocianozide, biflavonoide, pectine şi fier), flavone, principii amare lactonice (centaurină = cnicină, cicorină), poliine, protide, acizi organici, poliholozide (mucilagii), săruri de K şi Mg.

Acțiune. Planta are un efect ***echilibrant*** – în ea se îmbină câte puțin din aproape toate gusturile, fiind utilă pentru a modera manifestările oricărui temperament (indiferent că este vorba de apă şi pământ, de foc sau de aer): corectează atât excesul, cât şi deficitul, readucând structura la punctul de echilibru, dizolvând blocajele şi lăsând în urmă transparența curgătoare şi permeabilitatea fluidă a armoniei, mai ales la nivel mental [în corelație cu acțiunea generică a flavonoidelor şi mai ales a antocianozidelor, de **reglare a permeabilității vasculare**]. Facilitează schimburile de energie cu exteriorul. În locul noroiului, arşiței sau viforului, aduce roua proaspătă, sărutarea soarelui sau adierea unui tril de ciocârlie. Omul se îmbăiază din nou în izvorul vieții, reîntorcându-se la puritatea originară şi reînvățând bucuria clipei prezente. Culorile terne capătă strălucire şi viață; în banal descoperim miezul fascinant; rutina devine o aventură fabuloasă; viața, o perpetuă căutare. Prin tăcere, putem atinge infinitul.

Albăstrelele sunt folosite mai ales pentru perturbările generate de ***excesul de*** foc [aceasta se reflectă în principala lor utilizare: ca **antiinflamatoare** şi **calmante** mai ales în oftalmologie: în ***blefarite***, ***conjunctivite***, ***iritații oculare***] – îl temperează prin mângâierea gustului dulce [mucilagii], prin retragerea în sine indusă de astringent [prin taninuri; sunt folosite în ***diaree***, mai ales în cea infecțioasă (***enterocolite***), având şi efect **antibiotic** prin poliine] şi prin detaşarea insuflată de gustul **amar** [substanțe amare; unii autori menționează utilizarea în boli **hepatobiliare**]. Un eventual ***deficit al*** focului (lipsa puterii de discriminare, a motivației şi a chefului de viață şi de acțiune) este corectat prin chibzuința şi discernământul conferite de gustul acru [acizi organici], prin dorința de a căuta noi şi noi satisfacții, insuflată de tenta sărată [săruri minerale], dar şi prin pofta de viață şi capacitatea de a digera experiențe diverse [efect secundar al gustului **amar** (lactone), care determină,

reactiv, o amplificare a focului digestiv: albăstrelele sunt **tonic-amare** şi **aperitive**, fiind utilizate în ***anorexii*** şi stări de scădere a funcției gastrice (***hiposecreţie gastrică***, ***hipomotilitate gastrică***)]. Lipseşte însă ardoarea excesivă a gustului picant, dată fiind acțiunea general moderantă a acestei plante.

Excesul de apă este eliminat [în plan fizic, prin efectul **diuretic** al flavonoidelor; sunt utile în afecțiunile **urinare**] sau uscat [prin acțiunea **astringentă**] şi sublimat [prin intervenția **amarului**]. ***Deficitul de*** apă este corectat de gustul **dulce**, care insuflă blândeţe şi îngăduință (conferind capacitatea de a accepta, de a fuziona cu alte puncte de vedere), de gustul **sărat** (mulțumire prin satisfacție plenară) şi, în mai mică măsură, de gustul **acru**. Echilibrarea apei induce deschidere armonioasă spre interacțiunea cu mediul exterior

Aerul ***excesiv*** (oscilație, nehotărâre, agitație, împrăştiere, zăpăceală) este contrabalansat prin **dulce** (aşezare, stabilitate) şi prin **acru** (discernământ), eventual şi prin **astringent** (care îi strânge, îi adună pe cei prea risipiți). Dacă aerul este ***deficitar*** (greutate, fixitate, imobilitate), gustul **amar** îl amplifică, aducând volatilitate, desprindere, înălțare. Armonios, aerul va genera comunicativitate, veselie, optimism.

Albăstrelele elimină pornirile discordante corespunzătoare fiecărui tip elemental, fie ele în plus ori în minus (de exteriorizare peste măsură sau de închidere în cadrul strâmt al ego-ului) – rămân doar aspectele ***armonioase***, ***echidistanţa***. Astfel, perceperea universului este limpede [sunt utilizate în afecțiuni **oculare**], nemaifiind perturbată de tendințe excesivă: este lipsită de ataşament (tendință apoasă la a se îndrepta excesiv spre obiecte şi spre persoane exterioare) sau de indiferență (tendință apoasă la a se închide, nepăsător față de ceilalți), de implicare excesivă, de îndârjire, de agresivitate (tendință fierbinte de orientare excesivă spre ambianță) ori de părtinire, de răutate, de perversiune (tendință fierbinte de închidere egotică), de agitație, de exuberanță sau de entuziasm excesive (aer exteriorizant) ori de teamă dureroasă şi de acceptare fatalistă (aerul care usucă şi vulnerabilizează, restrângând individul într-un cadru limitat care îl striveşte).

Silur

Euphrasiae herba – partea aeriană de la *Euphrasia officinalis* L. = *Euphrasia rostkoviana* Hayne, fam. *Scrophulariaceae*

Iridoide (aucubozidă, genipozidă, catalpol, luprozidă), flavone, taninuri catehice şi galice, proantocianidoli, acizi polifenolcarboxilici (cafeic, ferulic), ulei volatil, rezine, substanțe azotate (un alcaloid neidentificat, colină, aminoacizi), vitamine (niacină, riboflavină, tiamină, acid ascorbic), β-caroten, substanțe minerale (Fe, Mg, Mn, P, K, Na, Zn, Sn, Si, Al, Ca, Cr, Co), oligoelemente (seleniu).

Acțiune. Experiențele traumatizante generează adesea frustrare şi încrâncenare, însângerând luciditatea, obliterând-o şi îngustând-o într-o părtinire incisivă – individul priveşte acum realitatea prin perdeaua roşie a mâniei reprimate, cu ochii inflamați de obtuzitatea agresivă a unei înverşunări acuzatoare [este utilă în afecțiunile **oculare**: ***conjunctivite***, ***blefarite***, ***traumatisme oculare*** recente]. Acest om trebuie tratat cu un maxim menajament – el trebuie întâi ajutat să-şi oblojească rănile şi să treacă cu bine prin perioada cea mai chinuitoare. Suferința care l-a zguduit este prea recentă pentru a i se putea pretinde claritatea şi detaşarea de a înțelege lecția existențială inclusă (planta nu are gust amar). Nu este momentul să fie biciuit cu atenționări sarcastice, să fie şfichiuit cu cinismul

lucid al unor critici caustice, fie ele şi juste. Inima lui zdrobită are nevoie de hrana iubirii compasive, de mângâierea acceptării ocrotitoare* [având un minor efect **cardiotonic** (prin proantocianidoli), este utilă în formele uşoare de ***insuficienţă cardiacă***]. Paradoxal, cele mai muşcătoare reproşuri şi le face adesea el însuşi – combativitatea incriminatoare cu care percepe exteriorul este, în realitate, o deghizare a intoleranței față de propriile greşeli. Amplificându-i iubirea de sine, mai ales în nuanța ei maternă, silurul îl poate ajuta să-şi sublimeze această tăioasă intransigență în limpezimea discernământului, capabil să distingă rostul durerii de durerea fără rost [aucubozida este considerată **hepatoprotectoare**, silurul fiind indicat în ***hepatite***]. Omul deprinde liniştea trează a focalizării. Mobilitatea gândurilor trecătoare se uniformizează şi se canalizează în netezimea ascuțită a spiritului analitic, înglobând răspunsuri la „de ce"-urile vieții. Atenția introspectivă este chilia fascinației. Silurul este util pentru cel care se simte precum (sau chiar este) un copil ***abandonat*** (inclusiv pentru cel care a suferit trauma unei instituții de tip orfelinat ori leagăn) – sub acțiunea lui, omul disperat, până atunci hăituit de iluzia că Dumnezeu l-a lăsat în voia sorții, se va simți cuprins de dragostea ocrotitoare a universului. Hrănit [conține vitamine, săruri minerale, oligoelemente, aminoacizi] şi apărat, învăluit în siguranța lipsei de griji, se retrage în confortul îngăduinței [**hipoglicemiantă**, este utilă în ***diabet***], pentru a se reface şi a-şi recâştiga stabilitatea şi integritatea interioară [**antiinflamatoare** prin iridoide; **antiseptică** şi **decongestivă** prin proantocianidoli şi taninuri]. Susținut şi protejat, se destinde, cufundându-se în armonia legilor divine, precum micul îngeraş care adoarme lăsându-se cu totul în grija mamei sale.

Misterul feminin în nuanța lui maternă generează cea mai înaltă formă de iubire omenească, a cărei unică finalitate este binele copilului – mama nu-l părăseşte niciodată, îi este tot timpul alături, chiar atunci când greşeşte, permanent iertătoare, nicicând vindicativă ori justițiară. Firea însăşi îl îmbrățişează în această formă de iubire, sensul existenței nefiind de a expia nelegiuirile, ci de a curăța de coaja pătimirilor sâmburele iluminării. Dacă îşi înțelege greşeala, copilul va fi ferit în viitor de suferință – este tot ceea ce îşi doreşte mama. Învățând să se accepte pe sine (să fie îngăduitor cu încă-neajunsurile sale), să-şi accepte (recunoască) greşeala, să-şi accepte suferința (drept consecință a greşelii) şi în final să-i accepte mesajul (menirea suferinței), individul dobândeşte limpezime în percepție şi în gândire – astfel va înceta să mai greşească. Prin aceasta, bunătatea naturii îl păzeşte de o nenorocire încă mai cumplită – resentimentele supliciului se întorc în gratitudine. Eroarea a fost distilată în învățătură, veninul durerii în nectarul înțelepciunii – plantă a ***recunoştinței*** şi a ***împăcării***, silurul aduce ***toleranța clarificatoare***.

Inima se deschide, iar mintea se limpezeşte pentru a realiza că totul se petrece în conformitate cu ordinea divină. Toate sunt la locul lor, chiar propria persoană este abil plasată în angrenajul cosmic: lăsându-se în mâinile Creatorului, nemaiintervenind egotic şi integrându-şi faptele în fluxul energiei universale, individul este absolvit de noi înlănțuiri şi poate, în sfârşit, aprecia şi părerea celorlalți despre orice lucru, fenomen ori situație. Acum el priveşte totul, nu dintr-un punct de vedere îngust şi partizan, ci dintr-o amplă şi echilibrată perspectivă, deschisă către ceilalți.

Undeva în subtilul diafan, un prieten îi însoțeşte paşii, cu blândeţe îi alină inima căznită, când şi când îl poartă în brațe, îl ajută să-şi depăşească spaima crispată ce-l cuprinde în fața încercărilor (în primele momente, când nu reuşeşte să le

distingă semnificația), îi explică și-l ajută să se destindă încetișor. Eliberat de încordare, individul devine apt să controleze orice situație, stăpânindu-și prin conștientizare impulsivitatea talazurilor mentale. Umilă mulțumire a devoțiunii, mugur al fericirii, nemișcarea vorbei și tăcerea gestului sunt o molcomă adiere ce potolește, caldă, focul întețit – spune și face atunci când trebuie și ceea ce trebuie.

Povestitorul limbut se înghesuie să istorisească snoave ascultătorului care, pricepându-le greșit, tinde să critice. Silurul este bun pentru ambii deopotrivă. Flecarului îi înfrânează sporovăiala; curiosului îi induce calmul afectiv care-l înalță deasupra tendinței de a înfiera. Critica separă – iubirea unește. Răul scindează – binele aduce laolaltă. Purificată de astringența uleioasă a ego-ului, lumina individualității explodează în unicitatea totului. Contopindu-și inima minții cu demnitatea bunului simț, omul învață respectul pentru aspirațiile semenilor și ospitalitatea pentru dorințele acestora. Subordonându-se, domină [**stomahică** prin iridoide, este recomandată în afecțiuni **gastrice** funcționale: ***gastrite hipoacide*** etc.]. Mulându-se voinței celorlalți, le mlădiază cerbicia. Adaptabilitatea supusă a unei sensibilități delicate devine izvorul unei irezistibile vitalități, căreia totul i se oferă – nu impune nimic, dar, în final, influența exercitată este decisivă și impresionantă.

Regăsindu-se în miezul de acalmie din, altminteri, nimicitoarea tornadă a legilor divine, întors în sine, curat în suflet și înalt în cuget, omul dobândește, odată cu informația esențială și cadrul propice, întreaga capacitate de decizie. Conștient de starea sa actuală și de poziția sa în evoluție, el este apt să-și urmeze drumul – nu îngustimea unei poteci dictate de o despotică autoritate exterioară, ci calea aleasă prin propria-i voință, sub îndrumarea și protecția divină. Rafinamentul interiorizat al modestiei se împlinește ascetic în pacea sobră a unui tainic surâs, estompând disensiunile în egalitatea originară.

Crăițe

Tagetes flos – florile speciei *Tagetes patula* L., fam. *Asteraceae*

Conține carotenoide, flavone specifice (patuletina, patuletrina, cvercetagetina, cvercetagetrina), ulei volatil (40% tagetonă, 22% linalool liber și 13-14% esterificat, limonen, ocimen). Dintre carotenoide predomină heleniena (0,01-1,45%), însoțită de α- și β-caroten, violaxantină, rubixantinepoxid, fitoen, flavoxantină, licopină, rubicrom.

Acțiune. Pare liniștit și indiferent, nu se zbate, nu se dă de ceasul morții, nu muncește din greu, stă de o parte și când sesizează momentul nimerit, sare sprinten și, din câteva salturi, își atinge ținta. Privește, cu panoramică vigilență, atent la tot și la toate, miroase mersul evenimentelor, vede clar lucrurile, în deplina lor simplitate, nu se lasă indus în eroare de aparențe, nu se lasă deviat, purtat de val sau orbit de mânie ori mânat de impulsul impetuos de a acționa cu tot dinadinsul [heleniena intervine în biochimia și funcția pigmenților fotosensibili retinieni, mărind biosinteza lor și ameliorând astfel acomodarea la vederea nocturnă a ochiului normal; crăițele sunt folosite pentru ***cecitatea nocturnă și diurnă*** de diverse cauze: ***retinită pigmentară*** etc.].

A se angaja la o treabă atunci când nu e momentul presupune un efort considerabil, mare risipă de timp și de energie, multă implicare și zbatere și foarte puțină eficiență, fiind o experiență ingrată. Este mult mai eficient să aștepte calm momentul propice, când vântul este prielnic, iar fluxul evenimentelor este în direcția dorită – resursele unui nou început sunt în fiecare dintre noi. Primordială nu este însă mularea fluidă, căci individul nu se lasă dus de curent, ci adastă în repaus până când se ivesc circumstanțele favorabile – profită de ele, iese din

nemișcare și reacționează instantaneu și cu toată energia [**purgativ**], dăruindu-se total momentului, precum o mânge de fier într-o mănușă de catifea, blândă și puternică.

Amărui-dulceagă, **încălzitoare** și cu un efect global **hrănitor**, planta este indicată individului aflat într-o situație aparent nefavorabilă. Îl spală pe dinăuntru și-l arde în același timp, purificându-l de orice reverberații putrede. Apoi îi umple golul sufletesc cu parfumul dulce-amar, insinuant dar curat, ajutându-l să nu se afunde în tristețe, ci să observe, neamestecată, plenitudinea acolo unde părea să fermenteze doar deznădejdea lipsei. Cu prospețimea grea și mireasma fină a florilor îi vindecă frustrarea, acoperindu-l cu un scut protector (precum o mamă grijulie își spală copilul și îl înfășează), de care orice energie, altminteri disipată, se lovește și, nereușind să-l treacă, este redirecționată lăuntric, unde se revarsă ca o balsamică ploaie regeneratoare, readucând vigoarea, refăcând edificiul și restabilind echilibrul și armonia – este dragostea omului față de sine însuși, prin care el devine apt să se mobilizeze interior și să exploateze o situație ce-i părea, inițial, potrivnică. Integrându-se în curgerea ei (iar nu opunându-i-se), urmărindu-i orice reacție, îi asimilează energia și noima și, printr-o cumpănită redirijare, o răstoarnă în favoarea sa. Celui capabil să ***perceapă partea bună din fiecare lucru*** i se dezvăluie o structură nouă, care îl face apt să meargă mai departe – aceasta este înțelepciunea celui care știe și poate. Există acțiuni, pe care, deși absolut necesare, mintea nu le admite – planta îl ajută să le înțeleagă rostul și necesitatea și astfel să le accepte, iar apoi să treacă la fapte cu atenție și îndemânare. Omul învață să iubească un lucru nu pentru că l-ar agrea, ci pentru că îi este folositor – uneori nu are șansa să facă ceea ce i-ar plăcea și atunci singura soluție este ***să-i placă ceea ce face***. Viața este un joc, ale cărui reguli, odată deprinse, este preferabil să le respecte – de acum știe că acționând împotriva lor are toate (ne)șansele să piardă. Cunoscându-le, le poate folosi optim. Nu are rost să li se opună sau să se revolte împotriva lor, nici să încerce să le schimbe ori să le violeze. Individul învață că a se plia pe o situație, presupune nu doar fluența unei cursivități mătăsoase – chiar și a se lăsa purtat de curent poate fi o pripeală. Uneori, pentru a ajunge mai repede la destinație, nu trebuie să se grăbească, ci doar să aștepte atent, cu un ***calm alert*** – fiind pe fază, sesizează oportunitatea și, cu o agilă vioiciune, o apucă, folosind-o abil pentru a obține un beneficiu maxim. Câștigă astfel având în mână cărți slabe, transformând înfrângerea în victorie, întorcând-o spre folosul său și savurând bucuria vieții trăite ca un joc. În final va decide că este tot ce și-ar fi putut dori.

Este soluția feminină, în contrast cu cea masculină: alinierea la circumstanțe, și nu punerea de-a curmezișul lor. Mulți spun că ceea ce contează este nu țelul final, ci lupta pentru atingerea acestuia – este o viziune masculină, în forță, și care, din nefericire, hrănește doar orgoliul, secătuind sufletul. În realitate contează atingerea scopului: importante sunt fericirea bunăstării și a împlinirii sufletești, relaxarea și confortul binefăcător al mulțumirii, și nu strădania de a le dobândi, care, de multe ori, devenind un scop în sine, se transformă într-un obstacol. Nu are importanță câte acțiuni „mărețe" înfăptuiește pe unitatea de timp, ci felul cum acționează, ușurința în a regăsi, răspândită în toate lucrurile, armonia firii – care nu se lasă descoperită inimii otrăvite de vehemența agresivă a înverșunării. Îndoiala, neliniștea implicării, agitația încrâncenării, freamătul nerăbdării [**vermifugă** datorită tagetonei] îl țin departe de Dumnezeu, îl înstrăinează. Față de metafora eroului răzbătând împotriva vicisitudinilor, veselia portocalie a crăițelor propune bucuria

proaspătă a unei perspective complementare – cea a femeii, aparent fragile şi delicate, dar cu resurse nebănuite de încredere, forță interioară şi tărie de caracter, hrănite din împăcarea cu sine şi cu ambianța – cu energia unei tenacități ascunse, neobosite, negociază cu împrejurările pentru a înfige sămânța umilă. În albia copilăriei, răcoarea moale a apei îmbunează dogoarea arzătoare a soarelui, o astâmpără într-o lumină caldă, care face sufletul permisiv, receptiv, dispus să-i înțeleagă pe cei din jur.

Omul are tendința de a interpreta eşecurile drept înfrângeri. ***Perpetuarea ignoranței*** care a dus la acele nereuşite este însă adevărata înfrângere. ***Victorios este cel care învață din situații dificile***, înțelegând suferințele drept lecții, drept imbolduri spre a atinge un nivel superior. Amarul neted al plantei nu îl constrânge, nu îl forțează, ci îl convinge să-şi reamintească şi să înțeleagă evenimentele traumatizante, mai ales pe cele care au generat încrâncenare şi furie. Reminiscențele acestora sunt încă sursă de iritabilitate, stârnindu-i o reacție viscerală față de persoana ori conjunctura – aparent – cauzatoare. Retrăirea lucidă a acestor situații spală urmele rămase, îndepărtând astfel repulsia față de „cauză" şi chiar favorizând apropierea sufletească de aceasta, dar cu o nouă viziune, nobilă şi detaşată [**antiinflamatoare**, **cicatrizantă**]. Redeschide rănile şi le cicatrizează, delicată şi ocrotitoare, alină usturimea mângâindu-le cu petalele unei gingaşii învăluitoare, readucând în memorie binecuvântarea momentelor plăcute trăite odinioară. Renunțând la amăgiri, omul devine apt să vadă realitatea, până atunci ascunsă sub perdeaua resentimentelor [**îmbunătățeşte privirea**] – curăță şi purifică pe dinăuntru pentru a vedea limpede lumina care străluceşte afară. Clarifică mintea şi o face aptă să primească lumina adevărului. Purifică trupul şi îl înalță, făcând din el templul în care omul îşi săvârşeşte rugăciunea.

Fitoterapia psihocauzală în afecțiunile oculare

Afecțiunile oculare semnalează alterarea aptitudinii de a vedea (de a percepe, în sens mai larg) anumite lucruri. Este incapacitatea nu doar de a înțelege semnificația evenimentelor, cât chiar de a le sesiza. Individul respectiv trebuie să-şi conştientizeze boala de ochi drept un semnal din partea organismului, subliniindu-i tendința de a percepe realitatea incorect, deformat, incomplet, din cauza comodității, nepăsării (predominanța apei), părtinirii, resentimentelor, orgoliului (predominanța focului), fricii, neîncrederii, superficialității (predominanța aerului). Individul respectiv nu vrea să vadă sau vede strâmb sau vede numai anumite lucruri (şi pe celelalte le ignoră) sau vede altceva decât este ori vede ceea ce nu este, iar ceea ce este nu vede etc.

Tumorile

Plante antitumorale

Plantele folosite în tratamentul neoplaziilor ajută individul să-şi cristalizeze identitatea, purificând-o de influența degradantă a resentimentelor, prejudecăților, dependențelor. El încetează astfel să mai fie vulnerabil la agresiunea exterioară.

Năpraznic

Geranii robertiani herba – partea aeriană recoltată la începutul înfloririi de la specia *Geranium robertianum* L., fam. *Geraniaceae*

Conține geraniină, ulei volatil, taninuri, rezine, glucide (amidon etc.), o substanță amară, vitamina C.

