

# ROLUL PLANTELOR MEDICINALE ÎN VIAȚA OMULUI MODERN

**Cristina PUIU<sup>1</sup>**

cristina.puiu07@yahoo.fr

**ABSTRACT:** Since hundred of years the natural remedies, based of the revaluation of the medicinal herbs, have been the main form of medical practice. In modern society the development of the farmaceutical industry has allowed medicine to treat serious illnesses and to save lives using not only chemical products, but also natural products.

The role of the medicinal herbs is undeniable, they are capable to treat simple diseases but also severes illnesses, especially in the incipient stage.

They offer multiple advantages: they have moderate prices, are easy to procure, do not have adverse effects if they are correctly administrated. The medicinal herbs are utilized in medicine as well as in cosmetic industry.

**KEYWORDS:** medicinal herbs, medicine, cure, healthy life style.

*„Părăsindu-ne tradițiile și adoptând un stil de viață străin nouă, ne-am pierdut o parte din identitatea noastră, din cultura și credința care au dat acestui neam puterea de a rezista peste veacuri”, ne spune prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi. Într-adevăr, se poate lesne observa că evoluția societății generează, în contextul actual, schimbări majore la nivelul stilului de viață al omului modern. Ritmul alert al vieții, dinamica activităților, cât și stresul cotidian par să genereze o tendință de a obține totul într-o clipită, de a acționa rapid, din dorința firească de adaptare la condițiile sociale. Omul își dorește să țină pasul cu cerințele epocii sale, să performeze, să evolueze în timp record, neglijându-se adesea pe sine, ignorând deseori regulile elementare pe care le implică un stil de viață sănătos și relația firească pe care ar trebui să o aibă cu natura în care se integrează.*

Încă din cele mai vechi timpuri și până acum aproximativ un secol, remediile naturiste, bazate pe valorificarea plantelor medicinale, au constituit principala formă de medicină. Într-o societate de consum cum este cea în care trăim și funcționăm astăzi, dezvoltarea industriei farmaceutice

---

<sup>1</sup> Profesor, Liceul Bilingv „Decebal”, Bucuresti.

a permis medicinei moderne să trateze un număr semnificativ de afecțiuni ce puneau odinioară viețile oamenilor în pericol. Cu toate acestea, plantele medicinale nu au fost complet abandonate, oamenii nu au încetat niciodată să apeleze la medicina tradițională, fapt ce a determinat conservarea unei tradiții terapeutice cunoscute și practicate de-a lungul secolelor de către înaintașii noștri. În plus, cercetările permanente și preocuparea pentru fitoterapie au generat o evoluție semnificativă la nivelul achizițiilor în domeniu.

Astăzi, eficacitatea și binefacerile incontestabile ale fitoterapiei pentru sănătatea noastră i-au permis să pătrundă ca variantă alternativă sau complementară a medicinei moderne.

În botanică, dar și în farmacologie, plantele medicinale sunt recunoscute pentru că oferă un efect benefic, deseori terapeutic, asupra organismului uman. Folosite încă din antichitate, puse de foarte multe ori în corelație cu practici de magie, proprietățile lor reale, au fost, în funcție de epocă, exagerate, negate sau deformat. În epoca modernă, progresul biochimiei, al analizei organice și al fiziologiei vegetale au permis o abordare științifică riguroasă, înlăturând anumite legende și idei empirice străvechi, fără a elimina însă complet informațiile esențiale anterioare, ca rod al experienței dobândite de-a lungul veacurilor.

Sigur că pentru a obține rezultate utile este nevoie de o documentare minuțioasă asupra modalităților de lucru în vederea identificării proprietăților plantelor, cu atât mai mult cu cât este dovedit faptul că anumite specii au acțiuni diferite, uneori chiar opuse celor care li se atribuiau în mod tradițional.

În România se cunosc aproximativ 190 de specii de plante medicinale. Studiile confirmă faptul că înaintașii noștri au știut să utilizeze aceste plante miraculoase care pot trata unele afecțiuni, dar sunt capabile să le și prevină. Spontane sau cultivate, simple sau în amestec, sub formă de infuzii, decocturi, uleiuri, macerate, tincturi, unguente, alifii, siropuri, vinuri, sucuri, comprese, băi, terciuri etc, ele au un efect favorabil asupra organismului uman și un efect inhibant asupra unor agenți patogeni, dovedind, prin acțiunea substanțelor și principiilor lor active, o valoare terapeutică incontestabilă. Cu toate acestea, pentru a beneficia de acțiunea terapeutică la un nivel optim, trebuie să ținem seama de anumite aspecte: principiile active din plante se găsesc în cantități mici, pot fi anulate prin expunerea prelungită la temperaturi ridicate sau la lumină

solară și își pierd proprietățile curative în timp. De asemenea, un rol important îl joacă recoltarea și păstrarea plantelor medicinale în condiții bune, începând cu alegerea momentului optim de recoltare, continuând cu adoptarea tehnicilor adecvate de recoltare și sfârșind cu locul de uscare și de depozitare a plantelor.

După cum s-a dovedit în timp, rolul plantelor medicinale în viața noastră rămâne incontestabil. Ele sunt capabile să trateze atât afecțiuni simple, cât și boli severe, ameliorând sau vindecând, după caz, atunci când se ține seama de o prudentă administrare, cât și de faptul că unele dintre ele conțin substanțe toxice. Dintre afecțiunile epocii noastre care răspund la tratamentele fitoterapeutice, amintim: alergiile, astmul bronșic, anumite forme de reumatism, bolile psihosomatice, nevrozele, insomnia, tulburările de memorie, infecțiile microbiene, parazitatozele, unele afecțiuni virale, stări de epuizare și de stre, carențele de minerale și vitamine, intoxicațiile, ulcerul gastro-duodenal, dischinezia biliară, enterocolita etc, mai ales în stadiile incipiente ale bolilor.

