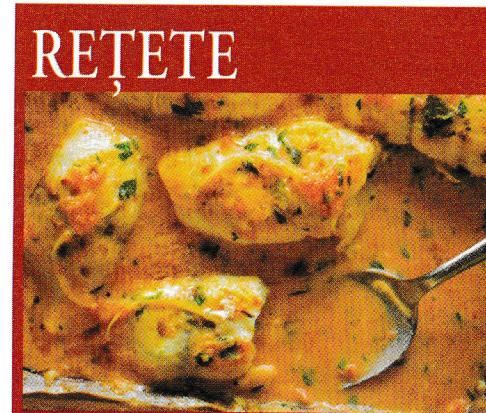


# libris.ro

Respect pentru oameni și cărți

# conținut

## leacuri & rețete



**Alunele** stabilizează glicemia și elimină paraziții intestinali

6

Leacuri de iarnă cu **citrice**

12

Un vitaminizant natural de mare preț: **măceșul**

16

**Nucile** protejează sistemul cardio-vascular

22

Cum să învingem boala cu **rădăcinoase** de sezon

28

Efectele tămăduitoare ale **semintelor**

36

Puterea **ceaiurilor** la vreme de iarnă

42

**Produsele Nera Plant**, un dar prețios pentru sănătatea părinților și bunicilor noștri

53



**Susanul** – origini / proprietăți curative / calități nutritive

66

**Dr. Carmen Nonn:** „Nu poți practica corect fitoterapia fără să fii medic”

86

**Lamâia** – origini / proprietăți curative / calități nutritive

68

**Bucate** pregărite cu ascultare și rugăciune

70

La solicitarea tot mai multor cititori și a difuzorilor de presă, am decis ca revista *Leacuri & Rețete Mănăstirești* să apară pe piață din două în două luni. Așadar, următorul număr va fi difuzat pe data de **10 FEBRUARIE 2019**. Astfel veți putea fi la curent cu cele mai eficiente leacuri adaptate sezonului, dar și ciclurilor de vegetație din România. Pentru a vă completa și întregi colecția, căutați revista la punctele de difuzare a presei!

## Leacuri & Rețete MĂNĂSTIREȘTI

### Adresa de corespondență:

Str. Oborul Nou nr. 5B,  
sector 2, cod poștal 021441,  
București. Tel.: 031 422 84 23

### Director editorial

Răzvan BUCUROIU  
razvan.bucuroiu@lumeacredinte.com

### Echipa redacțională

Mariana BORLOVEANU  
mariana.borloveanu@lumeacredinte.com  
Raluca PRELIPCEANU  
Laurențiu COSMOIU  
Ioana Maria BUCUROIU

### Fotografii

Mariana BORLOVEANU  
Laurențiu COSMOIU

### Corecțură

Valeriu VATEL

### Layout & DTP

DTP Layout Solutions SRL  
www.dtp-sol.ro

### ISSN 2392 – 6759

Editor Lumea Credinței SRL

Tipar Coprint

### Distribuție directă

Mariana Hanganu  
0724 585 386  
mariana.hanganu@lumeacredinte.com

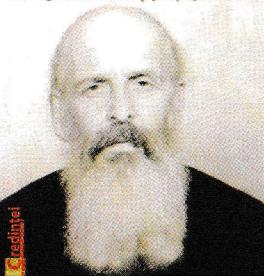
# CELE MAI RECENTE APARIȚII LA EDITURA LUMEA CREDINȚEI

Respect pentru oameni și credință  
George ENACHE

## SANDUTUDOR

(PĂRINTELE DANIL)

ideologile extremiste și poliția politică



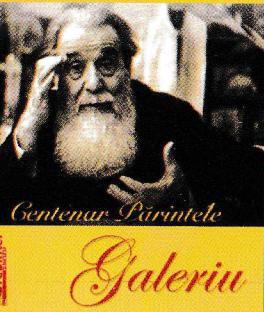
Dan Ciachir

## Gânduri despre Nae Ionescu



Argentina Grămadă

## Centenar România



Centenar Părintele

Galeriu

Editura revistei noastre își încheie cel mai prolific an de până acum. Trecem în revăstă aici, foarte pe scurt, doar aparițiile cele mai recente.

