

Libris.Ro

Respect pentru oameni și cărți

conținut

leacuri & rețete



LEACURI

Ginkgo biloba –

„copacul lui Dumnezeu”, arborele sănătății

6

Pasiflora, un sedativ natural fără efecte secundare

10

Bolile de ficat și pancreas sunt ameliorate de **rostopască**

16

Sfeda roșie, un remediu de preț împotriva anemiei și toxinelor

22

Varza este antiinflamatoare și antioxidantă

28

Braga energizează și revigorează organismul

34

Puterea vitaminelor din fructele de toamnă

41

Cum să ne îngrijim **dantura și tenul** cu produse naturale

54

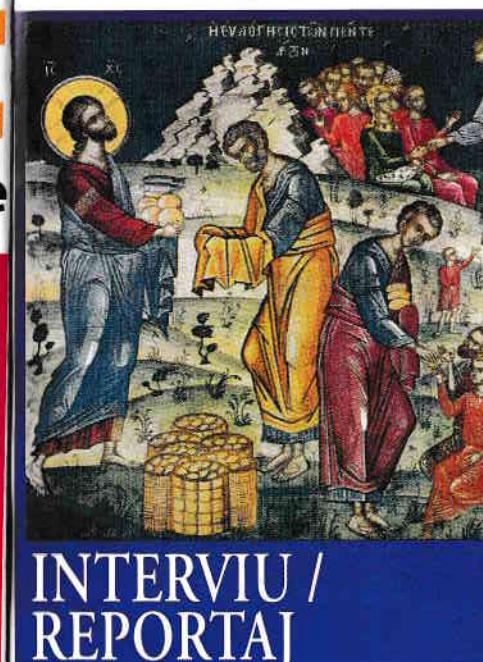


REȚETE



Bucate pregătite cu ascultare și rugăciune

64



INTERVIU / REPORTAJ

Terapeut Petruța Radu:

„Peștele, delicatessen în farfurie și simbol al bunătăților cerești”

78

Ce mâncau românii din vechime

84

Plante întâlnite în Sfânta Scriptură

90



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 DECEMBRIE 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. Traian nr. 155, cod postal
024042, sector 2, București.
Tel.: 031 422 84 23

Director editorial
Răzvan BUCUROIU
razvan.bucuroiu@lumeacredintei.com

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

Fotografi
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

Respect pentru oameni și cărți

Mariana Borloveanu

Leacuri Mănăstirești
Prezentate pe tipuri de afecțiuni
vol. 2

Best seller vol. 1

„Lumea Credinței” editează prima carte serioasă și documentată de leacuri, adunată filă cu filă de la trăitorii mănăstirilor ortodoxe din România și din Balcani. Călugări și călugărițe își împărtășesc, cu sinceritate binevoitoare, cunoștințele legate de cele mai importante terapii privind o serie de boli cu incidență mare în rândul populației.

Jurnalistul și teologul Mariana Borloveanu, autoarea volumului, a cercetat ani de zile mănăstirile și sihăstrile, căutând sursa tămăduirii. și a găsit-o pentru foarte multe boli, cu ajutorul experienței și cunoștințelor călugărilor, transmise din generație în generație, pe cale orală, pe cale harică.

Leacuri mănăstirești – o carte care nu trebuie să lipsească din nici o casă de creștin!



