

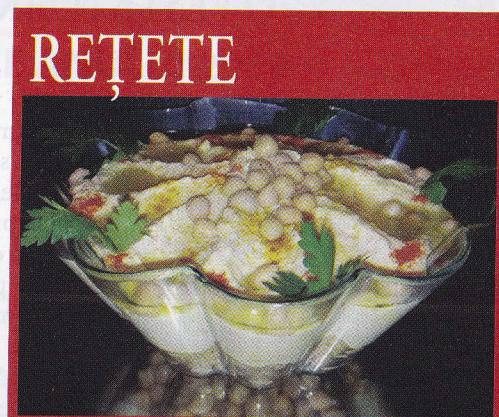
# Libris

# continut

Respect pentru oameni și cărți



## LEACURI



## leacuri & rețete

Leacuri de primăvară cu frunze și sevă de  
**mesteacăn**

6

**Măcrișul** este antiastenic  
și antioxidant

12

**Păpădia** protejează ficatul și vezica biliară

18

**Mărarul** echilibrează tulburările hormonale  
și digestive

24

**Pătăagina** combată tusea și ajută la  
eliminarea acidului uric

30

**Trei-frați-pătăți**

în luptă cu alergiile  
și bolile respiratorii

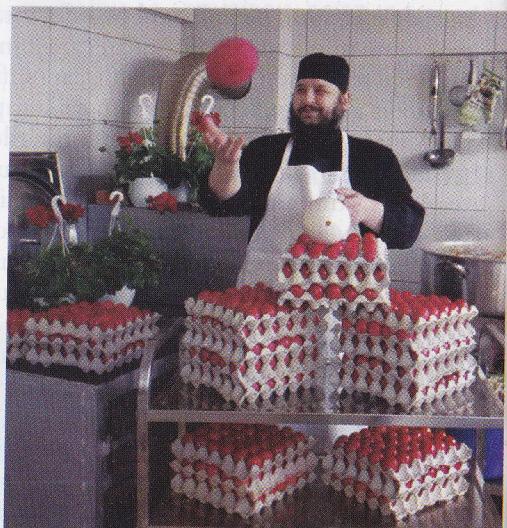
36

Puterea vindecătoare a **curei heliomarine**

41

**Cosmeticele Nera Plant** pentru păr și ten:  
șampon și apă de față naturală

51



## INTERVIU / REPORTAJ

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

60

**Bucate** pregătite  
cu ascultare și rugăciune

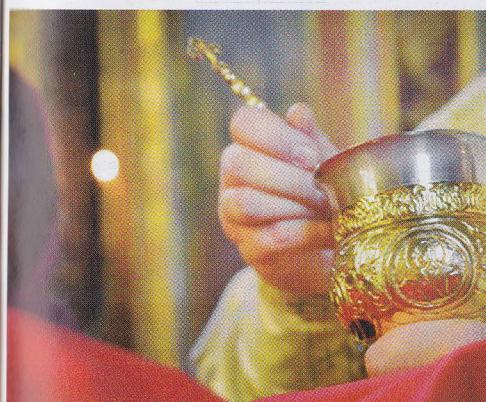
62

**Terapeut Iulian Aldea:** „Pierderea sufletului  
este cauza majoră  
a morții prematură  
și a bolilor serioase”

80

**Terapeut Florentina Ionescu:** „Starea cea mai  
înalță a rugăciunii este aceea  
în care mintea  
devine una cu simțirea”

87



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 IUNIE 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  
Raluca PRELIPCEANU  
Laurențiu COSMOIU  
Ioana Maria BUCUROIU

**Fotografii**  
Mariana BORLOVEANU  
Laurențiu COSMOIU

**Corecțură**  
Valeriu VAȚEL

**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 de primăvară cu frunze și sevă de **MESTEACĂN**

Toate popoarele lumii prețuiesc mesteacănul pentru frumusetea sa zveltă, care emană lumină, dar și pentru puterea vindecătoare a frunzelor, mugurilor, scoarței și sevei sale miraculoase. Acesta are mai multe specii: *Betula pendula*, *Betula alba*, *Betula verrucosa*. Mesteacănul are proprietăți deosebite: antiinflamatoare, antiseptice și antimicrobiene. Efectele benefice ale acestuia se regăsesc în combaterea unor stări sau afecțiuni precum epuizare nervoasă, artrită, cistită, litiază renală, psoriazis.

Măciuțele de la Mănăstirea Petroșnița au un mod al lor de a recolta seva tămăduitoare, care are efecte benefice mai ales în afecțiunile limfatice.

## Infuzia de frunze tinere ajută la eliminarea acidului uric

Pe meleagurile noastre, pădurile de mesteacăn predomină în zonele de la poalele munților și în cele ale dealurilor joase, unde umiditatea este mai scăzută.