Ediția a IV-a a cărții lui **Dan Ciachir** *Gânduri despre Nae Ionescu* a apărut cu o postfață semnată de Răzvan Codrescu („Ieșirea din legendă. Stadiul editării lui Nae Ionescu”) și are pe copertă bustul lui Nae Ionescu realizat de sculptorul Dumitru Pasima.

Un excelent studiu istoric despre principalul animator al Rugu-lui Aprins, **Sandu Tudor (Părintele Daniil) – ideologile extremiste și poliția politică**, ne este oferit de istoricul **George Enache**, venind în sprijinul dosarului de canonizare aflat la Comisia abilităță a Sfântului Sinod.

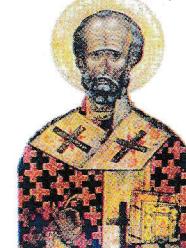
O fidelă ucenică a Părintelui Constantin Galeriu (1918-2003), prof. **Argentina Grămadă**, a realizat un frumos ilustrat volum omagial, intitulat *Centenar România, Centenar Părintele Galeriu* (cel „de leat cu Țara”).

Tânără și asidua noastră colaboratoare, plasticiana **Raluca Prelipeceanu**, este realizatoarea volumului semnificativ intitulat *Dă-mi, tinere, inima ta!*, despre tineretea inepuizabilă a Ortodoxiei și provocările vremurilor pe care le trăim.

În fine, colecția „Cele mai frumoase predici” (îngrijitor: **Marius Vasileanu**) se îmbogățește cu volume titluri noi, dedicate praznicului **Sfântului Nicolae** (6 decembrie) și praznicului **Botezului Domnului** (6 ianuarie), printre predicatorii antologați numărându-se (îi înșir alfabetic): Sofian Boghiu, Nicolae Bordașiu, Macarie Drăgoi, Constantin Galeriu, Vasile Gordon, Cleopa Ilie, Serafim Man, Teofil Păraian, Antonie Plămădeală, Vasile Vasilache etc.

### Cele mai frumoase predici

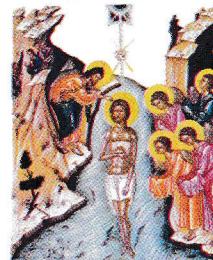
Sofian Boghiu • Nicolae Bordașiu • Macarie Drăgoi •  
Vasile Gordon • Cleopa Ilie • Constantin Neacșu • Ion Nicolaie •  
Serafim Man • Teofil Păraian • Stefan Slobozia • Vasile Vasilache



Sfântul Nicolae

### Cele mai frumoase predici

Sofian Boghiu • Ion Boț • Constantin Galeriu • Vasile Gordon •  
Cleopa Ilie • Vasile Iovu • Serafim Man • Constantin Neacșu •  
Teofil Păraian • Antonie Plămădeală • Stefan Slobozia



