

CEAIURI CARE VINDECĂ

Învăță amestecuri pentru
101 ceaiuri speciale

- 🍃 Împotriva stresului
- 🍃 Împotriva durerilor
- 🍃 Sănătate în fiecare anotimp
- 🍃 Întărirea imunității

sarah farr



București
2019

Libris

Respect pentru natură și sănătate

CUPRINS

INTRODUCERE viii

Partea 1

ARTA AMESTECURILOR PENTRU CEAIURI

xii

Capitolul 1

Procesul preparării
ceaiului 1

Capitolul 2

Formule și acțiuni
fitoterapeutice 21

Partea 2

REȚETE 45

Capitolul 3

Tonice
holistice 47

Capitolul 4

Ceaiuri medicinale
și curative 105

Capitolul 5

Ceaiuri
de sezon 131

Partea 3

VIAȚA PRINTRE PLANTELE DE LEAC

216

Capitolul 6

Grădina
plantelor
medicinale 219

Capitolul 7

O lume mai bună,
dar al naturii 245

INDICE 252



PROCESUL PREPARĂRII CEAIIULUI

CEAIURILE SCOT LA IVEALĂ TOT CE ESTE MAI BUN ÎN OAMENI.

Prepararea ceaiului este o modalitate plăcută de a vă învigoră simțurile și de a vă familiariza cu plantele și cu puterile lor vindecătoare. Aveți ocazia să lucrați direct cu mâinile, pentru a crea ceva potrivit nevoilor și dorințelor voastre, participând astfel la procesul de menținere a unei stări bune de sănătate.

Simple spus, un ceai bine făcut înseamnă un amestec de ierburi care funcționează în sinergie pentru a ajunge la rezultatul dorit. Indiferent dacă aveți nevoie de ajutor pentru buna funcționare a glandelor suprarenale, pentru somn liniștit sau, pur și simplu, pentru o stare de bine, atunci când vă preparați propriile ceaiuri, aveți libertatea și flexibilitatea de a vă îngriji corpul așa cum vă doriți. Cu ajutorul unor cunoștințe elementare și studiind rețetele prezentate în cartea de față, veți reuși să creați amestecuri pentru ceaiuri delicioase, care vă vor duce către starea de sănătate pe care v-o doriți.

Fiecare plantă e înzestrată cu un gust, un scop și o energie unică extraordinară. Să faci un ceai din plante este un proces asemănător împletirii unui coș, în care planta contribuie cu energia și proprietățile sale la realizarea unei țesături delicate, dar suficient de puternice pentru a înlătura din corp greutatea. Dacă bem zilnic un astfel de ceai, biochimia amestecului de plante ajunge să devină parte din noi. Puteți ajunge la o asemenea transformare dacă vă ascultați corpul cu atenție și învățați să aveți încredere în faptul că plantele vă pot hrăni și vă pot apăra de stres și de boli.

DE UNDE LUĂM PLANTELE

Când se poate, e bine să încercați să găsiți surse locale pentru procurarea plantelor de ceai. Industria vinurilor folosește termenul *terroir* pentru a sublinia faptul că circumstanțele influențează strugurii și apoi vinul. La fel se întâmplă și în cazul plantelor. Culoarea, gustul și intensitatea aromei rozmarinului cultivat în grădina ta vor fi ușor diferite de ale rozmarinului care crește în alte locuri. În cazul anumitor plante aceste variații sunt destul de mici, însă la altele diferența este substanțială. De aceea, plantele care cresc în bioregiunea voastră sunt atât de speciale – sunt influențate de aceleași tipare de temperatură și de anotimpuri și se confruntă cu aceiași factori de stres și fluctuații climaterice ca și voi. Pentru ceaiurile mele, prefer și am mai degrabă încredere în biochimia unică a plantelor bine adaptate regiunii în care trăiesc eu: o plantă sănătoasă și bine îngrijită, care a crescut aproape de casa mea, va fi întotdeauna mai bună pentru mine. În prezent, agricultura trece prin schimbări incredibile, așa că modul în care alegeți să faceți rost de plante poate fi o soluție directă și simplă prin care să vă redirecționați resursele către practicile agricole care să creeze un viitor sustenabil. De zeci de ani, producătorii mici și mijlocii de

plante organice au fost îndepărtați de pe piețele locale, deoarece aceștia nu pot concura cu plantele ieftine importate. Așadar, nu uitați că ori de câte ori cumpărați din producția locală, sprijiniți biodiversitatea și dați o șansă producătorilor din regiunea voastră.

