

# alchimia NATURII

---



GHIDUL COMPLET  
AL MIRODENIILOR  
ȘI PLANTELOR  
MEDICINALE  
ȘI AROMATICE

ROSALEE  
DE LA FORȚ

Traducere din limba engleză de  
Dan Bălănescu

Editura Paralela 45



Redactare: Mihaela Cosma  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Jan Bosman; Tricia Breidenthal  
Fotografia autoarei: Sol Gutierrez

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**FORÊT, ROSALEE de la**

**Alchimia naturii : ghidul complet al mirodeniilor și plantelor**

**medicinale și aromatice** / Rosalee de la Forêt ; trad. din lb. engleză de

Dan Bălănescu. - Pitești : Paralela 45, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-2945-6

I. Bălănescu, Dan (trad.)

633.8

**Avertisment**

Autoarea nu oferă consiliere medicală prin intermediul cărții de față, nici nu prescrie utilizarea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale în absența consilierii medicale, directe sau indirecte. Intenția autoarei este doar de a oferi informații cu caracter general, care să ajute publicul în atingerea stării de bine emoționale, fizice și spirituale. În eventualitatea în care folosiți informații din această carte în scopuri personale, autoarea și editorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră.

*Alchemy of Herbs. Transform everyday ingredients into food and remedies that heal*

Rosalee de la Forêt

Copyright © 2017 by Rosalee de la Forêt

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Toate fotografiile au fost puse la dispoziție prin amabilitatea autoarei, cu excepția următoarelor:

Foto © Sol Gutierrez: pg. x, xix, 345

Foto © Matt Burke, [www.mattburkephotography.com](http://www.mattburkephotography.com): pg. 108

Foto © Larken Bunce: pg. 306

Fotografiile folosite sub licență Shutterstock.com: pg. iii, xx, 1, 6, 10, 19, 21, 24, 26, 34, 35, 36, 37, 38, 48, 53, 54, 55, 58, 63, 64, 68, 70, 76, 86, 88, 91, 92, 95, 113, 123, 124, 126, 145, 146, 150, 153, 155, 157, 176, 198, 199, 202, 238, 242, 243, 250, 258, 262, 275, 276, 285, 293, 302, 318

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# CUPRINS



|  |      |
|--|------|
| <i>Cuvânt-înainte de Rosemary Gladstar</i> ..... | xi   |
| <i>Prefață</i> .....                             | xiii |

## PARTEA I: Inițierea în plante

|   |    |
|---|----|
| <b>Capitolul 1:</b> Beneficiile mirodeniilor și ale plantelor medicinale și aromatice .....             | 3  |
| <b>Capitolul 2:</b> De unde știm că mirodeniile și plantele medicinale și aromatice pot face asta?..... | 7  |
| <b>Capitolul 3:</b> Asocierea plantelor cu <i>tine</i> , nu cu o boală .....                            | 11 |
| <b>Capitolul 4:</b> Cum să profiți la maximum de această carte.....                                     | 27 |

## PARTEA a II-a: Plantele

### PICANTE

|   |     |
|---|-----|
| <b>Capitolul 5:</b> PIPERUL NEGRU .....   | 39  |
| <b>Capitolul 6:</b> ARDEIUL IUTE .....    | 49  |
| <b>Capitolul 7:</b> SCORTIȘOARA.....      | 59  |
| <b>Capitolul 8:</b> FENICULUL.....        | 69  |
| <b>Capitolul 9:</b> USTUROIUL.....        | 77  |
| <b>Capitolul 10:</b> GHIMBIRUL.....       | 87  |
| <b>Capitolul 11:</b> BUSUIOCUL SFÂNT..... | 97  |
| <b>Capitolul 12:</b> LEVĂNȚICA .....      | 107 |
| <b>Capitolul 13:</b> MUȘTARUL .....       | 117 |

|               |                     |     |
|---------------|---------------------|-----|
| Capitolul 14: | NUCȘOARA.....       | 125 |
| Capitolul 15: | PĂTRUNJELUL.....    | 133 |
| Capitolul 16: | MENTA PIPERATĂ..... | 141 |
| Capitolul 17: | ROZMARINUL.....     | 149 |
| Capitolul 18: | SALVIA.....         | 159 |
| Capitolul 19: | CIMBRUL.....        | 169 |
| Capitolul 20: | CURCUMA.....        | 177 |

