

CICOAREA reglează funcția glicogenetică a ficatului



Cichorium intybus este floarea cea mai vie din imensitatea lanurilor de cereale, dar și de pe marginea drumurilor. Virtutile ei tămăduitoare întregesc această frumusețe, fiind considerată una dintre cele mai rezistente plante de la noi, având în vedere faptul că aceasta înflorește până toamna târziu. Vechii călugări de pe Valea Nilului foloseau cicoarea pentru tratarea icterului și a afecțiunilor renale, dar și pentru scăderea valorilor glicemice, iar europenii de multe ori au renunțat la cafeaua naturală în favoarea „cafelei de cicoare”. De la pustnica Arsenia din zona Sohodolului am aflat numeroase leacuri sub formă de infuzii, decocturi sau macerate, obținute atât din flori, cât și din rădăcini de cicoare.



Maica Arsenia

Planta care curăță sângele de toxine

După întâlnirea pe care am avut-o cu maica Arsenia, am plecat la Lotrișor, unde l-am întâlnit pe Părintele Ghenadie, care viețuiește de vreo 30 de ani în locurile acelea. Monahul știe foarte multe lucruri despre plante și mi-a povestit cum că cicoarea nu este o noutate, aceasta cultivându-se încă din perioada Egiptului antic.

Vechii egipteni consumau cantități însemnate de cicoare deoarece credeau în puterea acesteia de a curăța sângele și ficatul de toxine. Inițial, cicoarea se cultiva pentru rădăcină, pe care oamenii o măcinau și o foloseau ca băutură energizantă, aceasta fiind apropiată ca gust, dar și ca proprietăți cu cafeaua. În timp, atât rădăcina, cât și frunzele și florile plantei s-au folosit ca plante de leac.

La noi în țară a început să se cultive în preajma anului 1920, iar de-a lungul vremii a cunoscut denumiri populare extrem de variate: cicoară, cicoare de câmp, cicoare de vară, cicoare sălbatică, cicoare amară, doruleț, dudău, floarea-secerei, încingătoare, scai voinicesc, scălușeț de casă sau sporis. Fără îndoială că fiecare dintre noi a văzut măcar o dată un lan de cicoare, pentru că aceasta crește cam peste tot, începând cu pășuni sau fânețe

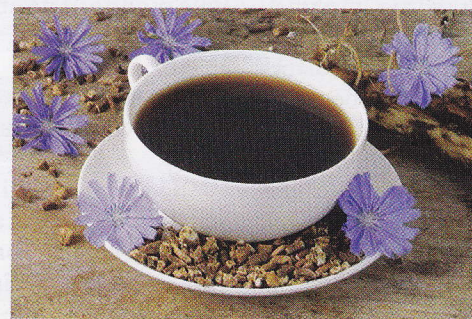


în dealurile submontane și până în zonele de câmpie. Interesant este că, descoperindu-i proprietățile curative, europenii au început să cultive cicoare pe zeci de mii de hectare, în vederea tratării a numeroase afecțiuni.

Infuzia de cicoare stimulează funcțiile digestive și renale

Efectele benefice ale consumului de cicoare întregesc frumusețea acestei plante, motiv pentru care trebuie să ținem cont de proprietățile acesteia și de modul în care influențează tratarea anu-

ditor afecțiuni. Planta conține acid cichoric și o substanță din grupa zaharurilor, numită inulină. Alături de acestea, cicoarea conține cantități însemnate de săruri minerale (fier, fosfor,





Fiertura din rădăcini proaspete normalizează glicemia

Atât florile, cât și frunzele de cicoare sunt folosite în numeroase tratamente naturiste cu rezultate deosebite, dar rădăcina are proprietăți specifice, care amplifică efectele benefice

calciu, potasiu, cupru, magneziu) și numeroase vitamine (A, B1, B2, C, K și PP).

Infuzia de cicoare calmează durerile de stomac, curățând și depunerile întărite de la nivelul colonului. Pentru obținerea acesteia se fierb în clocot 200 ml apă de izvor, după care se stinge focul și se adaugă 2 lingurițe de plantă (amestec de frunze și flori), care se lasă la infuzat timp de 10 minute. După aceea se strecoară și se mai ține deoparte, până când acesta devine cald. Ceaiul se bea cu înghițituri rare, de preferință înainte cu aproximativ 1 oră de mesele de dimineață și seară, pe o perioadă de timp nedeterminată. Ceaiul de cicoare este un antispastic intestinal, expectorant și antiseptic al căilor respiratorii, hipoglicemiant și antidiabetic. Stimulează atât funcțiile hepatice, cât și cele digestive și renale.

