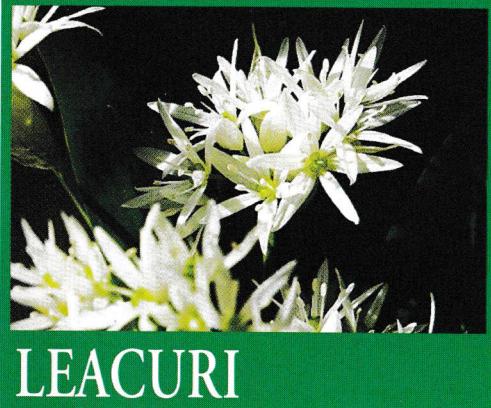


# Libris RO Respect pentru oameni și cărți

# conținut

## leacuri & rețete



### LEACURI

Leacuri cu **scoarță** de arbori și arbuză  
Detoxificarea de primăvară cu frunze de **untisor**

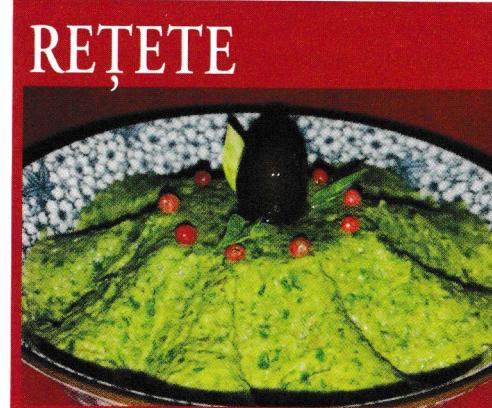
**Leurda** detoxifică și revigorează organismul

Antioxidanții din **fructele de goji**  
prelungesc viața

Terapii de primăvară  
cu **dlorofilă**

**Alifii calmante**  
pentru afecțiuni ale oaselor  
Puterea terapeutică a **urzicilor tinere**

Pași spre un nou început:  
**stil de viață sănătos**  
cu produse Nera Plant



### REȚETE

**6 Cartoful** – origini / proprietăți curative / calități nutritive

**12 Vânăta** – origini / proprietăți curative / calități nutritive

**16 Preparate din pește** pentru praznicul Bunei Vestiri

**20 Bucate** pregătite  
cu ascultare și rugăciune

**24**



### INTERVIU / REPORTAJ

**Fitoterapeut Mihai Apostol:** „Viața noastră înseamnă mult mai mult decât băutură și mâncare”

**60** **62** **64** **66** **84**  
**Leacuri pentru îngrijirea pielii** cu preparate din plante biblice



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 APRILIE 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@lumeacredintei.com

**Echipa redațională**  
Mariana BORLOVEANU  
mariana.borloveanu@lumeacredintei.com  
Ralucă PRELIPCEANU  
Laurențiu COSMOIU  
Ioana Maria BUCUROIU

**Fotografii**  
Mariana BORLOVEANU  
Laurențiu COSMOIU

**Corectură**  
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@lumeacredintei.com

# Leacuri cu SCOARȚĂ de arbori și arbuști

Respect pentru oameni și cărți



Trăind mult în mijlocul naturii, MONAHII s-au îndeletnicit dintotdeauna cu strângerea plantelor medicinale. Mugurii, frunzele, florile, fructele și mlădițele tinere – întreaga plantă este un adevarat izvor de sănătate. Trebuie să știm însă că mai există o arie terapeutică mai puțin cunoscută – scoarța copacilor sau arbuștilor. Puterea terapeutică a scoarței se datorează componentelor acesteia: taninuri, amidon, uleiuri volatile, alcaloizi sau antracenozide.

Cu ani în urmă, pe când la Popânzălești era mănăstire de călugări, l-am întâlnit pe MONAHUL FANURIE, care știa o mulțime de leacuri pe bază de scoarță de corn, stejar sau salcie. Am să vă împărtășesc întocmai cum le-am aflat.

## Tinctura din scoarță de CORN normalizează tranzitul intestinal

Cornul (*Cornus mas*) este un fel de vestitor al primăverii în lumea arbuștilor. Încă mai sunt petice de zăpadă atunci când se zăresc buchețele galbene pline de viață și culoare.