## SĂRATE

|               |             |     |
|---------------|-------------|-----|
| Capitolul 21: | URZICA..... | 189 |
|---------------|-------------|-----|

## ACRE

|               |                  |     |
|---------------|------------------|-----|
| Capitolul 22: | SOCUL.....       | 201 |
| Capitolul 23: | PĂDUCELUL.....   | 211 |
| Capitolul 24: | ROINIȚA.....     | 219 |
| Capitolul 25: | TRANDAFIRUL..... | 229 |
| Capitolul 26: | CEAIUL.....      | 239 |

## AMARE

|               |                 |     |
|---------------|-----------------|-----|
| Capitolul 27: | ANGHINAREA..... | 251 |
| Capitolul 28: | CACAUA.....     | 259 |
| Capitolul 29: | MUȘEȚELUL.....  | 267 |
| Capitolul 30: | CAFEAUA.....    | 277 |
| Capitolul 31: | PĂPĂDIA.....    | 287 |

## DULCI

|               |                  |     |
|---------------|------------------|-----|
| Capitolul 32: | ASHWAGANDHA..... | 299 |
| Capitolul 33: | ASTRAGALUS.....  | 307 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Postfață</i> .....                                    | 315 |
| <i>Unități de măsură în bucătărie și conversii</i> ..... | 317 |
| <i>Glosar</i> .....                                      | 319 |
| <i>Note</i> .....  | 325 |
| <i>Mulțumiri</i> .....                                   | 341 |
| <i>Despre autoare</i> .....                              | 345 |

EDITURA PARALELA 45

# CUVÂNT-ÎNAINTE



Ce minunat a fost să asist la ieșirea fitoterapiei din locul său „subteran“ în cei peste 40 de ani de activitate ca fitoterapeut. Interesul față de fitoterapie – arta și știința vindecării cu ajutorul plantelor – a crescut în salturi, mai ales în ultimele decenii. Acest sistem legitim de vindecare a fost marginalizat și împins puternic în clandestinitate la apariția medicinei farmaceutice moderne și în „epoca produselor chimice“. Dar, de la o relativă obscuritate, acum este în curs de înflorire și ocupă un loc onorant printre celelalte profesii medicale.

Plantele oferă atât de mult, nu numai în domeniile sănătății și vindecării, ci și ca stil de viață. Ne dau frumusețe, echilibru și sănătate într-o lume care, uneori, pare să o ia razna. Imaginați-vă o lume fără plante... Este imposibil! Fără plante, viața așa cum o știm nu ar exista. Avem nevoie de această respirație bogată în clorofilă – prin care eliminăm dioxidul de carbon –, de această masă de materie verde bogată în substanțe nutritive pentru a respira, a trăi și a fi!

La fel ca plantele tenace pe care se bazează acest sistem de vindecare, fitoterapia s-a înrădăcinat din nou adânc în conștiința noastră – slavă Domnului! Dar odată cu acest nou interes pentru fitoterapie au apărut întrebări și confuzii, întrucât oamenii vor informații despre precauțiile vizavi de plante, despre modul lor de utilizare și de preparare și despre cantitățile care trebuie consumate. În definitiv, fiecare persoană se întreabă ce plantă este mai bună pentru ea.

În decursul mileniilor de folosire a plantelor, oamenii din întreaga lume au dezvoltat sisteme menite să explice cum, când și de ce folosim anumite plante. Cele mai bune sisteme sau tradiții au fost păstrate și transmise generațiilor următoare. Medicina Ayurveda din India, cunoscută drept Știința Vietii, este rezultatul a peste 5 000 de ani de utilizare atestată a plantelor pentru sănătate și vindecare. Și în China, un sistem sofisticat de vindecare a evoluat de-a lungul mai multor mii de ani; tot ce a avut mai bun această înțelepciune a fost încorporat într-un sistem foarte eficient numit Medicina Tradițională Chineză (MTC). În America de Nord, Centrală și de Sud, culturile indigene care au prosperat pe aceste continente bogate în vegetație au dezvoltat numeroase sisteme de vindecare pe bază de plante. Tradițiile fitoterapeutice au evoluat și au fost transmise în toată lumea din generație în generație, de-a lungul veacurilor, în locuri ca Africa, Europa Occidentală și de Est, ca și în bazinul mediteranean.