Ca tonic-amară și aperitivă (prin substanțele amare), cicoarea este utilizată în anorexie (lipsa poftei de mâncare). Fiind stomahică (stimulează secrețiile gastrice), este utilizată în hipoaciditate și în hipotonia gastrică.

ale plantei. Aceasta poate fi administrată sub formă de pulbere, din care se face și tinctură, dar și sub forma unei fierturi, care se consumă doar în ziua în care a fost preparată.

Pentru o porție de fiertură, respectiv pentru o zi, este nevoie de 200 g de rădăcini proaspete. Acestea se fierb întregi în 500 ml apă, punându-se la fiert în același timp, când apa este încă rece. Se fierb aproximativ 10 minute, după care se scot pe un șervet uscat, apoi se toacă mărunt și se amestecă cu 2 linguri de ulei de măsline sau din sâmburi de struguri. Cantitatea preparată se consumă pe parcursul unei singure zile. Se recomandă diabeticii, durata tratamentului stabilindu-se în funcție de valorile glicemice, care trebuie monitorizate atent.

Pulberea și tinctura de cicoare împiedică formarea calculilor biliari

Rădăcina cicorii poate fi folosită în scopuri terapeutice atât în stare proaspătă, cât și uscată. Spre deosebire de flori, care se recoltează în toată perioada de înflorire, rădăcinile se scot din pământ



la începutul toamnei. După ce se spală foarte bine, astfel încât să fie îndepărtat tot pământul, acestea se despică pe lungime și se lasă la uscat într-un loc bine aerisit, dar la căldură. Rădăcinile sunt complet uscate doar dacă în momentul în care se rup, acestea pocnesc. Se rup bucăți cât mai mici de rădăcină uscată, măcinându-se cu ajutorul unei râșnițe. Pulberea astfel obținută se folosește în afecțiuni hepatice, digestive și cutanate, administrându-se câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. De preferat este ca aceasta să

se țină un sfert de oră sub limbă, după care să se înghită cu apă.

Cea mai puternică variantă a tratamentului cu cicoare este cea în care se folosește tinctura. Pentru obținerea acesteia se pun 20 de linguri cu pulbere într-un borcan de 800 g, completându-se cu alcool de 60 de grade până la acoperirea

completă. Se amestecă până la omogenizare și se completează cu alcool până la umplerea borcanului. Acesta se închide ermetic, agitându-se de câteva ori în fiecare zi, timp de 2 săptămâni, apoi se strecoară și se împarte în sticlute mai mici. Se iau 3 lingurițe pe zi, diluate în apă sau ceai. Tratamentul alternativ cu pulbere și tinctură împiedică formarea calculilor biliari și reglează funcția glicogenetică a ficatului.

Mariana Borloveanu

„CAFEAUA” DE CICOARE ENERGIZEAZĂ ȘI TONIFICĂ

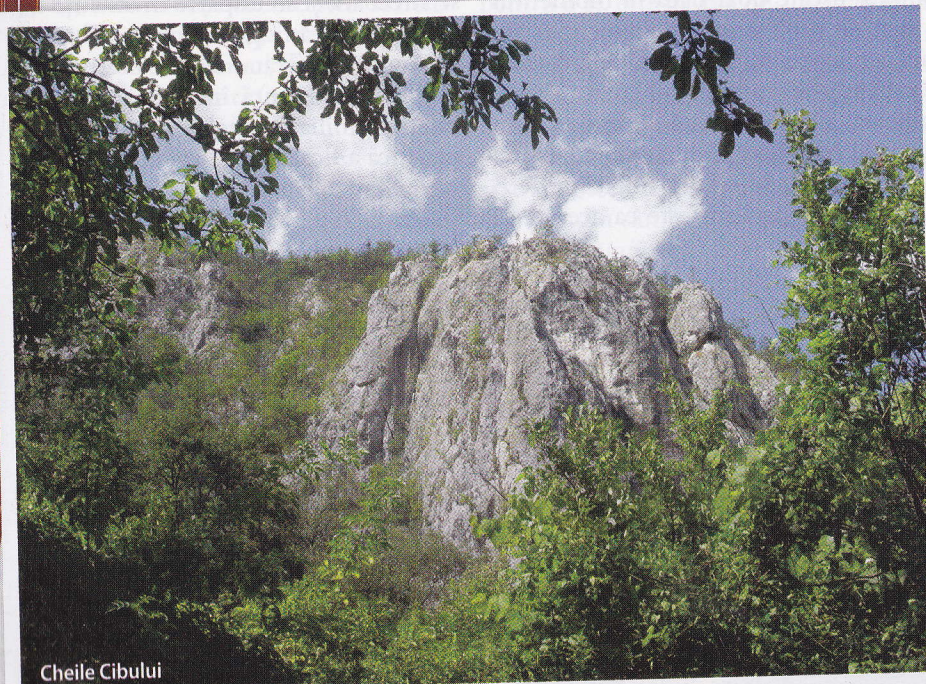
În Europa a devenit o modă cafeaua de cicoare și asta datorită efectelor terapeutice deosebite. Aceasta se găsește în magazinele naturiste sau se poate prepara