Acțiune. Eroismul este o smerită cufundare în luciditate, nu o vanitoasă apologie a suferinței. Izvorând din altitudinea vibrației, din siguranța de sine şi din coeziunea de caracter generează coerența în simțire, voință şi faptă. Doar comunicând cu sine şi cunoscându-se, individul devine capabil să comunice cu semenii şi să-i cunoască [este utilizat în afecțiuni **respiratorii**]. Temperându-şi nesăbuința în curaj chibzuit, iubirea îi devine putere şi înțelegere, detaşare şi taină. Maternitatea posesivă şi dominatoare se cumințeşte într-o fermitate ocrotitoare. Emfaza orgoliului se rafinează, fără zgomot, în demnitatea tăriei de spirit, se retrage în cumpătarea nepărtinitoare a modestiei şi se aşază umilă în noblețea înțelepciunii. Retras în stabilitatea discretă a continuității lăuntrice, omul nu mai este expus discontinuităților provocate de agresiunile ambianței [**astringent** şi **antihemoragic** (datorită taninurilor), opreşte sângerările, fiind util în: ***hemoragii digestive***, ***hemoragii urinare***, ***hemoragii genitale***, ***hemoragii nazale***, ***hemoptizii***]. Nu mai trăieşte în virtutea imaginii exterioare, ci a emblemei interioare [este util în afecțiuni **cutanate** cronice: ***dermatoze***, ***furunculoze***]. Năpraznicul este util pentru estomparea reacțiilor extreme [are efect **hipotensiv**], ***restrângând în sobrietate tendințele exteriorizante*** [inclusiv ***diareea***, prin acțiunea **antidiareică** a taninurilor; este util în ***enterocolite***, ***dizenterie***]. Întăreşte structura [are acțiune **tonifiantă**], favorizează vindecarea ***rănilor*** (emoționale, dar şi fizice) şi reconstruirea integrității sufleteşti şi morale [şi fizice: **cicatrizant** şi **vulnerar** (prin taninuri), **antiinflamator**, **antiseptic**; se poate folosi extern pentru leziuni inflamatoare şi/sau ulcerative, cu sau fără componentă infecțioasă, la nivelul tegumentului (***plăgi***, ***ulcerații***), cavității bucale (***stomatite***, ***glosite***) şi faringiene (***faringite***),

ochilor (***blefarite***, ***conjunctivite***), vaginului (***leucoree***)] atunci când acestea au fost zdruncinate de impactul traumatizant cu realităţile exterioare [care, altminteri, dacă se tot repetă, poate duce la apariţia formaţiunilor tumorale – năpraznicul este folosit în tratamentul ***cancerului***]. În scutul de protecţie, taie însă o fereastră spre lumina Divină. La temelia „intoxicaţiilor" se află gândurile şi trăirile otrăvitoare. Năprazniciul elimină acumulările toxice, neutralizează tensiunile şi clarifică energiile perturbatoare, precum limpezimea unui râu de munte care şlefuieşte în trecerea sa pietrele din albie, lăsând în urmă frumuseţea curată a simplităţii, din a cărei pace înţelegătoare se naşte încrederea calmă în ceea ce este sănătos şi bun [o recomandare specială o constituie bolile generale ale organismului – boli de intoxicare, adesea având şi caracter consumptiv, cu evoluţie cronică, trenantă, recidivantă: ***bolile de sistem***, fie ele ***inflamatoare*** (***infecţioase*** sau nu), ***degenerative*** ori ***neoplazice***, cu sau fără manifestări **cutanate**; în acestea intervin sinergic toate efectele farmacodinamice ale năprazniculuí: **depurativ**, **antiinflamator**, **antiinfecţios**, **tonic** şi **reconstituant**, **antihemoragic**, **cicatrizant** şi **vulnerar**].

Moderând emoţiile şi sentimentele excesive, îmbibă inima de liniştea discernământului şi a toleranţei cuprinzătoare. Fluidizează rădăcina răului, ascuţind din ea puritatea blândă a esenţei [are acţiune **emolientă**]. Grosierul greşelii se efilează în lama fină a învăţăturii. Răul este doar o perspectivă limitată asupra binelui – lărgind-o, convulsia se mlădiază într-o vibraţie, contorsiunea se cambrează în suplete, iar blocajul devine un răgaz de chibzuială. Reminiscenţele durerilor afective nu se mai degradează în automatisme psihice şi comportamentale, ci, purtate în curgerea liberă a sevei, se angajează pe un făgaş ascendent, în care lucrurile decurg după o ordine firească. Până atunci disipate în tabieturi, resursele energetice sunt mobilizate şi concentrate [unii autori menţionează un efect **hipoglicemiant**, util în ***diabet***]. Omul se trezeşte la viaţă revigorat şi acordat la ritmurile naturii. Împăcat cu propria condiţie, cu lumea şi cu viaţa, se integrează în măreţia infimului. Patima, ataşamentul, agitaţia i se limpezesc în echidistanţa introspectivă [pe lângă efectul **antiinflamator**, are şi acţiune **diuretică**; unele surse îi atribuie proprietăţi **antispastice**], odată cu ***potolirea reacţiilor temperamentale necontrolate*** şi armonizarea interacţiunii cu ambianţa [este indicat în afecţiuni **urinare** inflamatoare (infecţioase sau nu) şi/sau hemoragice]. Reamintindu-şi de sine, se pune pe propriile picioare şi depăşeşte condiţionările. Pătrunde în inimă, unde se regăseşte întreg în plinătatea forţei interioare, apt să-şi manifeste creativitatea [este, uneori, recomandat în combaterea ***sterilităţii***].

Trifoi roşu

Trifolii rubi flos – florile speciei *Trifolium pratense* L., fam. *Fabaceae*

Conţine saponozide triterpenice, flavonozide, linamarozidă, ulei volatil.

Acţiune. Din solul ignoranţei, udat de apa stătută a complacerii, răsar şabloanele de gândire şi de atitudine – ele reprezintă sursa ultimă a tuturor bolilor. Individul nu mai răspunde adecvat circumstanţelor, ci în virtutea automatismelor. Reacţiile sale nu mai sunt flexibile, ci mecanice. Comportamentul îi devine artificial, restrângându-se la rigiditatea câtorva scheme preformate, care sugrumă nesfârşita diversitate a naturalului [trifoiul roşu este recomandat în afecţiuni **reumatice**: ***artroze***, ***artrite***, ***gută***, ***spondilită anchilozantă***]. Variabilitatea elastică este semnul sănătăţii, fiind indispensabilă pentru adaptarea la mediu. Dispariţia ei înseamnă boală, individul lenevind, încrâncenându-se ori crispându-se în conformismul unor tipare. Încetând să mai lunece fluid prin sau cu mediul, el se va lovi de neregularităţile acestuia şi va fi traumatizat. Din această vulnerabilitate i se nasc

dezolarea, mânia sau spaima, care apoi se tot adună, înţepenindu-l şi mai strâns în fixitatea prejudecăţilor şi a duşmăniei. Emoţiile înăbuşite se acumulează, înecându-i, arzându-i sau spulberându-i luciditatea şi năruindu-i încrederea şi speranţele. Individul nu se mai poate focaliza asupra prezentului întrucât mintea îi este strivită de tăvălugul gândurilor şi torsionată de vâltoarea frământărilor. Neexprimate, trăirile negative îi cufundă raţiunea într-o pâclă de mânie [are acţiune **antiinflamatoare** (triterpene)], de teamă [unii autori menţionează efect **antispastic digestiv**; ca **antiinfecţios**, este recomandat în ***enterocolite***] şi de descurajare şi îi cotropesc trupul, îmbibându-l de ură şi durere, secătuindu-l şi otrăvindu-l [cea mai importantă acţiune a plantei o constituie cea **dezintoxicantă** şi **tonică** generală, valorificată în tratamentul ***stărilor toxice***, în ***bolile sistemice cronice***, fie ele ***infecţioase***, ***autoimune*** ori ***neoplazice***]. Individul nu mai este el însuşi, ci un conglomerat de ostilitate, apatie şi anxietate, care se densifică tot mai mult, exacerbându-i aberant tendinţa la autoapărare [are acţiune **antiinfecţioasă** prin compuşii volatili]. Încetează să mai coopereze cu mediul şi se izolează, îngropându-se sub inutile straturi protectoare. Esenţa sa profundă îi devine din ce în ce mai străină, iar el se confundă tot mai mult cu paranoida sa angoasă autoprotectoare, până când aceasta i se înstăpâneşte în organism, constituindu-şi un corp fizic – tumora.

Emolientă, netezimea proaspătă a plantei purifică şi înalţă precum focul care nu arde. Fluidifică strânsoarea şi o rafinează în coeziunea amplă a unei curgătoare alunecări către vigoarea stabilităţii. Înfrăţeşte precum spicul de grâu, îndemnând la fuziunea cu lumea vie, în complexitatea formelor şi a culorilor ei. Deşteptată, claritatea intuiţiei unificatoare poartă sufletul în adâncurile limpezi ale conştiinţei. În liniştea ei calmă, oglindeşte mulţumirea întregului şi urmăreşte, cu detaşarea unei bucurii admirative, cum totul se manifestă lin şi firesc, ca o adiere de vânt în marginea pădurii, la căderea serii. Totul este viu, fiecare fiinţă are lumea ei, lumile toate se împrietenesc în iubirea aceleiaşi legi supreme, care are grijă de tot. Cursul ei începe cu începutul sau începe de unde trebuie. Omului nu-i mai rămâne decât să o urmeze. Protejat de pacea ei luminoasă, îşi dilată conştiinţa în satisfacţia bunei dispoziţii, pe care o simte pretutindeni în jurul şi înăuntrul său. Se aşază, întărit, în calda ei cuprindere precum un copil în braţele mamei. Învăluit în domoala ei chibzuinţă, hrănit de dragostea ei aşezată, se întremează şi îşi adună forţele, concentrându-le spre a răzbate către sine. Înţelegerea nu transcende suferinţa, ci o pătrunde şi o distilează. Alinarea şi fericirea nu se află dincolo de mâhnire, ci în miezul acesteia. Copleşit de amărăciune ori de indignare, omul se înclină, dar nu se încovoaie – se apleacă treaz în el însuşi. În profunzimea inimii găseşte nu o sumbră tristeţe, ci elevarea expansivă a confortului lăuntric. Deschis către cunoaştere şi comunicare, îşi exprimă ideile şi simţirile [planta este **expectorantă** (triterpene) şi **antitusivă**; unii autori menţionează efect **antispastic bronşic**; este recomandată în afecţiunile **respiratorii**: ***astm***, ***bronşită***, ***tuse*** de diverse cauze] şi întemeiază relaţii armonioase cu semenii, integrându-se activ şi constructiv în ambianţa socială [**diuretică** (prin triterpene şi flavonozide), este folosită în tratamentul afecţiunilor **urinare** inflamatoare]. Nu îşi mai reţine sentimentele, fie ele şi negative, ci le explorează senin, într-o onestă căutare lăuntrică. Nu le repudiază şi nici nu le neagă, ci le întoarce pe cealaltă parte şi din căuşul lor îşi adapă vrednicia şi meritele. Desfăcându-se din încleştarea ranchiunei şi a geloziei, îşi deblochează energiile, îndreptându-le, într-un flux ascendent, către înălţimea binelui.

Ideal ar fi ca florile de trifoi roşu să fie utilizate **preventiv** (şi nu curativ), vizate fiind mai ales persoanele înclinate să-şi reprime trăirile şi pornirile interioare, lăncezind în zbuciumul resentimentelor nerezolvate – aceasta este cea mai frecventă modalitate de intoxicare psihoemoţională.

Zeabră

partea aeriană de la *Galeopsis speciosa* Mill., fam. *Lamiaceae*

Conţine taninuri, saponozide, ulei volatil, glucide (galactoză, pentoză), un glicozid amar, rezine. Compoziţia în săruri minerale (Si, K, Ca, P, Na, Mg) se apropie de cea a sângelui uman.

Acţiune. ***Orice părticică are o importanţă covârşitoare în simfonia întregului.*** Luate separat, minusculele amănunte par insignifiante, dar, toate împreună, îşi corespund, se influenţează reciproc şi interacţionează, integrate în diafana măreţie a Totului. Unindu-le pe toate într-o inseparabilă textură, reţeaua de traiecte subtile străbate fiecare fiinţă, definind-o drept parte componentă a tramei energetice macrocosmice. Punerea în acord cu aceasta este o condiţie indispensabilă pentru starea de sănătate şi presupune elasticitatea şi permeabilitatea canalelor subtile. Dislocând treptat diversele obstacole şi neregularităţi, planta lăsă în urmă fermitatea flexibilă a unor pereţi netezi, clar conturaţi, cu un lumen curat şi net delimitat. Cu o blândă intransigenţă, extrage progresiv deşeurile interioare, îndepărtează blocajele mentale şi emoţionale, dizolvă impurităţile, fluidizând curgerea [inclusiv prin vasele sanguine şi limfatice; farmacodinamic, zeabra are efect **diuretic**, **expectorant**, **drenor limfatic** şi **depurativ** (prin saponozide); curăţă astfel mediul intern al organismului (şi, odată cu acesta, sângele şi limfa), susţinând funcţiile sistemului imun, inclusiv ale sistemului limfatic: este folosită în ***boli sistemice*** (***infecţioase***, ***autoimune*** sau ***neoplazice***), cu afectarea splinei şi a ganglionilor limfatici (***limfadenopatii***; maladii limfoproliferative: ***leucemii***, ***limfoame***)].

Încet, ceaţa se ridică, plouând lent spre cerul purificator. Învălmăşeala se clarifică gradat în siguranţa calmă a stabilităţii. Din încâlceală se cristalizează răbdarea lucidă a discernământului. Limpezit, individul sesizează semnificaţia până atunci neştiută a nebăgatelor în seamă detalii. Ele alcătuiesc ţesătura universului, care îi pătrunde fiinţa şi în care taina fiecărui arabesc are o importanţă capitală, răsfrângându-se asupra ansamblului. Îl învăluie cu bunătatea ei caldă, îl destinde şi îi alină suferinţele [**astringentă** (prin taninuri), **antiinflamatoare** (prin saponozide), **calmantă**], conferindu-i suport, rezistenţă şi încredere în propriile forţe [**tonică**, **remineralizantă** (prin substanţa amară, sărurile minerale şi glucide), este utilă atât în prevenirea (datorită efectului **depurativ**), cât şi în convalescenţa bolilor (deoarece hrăneşte şi învigorează); este recomandată în ***anemie***, ***convalescenţă***, ***boli consumptive***].

Omul se adânceşte în inimă, găsindu-şi sprijinul în comuniunea cu armonia lumii [este utilă în afecţiuni **urinare**]. Se umple de bucurie, trăindu-i grandiosul spectacol, construit din microscopice granule fuzionate în marea operă a naturii. Îi percepe viaţa ascunsă în vibrantul mister al imperceptibilului. Impregnându-se de ea, o cunoaşte prin comunicarea directă cu trepidaţia ce-i animă nivelurile cele mai profunde [ca **expectorant**, este utilă în afecţiuni **respiratorii**: ***viroze*** (inclusiv ***gripă***), ***rinite***, ***faringite***, ***laringite***, ***traheobronşite***, ***bronşite cronice***, ***tuberculoză*** (este şi **remineralizantă**), în ***tusea*** de diverse cauze, inclusiv cu ***hemoptizie*** (intervine acţiunea **hemostatică** a taninurilor)]. Meditând la viaţa lucrurilor mărunte, înţelege rolul fiecărei particule în arhitectura vieţii [ca **depurativ**, este recomandată în boli **dermatologice** cauzate de intoxicarea organismului: ***dermatoze***, ***furunculoze***]. Se opreşte să asculte liniştea din glasul firelor de iarbă. Nicio frământare nu-l mai

bântuie, nicio spaimă nu-l mai apasă, nici măcar teama de moarte. Ceea ce trebuie să se petreacă se va împlini cu siguranţă. Trebuie să-şi trăiască toate experienţele necesare – niciuna nu îi este de prisos. Momentul când îi va fi dat să îşi ia zborul va sosi pentru el şi pentru fiecare. Dincolo de toate, bate inima lumii, cu un ritm egal şi neperturbat, dezvăluind şi ocultând ritmic realitatea din spatele perdelelor vopsite.

Iarbă grasă (norocel)

Sedi telephii folium – frunzele speciei *Sedum telephium*, ssp. *maximum* (L.) Kirschl., fam. *Crassulaceae*

Nu am găsit informaţii despre compoziţia chimică a plantei.

Acţiune. Are un gust caracteristic, ca de legumă **hrănitoare**, vag dulceag şi uşor **astringent**, corespunzând mai degrabă senzaţiei de consistent şi nutritiv decât unui dulce efectiv. Insuflă vigoare, hotărâre, susţinere. Nu este o senzaţie lipicioasă (ca la tătăneasă), ci una dinamică şi densă, imprimând cumînţenia de a decide şi tenacitatea de a pune în aplicare. Cu o personalitate cristalizată, puternică şi bine conturată, cu o voinţă fermă, omul devine apt să-şi păstreze ***particularităţile*** chiar şi în momentele de solicitare, să-şi regăsească miezul originar, să se reancoreze în solul propriei fiinţe, chibzuit şi fără emfază. Este ***demnitatea de a fi el însuşi***, fără a ieşi în evidenţă. Nu este propriu-zis umil, nu este modest cu tot dinadinsul, ci rezervat. Nu este mândru ori orgolios, nu îşi doreşte să se afirme cu orice preţ, ci doar să se reîntoarcă la esenţa sa, fără împrumuturi artificiale, fără să se fălească, dar şi fără să se smerească. Nu se luptă pentru a se impune, ci doar făptuieşte perseverent şi cumpătat, neabătut şi temperat, sigur de sine şi totuşi alert la influenţe benefice exterioare. Nu se cramponează de datini, nu se împotmoleşte în ataşamente, nu se cimentează în natura sa primă, ci o foloseşte ca pe o rampă de lansare, ca pe o rădăcină pivotantă, care-i permite flexibilitate şi modulare, fără ca trăsăturile definitorii să i se răstălmăcească. Individul este vivace, dar nu exuberant, animat de calmul treaz, de liniştea tonică şi vigilă a celui pregătit să acţioneze cu elasticitate compactă şi soliditate agilă, cu mobilitate aşezată şi stabilitate fluidă. Este impetuoasa nemişcare gata să izbucnească la momentul oportun, cu o eficienţă de neoprit. Este rădăcina avântată în elanul tulpinii către trepidanta vitalitate a frunzei. Este pământul învolburat în adierea vântului către libertatea cerului. Este gheţarul masiv, aparent încremenit, care se revarsă lent, dar constant şi nestăvilit, către talazurile mării. Înţeleptul este mereu gata să asimileze experienţe, în măsura în care îi sunt utile şi valoroase, să adauge permanent ceva nou, fără ca vibraţia fundamentală să i se modifice şi fără a se contamina cu idei parazite, cu gânduri şi emoţii care îi sunt străine [empiric, rizomii au fost folosiţi în tratarea ***cancerului***, determinând scăderea în dimensiuni a tumorii]. El devine permanent altul, rămânând tot timpul acelaşi, reînnoit mereu şi totuşi perpetuu ancestral, ca încă o primăvară peste acelaşi pământ, reîntinerindu-l de la an la an, dar lăsându-l nealterat şi reînviind de fiecare dată, deşi nu moare niciodată [frunzele ar avea efecte **vulnerare**, **antiseptice** şi **cicatrizante**, fiind utile, în aplicaţii externe, pentru ***hemoroizi***, ***răni***, ***arsuri***, ba chiar pentru scoaterea ***bătăturilor*** şi **creşterea părului**].

Imperturbabil, pământul reazemă prospeţimea vernală în tulpinile abia născute din el. Pentru a construi ceva nemaiîntâlnit şi durabil, care să-şi câştige perenitatea străpungând spaţiul şi rezistând timpului, este nevoie de o temelie robustă, dar şi de îndrăzneala unui plan arhitectonic inedit – este nevoie de inovaţie sprijinită pe tradiţie, de idei cutezătoare izvorând din incontestabile valori, din principiile general

valabile ale universului. Libertatea adevărată se clădeşte pe înţelegerea legilor imuabile ale naturii, nu din tentativele de a-i viola ordinea şi armonia [aplicate local sub formă de cataplasme, frunzele ar fi utile în caz de ***paralizii/pareze ale nervilor periferici***]. Orice personalitate trebuie edificată pe eşafodajul bunului simţ, pe urzeala eternă a iubirii, pe generozitatea nobilă a adevărului – acestea nu sunt lucruri demodate. Nu prin violarea acestora poate cineva să fie original – ar fi doar o altă variantă de conformism: cea a teribilistului.

Este o plantă indicată pentru cei care ***nu-şi regăsesc filonul primordial***, care încearcă să atragă atenţia prin lucruri stridente, nefireşti, încălcând bunul simţ. Nu deranjându-i pe alţii trebuie să se facă remarcat, ci prin măreţie, distincţie, noblete, asemenea unui arbore majestuos – inelele timpului îngroaşă tulpina arborelui, transformând-o încet, fără să o denatureze. Autenticul versatil răsare din necurmata neschimbare a vechiului. Prin miriştea timpului, pendulează o rădăcină precum limba unui clopot de care se sfărâmă vremea, bătând tactul pentru dinamismul inexorabil al geologiei.

Saschiu

Vincae minoris herba – partea aeriană a speciei *Vinca minor* L., fam. *Apocynaceae*

Conţine alcaloizi indolici (dominantă este vincamina), flavonoide, aminoacizi liberi, acizi liberi şi glicozidaţi, acid ursolic, tanin, β-sitosterol, ornol, alcani (triacontan = $C_{30}H_{62}$), carotenoide, enzime, alantoină, vitamină C, săruri minerale.

Acţiune. Planta atrage, iniţial, prin aroma ei discretă şi o sugestie de dulce, urmate de gustul amar, cu o tentă vag aromată şi răcoroasă – un amar la început mai discret, apoi din ce în ce mai puternic, cu o tentă metalică, incisivă şi dezagreabilă. Aidoma este şi realitatea – ea se dezvăluie treptat pentru ca omul să o poată înţelege şi încuviinţa, devenind o sugestie fermă, fără a fi însă o impunere brutală. Planta îndepărtează cojile sufletului una câte una, ca într-un descântec din care individul se trezeşte puţin năucit, dar cu mintea şi trupul purificate şi întărite. El nu ar suporta să-i fie revelată dintr-odată toată amărăciunea iluziei [**emetică**], pe care încă o consideră cea mai preţioasă savoare. Dar pentru el, confruntarea cu dezagreabilul este o necesitate, aşa cum este pentru copil doctoria cea rea la gust, care îi aduce vindecarea. ***Neplăcerea*** îi este dată ***pentru a recunoaşte***, prin contrast, ***plăcerea***, Picurată treptat, amărăciunea îi dezvăluie gustul rafinat al iubirii neîncătuşate de egoism, de ataşament [**coronarodilatatoare**] ori de înclinaţia morbidă spre sacrificiu [**antigalactagogă**]. Resemnarea defetistă în faţa suferinţelor inevitabile (moartea celor dragi, convulsiile sociale, fluctuaţiile financiare ş.a.) se înalţă în ***acceptarea*** lor ***lucidă***, drept prim pas spre maturitate – îi rămâne omului doar libertatea de a alege, atitudinea cu care întâmpină aceste inexorabile evenimente. Neîngrădirea este doar interioară. Dorinţa de a depăşi opreliştile care îi constrâng fiinţa este întoarsă spre înăuntru şi metamorfozată într-o excursie spre sine însuşi, în care îşi este singur necesar. Adevăratele bariere sunt cele care-l separă de sufletul său. Plecat în descoperirea acestuia, omul parcurge un periplu spre profunzimile sale, având drept prim jalon ***vindecarea traumelor afective prin elevarea trăirilor*** [**astringentă** şi **cicatrizantă** prin tanin]. Când, în cele din urmă, se trezeşte la viaţă, ceea ce percepuse iniţial ca fiind **amar** şi greu de suportat, se dovedeşte a fi o poartă către lumi paradisiace.

