

Libris

continut

leacuri & rețete



LEACURI

Cătina – antidotul virozelor și al imunității scăzute

Planta de **coada-calului** – antireumatică și detoxifiantă

Curele cu **dovleac** ajută la protejarea inimii, colonului și prostatei

Ghebele cresc imunitatea și inhibă formațiunile tumorale

Merele ameliorează afecțiunile digestive și virozele

Ulei de **bergamotă** împotriva stresului, infecțiilor și colesterolului

Puterea tămăduitoare

a **măslinului**, încă din vremurile biblice

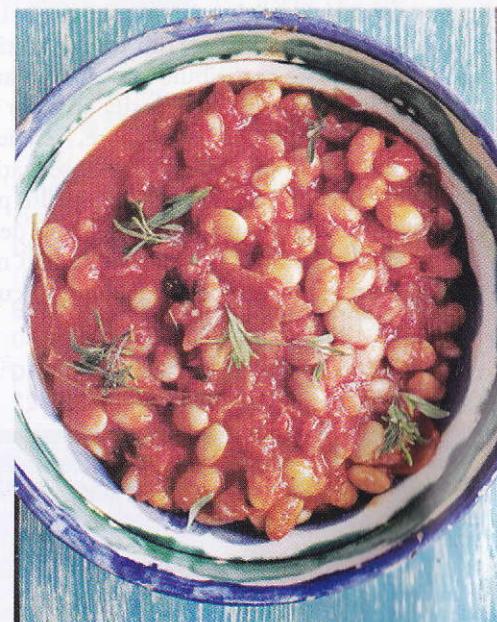
Mai puțin stres și un stil de viață sănătos cu remedierea Nera Plant



Bucate pregătite
cu ascultare și rugăciune

6

62



12

18

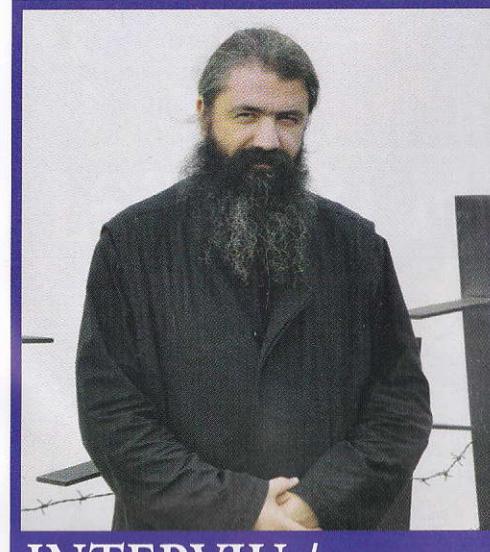
24

28

34

40

48



INTERVIU / REPORTAJ

Microorganismele bacteriofage salvatoare de vieți
Înlocuitoarele naturale ale antibioticelor

84

Cel mai frumos Crăciun
miroase a cetină de brad

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 FEBRUARIE 2020**. 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
Raluca PRELIPCEANU
Ioana Maria BUCUROIU

Fotografii
Mariana BORLOVEANU
Laurențiu COSMOIU

Corectură
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

CĂTINA - antidotul virozelor și al imunității scăzute

Cătina (*Hippophae rhamnoides*) este acel arbust stufoș și spinos, care rezistă chiar și sub zăpadă. Fructele de cătină sunt cele mai apreciate vitaminizante naturale și sunt recomandate în special în tratarea afecțiunilor imunitate și respiratorii. Tratamentele cu cătină sunt benefice în încetinirea proceselor de îmbătrâniere, fructele fiind un tonic general, antigripal și reglator al efectului expunerii la radiații și constrictor, implicat în sinteza proteinelor și în reglarea nivelului glucozei din sânge.

Monahul Simeon, care în lume a fost chimist, mi-a explicat în detaliu ce efecte are cătina asupra organismului.