acasă, din rădăcină bine uscată, care se prăjește asemenea boabelor de cafea. După prăjire, se macină fin și se folosește în locul cafelei. Este ideal ca acestei pulberi să i se adauge și pulbere de năut și orz, obținută după aceleași metode. „Cafeaua” de cicoare stimulează funcția cerebrală, favorizează concentrarea, energizează, previne balonarea și indigestia, dar cel mai important efect este acela de a alunga oboseala fizică și nervoasă.

CIREȘELE purifică și energizează organismul

Cele dintâi fructe ale anului, cireșele, sunt adorate în primul rând de copii. Pentru ca organismul să fie pregătit pentru canicula care se instalează în timpul verii, este bine ca la începutul fiecărei veri să facem o cură cu cireșe proaspete, care ajută din plin la arderea grăsimilor, curățând vasele și ajutând la scăderea colesterolului. O eficiență sporită are și tratamentul cu ceaiuri din codițe proaspete sau uscate, acestea fiind de mare preț în tratamentul afecțiunilor renale. Trebuie să știm însă că aceste fructe zemoase și apetisante conțin un complex vitaminizant – vitaminele B1, B2, B6, B9 –, fiind un inegalabil energizant, care are o esențială sursă de energie: magneziul și potasiul. Datorită poziționării geografice a mănăstirilor, nu toți călugării se pot bucura de aceste fructe sănătoase. Maica Filareta de la Cheile Cibului are mare încredere în terapia cu cireșe.

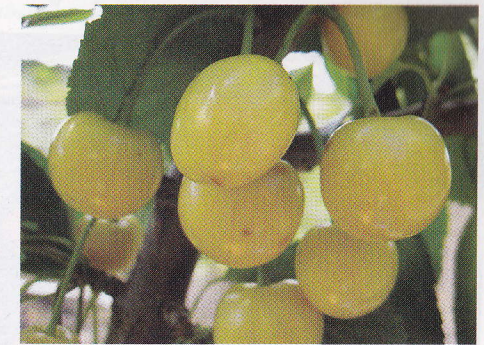


Cheile Cibului



Tratamentul cu cireșe se face în funcție de culoarea acestora

Dincolo de încântarea privirii, cireșele au efecte terapeutice deosebite. Acestea diferă însă, în funcție de culoarea fructelor. Atât cireșele roșii, cât și cele negre au efecte antioxidante extrem de puternice, motiv pentru care sunt folosite cu succes în tratarea bolilor degenerative, dar și în afecțiunile cardiace și vasculare. Călugării din zonele submontane ale Văii Oltului de sute de ani au cultivat în livezile mănăstirilor cireși cu fructe negre, pentru că s-au dovedit a fi foarte eficiente în tratarea afecțiunilor inflamatorii, a durerilor musculare și în normalizarea bunei funcționări a ficatului. Dar fiecare categorie de cireșe are propriile-i caracteristici și efecte benefice. Cireșele galbene sau mai deschise la culoare au un efect



diuretic foarte puternic, fiind un bun stimulator digestiv, ajutând și la mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Consumând toate aceste tipuri de cireșe, cu siguranță vom ajuta organismul datorită compoziției fructelor: 75% apă, 40 mg vitamina A, alături de vitaminele B și C, dar și minerale. Datorită proprietăților diuretice, laxative, depurative sau sedative, cireșele sunt recomandate pentru afecțiuni ale inimii și vaselor de sânge, dar și în tratamentul diabetului și în afecțiuni renale.

Reglează ritmul cardiac și stimulează activitatea rinichilor

Consumul de cireșe acționează pozitiv în tratarea afecțiunilor cardiovasculare, îmbunătățind circulația sângelui. Datorită fibrelor și antioxidanților pe care îi conțin, consumul de cireșe poate scădea considerabil nivelul colesterolului. Calitățile terapeutice ale curei cu cireșe se datorează în primul rând principalilor constituenți ai acestor fructe și anume sărurile de potasiu și taninurile catehice. Este bine ca pe parcursul unei zile să se consume 4-5 porții de fructe proaspete (aproximativ 150 g/porție), dar și 2 căni cu infuzie din codițe de cireșe. Ceaiul se