Celui care se cramponează de nimicuri luate drept ţeluri supreme, planta îi destinde încrâncenarea în bucuria serioasă a acţiunii focalizate [vincamina este **vasodilatatoare**, relaxând musculatura netedă din peretele **arterelor** – poate fi utilă în ***hipertensiunea arterială***]. Celui temător de secerişul iubirii îi dizolvă spaima în

expansiunea senină a unui zbor ascendent. Celui care se complace în nemişcarea călduţă şi dulceagă a unui trai banal îi plămădeşte un suflet nou, apt să vibreze cu viaţa, să o guste [vincamina este **hipoglicemiantă**], să o manifeste, să o dăruiască total lumii. Totul devine o naturală revărsare, o firească plutire fără limite, dispersând artificialul şi contaminând totul cu pacea luminii emanate din pieptul soarelui. Închistarea rigidă se fluidizează în mobilitatea tiparelor şi în maleabilitatea contururilor. Mintea care ***îmbătrâneа*** în ***împietrirea*** stearpă a unor tipare perimate se înviorează la viaţă, respirând prospeţimea claritătii [vincamina **creşte circulaţia cerebrală**, ameliorând rezistenţa la hipoxie a neuronilor, **stimulează metabolismul neuronal**; este folosită la vârstnicii cu diverse forme de ***insuficienţă circulatorie cerebrală***, ***ischemie cerebrală***, ***traumatisme craniocerebrale***, ***sechele ale accidentelor vasculare cerebrale***, ***tulburări circulatorii retiniene***, ***tulburări circulatorii cohleovestibulare***].

Pârâul străbate hăţişul sumbru al pădurii, ca un flux transparent prin nemişcarea întunecată a unui univers încâlcit şi impenetrabil, la prima vedere încremenit şi din care nimic nu pare să iasă. Urmând curgerea curată a `apei`, se poate intra şi ieşi din dezordinea întortocheată a acestei lumi. Este firul călăuzitor care conduce spre strălucirea poienii. Haosul tenebros şi parcă fără noimă capătă astfel un sens. Scânteierea unei idei îl animă şi-i dă viaţă. Nu este necesară cunoaşterea fiecărui copac, scotocirea fiecărui cotlon ori înţelegerea întregului labirint de crengi. Este suficient să urmeze licărul cristalin şi omul va putea pătrunde până în inima însorită a pădurii, iar, apoi, urmând aceeaşi cale, va putea ajunge înapoi la deschiderea nemărginită a câmpiei din afară.

Amarul favorizează desprinderea, dar există şi o anumită nuanţă a gustului care sugerează ***abilitate mentală***, dibăcia de a sonda miezul lucrurilor. Omul sesizează esenţialul, fără a mai fi prins în dezordinea cetoasă a gândurilor parazite [unii dintre alcaloizi au efect **citostatic**] şi fără a se mai înţepeni în cimentul fixităţilor mentale ori împotmoli în nămolul ideilor nedefinite. Revolta lăuntrică faţă de anumite conjuncturi exterioare se poate descompune în agitaţia confuză a unei apăsătoare nelinişti – limpezimea conştiinţei o poate însă distila în ***iscusinţa curgătoare şi detaşată a minţii***, în ascuţimea calmă a unui spirit agil şi iscoditor, în şiretenia blândă a înţelepciunii, perspicace în a găsi calea simplă, directă. Mulţumirea se împlineşte în fericirea introspecţiei, în care sufletul resoarbe tot ce este în jur, înţelegând că nimic din ce se petrece nu este întâmplător, ci aşa trebuie să fie. Oricare eveniment merită cercetat şi analizat, căci este o carte de învăţătură. Planta este contraindicată în **tumori cerebrale**, **glaucom**, **sarcină**.

Unele surse atribuie ***captalanului*** (v.p. 176) proprietăţi **imunomodulatoare**, care l-ar face util în boli de intoxicare generală (***boli de sistem***, ***boli autoimune***, ***diateze atopice***, ***cancer***, ***infecţii cronice***).

Fitoterapia psihocauzală în tumorile maligne

Pacientul trebuie să-şi recâştige curăţenia interioară, suferinţa adunată distilând-o în conştiinţa pură a propriei identităţi. Cancerul este cea mai gravă boală din planul fizic, întrucât presupune cea mai serioasă alienare a individului faţă de sine însuşi, adică cea mai severă impurificare. Structura psihoenergetică

este atât de întinată cu resentimente şi cu durere, încât se scindează, o parte căpătând autonomie şi secătuind restul organismului. De aceea, tehnicile de purificare sunt indispensabile în tratamentul tumorilor maligne şi ele trebuie să vizeze absolut toate aferenţele, tot ceea ce pătrunde în fiinţă, pe toate planurile: fizic, energetic, emoţional, mental, spiritual. Şansele de vindecare sunt proporţionale cu puritatea regimului de viaţă: alimente, sentimente, gânduri. Cu cât mai pur, cu atât mai bine. Din punct de vedere alimentar, puritatea supremă înseamnă postul complet.

Tratamentul de purificare

Regimul alimentar

✦ ***postul complet*** (repausul alimentar absolut): cel mai bine 21 de zile (sau chiar mai mult), ideal doar cu apă de izvor sau apă ţinută în piramidă (nu cu apă distilată, care este o apă moartă); eventual se pot folosi extracte apoase cu acţiune purificatoare, depurativă (v. mai jos); revenirea se va face prin introducerea treptată a alimentelor, începându-se cu orezul: iniţial doar zeama obţinută prin fierbere – în primele trei zile câte 0.5 l apă de orez (apă în care s-a fiert, timp de 10 minute, în prima zi – o lingură de orez, a doua zi – două linguri de orez, a treia zi – 3 linguri de orez; în afară de aceasta se mai ingeră încă 1.5 l apă de izvor sau de piramidă), ulterior, în următoarele 4 zile, 1 litru de apă de orez şi cantităţi din ce în ce mai mari de orez fiert (în a patra zi – se fierb 4 linguri de orez, se bea apa de orez şi se mănâncă jumătate din cantitatea de orez; în a cincea zi – 5 linguri de orez, din care se mănâncă din nou jumătate; în a şasea zi – 6 linguri de orez, se mănâncă întreaga cantitate de orez; în a şaptea zi – 7 linguri de orez, care se consumă din nou integral; se completează cu 1 litru de apă de izvor sau de piramidă), ulterior, în zilele şi săptămânile următoare se introduc progresiv şi alte alimente, urmând fie regim Oshawa, fie regim yang, fie cură de legume şi fructe sau cel puţin respectând interdicţiile de mai jos cu privire la toxice; postul relativ (repausul alimentar relativ) include regimurile alimentare restrictive pe care le menţionăm în continuare în ordinea în care sunt de preferat:

✦ ***regimul Oshawa 10***: timp de 10 zile numai cereale yang (grâu, orez, hrişcă, mei), sare şi apă; se poate repeta de mai multe ori: o dată la două săptămâni (10 zile regim Oshawa urmate de 4 zile pauză), o dată pe lună etc.; în timpul pauzei este preferabil să se urmeze regim yang;

✦ ***regimul yang*** – se consumă numai alimente yang; urmează o enumerare a acestor alimente, predominanţei yang atribuindu-i-se intensităţi relative (1 – modestă, 2 – medie, 3 – intensă):

- cereale – 1: orz, ovăz, orez, mei, grâu; 2: hrişcă[1];
- legume – 1: varză albă; 2: linte, păpădie, lăptucă, fetică, andive, urzici, varză creaţă, praz, năut, ridiche, nap, ceapă, pătrunjel, asmăţui, mânătarcă (hrib), morcov, haşmă, soia, brusture, rapiţă, creson, seminţe de dovleac, alge marine, salsifi, muşchi perlat; 3: seminţe de floarea soarelui, seminţe de susan;
- lactate – 1: şvaiţer, caşcaval de Pirinei, brânză de Olanda, brânză de Rockfort; 2: brânză de capră, în general brânzeturile uscate, cu gust picant, tare, intens (dar nu prin adaos de condimente);

[1] În realitate, hrişca nu face parte dintre cereale, adică nu aparţine familiei ***Poaceae***, ci familiei ***Polygonaceae*** (este rudă cu troscotul).

- fructe – 1: măsline negre, fragi, mure, stafide, castane; 2: mere, nuci; se exclud fructele dulci şi zemoase;
- condimente – 1: nucşoară, arpagic, tarhon, scorţişoară, mărar, asmăţui, busuioc, cimbru, cimbrişor, coriandru, chimen, rozmarin, mentă; 2: pătrunjel, salvie, busuioc, hrean, şofran, cicoare, haşmă; 3: ghinţură, sare marină; anasonul şi feniculul sunt condimente dulci, ele nu reprezintă însă o încălcare flagrantă a regimului yang; usturoiul, deşi nu este inclus în această listă are nenumărate virtuţi terapeutice, care îl pot recomanda în anumite situaţii: imunostimulator, antiseptic, antiaterogen, antihipertensiv etc.;
- uleiuri – 1: susan, rapiţă; 2: floarea soarelui, soia;
- uleiuri volatile – 1: mentă, coriandru, chimen, cimbru, brad, pin, molid;
- băuturi – extracte apoase din plante aromate (mentă, cimbru, cimbrişor, rozmarin, muşeţel, pelin, eucalipt etc.) sau decocturi, folosite drept surogat de cafea, din năut sau din rădăcină de cicoare, brusture, păpădie; anumite tipuri de ceai (negru, Haru, Kohren, Dragon, Bancha); sucul de mere şi de varză;
- campionii regimului yang (3+) sunt ***ginsengul*** şi *polenul*;

✦ ***cura de sucuri de legume şi fructe***: este superioară regimului anterior dacă se folosesc doar legume şi fructe yang (varză albă, păpădie, lăptucă, fetică, andive, urzici, varză creaţă, praz, ridiche, nap, ceapă, pătrunjel, asmăţui, morcov, haşmă, creson), dar inferioară dacă se folosesc şi dintre cele yin (sfeclă, ţelină, cartofi, castraveţi);

✦ ***interzicerea toxicelor***: carne (inclusiv peşte), fumat, alcool, cafea, zahăr, alimente rafinate, artificiale, sintetice, chimice, conservate; dacă nu se acceptă regimul Oshawa, cura de sucuri de legume şi fructe sau regimul yang, aceste interdicţii alimentare reprezintă un minimum esenţial pentru a se putea lua în discuţie un tratament antitumoral cât de cât eficient; nerespectarea acestor restricţii poate compromite orice demers terapeutic; evitarea acestor toxice reprezintă, de fapt, o recomandare general valabilă pentru oricine (sănătos sau bolnav).

Plante purificatoare

Sunt plantele **depurative**, care elimină toxinele din mediul intern al organismului prin urină, bilă, transpiraţie, expectoraţie etc.: ***brusture***, ***păpădie***, ***cicoare***, ***trei fraţi pătaţi***, ***fumăriţă***, ***coada şoricelului***, ***captalan***, ***năpraznic***, ***iarba şarpelui***, ***ţintaură***, ***trifoi roşu***, ***aloe***, ***coada calului***, ***urzică***, ***troscot***, ***osul iepurelui***, ***pir***, frunze de ***mesteacăn*** sau de ***nuc***, teci de ***fasole***, flori de ***porumbar***, ***sânziene***.

Aici se încadrează şi cura cu boabe de ***ienupăr***: se începe cu 4 boabe pe zi, se creşte progresiv cu o boabă pe zi, până la 14 boabe pe zi, apoi se scade progresiv cu o boabă pe zi până la 4 boabe pe zi (boabele de ienupăr se mestecă încet, timp de 10-15 minute, iar apoi se înghit treptat); cura se va repeta la interval de mai multe luni (risc de hematurie).

Metodele ayurvedice

Metodele ayurvedice de purificare (panchakarma) sunt: oleaţia, sudoraţia, vărsătura, purgaţia, clisma etc. Aceste proceduri reprezintă o ştiinţă şi o artă în sine, cu repere exacte şi detaliat stabilite, de o importanţă fundamentală. În ayurveda se consideră (mai mult sau mai puţin justificat) că eliminarea radicală a bolilor nu este posibilă fără utilizarea acestor metode. Ele presupun o **angrenare**

conştientă şi hotărâtă din partea pacientului care se corelează, în mod inevitabil cu o **radicală transformare lăuntrică**, absolut necesară unei reale şi profunde vindecări. Aceste observaţii sunt valabile şi pentru tehnicile de privare şi restricţie alimentară menţionate mai sus. Desigur, ele nu pot fi aplicate pacienţilor slăbiţi, emaciaţi, cu resurse vitale epuizate.

Argila

Se utilizează în administrare internă, eventual şi externă. Administrarea internă presupune ingerarea apei de argilă – într-un pahar cu apă (preferabil de izvor sau ţinută în piramidă) se pune o linguriţă de argilă, se lasă de seara până dimineaţa şi se bea dimineaţa pe nemâncate: în prima săptămână doar apa, lăsându-se depozitul de argilă; din a doua săptămână, întâi se agită apa cu o lingură de lemn, se lasă să se depună o parte din argilă şi se bea apa cu argila care rămâne în suspensie, scurtând progresiv (de la zi la zi) timpul dintre agitarea apei şi ingerare, până când se bea apa imediat după agitare împreună cu întreaga cantitate de argilă (la capătul a 3 săptămâni de la începerea curei de argilă).

Alegerea plantelor antitumorale

- plante cu efecte **antitumorale** generale: ***cimişir*** (*Buxus sempervirens* L., fam. *Buxaceae*), ***vâsc*** (*Viscum album* L., fam. *Loranthaceae*; preparate comerciale: Iscador, Isorel etc.), ***brânduşa de toamnă*** (*Colchicum autumnale* L. fam. *Liliaceae*), ***mărul lupului*** (remf: *Aristolochia clematitis* L., fam. *Aristolochiaceae*), ***rodul pământului*** (*Arum maculatum* L., fam. *Araceae*), ***saschiu*** (*Catharanthus roseus* G. Don. = *Vinca rosea* L., fam. *Apocynaceae*); unii autori atribuie proprietăţi antitumorale şi altor plante: ***spânz*** (*Helleborus niger* L., fam. *Ranunculaceae*; imunomodulator), ***podofil*** (*Podophyllum peltatum* L., fam. *Berberidaceae*), ***tătăneasă***;
- plante „vindecătoare": ***gălbenele***, ***sunătoare***, ***salvie***, ***coada şoricelului***, ***pătlagină***, ***tătăneasă***, chiar şi ***nalba***; sunt plante care, subtil, vindecă traumele, rănile sufleteşti, rezultat al loviturilor dureroase (la nivel fizic, ele vindecă leziunile ulcerative), rolul lor în terapia cancerului fiind evident în lumina observaţiilor de mai sus cu privire la cauzele subtile ale tumorilor; se pot folosi atât în administrare internă, cât şi externă, sub formă de comprese şi cataplasme;
- plante cu tropism pentru zona afectată:
  - plămân: ***podbal***, ***ciubotica cucului***, ***plămânărică***, ***lumânărică***, ***muşchi de piatră***, ***pătlagină***;
  - stomac: ***gălbenele***, ***sunătoare***, ***obligeană***, ***pelin***, ***aloe***;
  - colon: ***gălbenele***, ***sunătoare***;
  - ficat: ***pedicuţă***, ***aloe***;
  - rinichi: ***sânziene***, ***splinuţă***, ***coada calului***, ***troscot***, ***urzică*** etc. (diureticele, în general);
  - sâni: ***părăluţe***;
  - genital feminin (uter, ovar): ***traista ciobanului***, ***bătrâniş***, ***busuiocul cerbilor***, ***urzică moartă albă***, ***creţişoară***;
  - genital masculin (prostată): ***pufuliţă*** (unele surse menţionează şi o rudă de-a pufuliţei, ***răscoagea***), ***ghimpe***, ***colţii babei***, ***urzică moartă albă***;
  - piele: ***rostopască***, ***mărul lupului***, ***tuia***, ***podofil***, ***laptele-cucului***.

Agresiune şi apărare

Fitoterapia psihocauzală în infecţiile nevirale

Cele mai eficiente sunt plantele care conţin compuşi având rezonanţa clarităţii şi a purităţii, adică cele care conţin uleiuri eterice (multe având efect **antiseptic**): majoritatea *Lamiaceae*-lor şi majoritatea *Apiaceae*-lor utilizate terapeutic şi multe dintre *Asteraceae*. La acestea se adaugă plantele având compuşi fenolici nevolatili (de asemenea cu efect **antiseptic**: hidrochinona şi derivaţii ei din ***merişor*** – v.p. 260, ***strugurii ursului*** – v.p. 261) şi plantele **astringente** (descrise în capitolul despre diaree – v.p. 198). Taninurile pe care le conţin acestea din urmă sunt utile nu numai prin efectul **antiseptic**, ci şi prin acţiunea de întărire şi mai ales de refacere a barierelor epiteliale care se opun invaziei (**cicatrizante**, **reepitelizante**). Corespunzător, la nivel psihoemoţional, taninurile induc o stare de retragere şi de cristalizare interioară, propice regăsirii propriei identităţi, nealterate şi debarasării de sentimentul de a fi impurificat de prezenţe străine. În funcţie de localizarea procesului infecţios, cititorul se va adresa capitolului specific: nas, gât, urechi (rinită, sinuzită, faringită, amigdalită, laringită – v.p. 76), bronhii, plămâni (bronşită, pneumonie, bronşectazii – v.p. 104), intestin (enterocolite – v.p. 198), tract urinar (infecţie urinară: cistită, pielonefrită – v.p. 275), tract genital feminin (leucoree – v.p. 294) sau masculin (prostatită, uretrită – v.p. 312).

Fitoterapia psihocauzală în afecţiunile virale

Individul trebuie să conştientizeze că boala virală de care suferă este un semnal din partea organismului, atrăgându-i atenţia asupra alterării conştiinţei propriei identităţi. Mesajul este similar cu cel întâlnit la maladiile tumorale, ceea ce nu este doar o coincidenţă – implicarea virusurilor în etiologia diferitelor tipuri de tumori este bine documentată. Atât în bolile virale, cât şi în cele tumorale, se poate vorbi de infiltrarea în structura organismului gazdă a unei entităţi străine: virusul şi,

respectiv, tumora[1]. O serie de plante pot fi utile pentru a facilita acest proces de conştientizare, ele ajutând insul să-şi reconstituie integritatea psihoemoţională, energetică şi biologică. De loc surprinzător, multe dintre acestea sunt recomandate şi în fitoterapia antitumorală (chiar dacă nu conţin principii active citostatice). Iată câteva dintre plantele considerate a avea efecte antivirale:

- din familia *Lamiaceae*: ***mentă*** (v.p. 29), ***isop*** (v.p. 35), ***roiniţă*** (v.p. 163), ***cătuşnică*** (v.p. 166);
- din familia *Asteraceae*: ***echinacea*** (v.p. 44), ***gălbenele*** (v.p. 281), ***iarbă mare*** (v.p. 156), ***tarhon*** (v.p. 174);
- condimente aromate: ***cuişoare*** (v.p. 67), ***scorţişoară*** (v.p. 68), ***dafin*** (v.p. 70), ***coriandru*** (v.p. 169);
- altele: ***sunătoare*** (v.p. 146), *Ligustrum lucidum* (v.p. 197), ***rostopască*** (v.p. 224), ***turiţă mare*** (v.p. 188).

Fitoterapia psihocauzală în lupusul eritematos sistemic

Tratamentul general/nespecific

Include dietoterapia şi tratamentul **antiinflamator**. Substratul oricărei boli îl constituie o formă sau alta a alterării conştiinţei de sine[2]. Dintre formele generatoare de leziuni organice, cele mai grave sunt fie considerarea unui străin ca fiind propriu (cum este cazul în cancer), fie considerarea unui propriu ca fiind străin, aceasta din urmă fiind situaţia în bolile autoimune. În ambele cazuri se produce o profundă impurificare a conştiinţei şi, de aceea, în ambele pe primul plan se află tratamentul de purificare. În acest sens o atenţie specială trebuie acordată dietei. Pentru aceasta, cititorul se va adresa capitolului despre tumori (v.p. 369). Subliniem şi insistăm: corectarea dietei în sensul unei **alimentaţii cât mai pure** prin eliminarea oricăror substanţe toxice/nocive (în primul rând tutun, alcool, carne, grăsimi animale, zahăr, făină albă, aditivi şi conservanţi alimentari) este obligatorie indiferent de forma sau de gravitatea bolii. În caz contrar, efectele plantelor recomandate mai jos vor fi mult diminuate sau chiar anulate.

În plan energetic, obiectivul principal îl constituie sublimarea `focului` excesiv, ceea ce se va traduce, în plan fizic, prin **reducerea inflamaţiei**. Pentru acesta se vor folosi remedii:

- care conţin principii **antiinflamatoare** nesteroidiene prin conţinutul în salicilaţi (coajă de ***salcie*** – v.p. 62, muguri de ***plop*** – v.p. 63, ***iarbă mare*** – v.p. 156, ***splinuţă*** – v.p. 255) şi/sau iridoide (***lumânărică*** – v.p. 97) (mai multe detalii cu ocazia prezentării tratamentului PAR – v.p. 375);
- care conţin principii **antiinflamatoare** steroidiene: ***lemn dulce*** (v.p. 150; de evitat la hipertensivi); pentru stimularea producţiei endogene de corticoizi se poate folosi gemoterapicul: ***Ribes nigrum*** MG, 50 pic. o dată pe zi (preferabil dimineaţa în jurul orei 8^{00});

[1] În unele sisteme de medicină naturală, tumora este considerată a fi corpul fizic al unei entităţi astrale inferioare, care a pătruns în organism printr-o breşă în aura energetică (un loc în care densitatea liniilor aurice este foarte joasă, reprezentând o zonă vulnerabilă).

[2] De aceea, din perspectiva medicinei naturale, cea mai gravă boală este schizofrenia.