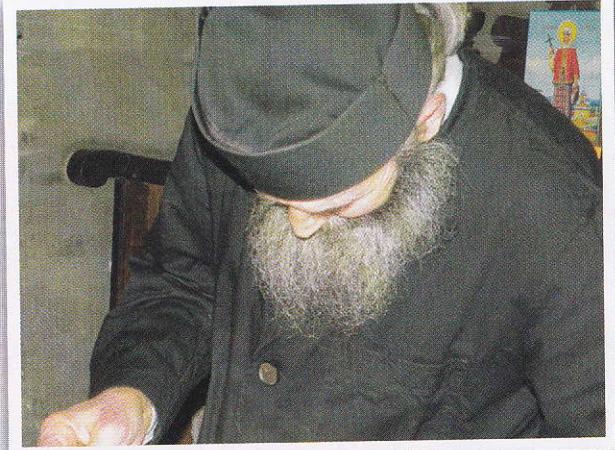


Cătină proaspătă sau congelată – aceleași proprietăți

Arbuștii de cătină cresc în toate zonele geografice, fiind rezistenți atât la arșiță, cât și la ger. Sunt foarte plăcuți la vedere, crescând chiar până la trei metri înălțime. Ramurile subțiri, dar foarte rezistențe sunt acoperite cu flori mici, galbene, dispuse în inflorescențe globuloase, acestea apărând înaintea frunzelor. După o înflorire uniformă, ramurile se înveșmântă cu frunze înguste, lanceolate, acoperite pe partea inferioară cu perișori argintii. Fructele de cătină sunt portocalii, sferice, cu sămburi tari și se pot recolta începând din luna august până iarna. De fapt, acestea sunt adevărată bogătie a arbustului de cătină.

Tratamentele cu cătină rivalizează cu cele mai complexe medicamente, cătina fiind considerată o adevărată polivitaminiță naturală. Din vremuri străvechi se știe

De luat aminte
Dacă asociem fructele de cătină cu o nutriție adecvată, putem realiza un tratament eficient, care – spre deosebire de cele cu alte plante – nu numai că previne diferite afecțiuni, ci le și tratează pe termen îndelungat.

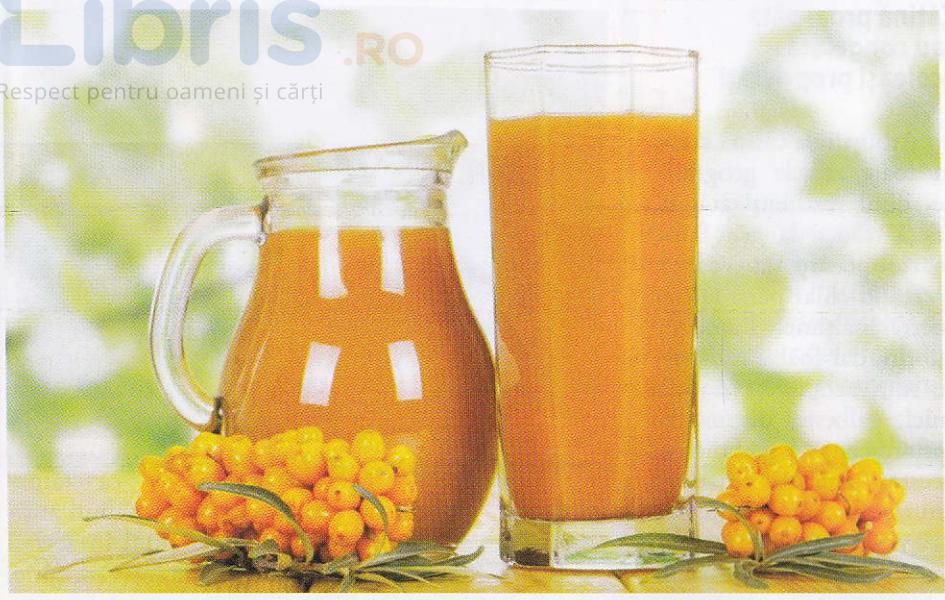


că tămăduirile cu cătină se datorează unui antioxidant foarte puternic, fiind în același timp și un imunomodulator de excepție, stimulând răspunsul imun al leucocitelor în apărarea antibacteriană.

Cantitatea de vitamina C pe care cătina o conține din belșug se păstrează foarte bine și în fructele congelate. Congelarea cătinii se face în mai multe etape. Se pune toată cătina la frigider, iar temperatura acestuia se regleză la 2 grade Celsius. A doua zi, boabele de cătină se întind într-un strat subțire în pungi de plastic și se introduc în congelator. După scoaterea din congelator, fructele de cătină trebuie lăsate să ajungă la temperatura camerei, după care se consumă în maximum 1 oră și jumătate.

Siroplul presat la rece pentru creșterea imunității

Siroplul presat la rece este o alternativă la tratamentele alopate pentru întărirea imunității. Eficiența acestuia este dată și de faptul că acest sirop păstrează



nealterate și fără să se piardă toate substanțele active terapeutice.