Nici nu e de mirare că fitoterapia poate părea atât de copleșitoare, ambiguă și, uneori, chiar contradictorie... De unde începem să înțelegem acest sistem de sănătate și vindecare străvechi, complex, adesea contradictoriu și atât de variat?



Pătrunde în lumea lui Rosalee! Prin metoda ei strălucit de simplă, dar profundă de a ne învăța, Rosalee surprinde esența unora dintre aceste mari tradiții naturiste, le traduce și le face accesibile pentru ca oricine să le înțeleagă, fără a avea nevoie de ani de studii! La baza învățăturilor ei stă arta asocierii plantelor și oamenilor, prin înțelegerea tipurilor de bază – cu alte cuvinte, cum să asociezi plantele cu oamenii, nu cu bolile. Adesea problematic și greu de înțeles, acest concept este prezentat cu ușurință de către Rosalee, care îl numește „punctul optim fitoterapeutic“.

Rosalee este o maestră a inițierii în „fluxul energetic“ al plantelor, astfel încât să înțelegem cu adevărat ce fac ele, cum lucrează în corpul nostru și cum ne afectează ca indivizi. În *Alchimia naturii* învățăm aceste lucruri nu studiind chimia sau substanțele complexe ale plantelor, ci pur și simplu experimentând prin intermediul simțurilor noastre, mai ales prin cel al gustului. Nu cunosc pe nimeni capabil să explice sau să descrie aceste concepte atât de simplu și de clar ca Rosalee, fără să le afecteze complexitatea.

Rosalee ne amintește și că nu există o „Soluție Unică“ pentru sănătatea noastră. Aceasta este una dintre principalele probleme ale medicinei moderne, ca și a „fitoterapiei moderne“: am fost învățați că există un remediu-miracol, în care o soluție se aplică tuturor. Dar abordarea lui Rosalee este diferită – și deloc dogmatică. Nu există un set de reguli de tipul „așa da“ și „așa nu“. În schimb, ne poartă într-o „călătorie de descoperire și conștientizare“, în care observațiile și experiențele noastre personale sunt de cea mai mare importanță pentru a descoperi ceea ce dă cele mai bune rezultate în cazul fiecăruia dintre noi. Ne amintește că *noi* suntem, cu adevărat, principalul nostru atu atunci când vine vorba de valorificarea optimă a plantelor. Și mai important, pe tot parcursul acestei călătorii dezvoltăm o relație foarte personală cu plantele pe care le folosim, ceea ce este, într-adevăr, esența fitoterapiei.

În *Alchimia naturii*, Rosalee face mai mult decât să ne ofere date la care să reflectăm: ne inspiră să folosim plantele în viața de zi cu zi. Emană bucurie și face studiul plantelor amuzant, practic și interactiv. Aduce fitoterapia în bucătărie și ne invită să ne jucăm cu ea în timp ce fierbe, amestecă și combină. Rețetele ei sunt fabuloase; unele sunt deja pe cale să devină clasice. Autoarea demonstrează vechile proverbe care spun că „sănătatea începe în bucătărie“ și „mâncarea este cel mai bun medicament“.

Marii profesori fitoterapeuți sunt aceia care ne învață să gândim singuri și să ne emancipăm. Și Rosalee face acest lucru prin toate învățăturile și scrierile ei. În *Alchimia naturii*, Rosalee a atins „punctul optim fitoterapeutic“ și ne-a oferit o bijuterie pe care să o păstrăm cu sfințenie.