Din **fructe**, dar și din **frunze** și **scoarță** de corn se obțin siropuri, tincturi și decocturi terapeutice, cu efecte benefice în afecțiuni precum anemia, oboseala cronică, hemoragile, diareea sau atonia digestivă.

Scoarța de corn are proprietăți astringente, antidiareice, antihemoragice, febrifuge, fiind bogată în tanini, acid ascorbic și flavone.

Leacurile pe bază de scoarță de corn pe care **PARINTELE FANURIE** mi le-a împărtășit sunt decoctul și tinctura combinată, folosită de sute de ani. Aceasta face ceea ce tratamentele alopate

reușesc mai greu, în sensul că acționând la nivelul colonului, această licoare normalizează tranzitul, scăpând bolnavul de disconfortul și complicațiile atoniei digestive.

Cornul este benefic prin aproape tot ceea ce produce, dar modul în care sunt **combinăte** toate acestea este esențial. În primul rând este foarte important ca atât frunzele, cât și fructele să fie foarte corect uscate, iar scoarța se curăță de pe corn numai primăvara sau toamna, după cădere frunzelor.

Atât din frunze, cât și din fructe și scoarță de corn se obține o tinctură cu proprietăți **deosebite**.

**PREPARARE.** Procedeul de obținere a tincturii este extrem de ușor față de

Această tinctură se păstrează în sticle de culoare închisă, la frigider.



eficiența tratamentului. Se amestecă 10 g frunze, 30 g fructe și 20 g scoarță de corn cu 150 ml alcool 60% și se lasă totul la macerat timp de 10 zile, după care amestecul obținut se strecoară printr-un tifon dublu.

**ADMINISTRARE.** Se pun câte 30 de picături de tinctură în 50 ml apă sau ceai, de 3 ori pe zi și se administrează înaintea celor 3 mese principale, timp de 1 săptămână. Tratamentul se face de maximum 4 ori pe an; de preferat ar fi ca acesta să se facă o dată în fiecare anotimp.

## Aspirina vegetală din coajă de SALCIE

Salcia (*Salix*) crește pe meleagurile noastre atât în zonele deluroase, cât și în așezările urbane, dar locul preferat al acesteia este întotdeauna malul apelor.

În scopuri terapeutice se utilizează doar salcia albă (*Salix alba*). Scoarța salciei este la început netedă, de culoare cenușiu-verzui, ulterior apărând mai multe crăpături în lungime. De la salcie se recoltază scoarța ramurilor tinere (de 2-3 ani), doar în perioada în care seva începe să circule, respectiv în luna **aprilie**.

Cu ajutorul unui cuțită, se curăță scoarța de pe lujeri și se lasă la uscat

## De reținut

Pentru recoltarea scoarței se taie doar crengile tinere, mai bine zis lujerii de maxim 2 ani, care se vor regenera foarte repede.

într-un loc foarte bine aerisit. Aceasta se încearcă din când în când, până în momentul în care își pierde complet elasticitatea și devine casantă. După uscare, scoarța se depozitează în saci mici de pânză și se păstrează în locuri bine ventilate.

**PREPARARE și ADMINISTRARE.** Dintre toate preparatele obținute din coajă de salcie, pulberea este cea mai eficientă. Bucățile de coajă, care în prealabil au fost uscate, se macină cu ajutorul râșniței de cafea în cantități cât mai mici cu putință. Ce rămâne după prima

**Stiați că...**  
...din scoarță de salcie s-a extras pentru prima dată acidul salicilic în anul 1838?

utilizare se păstrează în borcănele mici de sticlă bine închise.

Această pulbere se administreză timp de 2 săptămâni, câte 1 linguriță rasă de pulbere, de 2 ori pe zi, sublingual sau diluată cu ceai.



Pulberea trebuie administrată obligatoriu cu lichid, pentru că aceasta nu se topește ca în cazul anumitor medicamente aloate, ci trebuie ajutată în procesul de înghițire.

Cu pauze de 30 de zile, tratamentul poate fi reluat ori de câte ori este nevoie, fiind eficient în afecțiunile cardiovasculare.