Botezul Domnului

Credinței

Raluca Prelipeceanu

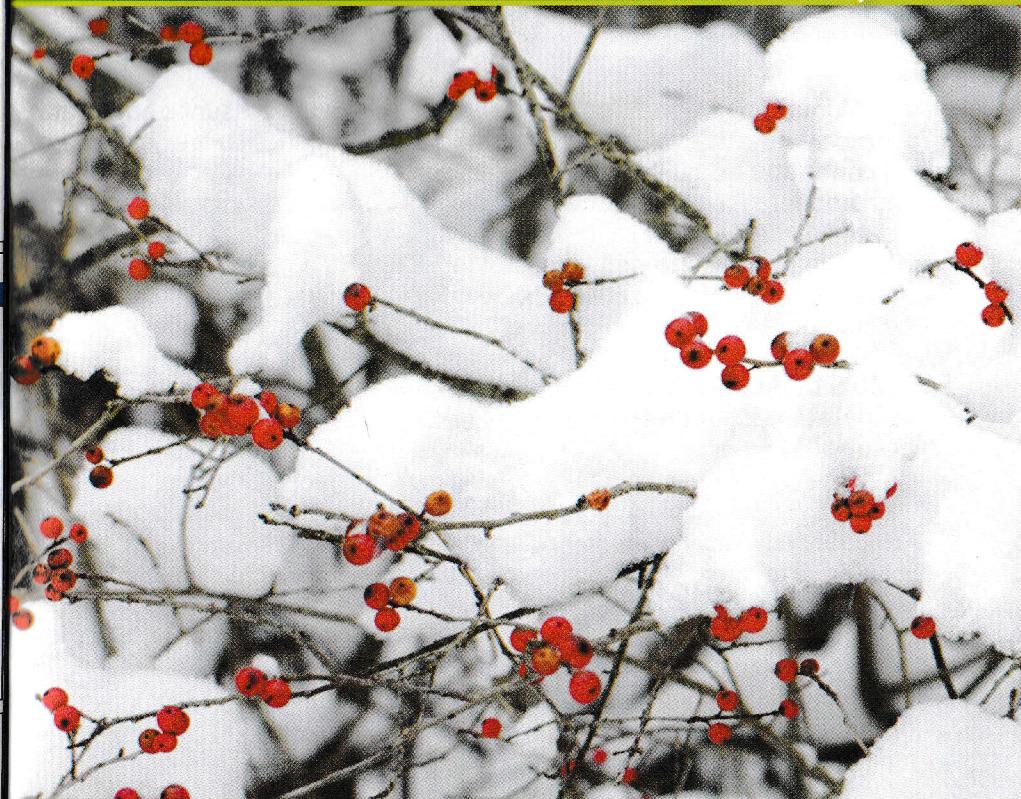


*Dă-mi,  
tinere,  
inima ta!*

Credinței



# LEACURI MÂNĂSTIREȘTI



**Alunele** stabilizează glicemia și elimină paraziții intestinali

6

Leacuri de iarnă cu **citrice**

12

Un vitaminizant natural de mare preț:  
**măceșul**

16

**Nucile** protejează sistemul cardio-vascular

22

Cum să învingem boala  
cu **rădăcinoase** de sezon

28

# stabilizează glicemia și elimină paraziții intestinali

Alunul (*Corylus avellana*) este un arbust ale căruia fructe sunt o adevărată comoară nutritivă, având în vedere valoarea energetică deosebit de mare și conținutul bogat în vitamine și prețioase săruri minerale. Deși alunele au proprietăți terapeutice cunoscute din cele mai vechi timpuri, în prezent puțini oameni cunosc calitățile vindecătoare ale acestora. Acestea se consumă în primul rând pentru gustul lor deosebit, dar și datorită virtuților terapeutice care îngvapă anemia, diabetul, hipercolesterolemia, litiază biliară și numeroase afecțiuni digestive.

## 100 G DE ALUNE PE ZI mențin sănătatea sistemului nervos central

Alunele se numără printre fructele cele mai **consistente**, consumul lor crescând puterea de concentrare și receptivitate.

**Miezul** alunei are un bogat conținut caloric. În compoziția fructului predomină proteinele, acizii grași esențiali, vitaminele A, B, C, E și P, alături de minerale cum ar fi potasiul (635 mg), fosforul (330 mg) și calciul (225 mg), dar și grăsimile uleioase (62%). Vitaminele din complexul B care intră în compoziția alunelor contribuie la menținerea tonusului muscular, ușurează activitatea tractului gastrointestinal, precum și

buna funcționare a ficatului, a ochilor și a pielii.

Alături de fructele de alun, **frunzele și scoarța** au propriile virtuți terapeutice, acestea conținând tanin, acid clorogenic, polifenoli și flavonoide.

În perioadele reci ale anului, chiar și alimentația oamenilor perfect sănătoși trebuie să includă un număr **scăzut** de

Tratamentele cu alune sunt de folos în tratarea a peste 30 de afecțiuni, întreaga plantă având proprietăți medicinale: frunzele, mătășorii, ramurile tinere și fructele.



împreună cu măicuța Casiana

calorii și un conținut ridicat de vitamine, minerale și antioxidanti, ceea ce duce la un echilibru al sistemului imunitar.

Alunele de pădure sunt recomandate în primul rând persoanelor

anemice, dar și copiilor cu probleme osoase, diabet sau tuberculoză. Datorită conținutului bogat de magneziu, alunele sunt un tonic al **sistemului nervos central**.



### Leac cu ULEI DE ALUNE pentru îndepărtarea paraziților intestinali

Dacă alunele proaspete sau prăjite sunt de departe preferate de majoritatea dintre noi, există metode de tratament din

**100 de grame de alune pe zi, consumate timp de 30 de zile, contribuie la scăderea valorilor glicemice și la încetinirea proceselor degenerative.**

vechime prin care bolile pot fi oprite cu ajutorul unor cure cu **ulei de alune presat la rece** obținut din fructe proaspăt culese.