- plante **depurative**, preferabil cele **amare**, prezentate în capitolul despre bolile **hepatobiliare**, alături de majoritatea diureticelor (între care, ***osul iepurelui*** – v.p. 251) şi multe dintre plantele folosite în bolile **articulare** (v.p. 313) şi în cele **dermatologice** (v.p. 326).

Tratamentul specific

Administrarea de plante specifice va fi adecvată localizării şi severităţii leziunilor.

Dacă există doar leziuni **cutanate** şi/sau ***artralgii***, pe lângă alimentaţia pură, vor fi folosite plantele indicate în capitolul despre bolile dermatologice (v.p. 326) şi/sau **articulare**. În plus, în cazul artralgiilor se vor administra plante care conţin principii **antiinflamatoare** nesteroidiene (v. mai jos). Esenţială este conştientizarea ***cauzelor psihoemoţionale*** ale bolilor de piele şi/sau **articulare** (expuse în introducerile celor două capitole). Dacă într-adevăr boala se limitează doar la leziuni **cutanate** şi/sau artralgii, tratamentul convenţional nu este obligatoriu. Este necesar însă ca pacientul să efectueze analize periodice (la interval de 6-12 luni) care să confirme că nu există leziuni ale organelor interne şi nici hematologice.

Dacă există afectare **pulmonară**, **cardiacă**, **hematologică**, **renală**, **neurologică**, este preferabil ca pacientul să urmeze, pe lângă o dietă pură, direcţiile tratamentului convenţional. Numai după stabilizarea bolii, în paralel cu menţinerea corticoterapiei de întreţinere (sau în pauzele dintre episoadele de puls-terapie) se poate trece la administrarea remediilor indicate în capitolul despre bolile **respiratorii inferioare** (dacă există afectare pulmonară – v.p. 83), **cardiace** (dacă există afectare **cardiacă** – v.p. 119) şi, respectiv, **urinare** (dacă există afectare renală – v.p. 245). Esenţială este **conştientizarea cauzelor psihoemoţionale** ale bolilor de **pulmonare** (v.p. 104), **cardiace** (v.p. 129) şi respectiv **renale** (v.p. 273). În cazul afectării hematologice (leucopenie, anemie, trombocitopenie), nu cunoaştem să existe fitoremedii specifice (precizăm că utilizarea unor plante care să stimuleze hematopoeza medulară ori a unor tratamente banale pentru anemie – gen, fier sau vitamina B12 – este nejustificată). În ce priveşte afectarea neurologică, pot fi utile remediile **nervine** consacrate: ***busuioc*** (v.p. 27), ***mentă*** (v.p. 29), ***lavandă*** (v.p. 32), ***rozmarin*** (v.p. 39), ***sunătoare*** (v.p. 146).

Fitoterapia psihocauzală în poliartrita reumatoidă

Pacientul se va strădui să-şi conştientizeze boala drept o reflectare a încrâncenării sale în acţiuni exterioare. Va fi atent, în mod deosebit, la tendinţa de a-şi justifica înverşunarea prin scopul nobil al faptelor sale (ajutorarea semenilor, apărarea dreptăţii, protejarea mediului, combaterea minciunii, prefăcătoriei, corupţiei etc.).

Tratamentul general/nespecific va urma liniile indicate mai sus la lupusul eritematos sistemic vizând alimentaţia pură şi tratamentul **antiinflamator** (ca şi în cazul lupusului, obiectivul principal în plan energetic îl constituie sublimarea `focului` excesiv). Tratamentul specific se va adresa leziunilor articulare – vor fi utilizate plantele recomandate în capitolul despre bolile articulare. Cât priveşte

cauzele subtile, cititorul va parcurge nu observaţiile din capitolul despre bolile articulare, ci pe acelea din introducerea capitolului despre bolile autoimune, ca şi pe acelea de mai sus referitoare la poliartrita reumatoidă.

Fitoterapia psihocauzală în scleroza sistemică

Pacientul se va strădui să-şi conştientizeze izolarea într-o stare de rigiditate mentală, emoţională şi afectivă, urmărind să înţeleagă legătura dintre aceasta şi simptomele particulare ale bolii.

Alimentaţia va fi cât mai pură (aşa cum am prezentat mai sus la lupusul eritematos sistemic). Tratamentul **antiinflamator** este puţin eficient întrucât, în cele mai multe cazuri, procesul inflamator sistemic este de nivel redus; cu toate acestea, din lipsă de altceva, el merită încercat. Psihoemoţional, acţiunea cea mai specifică o are ***creţuşca*** (v.p. 62). Din punct de vedere energetic, fiind vorba de o predominanţă a pământului se poate argumenta în sensul utilizării unei alimentaţii şi a unor remedii care să fluidizeze pământul – eficienţa reală a unei astfel de abordări este însă modestă (ca, de altfel, şi a tratamentelor convenţionale). Se vor consuma preponderent alimente lichide şi uleioase (care conţin uleiuri vegetale neprelucrate termic) şi se vor evita cele uscate. Insistăm asupra importanţei unei alimentaţii pure. O plantă care are efect de înmuiere este ***rocoină*** (v.p. 324). Gemoterapic. poate fi util ***Corylus avellana*** (muguri de alun, cu acţiune **antisclerozantă** la diverse niveluri, inclusiv pulmonar şi hepatic; 50 pic. dimineaţa).

Fitoterapia psihocauzală în spondilita anchilozantă

Pacientul va urmări să-şi menţină atitudinea de siguranţă centrală, dar să o transforme într-o convingere reală, bazată pe centrarea nu în ego, ci în suflet/sine – certitudinea/încrederea va deveni reală, ceea ce îi va permite să se deschidă către nou, să accepte şi alte puncte de vedere, să primească lumina, să privească afluxul de cunoştinţe nu ca pe un factor de agresiune, ci ca pe un factor de limpezire, de iluminare.

Alimentaţia pură este esenţială. Cel mai important este ca pacientul să efectueze zilnic exerciţii de gimnastică şi/sau tehnici posturale care să menţină sau chiar să crească mobilitatea coloanei vertebrale în toate planurile şi direcţiile (flexie anterioară, flexie laterală, extensie, rotaţie). Se pot folosi toate remediile **antiinflamatoare**, mai mult însă pentru efectul lor **antalgic** decât pentru cel propriu-zis **antiinflamator**. De aceea, se vor utiliza preponderent plantele care conţin salicilaţi şi iridoide. De asemenea, pot fi utile plantele recomandate în capitolul despre bolile **articulare**. Din punct de vedere energetic se va urmări fluidizarea pământului excesiv (v. mai sus la scleroza sistemică).

Index

Index de boli

abarticular \af. ~e, 188, 205;
abces, 34, 46, 65, 92, 97, 139, 193, 205, 230, 235, 327; \~ **dentar**, 188, 204, 285, 34, 92, 139;
abdominale \colici ~, 47, 99, 118, 213, 240; **\dureri ~**, 299;
acnee, 68, 79, 124, 136, 146, 216, 217, 234, 235, 266, 270, 271, 281, 293, 314, 317, 320, 322, 323, 330, 332, 333, 338, 349, 351;
acrocianoză, 120;
Addison \boala ~, 151;
adenite, 325;
adenohipofizei \af. ~, 172, 182;
adenopatii, 325;
adenoviroze, 65;
adipos \echilibrarea ţesutului ~, 340, 350;
aerocolie, 29, 30, 41, 44, 69, 91, 116, 117, 125, 164, 171, 172, 174, 175, 182, 183, 273, 286;
aerofagie, 29, 91, 116, 169, 171, 172, 174, 182, 183, 273;
aerogastrie, 30, 42, 43, 116, 117, 125, 164, 175, 181, 182, 183, 286;
afte, 57, 76, 79, 139, 185, 189, 197, 204, 205, 255, 285;
Agresiune şi apărare, 373;
alcoolice \intoxicaţii ~, 49;
alcoolism, 31, 228, 236, 340, 350;
alergie, 45, 82, 108, 157, 188, 205, 217, 218, 236, 242, 252, 257, 266, 273, 322, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 346, 351, 354;
algii, 171 \~ **musculo-tendinoase**, 138 \~ **reumatismale**, 228; v. durere;
alopecie, 320;
amenoree, 34, 49, 57, 115, 117, 166, 171, 172, 181, 182, 183, 226;
ameţeli, 35, 194, 204, 205;
amigdalită, 27, 34, 57, 63, 66, 68, 74, 76, 92, 139, 188, 189, 192, 204, 205, 284, 285, 325, 373; \~ **pultacee**, 92;
amoebiaze, 69;
anale \fistule ~, 186, 205; **\fisuri ~**, 149, 186, 191, 205;
anemie, 46, 49, 125, 136, 146, 226, 235, 236, 246, 266, 270-273, 282, 285-287, 314, 317, 321, 332-334, 348-351, **355**, 366, 375; \~ **feriprivă**, 46; **\FTPC în ~**, 355;
anexită, 44, 188, **294**; **\FTPC în ~**, 294;
angina Prinzmetal, 101, 114, 124;
angină, 116, 121, 124, 257, 271, 325, 332;
anginoase \dureri pseudo~, 117, 125, 163, 166, 177, 183, 286;
angiocolită, 216, 217, 272, 286, 322, 350;
angor funcţional, 120;
animalele veninoase, 340;
ankilostome, 25;
anorexie, 25, 29, 37, 38, 42, 47, 50, 57, 67, 71, 72, 85, 86, 90, 99, 115-118, 124-126, 136, 137, 153, 155, 162, 164, 166-168, 170, 171, 174, 181-183, 189, 194, 204-206, 218, 221, 223, 226, 229, 235, 236, 250, 270-273, 279, 285-287, 307, 321, 332-334, 349-351, 358;
anxietate, 23, 32, 34, 37, 54, 58, 62, 80, 91, 93, 94, 111, 113, 115-118, 120-126, 129, 137, 139, 146, 147, 152, 157, 165, 166, 177, 178, 181-183, 183, 198, 199, 268, 279, 284, 286, 287, 293, 305-307, 309, 337, 350, 365;
aritmii, 115, 121, 123, 129;
arsuri, 24, 32, 39, 42, 43, 52, 58, 59, 64, 97, 99, 115, 118, 120, 146-149, 195, 205, 207, 226, 325, 367; \~ **corneo-conjunctivale**, 58; \~ **solare**, 32, 325:;
arteriopatia obliterantă, 137, 139;
arterită, 101, 139, 149, 258, 271, 332;
articular, \af. ~e, 32, 41, 47, 62-65, 68, 94, 115-118, 125, 139, 149, 156, 161, 162, 188, 197, 205, 226, 228, 235, 241, 242, 247, 250, 252, 254, 261, 266, 270-273, 280, 285-287, 307, **313**, 315-317, 321, 323, 332-334, 350, 351, 375, 376; **\dureri ~e**, 45, 46, 97, 125, 136, 139, 185, 204, 236, 256, 260, 272, 285, 289, 333, 375;
artralgii, v. articular \dureri ~e
artrită, 45, 47, 49, 63, 125, 137, 149, 161, 185, 188, 197, 204, 205, 228, 254, 272,

285, 286, **313**, 316, 321, 323, 364; \~ **reumatoidă**, 316, **375**;
artroză, 31, 45, 47, 63, 116, 125, 137, 139, 149, 156, 169, 182, 197, 205, 228, 248, 249, 254, 261, 266, **313**, 316, 318, 321, 323, 338, 364; \~ **la articulaţiile mici ale mâinii**, 315; \~ **reactivată**, 197, 205;
ascarizi, 212;
ascită, 114, 174, 183, 239, 248, 254, 256, 299;
Aspergillus, 69;
astenie, 25, 29, 31, 34, 67, 68, 69, 75, 77, 106, 116, 117, 126, 137, 155, 169, 182, 223, 236, 246, 247, 266, 272, 284, 286, 287, 309, 321, 331, 333, 349, 350, 57, 153, 289, 309, 344, 349; \~ **psihică**, 34, 57, 153; \~ **intelectuală**, 68; \~ **postvirală**, 77, 223;
astm, 25, 27, 34, 37, 39, 49, 56, 65, 76, 86, 88, 90, 92, 93, 98-101, 104, 105, 108, 112, 114, 115, 117, 118, 120, 125, 126, 137, 148, 156, 161, 162, 171, 172, 177, 180, 182, 192, 196, 204, 224, 234, 236, 267, 269-273, 284-287, 316, 322, 332-334, 348-351, 365; **\acutizări infecţioase ale ~ului**, 27, 66; \~ **alergic**, 114, 257, 332; \~ **bronşic, 83;**
aterosclerozǎ, 20, 45, 74, 100, 114, 115, 117, 118, 121, 124-126, 130-**132**, 135-137, 173, 180, 183, 203, 211, 215, 217, 224, 234-236, 242, 249, 257, 269-272, 278, 283, 286, 316, 323, 331-333, 338, 347-351;
atopie, 330, 369;
autoimune \maladiilor ~, 217, 218, 334, 352-354, 365, 366, 369, **374-376**;
avitaminoze, 253, 270, 271;
avorturilor spontane, 278, 285;
azotată \retenţie ~, 47, 247, 252, 323;
bacteriene \infecţii ~, 146, 328;
balonare, 115-118, 30, 31, 37, 48, 58, 122, 125, 127, 134, 137, 152, 157, 162, 164, 166, 173, **177**, 178, 183, 237, 240, 241, 250, 273, 284, 286, 289, 293, 301, 350;
Basedow \boala ~, 177, 182;
bătături, 62, 367;
beţie, 49, 306;
biliar \af. ~e, 20, 47, 49, 54, 79, 89, 115-118, 124-126, 132, 134, 136, 146, 147, 161, 162, 164, 181-183, 187, 188, 204, 205, 207, 210, 211, 216, 217, 221, 223, 224, 226, 227, 231, 232, 235, 236, **240**, 241-243, 248, 254, 255, 262, 270-273, 281, 284-290, 293, 301, 313, 322, 332-334, 348-351; **\colică ~**, 25, 101, 115, 116, 118, 124, 137, 162, 177, 182, 225-227, 235, 243, 272, 285, 286, 332, 333; **\diskinezie ~ă**, 34, 52, 58, 117, 122, 146, 161, 162, 177, 181, 271, 286, 333, 350; **\hipotonie ~ă**, 85, 117, 218, 221, 223, 224, 156, 49, 225, 218; **\litiază ~ă**, 49, 91, 98, 117, 125, 136, 161, 167, 181, 182, 183, 188, 205, 217, 248, 264, 270, 272, 286, 39, 117, 125, 164, 225, 261, 267; **\stază ~**, 162, 227, 235, 286, 332, 333, 334, 34, 322, 322; **\tulburări de motilitate ~ă**, 25, 86, 91, 93, 117, 125, 164, 183, 188, 205, 216, 217, 224-227, 235, 248, 286, 321, 332;
blefarită, 42, 48, 100, 357, 358, 364;
bronhopulmonar \af. ~e, 62, 95, 114;
bronşectazii, 76, **83**, 104, 373;
bronşic \af. ~e, 39, 49, 83, 84, 86, 90, 96, 100, 104, 106, 112, 126, 170, 172, 182, 271, 273, 287; **\spasm ~ condiţionat psihic**, 123;
bronşită, 25, 27, 29, 39, 42, 45, 47, 49, 53, 57, 64, 66, 68, 69, 71, 76, **83**, 84, 86, 88, 90-93, 96, 98-100, 103, 104, 114, 116-118, 125, 136, 137, 147, 150, 156, 161, 162, 166, 170-172, 176, 180, **182**, 183, 191, 192, 196, 204, 205, 224, 234, 235, 246, 249, 252, 267, 269-273, 280, 284-287, 300, 314-316, 325, 332-334, 348-351, 365, 366, 373; \~ **acută**, 88, 224; \~ **astmatiformă**, 118, 171, 172, 182, 286; \~ **bronhospastică**, 114; \~ **cronică**, 45, 88, 91, 104, 114, 366;
bucal \af. ~e, 30, 32, 41, 43, 63, 76, 79, 139, 185, 190, 197, 205, 255, 363; **\igiena ~ă**, 166, 183;
bucofaringiene \af. ~, 25, 188, 204, 285;
Bürger \boala ~, 139;
cancer, 49, 52, 75, 149, 162, 229, 246, 304, 311, 340, 341, 350, 355, **363**, 364, 367, 369, 372, 374;
Candida, 69, 89, 296;
candidozei vaginale, 297;
cap \dureri de ~, 20, 32, 35, 37, 46, 54, 75, 80, 107, 110, 116, 118, 134, 134, 175, 226, 242, 281, 285, 299, 332;
cardiac \af. ~e, 18, 20, 32, 34, 65, 93, 101, 114, 115, **119**, 120, 122, **123**, 126, 130, 131, 151, 163, 165, 167, 171-174, 180, 182, 183, 209, 235, 241, 249, 252, 272, 285, 288, 298, 299, 301, 302, 316, 323, 326, 331, 333, 338, 347, 353, 375, 375; **\insuficienţă ~ă**, 17, 45, 48, 114, 118, 120, 121, 123, 180, 203, 234, 235, 245, 247, 254, 257, 269-273, 284, 287, 316, 331-333, 333, 334, 348-351, 359; **\nevroză ~ă**, 121, 122, 166, 183; **\somatizări ~e**, 177;
cardiopatie ischemică, 20, 48, 114, 118, 120, 121, 123-126, 128, 130, 135-137, 180, 203, 211, 224, 234, 236, 269-272, 283, 286, 316, 331, 333, 348, 349; \~ **dureroasă**, 20, 130;
cardiovascular \af. ~e, 30, 48, 54, 100, 114, 117, 118, **119**, 120-126, 135-137, 161-163, 166, 180, 183, 203, 211, 215, 217, 224, 234-236, 242, 247, 269-272, 283, 286, 287, 301, 302, 316, 331-333, 346, 348-353;
caşexie, 342, 350;
cataractă, 198, 217;
cecitate nocturnă şi diurnă, 360;
cefalee, 32, 45, 88, 93, 117, 125, 161, 164, 182, 183, 235, 242, 286, 288, 333; \~ **de stres**, 166; \~ **de suprasolicitare**, 167;
celulită, 49;
cerebral \insuficienţă circulatorie ~ă, 369; **\ischemie ~ă**, 37, 369; **\sechele ale accidentelor vasculare ~e**, 369; **\traumatisme ~e**, 369;
chirurgicale \intervenţii ~, 58, 208, 299;
chisturi sebacee, 329;
circulaţie \tulburări de ~, 29, 31, 33, 48, 84, 91, 135, 180, 203, 234, 236, 269, 271, 272, 316, 326, 326, 331, 333, 348, 349, 369; \~ **cerebrală**, 37, 121, 369; \~ **coronariană**, 121; \~ **cohleovestibulară**, 369; \~ **periferică**, 121;
ciroză, 188, 205, 216, 225, 229, 231, 235, 236, 239, 248, 248, 303; **\complicaţiile digestive superioare ale ~ei**, 188, 206;
cistite, 29, 42, 44, 66, 68, 92, 97, 103, 116, 117, 156, 162, 181, 204, 235, 260, 261, 271, 279-281, 284, 285, 287, 331, 332, 343, 350; \~ **hemoragice**, 279, 285;
ciumă, 340;
colecistită, 34, 85, 117, 146, 147, 216, 226, 227, 235, 271, 272, 286, 322, 324, 332, 350; \~ **acută**, 227, 235, 332;
colecistului \af. ~, 85, 117, 188, 205, 206, 218, 241-243, 254; \af. ~ **cronice**, 188, 205; **\af. ~ funcţionale**, 85, 117;
colestază, 206, 237, 239;
colici, 115-118, 124-127, 180-183, 284-287, 29-31, 165-167, 21, 25, 27, 33, 34, 37, 58, 68, 70, 91, 99, 101, 118, 122, 134, 136, 137, 152, 155, 162, 169-174, 177, 198, 204, 213, 224, 226, 240, 241, 243, 272, 279, 281, 289, 293, 301, 332, 333, 350;
colită, 41, 44, 147, 153, 273, 324; \~ **ulcerohemoragică**, 100, 147, 152, 184, 204, 285;
colon \intervenţii chirurgicale pe ~, 208; \~ **iritabil**, 27, 39, 101, 117, 125, 164, 178, 180, 183, 192, 194, 198, 199, 201, 202, 205, 209, 285, 286, 324;
colonic \atonia ~ă, 193; **\bolile inflamatoare ~e**, 200, 201, 202, 199, 200, 202;
colonoscopie, 208;
colopatii, 27, 30, 31, 37, 39, 41, 47, 48, 69, 71, 91, 101, 115-117, 124, 125, 152, 163-165, 169, 175, 178, 180, 182, 183, 194, 198-200, 202, 205, 206, 209-211, 217, 218, 231, 235, 243, 250, 257, 271, 285, 286, 296, 314, 315, 324, 324, 332, 349, 372; \~ **spastice**, 27, 29, 30, 41, 44, 48, 69, 101, 116, 117, 124, 125, 152, 156, 164, 169, 171, 172, 174, 175, 182, 183, 286; \~ **de fermentaţie**, 27, 29, 47, 69, 117, 169, 174, 183, 217, 349; \~ **de putrefacţie**, 27; \~ **funcţionale**, 25, 44, 165, 183, 250; \~ **infecţioase**, 169;
comiţiale \crize ~, 49;
congestie, 106, 206, 236, 239, 282;
conjunctivite, 42, 65, 100, 140, 357, 358, 364;
constipaţie, 19, 20, 47, 52, 65, 73, 92, 115, 117, 124, 125, 136, 137, 154, 161, 164, 179, 181, 183, 193, 198, 202, 205-**208**-211, 214, 214, 215, 217, 218, 229, 234-236, 242, 243, 256, 259, 270-273, 284-286, 293, 305, 315, 317, 321-323, 331-334, 347-350; \~ **atonă**, 305;
consumptive \boli ~, 162, 246, 366;
continuitate \soluţii de ~, 45, 149, 193;
contuzie, 42, 45, 46, 48, 120, 139, 149, 187, 188, 205, 256, 271, 299; \~ **cerebrală**, 299;
convalescenţă, 25, 29, 31, 52, 77, 116, 117, 125, 126, 136, 137, 181, 223, 230, 235, 236, 246-248, 253, 266, 271, 272, 286, 287, 305, 310, 314, 321, 332-334, 342, 349-351, 366;
convulsii, 34, 166, 183, 213, 224, 285, 54, 171;
cord pulmonar cronic, 114; \~ **decompensat**, 246;
coronarian \boala ~ă, 45, 340;
corpi străini, 57;
coşmaruri, 65, 79, 110;
coxartroză, 315;
crampe, 116-118, 125, 157, 162, 164, 183, 281, 285, 286, 301; \~ **musculare**, 228;