Scoarța de salcie are efect vasodilatator, scăzând presiunea sanguină, iar în același timp protejând, prin acțiunea sa antioxidantă, vasele de sânge împotriva formării depunerilor lipide.

Această pulbere obținută din scoarță de salcie este considerată în popor drept aspirină vegetală.

### Infuzie din scoarță de STEJAR împotriva durerilor pelviene

Stejarul (*Quercus robur*) este arborele falnic cu înălțime chiar până la 50 de metri, cu ramuri groase și o mare de frunze care se unesc într-o coroană imensă.

Scoarța stejarului are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, motiv pentru care este folosită de sute de ani ca remediu natural.

Aceasta se recoltează de pe ramurile tinere de 2-3 ani, pe tot parcursul lunii

Infuzia din scoarță de stejar are efecte antiinflamatoare, calmând colicile abdominale și pelviene.

# Detoxificarea de primăvară cu frunze de UNTIŞOR

Untișorul (*Ranunculus ficaria*) este planta care învelește pădurile amorțite de frigul iernii, într-un imens covor verde crud, presărat cu flori de un galben intens. Aceste frunze verzi, care abundă la începutul primăverii, tonifică organismul epuizat de vicisitudinile iernii și înlătură slăbirea generală a organismului. Preparatele pe bază de unișor sunt detoxifiante, tonifiantă pereții vasculari, ajută la calmarea mâncărurilor pielii și ne scapă de astenie.

Cele mai multe leacuri cu unișor le-am aflat de la PUSTNICII DIN MUNȚI, care înainte de toate ne sfătuiesc să nu folosim niciodată frunzele de unișor după apariția florilor.

## SALATA împotriva asteniei de primăvară

La noi în țară unișorul crește de obicei în pădurile cu soluri mai jilave, iar frunzele sale untoase și aromate se folosesc de obicei în salate. Sunt însă țări, precum Germania, Franța sau Anglia, în care frunzele de unișor sunt folosite frecvent în bucătăria occidentală, supele de unișor fiind adevărate delicate, administrate mai ales **copiilor astenici**.

De câteva zeci de ani, am început și noi români să folosim unișorul în diverse preparate culinare. Aceste delicii culinare se prepară **foarte simplu**, aşa cum noi obișnuim

să preparăm supele de urzici, ștevie sau spanac. Preferatele tuturor sunt salatele de unișor, care sunt pe cât de gustoase, pe atât de benefice pentru organism.

**PREPARARE.** Pentru obținerea unei porții de salată este necesar să avem cam

**DE RETINUT**  
Ca și în cazul leacurilor, și în rețetele culinare se recomandă folosirea frunzelor proaspete, culese obligatoriu înaintea înfloririi plantei.



2 mâini de frunze proaspăt culese, pe care trebuie să le spălăm frunză cu frunză sub jet de apă. După aceea se adaugă 2 fire de ceapă verde tocată destul de mărunțit, puțin ulei de măslini, zeama de lămâie și sare după gust.

Acest sortiment de salată, consumat alături de carne (preparată la abur sau pe grătar), brânză maturată sau ouă, diminează foarte mult aportul de toxine al acestora. Motivul pentru care este bine să consumăm o astfel de salată este acela de a scăpa de astenia de primăvară.

## INFUZIE de unișor pentru înlăturarea durerilor hemoroidale

Partea aeriană a plantei de unișor are în jur de 15-20 cm, tulpina având frunze cărnoase, lucioase, cu marginile

rotunjite și complet lipsite de perișori. La baza frunzelor se află bulbi mici, asemenea bobului de grâu, prin care planta se înmulțește.

Unișorul înflorește la începutul primăverii în lunile **martie-aprilie**, iar florile galbene sunt la fel de lucioase precum frunzele.

Pe meleagurile noastre, această plantă este cunoscută sub mai multe denumiri: sălătică, salată de câmp, unișor de pădure, floarea-broaștei sau untul-vacii.

Unișorul se folosește atât în **bucătărie**, cât și în **tratamentele** naturale, frunzele având un pronunțat conținut de vitamina C, dar și multe săruri minerale, anemonină, protoanemonină, acid fericic, ficarină, tanin.

Consumul de unișor este beneficiul în tratarea afecțiunilor dermatologice, în astenii, iar infuzia de unișor este