Uleiul de alune presat la rece se obține prin utilizarea unei tehnologii de producție ce presupune folosirea unui regim termic redus. Uleiul extras din miezul proaspăt de alune este foarte gustos și placut aromat, acesta fiind obținut foarte simplu.

**PREPARARE.** Se sparg și se curăță alunele de pădure. Fructele proaspete se strivesc (manual sau mecanic) și se transformă într-o pastă. Aceasta trece printr-un proces de malaxare lent, care îi permite uleiului să se adune. Pentru a extrage uleiul se aplică presiune asupra pastei,

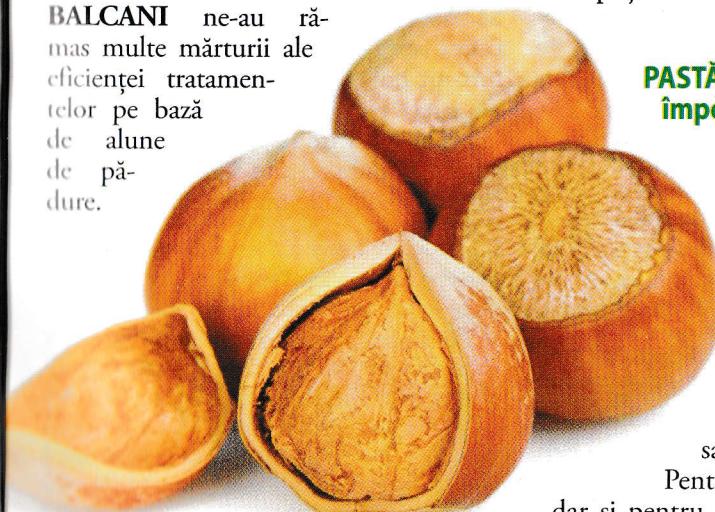
**În urma extragerii uleiului de alune, rămân niște turtițe care pot fi folosite la prăjiturile de casă.**

forțând eliminarea lichidului uleios. Uleiul de alune presat la rece se obține doar din prima presare a respectivei paste. După ce acesta a fost produs, este filtrat de eventuale impurități și apoi este îmbuteliat în sticluțe mici.

**ADMINISTRARE.** Pentru evacuarea completă a intestinului și eliminarea celuia mai de temut parazit, tenia, se va lua 1 linguriță din acest ulei în fiecare dimineață, pe stomacul gol, timp de 20 de zile.

### Taina TIMPULUI în care se culege alunul de leac

De la **CĂLUGĂRII DIN BALCANI** ne-au rămas multe mărturii ale eficienței tratamentelor pe bază de alune de pădure.



Indiferent dacă folosim leacuri din frunze, fructe sau coajă de alun, trebuie să abordăm o manieră foarte corectă de recoltare a acestora.

**Fructele** alunului de pădure se recoltează **toamna**, doar când alunele sunt coapte bine. După ce se culeg, alunele se pun la uscat timp de 1 săptămână, decojindu-se doar înainte de a fi folosite. Acest lucru trebuie respectat cu strictețe datorită faptului că având un însemnat conținut de ulei, alunele tinute mai mult timp decojite încep să râncezească.

**Frunzele** de alun se recoltează doar la sfârșitul lunii **iunie**, când sunt încă tinere, acestea fiind uscate în straturi foarte subțiri, în locuri lipsite de umezeală și obligatoriu la umbră.

**Scoarta** gălbui-cenușie se recoltează cu foarte mare grijă, de pe tulpinile de 1-2 ani, doar **primăvara**, la începutul ciclului vegetativ, atunci când circulația se va este în plin proces de activare. Se taie cu un cuțită special fășii de 10 cm lungime, care sunt puse la uscat în locuri mai puțin călduroase, dar bine aerisite.

### PASTĂ DE ALUNE împotriva aritmilor

Alunele sunt recomandate în alimentația copiilor, adolescenților, sportivilor, bătrânilor, persoanelor anemice, femeilor cu tulburări de menopauză, precum și în cazuri de neurastenie sau nefrite.

Pentru tratarea acestor boli, dar și pentru ameliorarea tulburărilor