craniocerebrale \traumatisme ~, 369;
crăpături, 96, 320, 324;
creştere \tulburări de ~, 49;
Crohn \boala ~, 200;
cuperoză, 92;
cutanat \af. ~e, 26, 29-31, 36, 42-44, 47, 59, 63, 68, 76, 88, 92, 97, 99, 100, 115, 117, 118, 125, 137, 139, 142, 144, 146, 147, 151, 153, 185, 187, 188, 190, 193, 195, 197, 205, 216-218, 224, 225, 231, 235, 236, 242, 250-252, 257, 265, 266, 271, 272, 280, 287, 292, 317, **319**, 320, 322-330, 332, 333, 338, 340, 346, 363, 375; **\alergii ~e**, 188, 205, 266, 329; **\infecţii ~e**, 142; **\inflamaţii ~e**, 45, 57, 330; **\iritaţii ~e**, 92; **\micoze ~,** 57, 64, 89, 102, 115, 116, 273, 287, 334, 349, 351**\supuraţii ~,** 224;; **\tumori ~e**, 188, 205; **\ulceraţii ~e**, 39, 47, 57, 146; v. piele
debilitate, 37, 67, 113, 230, 235, 246, 266, 305, 314, 321;
degenerativ \af. ~e, 63, 249, 313, 364;
degerături, 42, 45, 59, 64, 65, 96, 97, 146, 186, 205, 226, 320;
delirium tremens, 54;
dentare \dureri ~, 27, 46, 74, 117, 148, 167, 175, 182, 197, 205, 226, 256, 271; **\infecţii ~,** 68; **\nevralgii ~,** 162, 252, 255;
depresive \tulburări ~, 115, 116, 117, 125, 139, 177, 182, 183, 62, 167, 123, 91, 94, 116, 152, 166, 284, 337, 165, 120, 166, 183, 32, 54, 69, 72, 80, 84, 106, 137, 147, 160, 166, 184, 200, 204, 223, 233, 238, 242, 284, 286, 290, 297, 305, 306, 317, 350, 124, 129, 146, 147, 158, 207, 246, 248, 282, 285, 302, 314, 332;
dermatite, v. dermite;
dermatologice \afecţiuni ~, 16, 17, 79, 103, 124, 136, 161, 181, 204, 211, 234-236, 270-273, 284, 286, 287, 313, 314, 317, **319**, 323, 324, **326**, 327, 331-334, 348-351, 366, 375;
dermatoze, 43, 56, 59, 322, 333, 363, 366;
dermice \ulceraţii ~, 197, 205;
dermită, 39, 45, 57, 157, 187, 197, 205, 320, 323, 325, 329; **\~ seboreică**, 151; **\~ de contact**, 45, 329; **\~ alergică**, 157;
devitalizare, 230, 235, 355;
diabetul zaharat, 20, 34, 52, 133, 135, 181, 188, 193, 204-206, 211, 216, 234, 235, 248, 264-266, 270-273, 284, 286, 287, 289, 317, 321, 323, 331-334, 337, 338, 340, 342, 342, 343, **345**-347, 349-351, 359, 364;
diaree, 31, 38, 47, 48, 63, 115, 117, 124, 125, 126, 136, 137, 140, 161, 162, 164, 165, 178, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 190, 194, 196, **198**, 199, 201, 204, 205, 209, 228, 234, 236, 242, 247, 264, 269, 270, 272, 273, 279, 282, 284, 285, 286, 287, 288, 293, 301, 302, 316, 331, 332, 333, 334, 343, 346, 348, 349, 350, 351, 357, 373, 76, 178, 180, 184, 190, 192, 195, 199, 202, 341, 363, 85, 187, 19, 198, 199, 200, 201, 200, 255, 338; **\~ acută**, 187, 204, 285; **\~ funcţională**, 85; **\~ infecţioasă**, 190, 199;
Dicrocoelium, 89;
digestie \tulburări de ~, 21, 31, 38, 44, 50, 71, 118, 124, 136, 165, 179, 181, 204, 211, 234-236, 269-273, 284, 286, 287, 316, 331-334, 348-351; **\~ lentă**, 30, 42, 44, 50, 126, 226, 284, 314, 350;
digestiv \af. ~e, 18, 23, 25-32, 34, 39, 41, 43, 46, 47, 54, 68-70, 73, 76, 84, 86, 89, 92, 95-97, 100, 101, 106, 115-118, 120, 122-127, 129, 133, 134, 136, 137, 146-152, 156, 157, 159-172, 174-178, 181-183, 186, 189, 191-193, 196, 197, 201, 203-205, 209, 211, 213, 218, 221, 234-237, 240, 242, 246-250, 255, 256, 259, 261, 265, 269-273, 276, 279, 280, 284-289, 301, 302, 304, 316, 324, 331-334, 343, 346-351, 353, 355, 356, 356, 358; **\alergii ~e**, 322, 333; **\colici ~e**, 58, 91, 116, 117, 118, 124, 126, 127, 136, 137, 167, 182, 286, 287, 350, 42, 44, 172; **\hemoragii ~e**, 43, 149, 184, 187-189, 204, 205, 246, 247, 266, 285, 363; **\hipotonie ~ă**, 30, 169, 182, 188, 204, 279, 285; **\somatizări ~e**, 177; **\tulburări diskinetice ~e**, 122, 177; **\tulburările funcţionale ~e**, 42, 44, 138, 146;
digestive inferioare \af. ~, 163;
digestive superioare \af. ~, 41, **145**, 148, **157**, 256, 301, 332, 355; **\hemoragii ~,** 246;
dinţi, v. dentar;
discopatie lombară, 266;
dislipidemie, 216, 338, 58, 133, 139, **351**;
dismenoree, 34, 42, 48, 49, 62, 116, 122, 124, 126, 137, 146, 152, 155, 161, 166, 171, 172, 175, 181-183, 185, 188, 204, 226, 234, 235, 254, 270-273, 281, 283, 285-287, 289, 290, 292, 301, 305, 317, 317, 323, 331-334, 351; **\~ spastică**, 166;
dismetabolic \sindroame ~e 216, 323, 338;
dispepsie, 115-118, 284-287, 171-173, 25, 27, 30, 31, 38, 46, 86, 91, 125, 137, 152,

159, 163, 164, 168, 169, 175, 176, 182, 183, 188, 194, 204, 205, 221, 229, 232, 235, 236, 250, 266, 273, 279, 333, 334, 342, 350, 351; **\~ funcţională**, 27, 38, **145**, 307;
dispnee, 93, 105, 107, 110, 113, 118, 120, 123, 126, **131**, 132, 137, 152, 166, 171, 172, 182, 183, 234, 270, 284, 287, 349; **\~ funcţională**, 120; **\~ psihogenă**, 118, 123, 126, 137, 166, 171, 172, 182, 183, 284, 287;
distonii neurovegetative, 120;
dizenterie, 68, 69, 123, 190, 198, 204, 229, 255, 266, 363; **\~ amoebiană**, 68;
duodenal \af. ~e, 94, 115, 161; **\ulcer ~, 145;**
duodenită, 29, 41, 43, 59, 92, 94, 96, 97, 100, 115-117, 125, 137, **145**-147, 149-152, 161, 185, 186, 204, 235, 248, 256, 269, 271, 272, 285, 324, 332, 333, 355;
durioane, 62;
echimoze, 39, 45, 46, 48;
eczemă, 29, 39, 42, 75, 79, 89, 96, 99, 115, 118, 142, 146, 149, 153, 157, 161, 217, 221, 228, 234-236, 252, 264, 271-273, 286, 287, 322, 324, 325, 327, 328, 330, 332-334, 340, 341, 349-351; **\~ acută**, 330; **\~ alergică**, 330;
edeme, 36, 47, 48, 52, 114, 118, 141, 142, 151, 180, 183, 203, 230, 231, 234, 235, 235, 239, 245, 254, 256, 269-273, 287, 314, 316, 322, 324, 331, 333, 334, 338, 348-351; **\~ cardiace**, 47, 48; **\~ renale**, 47;
efelide, 217;
ejaculare precoce, 305, 308;
emfizem pulmonar, 83, 86, 114, 156;
encefalită \sechelele după ~, 56;
endocrin \af. ~e, **335**; **\tonic ~,** 49;
endometrite, 44;
Entamoeba, 89;
enterite, 147, 234, 273, 304, 331, 343, 350;
enterocolită, 25, 27, 29, 30, 34, 39, 47, 48, 68, 69, 76, 85, 92, 96, 97, 100, 115-117, 123, 125, 137, 139, 146, 149, 152, 156, 162, 165, 169, 170, 181-186, 188-195, 203-205, 216, 217, 229, 235, 248, 249, 255, 261, 269-272, 279, 280, 285, 287, 316, 323, 332-334, 341, 349, 350, 357, 363, 365, 373;
entorse, 45, 46, 149, 188, 205;
epidemii, 340;
epigastrice \dureri ~, 166, 171;
epilepsie, 54, 152, 349, 350;
epiteliom, 340, 350;
epuizare, 31, 53, 68, 77, 106, 116, 134, 157, 230, 233, 287, 305, 309, 310, 350; **\~ nervoasă**, 53, 305;
eretism, 121, 183; **\~ cardiovascular**, 166;
eritem, 146, 151, 325; **\~ solar**, 151;
eritrocianoză, 142;
erizipel, 193, 195, 205, 231, 235;
eroziuni, 45, 109, 149, 279, 285;
eructaţii, 30, 42, 43, 155;
erupţii, 52, 89, 140, 155, 161, 216, 231, 235, 242, 251, 281, 285, 293, 314, 320, 324, 332, 343, 349-351; **\~ alergice**, 216, 320, 324; **\~ eritematoase**, 324;
esofagiene \diskinezii ~, 177; **\varice ~,** 188, 206;
esofagită, 41; **\~ de reflux, 145,** 148;
estrogenic \insuficienţe ~ă, 57;
excoriaţii, 45, 57, 149;
extrasistole, 121;
exulceraţii, 79, 109;
faringe \af. ~lui, 13, 41, 80, 189, 190, 205, 43, 63, 205, 363;
faringită, 27, 30, 34, 37, 39, 41, 43, 45, 63-66, 74, 76, 92, 93, 139, 140, 146, 149, 150, 156, 166, 183, 186, 188-191, 195, 197, 204, 205, 257, 269, 271, 285, 300, 325, 332, 363, 366, 373; **\~ cronică**, 45;
febră tifoidă, 69;
febră, 105-107, 17, 31, 49, 54, 63, 69, 78, 110, 115, 116, 126, 168, 178, 180, 200, 226, 235, 236, 241, 245, 256, 261, 269, 271, 285, 316, 322, 331, 332, 334;
febril \boli ~, 58, 190, 205; **\stări ~,** 33, 45, 223;
fibromialgie, 138;
ficat, 47, 216, 218, 219, 225, 236, 237, 239, 240, 326, 348, 372;
fistule, 146, 186, 205;
fisuri, 42, 51, 146, 149, 186, 191, 205, 320, 327;
flatulenţă, 29-31, 41, 44, 155, 167, 171, 174, 182, 183;
flebită, 48, 140;
fracturi, 45, 149, 229, 235; **\~ închise**, 45;
frigiditate, 49, 57, 305;
frisoane, 168;
fumat, 52, 80, 117, 228, 236;
fumăriţă, **227**, 228, 233, 238, 242, 297, 331, 371;
funcţionale \tulburările ~, 42, 44, 122, 123, 138, 146;
fungic \infecţii ~ e, 146, 325;
furuncule, 44, 65, 68, 79, 92, 97, 100, 124, 136, 139, 190, 205, 207, 216, 234, 235,

253, 266, 270, 271, 280, 287, 317, 320, 322-324, 327, 332, 333, 338, 349, 350, 363, 366;
gastric \af. ~e, 29-31, 38, 42, 45, 47, 50, 71, 72, 83, 89, 91, 94, 105, 111, 115-118, 120, 124-126, 134, 136, 137, 139, **145**, 151-153, 157-159, 159,160-162, 165, 175, 181-183, 193, 203, 205-207, 211, 212, 216, 218, 221, 223, 224, 226, 229, 234, 236, 243, 247, 252, 261, 262, 269, 273, 279, 284-287, 289, 314, 316, 323, 331, 334, 348, 350, 351, 355, 358, 360, 372; **\diskinezie ~ă**, 122, 177, 181; **\distensie ~ă**, 31; **\dureri ~e**, 50, 258, 273; **\hemoragii ~e**, 282, 286; **\hiposecreţie ~ă**, 38, 91, 115, 116, 123, 124, 126, 136, 137, **145**, 153, 155, 157, 165-167, 175, 176, 181-183, 189, 206, 218, 221, 223, 235, 250, 271-273, 286, 287, 321, 332-334, 349, 350, 358; **\hipotonie ~ă**, 38, 85, 91, 115-118, 124, 126, 136, 137, **145**, 153, 155, 157, 159, 166, 167, 175, 176, 181-183, 193, 205, 218, 221, 223, 235, 250, 271-273, 286, 287, 321, 332-334, 349, 350, 358; **\insuficienţă funcţională ~ă**, 124, 136;**\ulcer ~, 145; \dispepsii ~e**, 188, 204, 285; **\dureri ~e**, 155, 175, 181;
gastrită, 27, 29, 41, 43, 59, 92, 94, 96, 97, 100, 115-117, 124, 125, 136, 137, 139, **145**-147, 149-154, 161, 162, 165, 183, 185, 186, 189, 204, 205, 235, 248, 252, 256, 269, 271-273, 280, 285, 287, 316, 324, 332, 333, 355, 360; **\~ hiperacidă**, 148; **\~ hipoacidă**, 360;
gastroduodenal \af. ~e, 43, 59, 115, 117, 125, 152, 163, 183, 186, 193, 271, 286, 324;
gastroenterită, 35, 66, 162, 266;
gastropatie portal hipertensivă, 188, 206;
genital \af. ~e, 30, 34, 42, 44, 49, 54, 59, 62, 122, 146, 152, 167, 185-187, 204, 205, 248, 270, 277, 280-283, 285, 287, 288, 290-292, 295, 297, 301, 304, 311, 312, 350, 354, 355, 372, 373; **\infecţiile ~e**, 57, 138; **\tropism ~**, 283, 291, 297, 301, 355;
genital feminin \af. ~e, 34, 69, 115, 116, 124, 126, 135-137, 161, 171, 172, 181, 204, 234, 235, 247, 254, 266, 271-273, **277**, 281-**283**, 285, 287, 291, 295, 297, 301, 304, 311, 317, 323, 331, 332, 334, 349-351, 372, 373; **\durerile şi sângerările ~e**, **287**, 290;
genital masculin \af. ~e, **303**, 311, 372; **\infecţiile ~e**, 312;
genitale \hemoragii ~, 188, 363;
ginecologic \af. ~e, v. genital feminin;
gingivită, 34, 39, 52, 57, 63, 79, 139, 185, 186, 188-191, 197, 204, 205, 285;
gingivoragii, 188, 204, 285;
glomerulonefrită, 42, 254, 257, 271, 281, 284, 332;
glosită, 30, 63, 76, 79, 139, 189, 205, 363;
gonartroză, 315;
Graves-Basedow \boala ~, 352;
gravide, 34, 54, 90, 117, 125, 164, 171, 183, 212, 286;
greaţă, 29, 31, 50, 71, 117, 125, 155, 157-159, 164, 165, 168, 183, 189, 193, 205, 218, 228, 232, 236, 286; **\~ în sarcină**, 71;
gripă, 29, 65, 66, 68, 69, 94, 221, 235, 272, 332, 366;
gută, 13, 38, 41, 46, 49, 52, 65, 67, 68, 75, 94, 115-118, 125, 126, 136, 137, 139, 149, 156, 161, 162, 185, 188, 189, 204, 205, 205, 226, 228, 229, 232, 235, 236, 247-249, 251, 252, 254, 257, 260, 261, 266, 271-273, 280, 285-287, 307, **317**, 318, 321, 323, 332-334, 338, 343, 349-351, 364;
Hashimoto \boala ~, 352;
helmintiaze, 29, 116, 123, 124, 171, 348, 350;
hematoame, 45, 149;
hematologice \af. ~, 270, 317, 348, **355**, 375, 375;
hematurie, 46, 258, 261, 266, 273, 275, 279, 285, 317, 371;
hemoptizie, 76, 116, 150, 193, 194, 203, 205, 235, 266, 271, 282, 285, 286, 332, 363, 366;
hemoragie, 43, 116, 117, 125, 136, 140, 142, 143, 149, 161, 162, 185-189, 193, 194, 197, 201, 204, 205, 235, 236, 240, 246, 247, 255, 258, 266, 270-273, 278, 279, 282, 285-287, 292, 301, 301, 317, 332-334, 341, 346, 348, 350, 351, 356, 363, 364;
hemoroizi, 33, 44, 57, 62-64, 97, 100, 142, 146, 147, 149, 150, 152, 173, 181, 183, 187, 189, 190, 192, 193, 195, 204-206, 210, **214**, 215, 217, 229, 231, 235, 236, 259, 266, 273, 279, 285, 324, 325, 331, 333, 367; **\ ~ sângerânzi**, 282;
hepatic \af. ~e, 47, 49, 87, 89, 90, 94, 115-118, 124, 125, 136-138, 161, 174, 181, 183, 187, 188, 190, 194, 204-206, 210, 216, 217, 223, 225, 226, 229, 231, 232, 235, **236**-240, 245, 248, 249, 270-273, 284-286, 300, 317, 332-334, 348-351; **\cancer**

~, 229; **\insuficienţă ~ă**, 47, 91, 194, 205, 216, 217, 231, 235, 250, 321; **\~parazit ~**, 89; **\steatoza ~ă**, 216;
hepatită, 49, 68, 90, 117, 188, 194, 197, 205, 216, 217, 225, 226, 229, 231, 232, 235, 236, 248, 303, 321, 324, 359; **\~ acută**, 248; **\~ cronică**, 90, 117, 188, 205, 216, 225, 231, 235, 248; **\~ cronică activă**, 231, 235; **\convalescenţă după ~ acută**, 248; **\sechele după ~**, 47;
hepatobiliar \af. ~e, 16, 17, 32, 46, 91, 98, 153, **215**, 218, **233**-235, 257, 264, 265, 270, 304, 314, 317, 319-321, 324, 331-333, 357, 375;
hernie, 193, 205, 263, 272;
herpes, 30, 37, 117, 125, 147, 164, 166, 182, 183, 286, 297, 322, 328, 330, 333;
hidrosalină \retenţie ~, 36, 46, 63, 65, 86, 114, 117, 118, 138, 174, 180, 183, 203, 218, 234, 245, 247-249, 251, 252, 254-256, 259, 266, 269, 271, 282, 286, 316, 321-323, 331-334, 338, 348-351;
hidrotorax, 254;
hiperaciditate, 166;
hipercoagulabilitate, 270, 273, 317;
hipercolesterolemie, 117, 124, 125, 136, 140, 162, 217, 235, 242, 323, 331-333, **351**;
hiperemotivitate, 177, 182;
hiperestrogenism, 354;
hiperexcitabilitate, 31, 32, 62, 118, 122, 125, 137, 177, 181, 182, 234, 235, 270-273, 296, 317, 331-333;
hipergalactie, 349;
hiperkinetice \stări ~, 117, 125, 163, 183, 286;
hipermenoree, 116, 181, 204, 234, 235, 271, 285, 331, 332;
hipersensibilitate \reacţii de ~, 329;
hipertensiunea arterială, 20, 34, 37, 45, 47, 48, 109, 115, 117, 118, 120, 121, 123-126, 131, **133**, 135-138, 140, 151, 161, 162, 180, 183, 197, 203, 211, 215, 224, 228, 234-236, 242, 247, 248, 253, 258, 269-273, 278, 283, 285-287, 316, 320, 323, 324, 331-333, 338, 348-350, 368;
hipertiroidie, 166, 177, 183, **352**;
hipertrigliceridemie, **351**;
hiperuricemie, 124, 126, 136, 137, 235, 236, 248, 266, 271, 273, 285, 287, 323, 332, 334, **351**;
hipoestrogenism, 354;
hipogalactie, 29, 116, 169-173, 181-183, 266, 270, 273, 287, 317, 334, 349-351;
hipotensiune, 68, 125, 136, 213, 278, 286;
hipotiroidie, 230, 235, 353; **\FTPC în ~**, **353**;
hipovitaminoze, 49, 52, 58;
Hodgkin, 68;
holeră, 68;
hormonale feminine \tulburări ~, 254;
icter, 225, 231, 232, 235, 236;
impetigo, 142, 193, 205;
impotenţă, 49, 69, 250, 305, 308;
imune, 322;
indigestie, 31, 172, 236, 333, 348, 350;
infarct miocardic, 121, 131;
infecţii, 25-27, 30, 34, 39, 44, 48, 64, 66, 68, 69, 76, 94, 103, 115-118, 123, 125, 136-138, 142, 146, 156, 162, 168, 169, 181-183, 187, 195, 199, 200, 204, 205, 229, 248, 249, 252-255, 271-273, 276, 285, 303-305, 321, 325, 328, 330, 332, 334, 338, 341, 343, 346, 349, 350, 364-366, 369; **\~ cronice**, 369;
infecţiile nevirale \FTPC în ~, **373**;
inflamatoare \af. ~e, 36, 37, 39, 41, 43, 44, 62-64, 76, 79, 81, 92, 96, 96, 100, 104, 105, 116, 117, 125, 136, 142, 143, 147, 149, 152, 160, 162, 165, 178, 180, 181, 183, 188, 195-197, 199, 202, 204, 205, 216, 226, 235, 248, 261, 271, 279, 281, 282, 285, 311, 317, 322, 324, 325, 330, 332, 333, 352, 353, 363-365; **\durerile ~**, 250;
inflamaţie, 29, 34, 38, 41-43, 45, 49, 57, 68, 78-80, 84, 92, 94, 97, 104, 107, 108, 110, 111, 113, 114, 117, 118, 136, 146, 148, 161, 162, 185, 186, 189, 191-193, 196, 200, 204, 205, 227, 237, 247, 248, 250, 253, 261, 261, 271, 272, 285, 287, 315-317, 323, 324, 329, 330, 338, 341, 349, 350; **\~ cronică**, 253, 271;
insecte \muşcături/înţepături de ~, 42, 48, 69, 97, 100, 146, 151, 188, 227, 256, 271, 320;
insomnie, 32, 54, 62, 79, 80, 93, 107, 111, 112, 116-118, 121, 122, 125-127, 134, 136-138, 152, 162, 163, 166, 177, 182, 183, 198, 234-236, 270-273, 280, 286, 286-288, 293, 307, 317, 328, 331-333;
intercostale \dureri ~, 46;
intestinal \af. ~e, 29, 31, 38, 47, 115-118, 122, 124, 125, 134, 136, 137, 139, 152, 155, 161, 164, 165, 170, 178, 179, 181-183, 198, 200, 204, 205, 208, 209, 211, 218, 223, 224, 234, 240, 241, 255, 269, 273, 279, 284-287, 316, 331, 348, 349;