LEACURI MĂNĂSTIREȘTI

Ginkgo biloba – „copacul lui Dumnezeu”, arborele sănătății **6**

Pasiflora, un sedativ natural fără efecte secundare **10**

Bolile de ficat și pancreas sunt ameliorate de **rostopască** **16**

Sfeda roșie, un remediu de preț împotriva anemiei și toxinelor **22**

Varza este antiinflamatoare și antioxidantă **28**

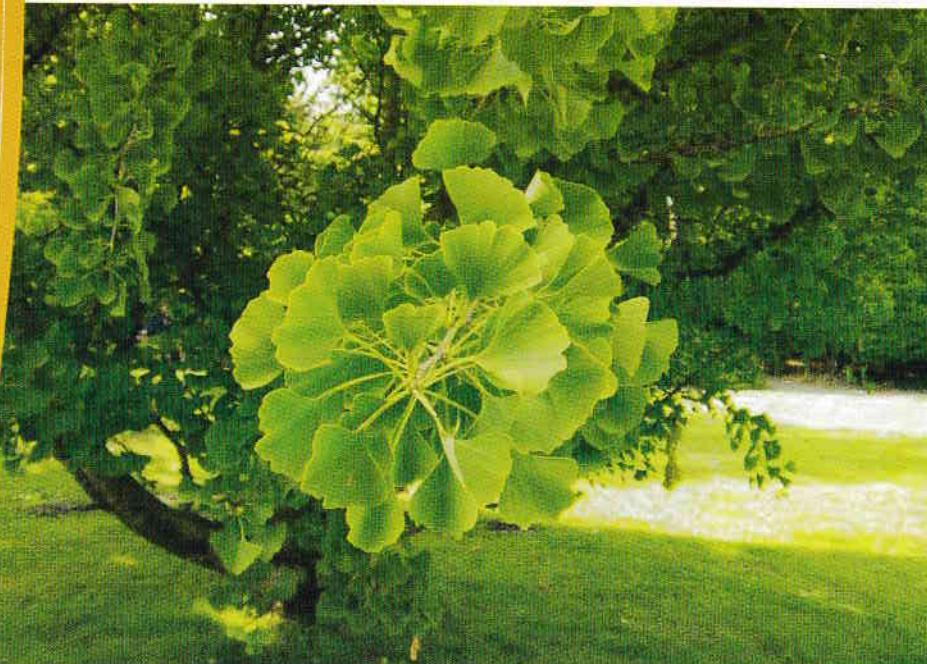
GINKGO BILOBA – „copacul lui Dumnezeu”, arborele sănătății

Respect pentru oameni și cărti



Ajuns și pe meleagurile noastre, arborele pagodelor (*Ginkgo biloba*) poate fi văzut în grădinile botanice sau în parcurile seculare, dar mai nou românii au început să și cultive acest arbore al sănătății. Acesta este impresionant ca aspect, cu o înfățișare deosebită a frunzelor și a ramurilor, care formează o coroană în forma unei pagode. În scop terapeutic se folosesc frunzele (*Ginkgo folium*), care se administreză în preparate sub formă de infuzie, pulbere, tinctură sau extracte, care atenuază simptomele asociate insuficienței circulatorii cerebrale, fiind benefice în stadiul incipient al bolii Alzheimer și în încetinirea apariției demenței senile.

Toate aceste amănunte le-am aflat de la un Tânăr călugăr tibetan pe care l-am întâlnit la Taizé cu ani în urmă, dar mai multe amănunte mi-a dat maica Serafima de la Mănăstirea Celic-Dere.



Tratamentele cu *Ginkgo biloba* îmbunătățesc metabolismul

Arborele pagodelor sau arborele vieții, în existență sa milenară, a cunoscut multe alte denumiri populare, precum arborele templier, caisa argintie, urechea elefantului, arborele de 40 de taleri.

Este destul de înalt, putând ajunge până la 30-40 de metri înălțime, cu o coroană ramificată în forma acoperișului pagodelor, cu ramuri lungi până la 10 metri, asemănându-se cu un fel de tuburi elastice. Cel aclimatizat în țara noastră are o talie relativ mică, cu un habitus piramidal (exemplarele masculine) sau larg (exemplarele feminine).

Produsele obținute din *Ginkgo biloba* au devenit un tratament natural de excepție, acestea făcând parte din paleta terapeutică a tratării bolilor cardiovasculare, canceroase, diabetice, ale sistemului nervos, pentru stimularea circulației sanguine la nivelul creierului și în energizarea și revigorarea organismelor aflate în pragul îmbătrânirii premature.

De asemenea, îmbunătățește metabolismul, contribuind la menținerea greutății ori, în situațiile în care este nevoie, la eliminarea kilogramelor în plus.

Acest pom era cunoscut în vechime sub denumirea de „Copacul lui Dumnezeu” și era considerat capabil să realizeze un echilibru perfect între cer și pământ.



Extractul de *Ginkgo biloba* este varianta optimă de tratament, conținând antioxidantii care reduc stresul oxidativ la nivel ocular, prevenind astfel degenerescența maculară și alte afecțiuni ale ochilor.

Infuzia de *Ginkgo biloba* ajută la îmbunătățirea circulației periferice

Este o specie de arbore iubitor de lumină, dar agreează și umbra care ajunge la coroana sa din lateral. Cel mai bine se dezvoltă pe soluri revene, fertile, profunde, suportând în egală măsură excesul de apă sau seceta.