Rosemary Gladstar,  
fitoterapeută, autoare și  
fondatoare a Refugiului Naturist  
și a Sanctuarului Botanic Sage Mountain





## CAPITOLUL 1

# Beneficiile mirodeniilor și ale plantelor medicinale și aromatice



Fiecare masă este o oportunitate de a te hrăni și de a-ți menține sănătatea. Introducerea mirodeniilor și a plantelor medicinale și aromatice în alimentație are multe beneficii: îți asigură substanțele nutritive esențiale, îți dă energie, te ajută să îmbătrânești sănătos, previne bolile, facilitează refacerea proceselor vitale și întărește funcțiile sănătoase ale corpului. Mai mult, atunci când este folosită corect, această formă a medicinei naturiste este sigură și mult mai amuzantă decât administrarea de capsule cu plante medicinale sau de tincturi din plante.

Poate te întrebi cum este posibil ca un ingredient aflat în dulapul din bucătărie să aibă un efect atât de mare asupra sănătății. Partea a II-a a acestei cărți va trece în revistă darurile specifice ale fiecărei plante, dar, înainte să ne uităm la detalii, să analizăm modalitățile generale prin care plantele ne oferă aceste calități.

### **MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE STIMULEAZĂ DIGESTIA**

Un principiu al fitoterapiei este acela că majoritatea bolilor cronice încep cu o digestie proastă. Dacă nu îți poți transforma mâncarea în substanțele nutritive de care are nevoie corpul tău, atunci cum să te bucuri de sănătate? În realitate, multe plante comestibile sunt folosite de mii de ani nu doar pentru că au un gust bun, ci și pentru că ajută digestia.

Din nefericire, oamenii au mai tot timpul o digestie proastă, încât ajung să creadă că este o parte firească a vieții. În calitate de fitoterapeut clinic am lucrat cu sute de pacienți care au venit la mine pentru a-i ajuta în diferite probleme legate de boli cronice. Mulți dintre ei își

ignorau tulburările digestive și le catalogau drept „normale“. Apoi, după ce lucrăm cu mirodenii și plante medicinale și aromatice pentru a trata afecțiunile digestive, descopereau că multe dintre celelalte boli ale lor au dispărut.

Fii atent la următoarele simptome, care sunt indicii ale unei proaste digestii:

- Balonare
- Gaze
- Indigestie
- Arsuri stomacale
- Constipație
- Greață
- Lipsă de poftă de mâncare
- Diaree recurentă
- Ulcer

## **MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE SUNT BOGATE ÎN ANTIOXIDANȚI**

Mirodeniile și plantele medicinale și aromatice sunt bogate în antioxidanți, un factor important în reducerea răului făcut corpului de către stresul oxidativ. Stresul oxidativ poate cauza maladii cardiace, hepatice, artrită, îmbătrânirea prematură a pielii și afecțiuni oculare. Apare atunci când corpul este încărcat cu radicali liberi – orice atom sau moleculă cu un singur electron. Când radicalii liberi intră în contact cu alte celule, le fură un electron, determinând moleculele jefuite să reinițializeze procesul. Acest lucru poate crea un efect de domino în organism și lasă o dâră de stres oxidativ în urmă. Antioxidanții au un electron suplimentar, pe care îl pot transfera radicalilor liberi pentru a împiedica apariția acestui proces.

Formarea radicalilor liberi este o parte firească a faptului că trăim, mâncăm și respirăm. Totuși, acest proces poate fi accelerat în mod dramatic de către stres, consumul de alimente procesate și de ulei supraîncălzit, inspirarea de poluanți atmosferici sau fum de țigară, lipsa de somn sau consumul de alimente arse. Pentru a minimiza stresul oxidativ, este important să limităm aceste influențe negative și să consumăm în timpul meselor alimente antioxidante de tipul mirodeniilor și al plantelor medicinale și aromatice.

## **MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE SUNT FOLOSITOARE SISTEMULUI NERVOS**

Dacă te uiți cu atenție în jur, îți vei da dreptate că trăim într-o cultură a stresului permanent. Cât de des primim răspunsul „Sunt foarte ocupat“ atunci când întrebăm pe cineva ce face? Stresul excesiv este atât de obișnuit încât aproape că pare normal să funcționezi cu prea puțin somn sau să fii grăbit, suprasolicitat sau supraimplicat.