\colici ~e, 31, 101, 115, 118, 137, 155, 173, 175, 177, 182-184, 241, 285; \diskinezii ~e, 122, 177; \distensie ~ă, 31; \hipotonia ~ă, 321; \ocluzie ~ă, 264, 272; \parazitoze ~e, 25, 45, 47, 50, 69, 85, 115-117, 156, 171, 172, 175, 182;
intoxicații alimentare, 47;
Inula helenium, 156;
irigoscopie, 208;
iritabilitate, 20, 39, 79, 107, 108, 110, 111, 115, 116, 118, 124, 125, 137, 146, 160, 161, 181, 204, 241, 242, 262, 284, 296, 302, 328, 362;
iritații, 42, 92, 253, 357;
isterie, 54, 122, 155, 285;
încărunțire, 198;
junghiuri, 46;
keratoconjunctivite flictenulare, 58;
laringită, 32, 34, 37, 64, 65, 74, 86, 90, 92-94, 96, 98, 100, 139, 156, 180, 191-193, 204, 205, 236, 269, 272, 273, 279, 284, 285, 300, 316, 325, 333, 334, 348, 350, 351, 366, 373;
Leishmania, 89;
leucemii, 366;
leucoree, 34, 49, 69, 115, 117, 146, 148, 156, 162, 184-186, 188, 191, 193, 195, 197, 204, 205, 258, 260, 261, 266, 273, 280, 285, 287, 305, 323, 364, 373; \FTPC în ~, 294;
limbrici, 341;
limfadenopatii, 366;
limfoame, 366;
lipotimii, 117, 125, 163, 183, 286;
locomotor \af. sistemului ~, 313;
lombare \durerile ~, 194;
lovituri, 46, 93, 208, 321;
lumbago, 46, 266;
lupusul eritematos sistemic, 374;
luxații, 149, 188, 205;
malarie, 50, 221, 231, 235;
malign \af. ~e, 34, 222, 370;
mamar \af. ~e, 170, 172, 182, 289; \neoplasm ~, 57, 299;
mastită, 49, 325;
mătreață, 96, 212;
membre \dureri de ~, 226;
menometroragii, 34, 124, 126, 137, 193, 205, 247, 270, 278, 281, 283, 284, 287, 290, 292, 301;
menopauză \tulburări de ~, 37, 94, 115-118, 120-122, 124-126, 136, 137, 140, 171, 172, 181-183, 198, 254, 280, 282, 285-287, 301, 302, 305, 332; \~ precoce, 198, 302;
menoragii, 135, 140, 185, 204, 254, 285;
menstrual \ciclu ~ neregulat, 49, 266; \dureri ~e, v. dismenoree; \tulburări ~e, 48, 57, 115, 122, 126, 137, 234, 235, 317, 331, 333, 349, 350;
menstruație întârziată, 31, 212, 218;
mercur \intoxicații cu ~, 226, 341, 350;
metabolice \af. ~, 16, 52, 58, 115, 124, 125, 133, 136, 140, 181, 188, 204, 211, 215, 216, 218, 234-236, 248, 249, 252, 262, 264-266, 270, 272, 273, 284, 286, 287, 317, 323, 331, 333-335, 338, 345, 351;
meteorism, 33, 34, 91, 115-118, 124, 126, 127, 136, 137, 155, 161, 165, 167, 170-172, 177, 179, 180, 182, 183, 204, 226, 232, 234-236, 240, 269, 271-273, 279, 284-287, 299, 316, 321, 331-333, 348, 350;
metrite, 68, 188, 204, 285;
metroragii, 43, 135, 140, 185, 187, 188, 197, 204, 205, 235, 254, 255, 266, 271, 273, 279, 280, 282, 285, 287, 317, 323, 332, 334, 349, 351; \~ prin atonie, 282;
mialgii, 24, 31, 45;
micoze, 30, 57, 59, 64, 89, 102, 115, 116, 273, 287, 334, 349, 351;
migrenă, 40, 46, 79, 93, 116, 117, 148, 162, 182, 192, 204, 234, 235, 270, 272, 317, 331, 333;
miocardic \sechele postinfarct ~, 121; \ischemia ~ă, 101, 114, 124;
miros neplăcut al gurii, 197, 205;
muscular \af. ~e, 45, 54, 62, 77, 151, 188, 193, 205, 272, 285; \contracturi ~e, 166, 182; \dureri ~e, 118, 256, 271; \
naşterile dificile, 68;
nazale \hemoragii ~, 43, 363;
nefrite, 42, 64, 92, 94, 97, 117, 229, 248, 249, 304, 322, 333; \~ interstițiale, 42;
negi, 217, 225, 330;
neoplazic \af. ~e, 68, 217, 218, 334, 363-366;
nervi \af. ale ~lor, 168, 328;
nervos \af. ale sistemului ~, 27, 30, 49, 68, 69, 81, 116, 120-122, 148, 159, 160, 165, 171, 172, 180, 235, 288, 316, 331, 333;
nervozitate, 27, 49, 79, 118, 125, 126, 137, 181, 270, 272, 280, 284, 286, 287, 317, 333, 349, 350;
neurastenie, 91, 116, 166, 181, 183, 223, 350;
neurologic \af. ~e, 37, 40, 54, 166, 209, 349, 355, 375;

neuropsihic \tulburări ~e, 93, 166, 171; \af. ~e, 23, 29, 30, 34, 68, 69, 116, 172, 183, 204, 310, 330;
neurovegetativ \reacții ~e, 147; \tulburări ~e, 54, 121, 122, 152, 163, 171, 172, 174, 182, 183, 249, 353;
nevralgii, 24, 31, 37, 45, 46, 48, 54, 62, 68, 99, 116-118, 122, 148, 149, 155, 162, 165, 175, 252, 255, 272; \pseudo~, 164;
nevrite virale, 68;
nevroze, 62, 67, 93, 120, 121, 152, 177, 272, 306, 307;
nod în gât, 34, 127, 134, 158, 288;
nutriție \tulburări de ~, 49;
obezitate, 21, 52, 64, 73, 89, 115, 117, 133, 188, 216, 218, 236, 248, 249, 252, 254, 266, 270, 272, 273, 286, 287, 315, 317, 323, 333, 334, 335, 336, 338, 350, 351;
oboseală, 77, 169, 182, 257, 270, 271, 332, 353; \sindrom de ~ cronică, 77, 223; \~ generală, 257, 271, 332;
obsesiv-compulsive \tulburări ~, 166, 183;
obstetrical \traumatismul ~, 299;
obstructiv \fenomene ~e, 264;
ochi \dureri de ~, 46;
ocular \afecțiuni ~e, 42, 55, 58, 76, 100, 154, 357, 358, 362; \infecții ~e, 48; \iritații ~e, 357; \traumatisme ~e, 358;
oftalmologice \intervenții chirurgicale ~, 58;
oligomenoree, 49, 57, 69, 171, 172, 182, 183;
oligurie, 49, 94, 117, 217, 254;
onicomicoze, 102;
operatorii \stările post~, 71;
ORL \af. ~, 44;
orofaringian, 30;
osoase \af. ~, 44, 315;
osteomielite, 44;
osteoporoză, 316;
otite, 27, 44, 166, 183;
ovariene \af. ~, 354; \chisturile ~, 292;
oxiuri, 25, 50, 212, 221, 341, 350;
palpitații, 20, 45, 48, 79, 93, 94, 115, 117, 118, 120-126-128, 134, 136, 137, 162, 163, 166, 171, 172, 180, 182, 183, 198, 203, 211, 234-236, 242, 269, 271, 272, 283, 285-287, 301, 316, 331-334, 348, 349, 353; \~ funcționale, 117, 124;
pancreatic \af. ~e, 115, 270, 304, 317; \insuficiența ~ă, 248, 250, 270, 272, 273, 287, 317, 333, 334, 351;
pancreatită cronică, 90, 115, 117;
papiloame, 34, 225, 330;
paradontopatiilor, 228;
paralizii, 45, 75, 166, 171, 172, 182, 183, 368; \~ ale nervilor periferici, 368; \false ~, 172; \~ funcționale, 166, 182, 183;
parazitoze, 25, 45, 47, 50, 56, 68, 69, 85, 115-117, 123, 156, 171, 172, 175, 181, 182, 211, 213, 231, 235; \FTPC în ~, 211;
pareze, 45; \~ ale nervilor periferici, 368;
Parkinson \boala ~, 56, 197;
parodontoză, 52, 149, 153, 197, 205;
pavor nocturn, 65;
păr \af. ale ~ului, 52, 266, 276, 314, 367;
pelagră, 75;
pelviană \boala inflamatoare ~, 294;
perianal \af. ~e, 189; \inflamații ~e, 324; \leziuni ~e, 147;
periarticulare \dureri ~, 46, 256;
periartrită scapulohumerală, 65, 256, 271;
periflebită, 142;
peristaltism inversat, 164;
piele \af. ale ~ii, 22, 25, 31, 39, 52, 57, 59, 64, 69, 92, 94, 96, 116, 146, 153, 186, 187, 204, 205, 223, 255, 259, 265, 319, 320, 324, 325, 327, 340, 341, 372, 375; \cancer de ~, 149; \~ uscată, 324; v. cutanat
pielonefrite, 44, 66, 103, 257, 260, 261, 271, 280, 287, 332;
piept \durere în ~, 96, 175, 182;
piodermite, 325;
pioree alveolară, 69;
pistrui, 50;
plăgi, 42, 43, 45, 46, 48, 57, 76, 88, 144, 146-148, 185, 186, 190, 193, 194, 204, 205, 226, 255, 264, 266, 272, 280, 287, 325, 363;
pletoric, 217;
pleurezii, 300;
pleurite, 69;
pleuritice \dureri ~, 46;
pneumonie, 29, 83, 103, 196;
poliartrita reumatoidă \FTPC în ~, 68, 150, 375, 376;
poliglobulie, 48, 217;
poliomielită, 68;
poluții nocturne, 307; \FTPC a ~lor, 310;
precordiale \dureri ~, 93, 123, 129, 131, 171, 172, 182; \dureri ~ funcționale, 123, 172, 182;
premenopauză, 57, 171, 172, 182, 183, 285, 332;
premenstrual \tulburări ~e, 161, 183, 254; \dureri ~e, 175;
priapism, 307;
proctite, 44;

prostată \af. ~ei, 120, 304, 305; **\cancer de ~**, 304, **311**; **\hipertrofia benignă de ~**, 267, 270, 271, 280, 287, 303, 304, **311**, 312;
prostatită, 29, 49, 303, 304, **312**, 373;
Proteus, 215;
prurit, 29, 30, 150, 234-236, 270, 324, 325, 329, 330, 334, 349, 351; **\~ vulvar**, 150;
psihastenie, 53;
psihic \af. ~e, 14, 20, 54, 125, 136, 158, 181, 198, 201, 209, 213, 234, 235, 238, 270, 271, 284, 301, 317, 331, 332, 349, 355, 364;
psiho-neuro-endocrin \sistemul ~, 172, 182;
psihoze, 166, 183;
psoriazis, 47, 149, 162, 191, 205, 266, 273, 287, 322, 324, 325, 327, 328, 330, 333, 334, 349, 351;
pulmonar \af. ~e, 99, 114, 131, 156, 161, 372, 375, 375; **\fibroza ~ă**, 114;
ragade, 320, 324;
rahitism, 49, 342, 349, 350;
râie, 197, 205;
răceală, 31, 61, 65-67, 71, 78, 80, 116, 168, 176, 182, 183, 221, 256, 271;
răguşeală, 99;
răni, 24, 32, 34, 36, 39, 63, 64, 75, 88, 96, 99, 100, 109, 115, 118, 120, 139, 144, 149, 153, 154, 158, 188, 193, 195, 203, 205, 207, 221, 224, 238, 256, 271, 279, 285, 299, 325, 326, 363, 367; **\~ deschise**, 100;
răul de mişcare, 72;
rectocolita ulcerohemoragică, 200;
reflux duodenogastric, 117, 125, 164, 183, 286; **\~ gastroesofagian**, 117, 125, **145**, 164, 183, 286;
renal \af. ~e, 52, 54, 65, 116-118, 156, 162, 171, 174, 183, 191, 212, 229, 235, 237, 245, 249, 252, 256, 257, 264, **267**, 271, 272, 300, 307, 320, 323, 330, 332, 338, 346, 375, 375; **\colică ~ă**, 27, 101, 115, 124, 177, 184, 204, **275**, 285; **\insuficienţă ~ă**, 49, 217, 229, 266, 323; **\litiază ~ă**, 27, 86, 98, 117, 118, 125, 136, 161, 171, 183, 217, 236, 252, 258, 272, **273**, 286, 303, 333;
renoureteral \tratamentul colicii ~e, 275;
renourinare \af. ~, **267**, 269;
respirator \insuficienţă ~ie, 257, 271;
respiratorii \af. ~, 18, 23, 25-29, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 42, 44, 45, 47, 54, **61**-64, 66-69, 76, 77, 82, **83**-86, 88, 90, 92-98, 100, 101, 103-107, 109, 113, 114, 116-120, 122-126, 135, 137, 139, 147-149, 151, 152, 156, 161, 162, 166-172, 177, 180, 182, 183, 186, 193, 195, 196, 203-205, 209, 213, 224, 225, 234-236, 245, 246, 250, 255, 257, 263, 265, 267, 269-273, 279, 280, 284-287, 298-300, 314, 316, 322, 324, 325, 331-334, 348-351, 363, 365, 366, 375; **\infecţii ~**, 66, 69, 103, 116, 249, 271, 272, 332, 191, 197, 248; **\somatizări ~**, 177; **\viroze ~**, 31, 70, 74, 76, 93, 105, 148, 272, 320, 77, 87, 65;
respiratorii inferioare \af. ~, 44, 63, 64, **83**, 94, **104**, 114, 156, 298, 375; **\viroze ~**, 148;
respiratorii superioare \af. ~, 38, 42, **61**-64, **76**, 94, 104, 156, 186, 204, 205, 61, 31, 148, 148;
retiniene \tulburări circulatorii ~, 369;
retinită pigmentară, 360;
reumatic \af. ~e, 34, 35, 41, 49, 58, 62, 66, 70, 75, 97, 98, 116, 118, 124, 126, 136, 137, 155, 161, 162, 169, 181-183, 204, 211, 229, 232, 234-236, 246, 248, 249, 251, 254, 255, 257, 260, 271-273, 281, 282, 284, 286, 287, 305, **313**, 322, 323, 326, 331-334, 338, 342, 348-351, 351, 364; **\dureri ~**, 29, 47, 88, 117, 120, 148, 165, 175, 198, 258, 272, 273;
rinichi, 372;
rinită, 27, 34, 37, 38, 65, 82, 156, 166, 183, 257, 300, 332, 366, 373; **\~ alergică**, 82;
rinofaringite, 94; **\~ recidivante**, 81;
ritm \tulburări de ~, 135;
rujeolă, 340;
Salmonella, 215;
salpingite, 68;
sâni, 119, 289, 299, 300, 372;
sânilor \crăpături ale ~, 96; **af. ~**, **300**;
scabie, 68;
sciatică, 46, 65, 175, 183, 221, 230, 235, 266;
scleroza sistemică \FTPC în ~, **376**;
sclerozant \af. ~e, 74;
scleroză în plăci, 68;
scorbut, 49, 52, 58, 194, 205, 218, 253, 257, 271, 332;
scrofuloză, 194, 205, 325;
seboree, 234, 235, 266, 271, 320, 329, 332, 349;
sexual \tulburările de dinamică ~ă, **308**; **\hiperexcitaţie ~ă**, 307; **\nevroze ~e**, 306, 307; **\tulburări ~e**, 68, 86, 172, 175, 182, 278, 281, 292, 294, 303, 310, 311;
silicoză, 86, 117;
sindrom X, 216;

sinuzită, 34, 37, 38, 42, 66, 68, 156, 166, 183, 257, 332, 373; **\~ acută**, 82; **\~ cronică**, 82;
sistem \boli de ~, 218, 222, 334, 364-366, 369;
somatizare, 118, 120, 122, 163, 165, 167, 177, 284;
somatoforme \manifestări ~, 93, 118, 126, 137, 166, 166, 177, 182, 183; **\tulburări ~**, 27, 54, 94, 117, 118, 125, 175, 182, 183, 285-287;
somnolenţă, 69, 77, 78, 171, 202;
spasm, 48, 68, 84, 100, 101, 110, 111, 116, 122, 123, 126, 146, 160, 162, 163, 166, 167, 171, 181, 198, 210, 225, 285, 286, 289;
spasmofilie, 171, 172, 182;
spate \durere de ~, 31, 198;
splenice \af. ~, 49, 94, 115, 117, 125, 229, 231, 235, 264, 270, 272;
spondilartropatiile seronegative, 316;
spondilită anchilozantă, 149, 162, 364; **\FTPC în ~**, **376**;
stafilococie, 193, 205, 215; **\~ a feţei cu complicaţii oculare**, 58;
sterilitate, 278, 285, 364;
stomac, v. gastric;
stomatită, 30, 34, 41, 43, 62, 63, 68, 76, 79, 92, 97, 100, 140, 146, 147, 149-152, 166, 183, 185, 186, 188-192, 194, 197, 204, 205, 255, 279, 285, 324, 363;
sudoraţia excesivă, 341;
sughiţ, 173, 182, 183;
suprarenalei \fitoterapia af. ~, **353**;
suprasolicitare, 25, 34, 96, 138, 158, 166, 183, 233, 247;
surmenaj, 257, 271, 332;
şarpe \muşcături de ~, 188, 205, 227;
tabagice \intoxicaţii ~, 49;
tahicardie, 48, 117, 118, 125, 163, 183, 286, 322; **\~ paroxistică**, 121;
tensionale \oscilaţii ~, 115, 117, 118, 121, 122, 125, 163, 183, 286, 301; **\salturi ~**, 120, 126, 137, 166, 183, 287;
tensiune nervoasă, 37;
tensiunea arterială \creşte ~, 68; **\reglează ~**, 278, 286; **\scade ~**, 166;
tinnitus, 198;
tiroidiene \FTPC a af. ~, 352; **tiroidită**, 352;
toracice \dureri ~, 167, 194;
toxice \stări ~, 226, 334, 365;
toxine \încărcare a sângelui cu ~, 49;
traheită, 47, 64, 86, 92, 93, 96, 98, 100, 139, 180, 236, 269, 272, 273, 284, 316, 333, 334, 348, 350, 351; **traheobronşită**, 34, 37, 65, **83**, 90, 94, 114, 156, 366;
transpiraţie abundentă, 35;
tranzit \accelerarea ~ului, 189, 198, 347; **\tulburări de ~**, 164, 198;
traumatice \suferinţei post~, 46, 154;
traumatisme, 36, 45, 149, 299, 358, 369;
Trichomonas, 89;
tricocefali, 25;
tricomonază, 146, 307;
trigemen \nevralgia de ~, 65;
trombangeită obliterantă, 258, 271, 332;
tromboflebită, 75, 138, 143, 149, 269, 272, 273, 286, 316;
tuberculoză, 34, 68, 71, 96, 156, 161, 167, 181, 182, 194, 203, 205, 234, 246-248, 263, 269, 271-273, 284, 307, 314, 316, 328, 332, 333, 348, 350, 366;
tumefacţie dureroasă, 31, 45, 258, 273;
tumori, 34, 116, 117, 125, 146, 162, 188, 205, 227, 230, 234-236, 311, 331, 333, 349, 350, **363**, 364, 369, 373, 374; **\~ benigne**, 34; **\FTPC în ~ maligne**, 369;
tuse, 25, 27, 32, 35, 46, 47, 74, 77, 80, **83**-88, 92-94, 96, 97, 99, 104, 105, 107, 110-113, 117, 125, 126, 136, 137, 148, 152, 156, 162, 166, 167, 171, 172, 177, 180, 182, 183, 192, 204, 222, 224, 225, 227, 234-236, 256, 263, 267, 269, 271-273, 322, 325, 331, 333, 334, 365, 366; **\~ astmatică**, 87; **\~ convulsivă**, 87, 88, 171, 177, 182; **\~ cu substrat nervos**, 33; **\~ iritativă**, 92, 110, 234, 325; **\~ persistentă**, 27; **\~ psihogenă**, 27, 152, 325; **\~ spastică**, 27, 33, 110, 125, 126, 137, 166, 167, 171, 172, 180, 182, 183, 224, 225, 236, 325, 331, 333;
ulcer \~ duodenal, 29, 41, 43, 59, 96, 115, 117, 125, **145**, 146, 147, 149, 150, 163, 183, 185, 186, 204, 205, 242, 246, 247, 256, 271, 285, 286, 304, 323, 332, 343, 350, 355, 148, 193, 205; **\~ gastric**, 29, 41, 43, 59, 96, 115, 117, 125, **145**, 146, 147, 149, 150, 153, 163, 165, 183, 185, 186, 204, 205, 242, 246, 247, 256, 271, 285, 286, 304, 323, 332, 343, 350, 355, 148, 193, 205; **\~ peptic**, 124, 136, 247; **\~ varicos**, 100, 143, 144, 146, 149, 187, 188, 189, 205, 280, 287, 39, 147, 205;
ulceraţii, 34, 39, 42, 43, 46, 47, 52, 57, 88, 96, 100, 117, 139, 142-144, 146, 147, 149, 152, 160, 161, 165, 183-186, 193, 195, 197, 200, 202, 204, 205, 214, 224, 226,