Frunzele tinere se recoltează în luna mai, atunci când acestea sunt puțin lipicioase, datorită glandelor care produc o rășină cu un pronunțat miros balsamic. Gustul ușor amărui al acestora și mirosul specific predomină și după uscarea la umbră a frunzelor.

Proprietățile terapeutice ale frunzelor tinere de mesteacăn se datorează conținutului de flavonoide, polifenoli, taninuri, alantoină, acizi organici, leucoantociani, ulei volatil și vitamina C.

Pe lângă însușirile terapeutice sudorifice, expectorante, decongestive, antireumatismale, antiinflamatoare,



antigutoase, frunzele tinere ale mesteacănului – administrate sub formă de infuzie – au efecte diuretice și depurative deosebite. Acestea acionează prin eliminarea din corp a unei importante cantități de toxine, dar și a excesului hidric, stimulând în acest fel schimburile de substanțe organice.

Eliminarea acidului uric este facilitată de infuzia din frunze de mesteacăn. Pentru obținerea unei căni de ceai este nevoie de 1 lingură de frunze mărunți tocate, peste care se toarnă 200 ml apă clocoțită, după care se lasă la infuzat 15 minute. După ce se strecoară, se mai lasă 15 minute, apoi se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat și se bea cu înghiituri rare.

## Seva de mesteacăn intensifică purificarea săngelui

De obicei, când vorbim despre remedii naturale, ne gândim la frunze,

**Ştiați că...**  
 ...încă din Antichitate  
 mesteacănul a avut un rol  
 de seamă în viața omenirii,  
 fiind considerat la propriu  
 „arborele vieții”?



muguri sau tulpini tinere de copac. Există însă un remediu care are nebunite proprietăți vindecătoare: seva de mesteacăn. Aceasta este un depozit viu de vitamine, minerale (calcii, fosfor, cupru, magneziu, zinc, sodiu, fier), acizi organici, uleiuri esențiale, substanțe biologic active și nu în ultimul rând glucoză și fructoză.

Pe lângă efectul tonic și revigorant, o cură cu sevă proaspătă crește rezistența organismului la răceli și alergii, purificând săngele și stimulând metabolismul.

Măicuțele de la Mănăstirea Petroșnița au preluat acest leac deosebit de la călugării mai bătrâni, care însă îl numeau „must de mesteacăn”. Perioada optimă de colectare este în luna

**DE RETINUT**  
Tratamentul durează atât cât este nevoie, în funcție de gravitatea bolii fiecărui.

martie și la începutul lunii aprilie, pentru că atunci mesteacănul revine la viață, iar seva începe să se înalte spre ramuriile tinere. La aproximativ 1 metru de la sol se face o crestătură în scoarța copacului, de preferat în formă de V. Imediat după aceea, în jurul trunchiului se leagă o sfoara, ce trebuie neapărat să treacă prin acea crestătură și care se prelungescă într-un vas legat de trunchiul copacului. Astfel seva se va prelinge în vasul



respectiv, fiind colectată cât mai repede cu puțință, pentru a-și păstra proprietățile curative. Imediat ce se încheie acest proces, întreaga cantitate de sevă se strecă printr-un tifon, într-un vas de sticlă de culoare închișă. Sedezlegă apoi sfoara, iar crestătura făcută în trunchi se acoperă cu ceară sau răsină, pentru ca astfel mesteacănul să fie ferit de anumite afecțiuni, contactate prin acea tăietură a scoarței, sau chiar de uscare.

O metodă mai nouă de colectare a sevei de mesteacăn este prin intermediul unui tub de scurgere montat în trunchiul copacului.

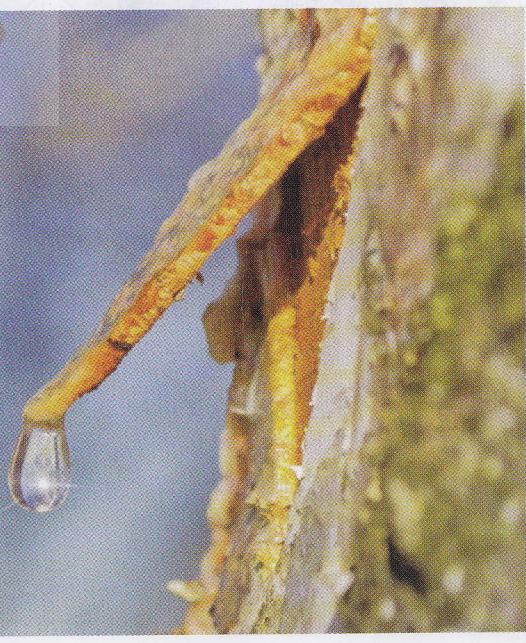
Seva colectată în sticlă se păstrează la frigider. Adulților li se recomandă 500 ml de sevă pură pe zi, iar copiilor – doar celor peste 8 ani! – li se vor administra 200 ml sevă pe zi, diluată cu 100 ml apă plată.