Cu răbdare și multă migală, acest leac poate fi preparat de oricare dintre noi. Pentru o cantitate necesară unui tratament complet cu sirop de cătină avem nevoie de 1 kg fructe de cătină și $\frac{1}{2}$ kg miere de albine polifloră. Înainte de a prepara siropul de cătină alegem pe cât posibil fructele cele mai colorate, acestea fiind cele

De reținut

Acest sirop, fiind un puternic energizant, nu se administrează niciodată seara, deoarece poate provoca insomnii.

mai bogate în vitamine. Bobitele de cătină se spală sub jet de apă, de 2-3 ori, apoi se trec prin storcătorul de fructe. Sucul obținut se pune deoparte, iar pulpa rămasă se presează cu mâna, strecându-se printr-un tifon. Sucul rezultat se adaugă celui obținut anterior. Mierea de albine se adaugă peste suc, fără adaoș de apă, amestecându-se încet până la încorporarea completă a acesteia. Urmează agitarea, care este obligatorie. Din 3 în 3 ore sucul și mierea se agită timp de câteva minute, iar după aproximativ 24 de ore acesta se pune în sticle, care se închid ermetic și se păstrează la rece.

Pentru întărirea imunității și prevenirea afecțiunilor respiratorii se bea 1 cană pe zi (30 ml sirop, diluat cu 150 ml apă plată), iar pentru tratarea bolilor cronice se ia câte 1 linguriță de sirop concentrat înainte cu 15 minute de cele 3 mese principale.

CURA CU CĂTINĂ ENERGIZEAZĂ ȘI REVIGOREAZĂ

Gustul cătinii este acișor-astringent, iar pe măsură ce fructele se coc, dar mai ales după cădere brumei, devine mai placut și capătă o aromă aparte, cătină fiind un biotrophic și un biostimulator de excepție, regenerând și energizând în egală măsură persoanele sănătoase și pe cele cu diferite afecțiuni.

Cei care suferă de astenie sau au imunitatea scăzută pot face o cură de 30 de zile cu fructe de cătină proaspete, uscate sau congelate, iar organismul se revigorează considerabil.

Tinctura de cătină vă scapă de gripă și astenie

Preparatele obținute din cătină încearcă îmbătrânierea pielii și ajută la vindecarea rănilor și a altor afecțiuni ale pielii, susțin sănătatea sistemului cardiovascular, ameliorează bolile digestive, autoimune și oculare.

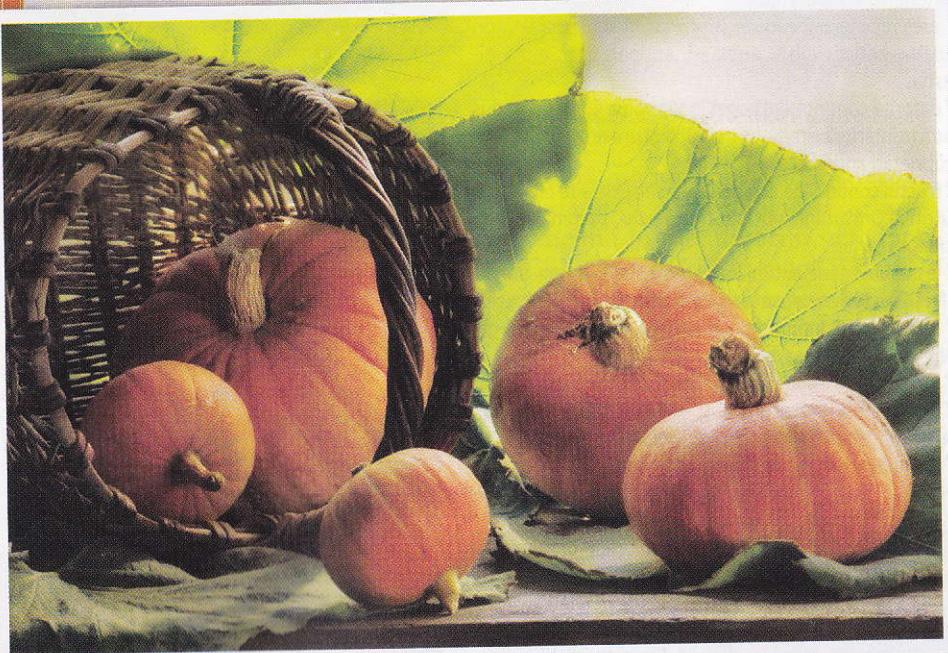
Cătină este una dintre puținele plante care conțin toate cele 4 tipuri de acizi grași esențiali: omega-3, omega-6, omega-7 și omega-9, alături de cantități însemnante de calciu, magneziu, potasiu, fier și fosfor, vitaminele A, B1, B2, C, D, E, K și P, carotenoide, flavonoide, aminoacizi, acizi fenolici, acid folic, acizi organici. Toate acestea se regăsesc și în