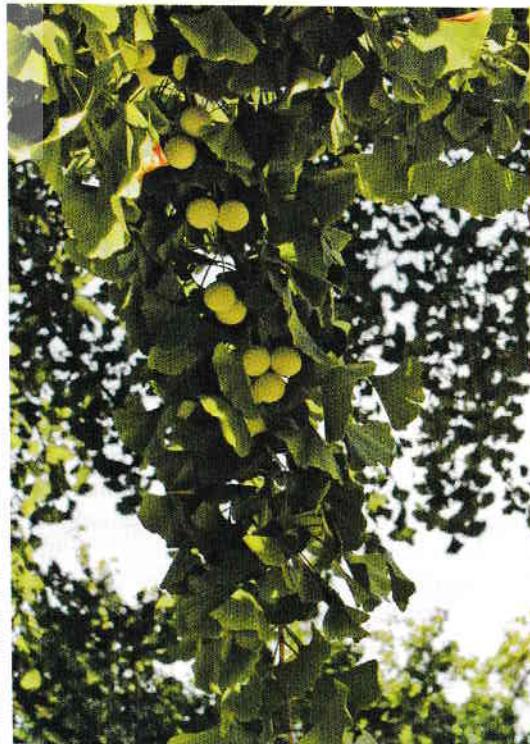
De la acest arbore se folosesc în scop terapeutic atât frunzele, cât și fructele. Frunzele sunt mari, de culoare verde-intens, cu peștișuri lungi și elastice. Acestea sunt deosebit de frumoase, având o formă de evantai, cam de 12 cm

Respect pentru oameni și cărti Spre toamnă, aceste frunze capătă o culoare fascinantă, galben-intens, de o frumusețe aparte, dar într-o singură zi, uneori chiar și pe parcursul unei singure ore, absolut toate frunzele cad.

Datorită unei compozitii chimice complexe, formată din flavonoide, ginkgolide, biflavone, taninuri și amioacizi, frunzele de *Ginkgo biloba* au proprietati antioxidante puternice și luptă împotriva radicalilor liberi ce produc daune la nivelul organismului precum îmbâtrânirea prematură, modificarea membranelor celulare și a structurii ADN.

Infuzia se obține foarte ușor, prin simpla turnare a 250 ml apă fierbinte peste 1 linguriță cu vîrf de frunze, care se acoperă timp de 5 minute, apoi se bea la temperatura camerei.

Călugării bătrâni știu de la generațiile de dinaintea lor că printre cele mai vechi utilizări ale extractului de *Ginkgo biloba* sunt și acelea pentru tratarea afecțiunilor respiratorii, în principal a astmului bronșic.



Se recomandă o cură de 2 căni de ceai pe zi, timp de 2-3 luni, administrat întotdeauna în prima parte a zilei. Această cură ajută la îmbunătățirea circulației sanguine periferice (înlătură sindromul de mâini și picioare reci), ameliorează simptomele care apar odată cu îmbâtrânirea și contribuie la optimizarea funcției cerebrale, crescând capacitatea de memorare.

Cremele sunt calmante și hidratante

Alături de frunze, se folosesc uneori și fructele, dar și mugurii sunt valoroși datorită fitohormonilor de creștere pe care îi conțin. Fructele sunt rotunde, asemenea

Pulpa fructelor degăjă un miros nu tocmai plăcut datorat acidului butanoic, miros care se aseamănă foarte mult cu cel al untului râncezit.



corcodușelor, au o culoare galbenă și un conținut relativ mare de acid butanoic. Aceste fructe sunt bogate în flavone, alfa-lactone cu vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, ginkgolide.

În toate leacurile tămăduitoare sunt folosite de obicei frunzele (recoltate după înflorire) și foarte rar fructele. Principalele efecte terapeutice ale acestora, semnalate de asiatici și verificate prin cercetările europene, se datorează proprietăților de activare a microcirculației locale și a efectului antioxidant.

Un efect deosebit au unguentele preparate din fructe zdrobite cu adaos cu untură de porc. Aceste alifii au o acțiune calmantă și sunt folosite mai ales în tratarea gonartrozelor. De asemenea, pulpa de

Ginkgo biloba este folosită în prepararea cremelor anticelulitice și a celor hidratante, care pe lângă efectul de hidratare a pielii atenuează vizibilitatea petelor maronii apărute la persoanele vîrstnice.

Mariana Borloveanu

10 BENEFICIIS ALE CONSUMULUI DE GINKGO BILOBA:

- îmbunătățește memoria, atenția și capacitatea de concentrare;
- regularizează neurotransmițatorii și crește volumul de oxigen din creier;
- combată depresia și alte afectiuni psihice;
- împiedică lezarea organelor cauzată de radicalii liberi;
- ajută în cazul tulburărilor de circulație periferică și înlătură senzația de mâini și picioare reci;
- combată atheroscleroza;
- ajută la controlul colesterolului și menținerea sănătății arterelor;
- contribuie la tratarea afecțiunilor oculare și a tulburărilor de auz;
- are rol adjuvant în menopauză și în sindromul premenstrual.

un sedativ natural fără efecte secundare

O plantă de o frumusețe deosebită, pasiflora (*Passiflora incarnata*), ne încântă cu florile de un colorit aparte pe care vracii de odinioară le foloseau în cromoterapie. Dar dincolo de aceste efecte vizuale, planta de pasiflora este tămăduitoare, având deosebite proprietăți sedative, anxiolitice, hipotenoase și antispastice. Pe lângă efectele benefice ale frunzelor și florilor, fructele pot fi consumate proaspete, congelate sau sub formă unor băuturi foarte aromate.