### Băutură cu sevă și miere împotriva oboselii cronice

Din sevă de mesteacăn și miere de mană se poate obține o băutură slab alcoolizată, ce datează încă din vremea dacilor și care limitează efectele stresului oxidativ, înlăturând până și oboseala cronică.

### IMPORTANT

Această licoare slab alcoolizată se poate păstra chiar și 6 luni și poate fi administrată și copiilor de peste 8 ani.



## 9 EFECTE BENEFICE ALE TRATAMENTELOR CU MESTEACĂN:

- eliminarea acidului uric;
- ameliorarea gutei;
- dizolvarea și eliminarea calculilor renali;
- purificarea săngelui;
- ameliorarea erupțiilor cutanate;
- combaterea durerilor reumatische male;
- stimularea secrețiilor gastrice;
- combaterea infecțiilor intestinale;
- drenajul limfatic.

Acest leac se prepară și astăzi, după o rețetă transmisă în mediul monahal. Avem nevoie de 500 g miere, pe care o punem într-o cratiță emailată în care mai adăugăm 3 litri de sevă proaspătă de mes-teacăn. Se amestecă până la dizolvarea completă a mierii, apoi se lasă la fier, la foc mic, timp de 15 minute. Se ia cratiță de pe foc și în fieritura fierbinte se adaugă 1 felie de pâine neagră, peste care se întinde un strat de 2 mm de drojdie proaspătă. Se acoperă totul cu un capac și se lasă la fermentat. După 5 ore, se scoate pâinea din cratiță, pe care o acoperim cu un prosop de pânză, apoi se lasă lichidul la fermentat, într-un loc cu mai multă căldură. După 3 zile, băutura se strecoară, se trage în sticle de culoare închisă și se depozitează de obicei în beci.

Mariana Borloveanu

## Coenzima Q10 Dual - Aliatul dumneavoastră pentru o inimă puternică și sănătoasă!

- Simți dereglații ale bătailor inimii și senzație de respirație grea la efort?
- Suferi cu inima și vreți să vă completați tratamentul medicamentos cu o soluție naturală? Încercați **Coenzima Q10 Dual** - Aliatul dumneavoastră pentru o inimă puternică și sănătoasă! Sursă de energie și vitalitate!

### De ce este Coenzima Q10 Dual un produs unic pe piața din România?

1. Este singura Coenzima Q10 din România care contine microparticule pentru absorbție rapidă, obținute prin tehnologia avansată NanoQ10™. Microparticulele ajută la o absorbție mai rapidă a Coenziamei și într-o cantitate mai mare.
2. Este produsă de Kaneka Corporation din Japonia, numărul 1 la nivel mondial, considerată cea mai pură formă de Coenzimă Q10 din lume.
3. Extrasă din sursă 100% naturală: drojdia de bere. Știți că drojdia de bere este o sursă din gama complexă a vitaminei B, necesare organismului?

Dacă vreți un produs care să conțină toate aceste trei beneficii, aveți nevoie de **Coenzima Q10 Dual**!

### Recomandări:

- **Tonic cardiac** - oferă energie pentru funcționarea ritmică a mușchiului inimii și ajută la combaterea deregulațiilor cardiovasculare
- Ajută la reglarea tensiunii arteriale, protejează artere
- Antioxidant, împiedică îmbătrânirea rapidă
- Previne oboseala, conferă energie organismului
- Ajută la creșterea capacitatii de aparare a organismului
- În cazul persoanelor care au suferit un infarct, administrarea **Coenziamei Q10 Dual** zilnic a sprijinit în mod semnificativ recuperarea și a redus apariția altor evenimente cardiace, cum ar fi infarctul, aritmia, angina etc



### Relatare Maria Balomirean, 65 ani, Sebeș:

"Lucrând în grădina sau mergând în oraș la cumpărături, oboseam destul de repede și începeau acele palpității, dacă eram în oraș trebuia să fac o mică pauză, dacă eram în grădina trebuia să mă așez să îmi trag sufletul și apoi să îmi continu activitatea, dar după ce am luat **Coenzima Q10 Dual** nu mai am aceste probleme, deci pot să merg, am fost anul trecut în concediu, știți cum e când mergi în concediu trebuie să umbli zile întregi, am umblat fără nici o problemă, călduri de 40 de grade, n-am mai avut probleme nici palpității, nici tensiune oscilantă și energia, nu simteam oboseala. Și la vîrstă pe care o avem noi mai avem nevoie de un mic ajutor, ținând cont de stres, aceste suplimente alimentare ne ajută, să avem energie, să fim sănătoși."