ajută la protejarea inimii, colonului și prostatei

Dovleacul (*Cucurbita pepo*) este una dintre cele mai răspândite legume de la noi, fiind sărac în calorii, dar bogat în antioxidanti și vitamine. Acesta conține fibre alimentare, care protejează mucoasa colonului, având un conținut foarte mare de betacaroten, substanță care protejează sistemul nervos, dar și pielea. Atât pulpa, cât și semințele de dovleac ameliorează afecțiunile cardiovasculare și unele disfuncții ale prostatei.

Consumat în stare crudă, sub formă de suc sau copt, dovleacul este ne-lipsit în mănăstirile din sudul țării, de unde am aflat leacurile despre care vom vorbi în continuare. De la maica Pahomia de la Mănăstirea Brâncoveni mi-au rămas foarte multe astfel de rețete.



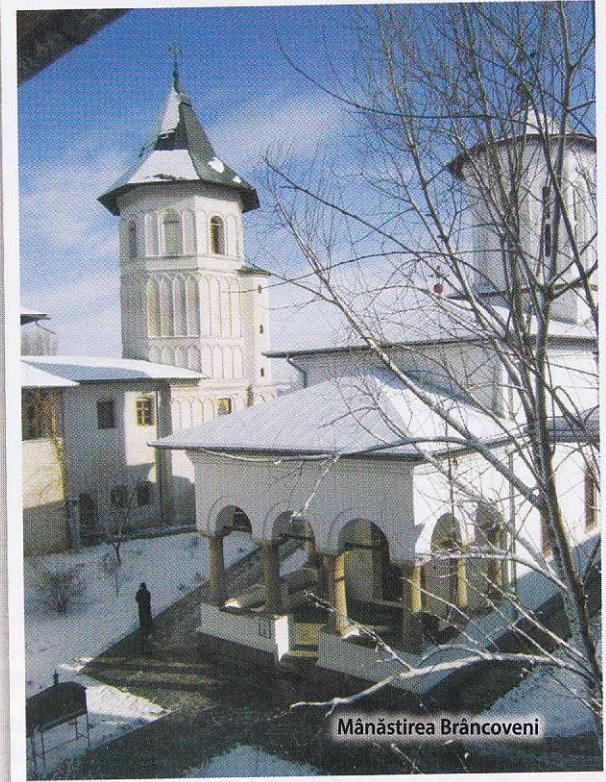
Dovleci se recoltează doar atunci când sunt bine copti

Când vorbim despre dovleci trebuie să avem în vedere faptul că aceștia nu arată întotdeauna la fel, având forme, dimensiuni și culori variate. Indiferent de soi, dovleacul are o rădăcină ramificată, care pătrunde în sol la o adâncime chiar și de 2 metri, iar tulpina este tărâtoare. Frunzele acestei legume sunt mari, de culoare verde-închis, cu forme aproximativ triunghiulare, având lobi ascuți și un petiol foarte lung, iar floriile au o culoare galben-intens, cu petalele aplecate spre exterior.

Revenind la soiurile de dovleac, acestea determină aspectul rotund, alungit, sub formă de pară sau cilindric al fructului. Indiferent de soi, pulpa

De reținut

Pentru a fi de folos – atât la prepararea leacurilor, cât și în bucătărie –, dovleci se recoltează doar atunci când sunt foarte copti. Se depozitează în locuri uscate și bine ventilate și pot fi folosiți chiar și până în primăvară.



Mănăstirea Brâncovenești

dovleacului este densă, galben-portocalie, iar semințele sunt plate, de formă ovală, netede, cu coaja dură și albicioasă.

Calitățile terapeutice ale dovleacului se datorează compoziției bogate în magneziu, fier, potasiu, calciu, siliciu, fosfor, vitamine, carotenoizi, acizi, zaharuri, lecitină, rezine și enzime cu rol antihelmintic.

Pastă și ulei de dovleac pentru tratarea adenomului de prostata

Unul dintre cele mai vechi leacuri naturiste care vine în ajutorul mai multor