Despre multe din tainele acestei plante de leac am aflat de la maica Heruvima de la Mănăstirea Govora, acolo unde am văzut pentru întâia oară această plantă.

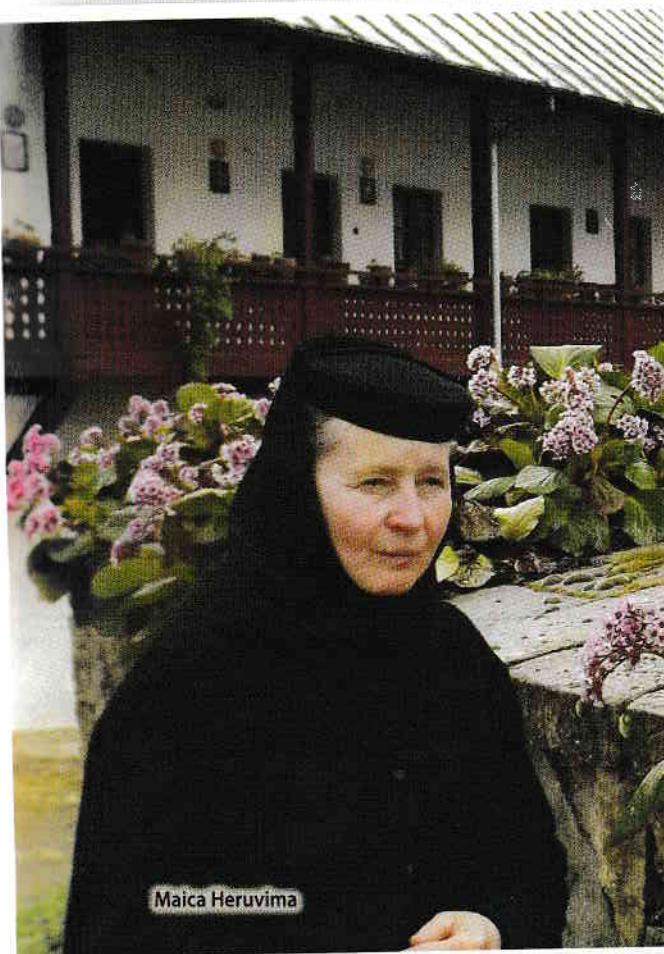
Tălmăcirea denumirii biblice a „florii Patimilor”

Pasiflora este cunoscută în popor sub numele de floarea

Patimilor sau floarea pasiunii. Planta este foarte interesantă, dar din păcate marea majoritate a celor care cunosc această minune cățărătoare, cu flori satirate, cred că este doar o frumoasă plantă decorativă.

Maica Heruvima, stareță Mănăstirii Govora, mi-a argumentat motivul pentru care întreaga obște folosește această plantă de leac, dar am aflat și câteva taine biblice ale acesteia. Numele corect al acestei plante este „floarea Patimilor”, forma florii sale amintind de Patimile Mântuitorului nostru Iisus Hristos. Datorită nuanțelor

Această plantă nu are contraindicații, fiind una din puținele plante fără efecte secundare.



Maica Heruvima

uneiori săngerii pe care le capătă florile incredibil de suave, călugării au asociat această floare cu sângele care s-a scurs pe crucea pe care a fost răstignit Mântuitorul, iar cele trei tije ale pistilului au fost asociate cu cuiele bătute în trupul Său răstignit pe cruce. Planta a început să fie prezentă în mai toate bisericile, începând din pridvor până în fața altarelor.

Călugării văd în acțiunea linișitoare, purificatoare a plantei un ajutor divin

pentru toți cei aflați în suferință, o adevarată lumină dăruitoare oamenilor de Iisus Hristos.

Indiferent de pările împărtășite în toate colțurile lumii față de această floare, totul are ca explicație legătura cu Patimile Mântuitorului. Această legătură spirituală întregește valența linișitoare a pasiflorei.

Nectar calmant din fructe de pasiflora

Dacă din frunzele și tulpinile tinere ale plantei se obțin leacuri sub formă de infuzie, tintură, pulbere sau extract, puțină lume știe că și fructele de pasiflora sunt tămăduitoare,

O licoare calmantă pentru copiii prea energici este nectarul din fructe de pasiflora, folosit de amerindieni de sute de ani. Acesta are un puternic efect calmant și vitaminizant.