255, 264, 272, 279, 280, 285, 287, 324, 327, 328, 340, 350, 355, 363, 372;
urcioare, 65;
urechi \af. ale ~i, 53; **\dureri de ~**, 46;
uretrită, 49, 66, 117, 138, 248, 260, 261; **\FTPC în ~**, **312**;
uric \diateza ~ă, 38, 188, 205, 257; **\litiază ~ă**, 257, 317, 332;
urinar \af. ~e, 16-18, 27, 28, 30, 32, 39, 42, 44, 46, 49, 52, 54, 64, 65, 67, 84, 85, 92-94, 97, 100, 101, 115-118, 124-126, 136-138, 140, 149, 156, 161, 162, 169, 170, 174, 181-183, 188, 204, 205, 211, 217, 229, 231, 234-236, 241, 242, **245**, 248-255, 259, 263, 265, 266, 269-273, 276, 278, 280-282, 284-287, 304, 311, 314, 317, 321-323, 331-334, 338, 343, 347-351, 358, 364-366, 373, 375; **\hemoragii ~e**, 363; **\incontinență ~ă**, 190; **\infecții ~e**, 27, 39, 49, 64, 69, 94, 103, 115-117, 125, 136-138, 162, 169, 170, 182, 227, 229, 248, 249, 252-255, 273, **275**, 276, 303-305, 312, 321, 323, 338, 349; **\inflamații ~e**, 94, 117, 117, 138, 227, 247, 253, 323, 338; **\iritații ~e**, 117, 247, 253; **\litiază ~ă**, 39, 46, 49, 52, 91, 94, 115-117, 125, 136, 136, 138, 181, 184, 188, 204, 205, 229, 231, 235, 248, 249, 252-255, 261, 266, 272, **273**, 274, 285, 321, 341, 350;
urogenital \af. ~e, 23, 26, 27, 29, 34, 66, 68, 100, 147, 156, 171, 193, 195, 197, 205, 260, 261, 305, 324, 338; **\infecții ~e**, 49;
urticarie, 234, 235, 257, 266, 270, 322, 324, 325, 329, 330, 332, 333, 349;
uter infantil, 34;
uterin \af. ~e, 140, 185, 271, 273, 278, 281, 286, 287, 218, 285, 290; **\atonie ~ă**, 181; **\dureri ~e**, 299; **\fibromatoză ~ă**, **290**;
vaginal \af. ~e, 22, 76, 162, 296;
vaginită, 34, 57, 69, 156, 266, 266, 307, 350; **\~ atrofică**, 34, 57, 266, 350;
varice, 33, 57, 115, 118, 125, 135, 137, 138, 140-143, 180, 188, 206, 218, 236, 269, 272, 273, 280, 282, 284, 286, 287, 316, 331, 333, 350; **\FTPC în ~**, **143**;
varicelă, 340;
varicelozosterian \virusul ~, 164;
vascular \af. ~e, 33, 68, 121, 140, 142, 168, 282, 347;
vărsături, 31, 34, 38, 57, 90, 115, 117, 118, 122, 126, 137, 155, 157-159, 168, 181, 183, 187, 189, 193, 204, 205, 213, 232, 236, 285, 287;
vederii \tulburarea ~, 198;
venos \insuficiență ~ă cronică, 115, 125, 137, 138, 141, 142, 324; **\af. ~e**, 57, 115, 118, 125, 135, 137, 138, 140, 142, **143**, 144, 149, 180, 189, 206, 218, 269, 272, 273, 284, 286, 289, 316, 348-350;
vertij, 40, 166, 183;
veruci, 217, 225, 328, 330;
vezicală \litiază ~, 258, 264, 272; **\hemoragie ~**, 43, 282;
viermi intestinali, 116, 211, 219, 231, 232, 235, 272, 326, 349;
viral \af. ~e, 25, 27, 29, 31, 33, 36, 37, 62, 69, 70, 74, 76, 77, 84, 87, 90, 93, 94, 105, 116, 146, 148, 181, 189, 206, 221, 223, 224, 231, 234, 235, 248, 249, 269, 271-273, 284, 285, 316, 320, 325, 331-333, 348, 350, 366, **373**; **\FTPC în af. ~**, 373;
vitiligo, 330;
vomă, 29, 117, 125, 164, 183, 286;
vulvovaginită, 146, 193, 205;
xeroftalmie, 48;
zoster, 68, 117, 125, 164, 183, 286;

Index de remedii

Abies alba, 66;
Abietis turio, 66;
Acer campestre, 241, 243, 347;
Achillea millefolium, 43;
Acorus calamus, 152;
Aesculus hippocastanum, 141, 144, 214;
afin, 20, 130, 133, 135, 137, 143, 201, 259, 262, 264, 265, 268, 269, 270, 275, 276, 289, 296, 310, 312, 316, 317, 336, **337**, 338, 347, 348;
afine, 132, 137, 144, 346, 348;
Agastache rugosa, 167;
Agrimonia eupatoria, 188;
Agropyron repens, 248;
Ajuga genevensis, 195;
Ajuga reptans, 195, 196;
albăstrele, 41, 80, **357**, 358;
Alchemilla vulgaris, 278;
Alnus glutinosa, 82, 161, 330;
Alnus incana, 291;
aloe, **153**, 206, 210, 211, 347, 371, 372;
Alpinia cardamomum, 175;
Althaea officinalis, 92;
Alun, **142**;
Ammi visnaga, **100**, 101, 114-116, 124;
Ammomum repens, 175;
Ampelopsis weitchi, 316;

anason, 18, 23, 100, 110, 112, 114, 157, **171**, 174, 177-181, 199, 201, 211, 241, 274, 275, 288, 289, 293, 295, 300, 352-354, 371;
Anchusa officinalis, 74;
Anethum graveolens, 173;
Angelica archangelica, 155;
angelică, 77, 106, **155**, 160, 202, 239, 289, 292, 293, 297;
anghinare, 20, 107, 108, 128, 130-136, 188, 200, 210, 211, 214, **215**, 216, 233, 234, 238, 239, 242-244, 262, 265, 267, 269, 270, 293, 296, 302, 314, 316, 317, 319, 329, 331, 336, 337, 346-351;
Apium visnaga, 100;
Arbutus uva ursi, 261;
Arctium lappa, 319;
Arctostaphylos uva-ursi, 261;
ardei iute, 14, 18, 77, 106, 128, 131, 135, 159, 179, 290, 347;
argilă, 144, 315, 317, 352, 353, **372**;
Aristolochia clematitis, 372;
armurariu, **230**, 233, 236, 240, 344, 356;
Arnica montana, 44; **arnică**, **44**, 59, 144;
Artemisia abrotanum, 226; **\~ absinthium**, 218; **\~ dracunculus**, 174; **\~ maritima**, 219; **\~ salina**, 219;
Arum maculatum, 372;
Atropa belladonna, 112;
Avena sativa, 306;
ayurvedice \metodele ~ , **371**;
bătrâniș, **280**, 284, 287, 297;
Bellis perenis, 299;
Betonica officinalis, 37;
Betula alba, 323; **\~ linfa**, 135, 239, 269, 318, 323; **\~ pubescens**, 82, 108, 132, 135, 239, 269, 310, 315, 330, 336, 337; **\~ verrucosa**, 82, 323, 336, 337;
Betulae Succus, 323;
Borago officinalis, 93;
boz, 267, 269, 270, 276, **255**;
brad, 62, **66**, 80, 103, 110, 121, 221, 371;
brânduşa de toamnă, 372;
brusture, 79, 103, 109, 202, 234, 244, 262, 265-267, 269, 270, 293, 296, 297, 314, 316, 317, **319**, 320, 327, 329, 331, 337, 346, 348, 349, 370, 371;
buberic, **325**, 328;
busuioc \~ sălbatic, 184, **191**, 203, 204, 309, 310, 327;
busuioc, 18, 23, **27**, 29, 59, 71, 77, 80, 106, 107, 158, 159, 177-182, 184, 199, 203, 204, 209, 211, 241, 274, 275, 279, 287-291, 293, 295, 298, 300-302, 308-310, 327, 336, 346, 352, 353, 371, 372, 375;
busuiocul cerbilor, **279**, 285;
Buxus sempervirens, 372;
cafea, 112, 127, 274, 318, 321, 371;
Calendula officinalis, 145;
călin, 114, 283, 284, 352;
Calluna vulgaris, 276;
calomfir, 23, **91**, 106, 113, 115, 116;
călțunaşi, **102**, 110, 115;
Camellia \~ sinensis, 112; **\~ thea**, 112;
camfor, 106;
Cananga odorata, 309;
Capsella bursa-pastoris, 277;
căpşun, 337;
captalan, 100, **176**, 177, 180, 202, 241, 275, 352, 369, 371;
cârcel, 112;
cardamom, 106, 115, **175**, 178, 178, 180, 181, 199, 211, 297, 308-310;
cardiac \plante ~e, **119**;
Cardui fructi, 230;
Carduus benedictus, 225;
Carduus marianus, 230;
Carpinus betulus, 82, 114;
Carthamus tinctorius, 86;
Carum carvi, 170;
Caryophyllus aromaticus, 67;
Cascara, 210, 211;
Cassia spp, 207;
Castan, **141**;
Castanea vesca, 144, 214;
castanul sălbatic, 143;
Catharanthus roseus, 372;
cătina albă, 132, 144;
cătină, **58**, 59, 137, 346, 356;
cătuşnică, 23, 107, 109, **166**, 177, 180, 374;
ceai, 112, 274, 318, 371;
ceapă, 14, 78, 80, 81, 112, 243, 288, 293, 370, 371;
Cedrus libani, 330;
Centaurea cyanus, 357;
Centaurium umbellatum, 221;
Cerasus avium, 248; **\~ vulgaris**, 248;
Cercis siliquastrum, 139;
cerențel, 158, 178, 184, **187**, 188, 201, 202, 204, 284, 289, 289, 297, 301, 302, 355;
Cetraria islandica, 89;
Chelidonium majus, 224;
chimen, 18, 23, 100, 106, 157, **170**, 174, 177-181, 199, 201, 211, 241, 289, 300, 310, 336, 352, 353, 371;
Chrysanthemum balsamita, 91;
Cicer arietinum, 354;

Cichorium intybus, 320;
cicoare, 23, 124, 127, 136, 188, 210, 211, 214, 234, 238, 242, 244, 267, 269, 270, 293, 316, 317, **320**, 321, 327, 328, 331, 336, 346, 348-350, 371;
cimbrişor, 106, 241, 336, 371;
cimbru, 18, 23, **24**, 25, 30, 59, 77, 80, 105, 110, 111, 113, 115, 116, 157, 166, 177-179, 199, 201, 209, 211, 240, 241, 269, 275, 276, 296, 308-310, 312, 327, 336, 352, 353, 371;
cimişir, 372;
cinci-degete, 184, **185**, 186, 202, 204, 355;
Cinnamomum spp., 68;
cinsteţ, 59, **35**;
Citrus limonum, 144;
ciubotica cucului, 77, 80, **84**, 95, 103-106, 111, 113, 115, **119**, 129-131, 265, **299**, 300, 372;
ciumăfaie, 112;
ciumărea, 337, **339**, 340, 346-349;
Cnicus benedictus, 225;
coacăz negru, 310-312, 81, 82, 108, 114, 130, 137, 143, 161, 242, 315, 330, 353;
coacăz, 81, 82, 108, 114, 130, 132, 135, 137, 139, 161, 201, 242, **256**, 257, 268-270, 310-312, 315, 327, 329-331, 336, 353;
coacăze, 58, 132, 137, 144, 318, 346, 356;
coada calului, 131, 132, 135, 158, 161, 239, **246**, 248, 268-270, 272, 274, 275, 288-292, 301, 302, 314, 316, 317, 356, 371, 372;
coada racului, 159, 178, **184**, 186, 201, 202, 204, 284, 289, 296, 297, 301, 302, 310, 354, 355;
coada şoricelului, 23, 24, 41, **43**, 59, 79, 80, 107-109, 115, 135, 144, 158, 180, 181, 184, 200, 203, 204, 214, 234, 238, 240, 241, 269, 270, 284, 292, 296, 297, 301, 302, 312, 327, 328, 331, 352, 353, 371, 372;
Coffea spp., 112;
Colchicum autumnale, 372;
colţii babei, 292, 293, **304**, 309, 356, 372;
Convolvulus arvensis, 207;
coriandru, 18, 23, 157, **169**, 174, 177-181, 199, 201, 211, 241, 276, 289, 293, 296, 300, 308-310, 312, 336, 352, 353, 371, 374;
Coriandrum sativum, 169;
Cornus sanguinea, 131, 139, 352;
Corylus avellana, 114, 142, 237, 239, 240, 376;
Cotinus coggygria, 189;
cozi de cireşe/vişine, 132, **248**, 268, 336;
Crăiţe, **360**;
Crataegus spp., **121**, 123, 127, 131, 132, 135, 241, 337, 352;
creson, **51**, 52, 60, 370, 371;
creţişoară, **278**, 284, 287-289, 291, 293, 295-298, 300-302, 354, 355, 372;
creţuşcă, 61, **62**, 63, 77, 79-81, 109, 201, 314, 315, 317, 376;
Crocus sativus, 354;
cruşin, 20, **206**, 210, 211, 214, 234, 243, 244, 270, 317, 331, 336;
cuişoare, 23, 61, **67**, 68, 77, 78, 81, 103, 106, 107, 159, 179, 199, 210, 243, 292, 297, 310, 347, 374;
Cynara scolymus, 215;
Dactylorhiza maculata, 309;
dafin, 23, 61, **70**, 159, 178, 374;
Damiana, **305**;
Datura stramonium, 112;
Daucus carota, 309, 336;
Daucus visnaga, 100;
dermatologice \plante ~, 319;
dietoterapia, 347, 374;
digestiv \plante antispastice ~e, 163;
digestive superioare \plante ~, 145;
Dracocephalum moldavica, 165;
drăgaică, **250**;
drobiţă, **229**, 233, 240, 354;
drojdie, 317;
dud, 201, 214, 289, 337, **342**, 347, 348;
dude, 343;
dumbeţ, 309;
Echinacea, **44**, 45, 59, 202, 298, 374;
Echium vulgare, 190;
Elletaria cardamomum, 175;
Ephedra spp, 112;
Epilobium spp., 303, 303, 303;
Equisetum arvense, 246;
Erigeron canadensis, 280;
Erucae semen, 72;
Eryngium planum, 83;
Erythrea centaurium, 221;
eucalipt, 80, 110, 296, 371, 106;
Eugenia caryophyllus, 67;
Euphorbia cyparissias, 328;
Euphrasia spp., 358;
Fagus sylvatica, 82, 114, 330, 336, 337;
fasole, 78, 81, 241, 265, 269, 327, 336, 338, 339;
fenicul, 18, 23, 100, 105, 110, 112, 113, 115, 116, 157, **170**, 171, 174, 177-181, 199, 201, 211, 241, 269, 274, 275, 288, 293, 300, 352-354, 371;

Ficus carica, 127, 160, 180, 240, 241, 330, 337;
Filipendula ulmaria, 62;
floarea soarelui, 78, **94**, 109, 209, 210, 370, 371;
floarea-raiului, **213**;
Foeniculum vulgare, 170;
frag, 74, 254, 296, 297, 337, **343**, **343**, 346-348;
Fragaria vesca, 343;
Frangulae cortex, 206;
frasin, 132, 134, 135, 188, 211, 234, 239, 240, 242, 244, 262, 267, 269, 270, 284, 314, 317, 318, **322**, 323, 329, 331, 336;
Fraxinus excelsior, 135, 239, 240, 242, 243, 269, 318, 322, 336, 337;
Fucus, 353;
Fumaria spp., 227;
gălbenele, 23, 128, 134, 144, **145**, 146, 158, 160, 161, 200, 203, 204, 214, 234, 239, 242, 244, **281**, 282, 284, 289, 295-297, 312, 327, 331, 355, 372, 374;
Galega officinalis, 339;
Galeopsis speciosa, 366;
Galium spp., 250;
gemănariţă, 309;
Genista tinctoria, 229, 354;
genital feminin \plante cu tropism ~, 277;
genital masculin \ plante cu tropism ~, 303;
Gentiana lutea, 222;
Geranium macrorrhizum, 309;
Geranium robertianum, 363;
Geum urbanum, 187;
ghimbir, 14, 61, **70**, 71, 77, 103, 106, 131, 159, 178, 179, 199, 210, 243, 347;
ghimpe, 138, 270, **303**, 311, 312, 372;
ghinţură, 79, 106, 129, 131, 160, 179, 200, 214, **222**, 223, 233, 238, 242, 297, 371;
ginseng, 293, 298, 308-310, 371;
Glechoma hederacea, 85;
Glycyrrhiza glabra, 150;
grepfrut, 237;
gura lupului, **53**, 54, 60;
hamei, 234, 269, 270, 296, **307**, 310, 316, 317, 331;
harmala, **55**, 60;
Hedera helix, 88, 336;
Helianthus annuus, 94;
Helichrysum arenarium, 232;
Helleborus niger, 372;
hepatobiliar \plantele ~e, 215;
Hibiscus sabdarifa, **253**, 267, 269-271, 276;
Hibiscus trionum, 252;
Hippocastani cortex, 141;
Hippophaë rhamnoides, 58;
hrean, 14, 77, 80, 106, 128, 131, 135, 159, 202, 243, 371;
Humulus lupulus, 307;
Hyoscyamus niger, 112;
Hypericum perforatum, 37, 146;
Hyssopus officinalis, 35;
iarbă de mare, 353;
iarbă grasă, 367;
iarbă mare, 77, 103, 113, 115, **156**, 160, 202, 234, 239, 241, 242, 269, 270, 275, 290, 316-318, 329, 331, 331, 374;
iarbă neagră, 276;
iarba şarpelui, 109, 110, 184, **190**, 201, 203, 371;
iarba Sf. Ioan, **56**, 60, 309, 354;
iasomie, 288, 309;
iederă, **88**, 89, 105, 109, 111, 115, 314, 336;
ienupăr, 77, 78, 81, 106, 107, 112, 132, 178, 180, 181, 201, 237, **249**, 265, 268-270, 274, 275, 293, 297, 314, 316, 317, 323, 330, 331, 336, 337, 346, 348, 349, 351, 353, 371;
Impatiens noli-tangere, 258;
isop gigant, **167**;
isop, 23, **35**, 36, 59, 91, 104, 106, 113, 115, 135, 136, 374;
Jambosa caryophyllus, 67;
Jasminum spp., 309;
Juglans regia, 82, 114, 144, 199, 214, 330, 340, 347;
Juniperus communis, 237, 239, 240, 249, 269, 330, 336, 337, 351;
lămâie, 78, 107, 132, 237, 244, 318; **\suc de ~**, 243, 244;
Laminaria, 353;
Lamium album, 279;
Laptele-cucului, 328;
lăptucă marină, 353;
lăptuci, **154**;
Laurus nobilis, 70;
lavandă, 20, 23, **32**, 59, 79, 80, 107, 109-111, 114, 119, **120**, 123, 128, 130, 134, 180-182, 234, 241, 242, 269, 270, 275, 288, 296, 301, 302, 316, 317, 328, 331, 352, 353, 375;
Lavandula angustifolia, 32, 37;
lemn câinesc, 184, **196**, 203, 204;
lemn dulce, 80, 81, 103, 108, 111, 112, **150**, 151, 159-161, 264, 265, 267, 269, 270, 275, 276, 284, 287, 291, 295, 308-310, 316, 317, 346, 354, 374;

lemnul domnului, 179, 200, **226,** 233, 238, 239, 241;
Leontodon taraxacum, 216;
Leonurus cardiaca, 119;
leuştean, **46**, 59, 336, 344;
levănţica, 241, 242;
Levisticum officinale, 46, 336;
lichen de piatră, 80, **89,** 109, 110, 115, 116, 336;
Ligustrum lucidum, 197, 374;
Ligustrum vulgare, 196;
limba mielului, **93**, 109, 113, 115, 116, 124;
limba-boului, **74**, 79;
Linaria vulgaris, 231;
linariţă, **231**, 233, 240;
Lobelia inflata, 113;
lobelia, 113;
lofantus, **167**, 168, 177, 178, 179, 180, 181, 199;
Lophanthus rugosus, 167;
lucernă, 354;
lumânărică, 80, 95, **97**, 105, 109, 111, 113, 115, 151, **151**, 159, 160, 184, 201, 203, 214, 263, 268, 275, 276, 372, 374;
Lupuli strobuli, 307;
Lycopodium clavatum, 228;
Lythrum salicaria, 186;
măceş, 81, 108, 315, 316, 331, 353;
măceşe, 58, 132, 132, 137, 144, 203, 204, 234, 269, 270, 331, 346, 356;
măghiran, 23, 157, **165,** 177-179, 181, 182, 199, 211, 241, 352, 353;
Majorana hortensis, 165;
Malva spp., 92;
mamar \plante cu tropism ~, 298;
mărar, **173,** 174, 177-182, 199, 241, 371;
Marrubium vulgare, 223;
mărul lupului, 372;
măselariţă, 112;
măslin, 124, 133, 135, 139, 327, 329, 337, 347, 351;
mătăciune, 23, 127, 130, 134, 157, **165**, 177-179, 199, 353;
mătasea porumbului, 130, 132, 135, 234, **254**, 263, 268-270, 274-276, 289, 292, 301, 302, 317, 331, 336;
mătrăgună, 112;
Matricaria chamomilla, 41;
Maydis stigmata, 254;
mazăre sălbatică, 276;
Medicago sativa, 354;
Melampyrum bihariense, 50;
Melilotus officinalis, 138;
Melissa officinalis, 163;
mentă, 18, 22-24, **29**, 30, 38, 59, 62, 70, 76, 79, 80, 86, 93, 107, 109, 110, 123, 128, 130, 134, 143, 158, 175, 177-182, 199, 201, 203, 204, 214, 223, 234, 240-242, 269, 270, 275, 278, 288, 293, 296, 302, 304, 308, 310, 313, 316, 325, 331, 352, 353, 357, 370, 371, 374, 375;
Mentha piperita, 29; \~ **pulegium**, 279;
merişor, 179, 180, 199, 201, 209, 259, **260**, 264, 267, 269, 270, 275, 276, 291, 302, 312, 316, 317, 373;
mesteacăn, 125, 130, 132, 133, 135, 136, 236, 272, **323**, 333;
molid, 80, 110, 371;
Monarda punctata, 30;
monardă, **30**;
morcov, 292, 292, 309, 310, 318, 327, 336, 370, 371;
Morus alba, 342; \~ **nigra**, 342, 347;
mur, 79, 158, 184, **191**, 202-204, 214, 289, 291, 296, 315, 316, 327, 336, 347;
muşchi de piatră, 372;
muşeţel, 22-24, **41,** 42, 59, 79, 81, 108, 109, 158, 160, 161, 180, 181, 200, 203, 214, 241, 275, 288, 296, 297, 312, 318, 327, 371;
muştar, 18, 18, 61, **72**, 73, 77, 80, 106, 159, 179, 243, 290, 292, 318;
Mycelis muralis, 154;
nalbă, 80, 81, **92**, 103, 106, 109, 111, 113, 115, 159, 263, 265, 268, 275, 276, 327, 372;
năpraznic, 297, **363**, 371;
năsturel, **51**, 60; v. creson;
Nasturtium officinale, 51;
năut, 78, 81, 241, 336, 354, 370, 371;
năvalnic, 176, **263**, 268-270, 276;
Nepeta cataria, 166;
norocel, 367;
nuc, 82, 114, 144, 199, 201, 214, 296, 327, 330, 337, **340**-342, 346-349, 371;
nuci, 211, 327, 335, 336, 346, 371;
nucşoară, 81, 157, 177, 199, 288, 310, 371;
nufăr alb, 310;
obligeană, 23, 81, 103, 127, 130, 133, **152**, 157, 160, 161, 177, 181, 182, 199, 209, 241, 275, 284, 288, 301, 310, 346, 372;
Ocimum basilicum, 27;
ocular \plante cu tropism ~, 357;
Olea europaea, 124, 133, 135, 139, 347, 351;
Ononis hircina, 251, 309, 354;
Ononis spinosa, 251, 354;
Orchis spp., 309;