Avantajele multiple pe care le implică opțiunea pentru fitoterapie nu vizează doar aspectul accesibilității privit din perspectiva costurilor relativ mici sau al faptului că plantele sunt ușor de procurat, cât, mai ales, din perspectiva tratării pacientului ca întreg, căci plantele, prin efectele lor fizice și psihoemoționale asupra organismului uman, sunt capabile să producă o bună echilibrare a acestuia, acționând blând și, de cele mai multe ori, fără să producă reacții adverse. În acest context, un rol deosebit de important îl joacă, de asemenea, componenta umană, căci, așa cum ne arată literatura de specialitate, eficiența tratamentul se manifestă diferit, de la pacient la pacient, în funcție de atitudinea fiecăruia, de gradul afecțiunii sau de reactivitatea organismului la tratament. Trebuie avut în vedere, de asemenea, faptul că acest demers presupune perseverență și timp, întrucât efectele plantelor implică o administrare prelungită (de la 2–3 săptămâni la câteva luni sau chiar la câțiva ani, în cure repetitive), urmând o schemă terapeutică recomandată de medic.

Deși se bazează pe fitoterapie, este cunoscut faptul că medicina naturistă colaborează și interferează deseori cu domeniile precum homeopatia, dietoterapia sau aromoterapia, care utilizează, de asemenea, remedii de origine vegetală. În acest context, se manifestă o preocupare din ce în ce mai vizibilă asupra calității plantelor utilizate. Omul zilelor noastre începe să acorde o atenție sporită culturilor biologice, să renunțe la tratarea chimică

a solurilor și a plantelor, să recolteze plante medicinale din zone rustice, nepoluate, în scopul obținerii unor produse ecologice, folosite atât în industria alimentară, cât și în cea farmaceutică sau cosmetică. Este remarcabil faptul că, în ultimii ani, mari companii farmaceutice sau cosmetice occidentale solicită produse vegetale recoltate din flora spontană a României și a altor țări care nu au aplicat o chimizare intensă în agricultură.

Astfel, se poate constata o tendință vizibilă în medicina modernă, de a introduce, în paralel cu produsele farmaceutice de sinteză, un număr din ce în ce mai mare de preparate de origine vegetală. Studiile arată că aproximativ jumătate din produsele farmaceutice existente pe piață conțin, în compoziția lor, plante medicinale, sub formă de extracte, uleiuri, pulberi, tincturi sau principii active pure. Cu cât societatea este mai frământată de găsirea unor soluții împotriva numeroaselor maladii ale secolului nostru, cu atât ponderea produselor de origine vegetală pare să se impună, definindu-și un rol semnificativ în medicina modernă.

Acțiunile miraculoase ale plantelor medicinale asupra corpului uman au permis, de asemenea, dezvoltarea fitocosmeticii, în paralel cu fitoterapia. Pentru păstrarea frumuseții și prospețimii pielii, a unghiilor sau a părului, s-au efectuat numeroase studii în domeniu și s-a constatat că anumite plante au efect astringent și antiseptic (mușețel, salvie, ienupăr, cimbru etc.), altele au efect tonic (menta, coada-calului etc.), altele au efect de calmare și netezire a pielii (tei, nalba mare, nalba de pădure etc.). Pentru regenerarea pielii sunt folosite în cosmetica modernă substanțe cu structură chimică apropiată de cea a pielii, bogate în substanțe minerale și biostimulatori, în vederea asigurării unui echilibru biochimic. Se remarcă o diversificare impresionantă a gamei de produse cosmetice naturale de proveniență vegetală, existând azi în magazinele/farmaciile de tip PLAFAR numeroase categorii de preparate: produse cosmetice pentru îngrijirea tenului și a corpului; produse pentru îngrijirea dinților și a gurii; produse pentru îngrijirea părului, a ochilor, a unghiilor, a picioarelor etc; produse pentru baie, săpunuri de toaletă și medicinale; deodorante antisudorifice pentru corp; preparate destinate îngrijirii copiilor etc.

Un alt beneficiu major al produselor care utilizează plante medicinale ni-l oferă diversele forme de terapii naturiste pentru combaterea uneia dintre cele mai răspândite „maladii” ale timpului nostru – stresul: hidroterapia (băi relaxante în care se adaugă infuzii, decocturi sau esențe naturale extrase din plante); masajul cu uleiuri aromatice (efect relaxant, antidepresiv);

aromoterapia cu uleiuri esențiale (efect de relaxarea mușchilor, reglarea digestiei, stimularea circulației sanguine, regenerarea celulelor, refacerea metabolismului, întărirea imunității etc.); homeopatia etc.

Astăzi, când proprietățile terapeutice și cosmetice ale plantelor medicinale sunt redescoperite și reconfirmate, rolul acestora în viața omului modern devine incontestabil, prin larga întrebuințare de care se bucură, dar și prin faptul că ele oferă o alternativă promițătoare pentru menținerea sănătății și a frumuseții.

### **Bibliografie:**

- [1] Grady, Alexander, *100 leacuri pentru 100 de boli*, Editura Gemma Print, Bucuresti, 2005.
- [2] Steiner, Margrit, *Îndrumar de sănătate*, Editura Gemma Print, București, 2006.
- [3] Mencinicopschi, Gheorghe, *Și noi ce mai mâncăm?*, Editura Coreus Publishing, Bucuresti, 2010.
- [4] Holford, Patrick, *Rețeta sănătății perfecte*, Editura Litera, Bucuresti, 2010.
- [5] Temelie, Mihaela, *Enciclopedia plantelor spontane din România*, Editura Rovimed Publisher, Bacău, 2006.