orez, 276, 317, 335, 370;
origan, 276;
Origanum majorana, 165; \~ **vulgare**, 26;
osul iepurelui, 135, **251**, 268-270, 316, 317, 329, 331, 336, 354, 371, 375;
oţetul de mere, 133, 336;
păducel, 17, 20, 21, 23, 45, 119, **121,** 123, 124, 126, 126-133, 135-137, 241, **298,** 300-302, 337, 347, 353;
păpădie, 21, 58, 123, 128, 130-135, 143, 158, 200, 214, **216**, 218, 233, 234, 238, 239, 262, 269, 270, 283, 284, 293, 296, 302, 314, 316, 317, 319, 327, 329, 331, 336, 337, 346-351, 370, 371;
părăluţe, **299**, 372;
pătlagină, 80, 95, **99**, 100, 105, 109, 113-115, 124, 130, 132, 135, 136, 144, 151, 152, **152**, 159-162, 184, 201, 203, 214, 263, 268, 275, 276, 327, 331, 347, 355, 372;
pătrunjel, **48,** 49, 60, 292, 318, 336, 370, 371;
pedicuţă, 133, **228**, 233, 240, 372;
Peganum harmala, 55;
pelin, 79, 106, 107, 129, 131, 160, 179, 200, 214, **218,** 233, 238, 239, 242, 289, 297, 328, 336, 371, 372;
peliniţă, 239, 241; \~ **de sărătură**, **219**, 233;
Petasites spp., 176;
Petroselinum crispum, 336;
Petroselinum vulgare, 48;
Phaseolus vulgaris, 338;
Phyllitis scolopendrium, 263;
Pimpinella anisum, 171;
pin, 62, **65**, 80, 103, 110, 115, 265, 267, 269, 270, 314-317, 371;
Pinus montana, 315, 316, 318;
Pinus silvestris, 65;
piper, 14, 18, 77, 106, 135, 159, 179, 243, 282, 290, 338, 347;
piperul bălţii, **282**, 286;
pir, 158, 247, **248**, 268-270, 288, 301, 302, 314, 314, 316, 317, 331, 336, 337, 346, 371;
piretru, **213**;
plămânărică, 95, **96,** 105, 109, 113, 115, 151, **151**, 159-161, 263, 268, 275, 276, 355, 372;
Plantago spp., 99;
Platanus orientalis, 330;
plop, 79-81, 315-317, 61, **63**, 64, 77, 105, 109, 114, 139, 201, 265, 267, 269, 270, 275, 276, 296, 297, 312, 314, 374;
podbal, 77, 80, **86,** 104-106, 109, 111, 113, 115, 263, 265, 267, 275, 276, 372;
podofil, 372;
Podophyllum peltatum, 372;
Polygonum aviculare, 247;
Polygonum hydropiper, 282;
Populi gemmae, 63;
Populus nigra, 63, 114, 139, 276;
poroinic, 309, 310;
portocale, 78, 107, 237, 336;
Porumbar, 125, 137, 333;
porumbe, 210, 211;
postul, 78, **243,** 336, 370;
Potentilla \~ anserina, 184, 186; \~ **erecta**, 186; \~ **reptans**, 185, 186; \~ **tormentilla**, 186;
priboi, 309;
Primula spp., 84;
propolis, 81, 105, 109, 144, 296, 297, 312, 327;
Prunella vulgaris, 191, 309;
Prunus amygdalis, 351;
Prunus cerasus, 248;
pufuliţă, **303**, 311, 312, 372;
Pulmonaria officinalis, 96;
purificare \tratamentul de ~, 370; \~**a apei de băut**, 253;
Quercus pedonculata, 310;
răchitan, 144, 178, 184, **186,** 201, 202, 204, 289, 289, 296-298, 301, 302, 327, 355;
răscoage, 372;
regim \~ alimentar, **370**; \~ **Oshawa, 370;** \~ **yang**, 370, 371;
renourinare \plante ~, 245;
respiratorii superioare \plante utile în af. ~, 61;
revent, 206, 210, 211, 211, 214;
Rhamnus frangula, 206;
Rhus cotinus, 189;
Ribes nigrum, 81, 82, 108, 114, 139, 160, 240, 242, 243, 256, 311, 312, 315, 316, 318, 330, 353, 374;
ricin, 210, 244;
Robinia pseudacacia, 148;
rocoină, 288, **324**, 328, 376;
rodul pământului, 372;
roiniţă, 23, 115, 116, 119, **122**-124, 127, 130, 134, 157, 163, **163**, 165, 166, 177-179, 181, 199, 244, 274, 283, 284, 288, 297, 301, 302, 352, 353, 374;
Rosa canina, 81, 108, 315, 316, 330, 353;
Rosa centifolia, 75, 309;
Rosa damascena, 75, 309;

Rosmarinus officinalis, 39, 82, 114, 237, 239-243, 330, 336, 337, 351;
rostopască, 124, 128, 130, 138, 180, 181, 202-204, **224**, 233, 234, 241, 244, 328, 331, 372, 374;
rotungioară, **85**, 108, 114, 115;
rozmarin, 23, **39**, 40, 59, 82, 106, 114, 128, 130, 134, 137, 177-179, 237, 240, 241, 275, 288, 290, **298**, 300, 330, 336, 351-353, 371, 375;
Rubus fruticosus, 191, 291, 315, 316;
Rubus idaeus, 290, 302, 354;
Rumex patientia, 192;
Sabal serrulata, 306;
salcâm, 115, 116, **148**, 159-161, 355;
salcie, 61, **62**, 77, 79, 81, 109, 201, 310, 314-317, 374;
Salix alba, 62, 316;
Salix spp., 62;
Salvia glutinosa, 35;
Salvia officinalis, 33, 56, 354;
Salvia sclaraea, 56, 309, 354;
salvie, 21, 23, **33**-35, 56, 59, 77, 79, 80, 106, 107, 111, 127, 128, 134, 137, 143, 158, 159, 177-181, 199, 203, 241, 284, 288-290, 293, 295-297, 309, 337, 348, 349, 352-354, 371, 372;
Sambucus ebulus, 255;
Sambucus nigra, 64;
Sanicula europaea, 194;
sânişoară, 184, **194**, 203, 204;
sânziene, **250**, 268, 274, 292, 293, 300-302, 336, 353, 371, 372;
săpunariță, 77, 106, 327;
saschiu, 132, **368**, 372;
scai vânăt, 81, **83**, 84, 104, 105, 110-112, 265;
schinduf, 309, 337, **343**, 346, 346, 347, 349, 356;
schinel, **225**, 233, 238, 241;
sclipeți, 184, **186**, 202, 204, 355;
scorțişoară, 61, 67, **68**, 69, 77, 78, 81, 103, 106, 107, 159, 178, 199, 210, 288, 290, 292, 293, 297, 308-310, 347, 371, 374;
Scrophularia nodosa, 325;
sculătoare, 309, 310;
scumpie, 184, **189**, 202, 204, 296;
Scutellaria lateriflora, 37, 53, 306;
Secale cereale, 237, 240, 330;
Sedum telephium, 367;
senna, **207**;
Sequoia gigantea, 310-312, 316;
Serenoa repens, 306; \~ **serrulata**, 306;
silur, 80, **358**;
Silybum marianum, 230;
siminichie, 206, **207**, 210, 211, 214;
siminoc, **232**, 233, 240, 242;
Sinapis alba, 72;
slăbănog, **258**, 267, 269, 270, 276;
slăbire \cura de ~, 321;
soc, 61, **64**, 77, 79, 106, 109, 210, 211, 269, 270, 289, 300, 314-317, 336;
şofran, 354;
şofrănel, 81, **86**-88, 107, 108, 115;
soia, 78, 81, 210, 241, 274, 327, 336, 354, 370, 371;
Soja hispida, 354;
Solidago virga-aurea, 255;
Sorbus domestica, 144, 214;
sor-cu-frate, **50**, 60;
sovârv, 23, **26**, 27, 59, 80, 81, 100, 105, 110, 111, 113, 115, 116, 158, 159, 166, 177-179, 199, 211, 241, 309, 310, 327, 328, 336;
spânz, 372;
Spiraea ulmaria, 62, 315;
splinuță, **255**, 372, 374;
Stachys betonica, 37;
Stachys officinalis, 37, 306;
stejar, 142, 144, 159, 201, 204, 214, 289, 296, 310, 327;
Stellaria media, 324;
ştevie, 184, **192**, 193, 203, 204, 206, 210, 211;
strugurii ursului, 259, **261**, 264, 267, 275, 276, 312, 373;
sucuri de legume/fructe \cura de ~, 371;
sulfină, 115, 116, 134-136, **138**, 143, 240, 267, 269, 270, 315-317;
suliman, **195**, 201, 203, 204;
sunătoare, **146**, 147, 159-161, 178, 180, 181, 203, 204, 214, 234, 242, 283, 284, 297, 301, 302, 318, 327, 331, 336, 355, 372, 374, 375;
susai pădureț, **154**, 159, 160;
Symphitum officinale, 149;
Syringa vulgaris, 131;
Syzygium aromaticum, 67;
Tagetes patula, 360;
talpa gâştei, 100, 105, 110, 111, 114-116, **119**, 123, 124, 127, 129-131, 133-136, 180-182, 283, 284, 288, **299**-302, 328, 353;
Tanacetum balsamita, 91; \~ **vulgare**, 212;
Taraxacum officinale, 216;
tarhon, 23, 100, 106, 110, 112, 114, 115, **174**, 177, 180, 241, 259, 269, 270, 275, 292, 314, 316, 317, 371, 374;

tătăneasă, 74, 80, 81, 103, 106, 111, 113, 144, **149**, 159-161, 184, 190, 203, 264, 287, 295, 297, 315, 327, 346, 355, 367, 372;
teci de fasole, 268-270, 316, 317, 331, 337, **338**, 339, 347-349, 371;
tei, 23, 80, 81, **92**, 93, 105, 106, 111-113, 115, 116, 127, 139, 161, 180, 240, 241, 263, 265, 268, 275, 276, 298, **298**, 300, 328, 330, 337;
ţelină, 274, 292, 292, 309, 310, 318, 336, 371;
terebentină, 275;
Teucrium chamaedrys, 309;
Thea sinensis, 112;
Thymus vulgaris, 24, 352;
Tilia spp., 92; \~ **tomentosa**, 92, 127, 139, 161, 180, 240, 241, 330, 337, 352;
ţintaură, 20, 79, 80, 106, 107, 123, 129, 131, 160, 179, 200, 214, **221**, 233, 238, 242, 244, 289, 297, 328, 371;
tormentilă, **186**, 205;
traista ciobanului, 124, 130, 132, 133, 135-137, 203, **277**, 284, 287-289, 291, 293, 295-297, 300-302, 310-312, 347, 355, 372;
trandafir, **75**, 76, 79, 220, 309;
trei fraţi pătaţi, 108, 262, 267, 293, **321**, 322, 327, 329, 331, 346, 371;
Tribulus terrestris, 304;
trifoi roşu, 317, 331, 354, **364**, 366, 371;
Trifolium pratense, 354, 364;
Trigonella foenum-graecum, 309, 343;
Triticum repens, 248;
Tropaeolum majus, 102;
troscot, 124, 127, 132, 135, 136, 203, 239, **247**, 247, 268-270, 284, 290-292, 301, 302, 314, 316, 317, 356, 371, 372;
trufa, 354;
Tuber melanosporum, 354;
tuia, 372;
turiță mare, 78, 80, 144, 178, 184, **188**, 202, 204, 214, 233, 234, 238, 240, 242, 264, 268-270, 275, 276, 292, 293, 316-318, 328, 331, 348, 374;
Turnera diffusa, 305;
Tussilago farfara, 86;
ulei de măsline, 133, 243, 244, 318;
ulei de ricin, 211, 244;
ulm, 330, 336;
Ulmus campestris, 330; \~ **minor**, 336;
unguraş, 20, 79, 80, 107, 109-111, 114-116, 123, 124, 127, 180, **223**, 233, 234, 241, 242, 296, 327, 331;
untu-vacii, 309;
Urtica dioica, 265;
urzică moartă albă, 277, **279**, 287, 2 293, 297, 304, **304**, 311;
urzică, 52, 58, 130, 143, 239, **265**-270, 2 284, 287-293, 295, 297, 298, 300-302, 3 312, 314, 316, 317, 329, 332, 336, 3 346, 348, 349, 354-356, 371, 372;
usturoi, 14, 78, 80, 81, 112, 130, 133, 1 199, 202, 243, 288, 293, 371;
Vaccinium myrtillus, 337; \~ **vitis idae** 179, 180, 199, 209, 260, 276, 291, 30 316;
Valeriana officinalis, 122; **valeriană**, 10 115, 116, **122**-124, 127, 130, 134-136, 15 161, 177, 180-182, 199, 283, 284, 28 301;
vărsătura terapeutică, 243;
varză, 81, 144, 241, 315, 317, 327, 33 352, 353, 370, 371;
vâsc, 114, 115, 132, 133, 135, 137, 34 372;
venos \plante cu tropism ~, 139;
ventrilică, **98**, 336;
Verbascum, 97;
Verbena officinalis, 37, 45;
verbină, 41, **45**, 59;
Veronica officinalis, 98, 336;
veronică, **98**, 99, 109, 115, 116;
Vetrice, **212**;
Viburni cortex, 285;
Viburnum lantana, 114, 352;
Viburnum opulus, 285; \~ **prunifolium**, 285;
Vinca minor, 368; \~ **rosea**, 372;
vindecea/vindecuță, **37**, 39, 59;
vineriță, 195;
Viola tricolor, 321;
Viscum album, 372;
Viță de vie, **139**;
Vitis vinifera, 139, 315, 316, 318, 330;
volbură, 206, **207**, 210, 211, 214, 243, 244, 331;
Xanthium spinosum, 303;
ylang-ylang, 309;
zămoşiță, **252**, 263, 268, 274-276, 292;
Zea mays, 131, 254;
Zeabră, **366**;
Zingiber officinalis, 70;
zmeur, 79, 158, 161, 201, 289, 290, 296, 297, 302, 337, 354;
Zostera, 353; **Zostera marina**, 353;

Bibliografie

1. **Acsan Ion, Constantinescu Dan** – Antologie de poezie clasică japoneză. *Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981*
2. **Ball, Stefan** – Flower Remedies, *Blitz Ed., Bookmart Ltd, Leicester, 1996*
3. **Blaga, Lucian** – Poezii. *Editura Minerva, Bucureşti, 1981*
4. **Bojor Ovidiu, Alexan Mircea** – Plantele medicinale de la A la Z, *Ed. Ulpia Traiana, Bucureşti, 1994*
5. **Brooke E** – A Woman's Book of Herbs. *The Women's Press, London, 1992*
6. **Bruneton J.** – Pharmacognosie. Phytochimie. Plantes medicinales. *TEC DOC, Lavoisier, Paris, 1993*
7. **Ciulei I., Grigorescu Em., Stănescu U.** – Plante medicinale; Fitochimie şi fitoterapie. *Ed. Medicală, Bucureşti, 1993*
8. **Doinaş, Ştefan Aug.** – Antologie din poezia universală. *Editura Grai şi Suflet – Cultura Naţională, 1997*
9. **Eminescu, Mihai** – Poezii. *Editura de Stat pentru Literatură şi Artă, 1958*
10. **Kasper, Braunwald, Hauser, Longo, Jameson, Fauci** - Harrison's Principles of Internal Medicine 16th Ed., *McGraw-Hill, 2006*
11. **Frawley D** – Ayurvedic Healing. *Salt Lake City, UT. Passage Press, 1992*
12. **Frawley D** – Yoga of Herbs. *Santa Fe, NM. Lotus Press, 1986*
13. **Geiculescu, Virgil T.** – Bioterapie, *Ed. Moldova, Iaşi, 1994*
14. **Istudor V** – Farmacognozie. Fitochimie. Fitoterapie, vol. I, II, III. *Ed. Medicală, Bucureşti, 1998, 2001, 2005*
15. **Lad Vasant** – Ayurveda, the Science of Self Healing, *Santa Fe, NM. Lotus Press, 1984*
16. **Pârvu C** – Universul plantelor. Mică Enciclopedie. *Ed. Enciclopedică, Bucureşti, 1997*
17. **Schonewolf, Karl** – Konzertbuch, 1. Teil, 2. Teil. *Henschelverlag, Berlin, 1961, 1962*
18. **Sorescu, Marin** – Tratat de inspiraţie. *Scrisul Românesc, Craiova, 1985*
19. **Stănescu, Nichita** – Ordinea cuvintelor. *Editura Cartea Românească, 1985*
20. **Svoboda, Robert E.** – Prakriti, your Ayurvedic Constitution, *Geocom Ltd., 1989, Albuquerque, NM, USA*
21. **Tetau, Max** – Gemmotherapy. A Clinical Guide. *Editions du Detail inc., 1998*
22. **Voiculescu, V.** – Poezii, vol. I şi II. *Editura pentru literatură, 1968*

*** – Istoria ilustrată a picturii. *Editura Meridiane, Bucureşti, 1968*

CĂRŢI NOI APĂRUTE:

Dorin Dragoş

FUNDAMENTELE MEDICINEI NATURALE

Partea I – PRINCIPII GENERALE

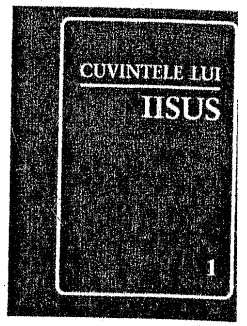


Boala este o atenţionare – ne semnalează că încălcă armonia universală şi ne arată în ce mod şi în ce privin o facem. Nu este o pedeapsă nemeritată, ci consecin faptelor şi atitudinilor noastre. Ne oglindeşte defecte Ne pune faţă în faţă cu noi înşine. Nu este un accide nu este ceva străin, ci ne reprezintă. Ne îndeamnă să sesizăm neajunsurile şi să ne ascultăm imboldurile profun ale sufletului. Vindecarea este posibilă doar în moment în care ne conştientizăm hibele şi ne mobilizăm pentru a transforma în calităţile corespondente. Boala nu ne este duşman, ci, paradoxal, cel mai bun prieten, căci are curaj să ne spună verde în faţă ce, unde şi cum greşim.

CUVINTELE LUI IISUS

Din noile revelaţii ale lui Jakob Lorber

volumul 1



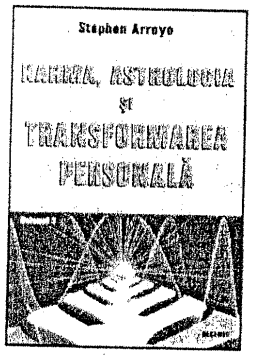
Astfel vorbeşte acum Domnul Dumnezeu pentru fiecare, şi aceasta este perfect adevărat, exact şi clar:

Cine doreşte a vorbi cu Mine, să vină la Mine şi Eu îi voi pune răspunsul chiar în inima sa; cu toate acestea, doar cei curaţi, ale căror inimi sunt pline de smerenie, vor auzi glasul Meu. Iar cu cel care Mă pune înaintea întregii lumi şi care Mă iubeşte, voi merge braţ la braţ. Oricând el Mă va vedea precum îl vede un frate pe celălalt frate şi aşa cum Eu îl privesc deja de o veşnicie, dinainte chiar ca el să fi existat.

Stephen Arroyo

KARMA, ASTROLOGIA ŞI TRANSFORMAREA PERSONALĂ

volumul 1



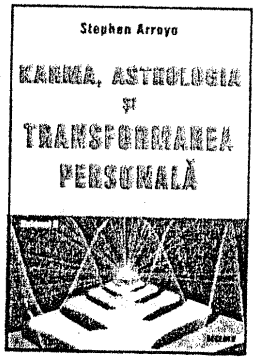
O carte ce revoluţionează viziunea clasică asupra astrologiei prin accentuarea valorilor sale spirituale. Arroyo, precursor al astro-psihologiei moderne, integrează fiinţa umană în contextul evoluţiei, a împlinirii destinului. Este o lucrare în care sunt armonios îmbinate elementele tradiţionale şi esoterice cu rezultatele cercetărilor din sfera psihologiei şi psihanalizei, iar aceasta ne revelează o nouă formă de abordare în studiul şi aplicarea acestei ştiinţe multimilenare. Consider că poate fi folosită ca un real manual de iniţiere şi aprofundare practică, atât pentru începători, cât mai ales pentru avansaţi.

Stephen Arroyo

KARMA, ASTROLOGIA ŞI TRANSFORMAREA PERSONALĂ

volumul 2

Astrologia este o oglindă a sufletului, dezlegând prin limbajul cifrat al astrelor "de ce"-urile care se nasc în fiinţa noastră. Arroyo surprinde în mod uimitor relaţia dintre cauză şi efect, urmărind să ne familiarizeze cu simbolismul misterios al energiei începutului. Totul are un început şi un sfârşit, iar în realitate nimic nu moare, totul se transformă. Experienţa vastă a psihanalistului american în domeniul relaţiilor interumane ne ajută să înţelegem lumea astrelor din perspectiva practică a transformării şi dezvoltării personalităţii.



AU APĂRUT:

1. *Swami Shivananda* - Puterea gândului ● 10 RON
2. *Swami Shivananda* - Misterele şi controlul minţii ● 11 RON
3. *Swami Shivananda* - Povestiri divin inspirate ● 9 RON
4. *Swami Shivananda* - Cucerirea minţii ● 16 RON
5. *Swami Shivananda* - Sănătate şi fericire ● 12 RON
6. *Arnold M. Patient* - Poti avea totul ●16 RON
7. *Stephen Arroyo* - Karma astrologia şi transformarea personală - vol.1 ● 18 RON
8. *Stephen Arroyo* - Karma astrologia şi transformarea personală - vol.2 ● 14 RON
8. *Gregorian Bivolaru* - Secrete amoroase esenţiale pentru cuplurile yoghine care aspiră să fie fericite ● 20 RON
9. *Dorin Dragoş* - Fundamentele medicinei naturale: Partea I - Principii generale ● 31 RON
10. *Jakob Lorber* - Marea Evanghelie a lui Ioan - **vol. 1** ● 18 RON
11. *Jakob Lorber* - Cele trei zile petrecute de Iisus la Templu ● 9 RON
12. *Olivia* - Astrologia erotică ● 9 RON
13. *Joseph Murphy* - Puterea extraordinară a subconştientului tău ● 14 RON
14. *Nefzani* - Grădina desfătărilor ● 9 RON
15. Descrierea celor şase centri subtili de forţă (*Shatchakra nirupana*) & Tronul cu cinci picioare al Supremului Guru (*Paduka Panchaka*) ● 9 RON
16. *Arthur Avalon* - Mahanirvana Tantra ● 9 RON
17. *Nik Douglas, Penny Slinger* - Secretele amorului transfigurator extatic în tantra yoga - vol. 1 ● 14 RON
18. *Nik Douglas, Penny Slinger* - Secretele amorului transfigurator extatic în tantra yoga - vol. 2 ● 14 RON
19. *Nik Douglas, Penny Slinger* - Secretele amorului transfigurator extatic în tantra yoga - vol. 3 ● 14 RON
20. *Jakob Lorber* - Cuvintele lui Iisus despre meditaţie vol.1 ● 10 RON