În plus, când cumpărați plante din surse locale, de obicei aveți parte de produse de mai bună calitate, cu o amprentă de carbon scăzută. Desigur, veți fi nevoiți să plătiți mai mult pentru plantele organice și de mai bună calitate cumpărate din regiunea voastră. Însă veți folosi o cantitate mai mică pentru a obține rezultatul scontat, deoarece plantele locale sunt mai proaspete și își păstrează calitatea și proprietățile mai bine decât plantele depozitate luni de zile în containere de transport înainte de a ajunge la distribuitor.

Plante din import

Încerc să mă bazez cât mai puțin pe plantele importate, însă realitatea este că nu reușesc să cultiv sau să găsesc local cantitatea și varietatea de plante de care am nevoie pentru ceaiurile produse de compania mea. Folosesc destul de multe condimente care nu cresc decât în regiuni tropicale și subtropicale, așa că am învățat cum

să abordez cu discernământ și cum să navighez prin piața angro de plante.

Din nefericire, comerțul cu plante este plin de neclarități, practici nepotrivite de cultivare a pământului, exploatare și lăcomie. De obicei, plantele organice uscate pe care le putem cumpăra din plafare, de la distribuitorii angro sau din magazinele online provin din zone de cultură intensivă, din țări în curs de dezvoltare.

În Statele Unite există câteva astfel de zone dedicate producției de masă a plantelor medicinale, la fel ca în vestul Europei, unde găsim și multe zone de cultivare a plantelor organice; însă de cele mai multe ori distribuitorii încheie parteneriate cu producători din țările cele mai sărace ale lumii, unde mâna de lucru și celelalte costuri sunt mult mai scăzute. E dificil să ai acces la informații precise despre cei care le furnizează marfa



Descoperirea echilibrului

Starea de echilibru apare când suntem atenți la felul în care ne simțim și învățăm să folosim plantele responsabil și cu scopul de a contura o relație clară între noi și ceaiurile noastre. De pildă, eu sunt înclinată spre suprastimulare, așa că mă trezesc adesea copleșită și foarte stresată de situații sociale care altora li s-ar părea relaxante. E responsabilitatea mea să

fiu atentă, să-mi contemplu și să-mi evaluez felul de a fi, dar și să trăiesc cu un sens și să-mi creez obiceiuri care să-mi aducă siguranță, sănătate și echilibru. Deoarece îmi cunosc felul de a fi și de a reacționa, reușesc să mă ghidez singură spre activități reconfortante și spre alegerea plantelor care să-mi hrănească sistemul nervos, în loc să-l distrugă. Folosesc plantele

și pentru a-mi da speranță și a-mi întări puterea de decizie, înconjurându-mă de mesaje, amintiri și povești despre tăria și forța de adaptare a plantelor. Explorez tot mai mult felul în care sunt făcute ceaiurile din plante și învăț să trăiesc cu mai multă compasiune, mai mult sens și să întrein relații mai armonioase.

distribuitorilor și vânzătorilor angro, ceea ce pentru mine este un semnal de alarmă. De obicei, singurele informații pe care le pot obține de la distribuitorii cu care colaborez sunt despre țara de origine a plantelor și despre luna în care au fost recoltate.

Unii furnizori sunt minunați și de încredere, însă trebuie să cauți mult și cu atenție pentru a-i găsi pe aceia care îți pot oferi, în același timp, prețuri accesibile, calitate, puritate și materie primă obținută etic. Când mă pregătesc să comand plante de la un distribuitor, mai întâi cer telefonic anumite informații, precum data recoltei și modalitatea în care a fost depozitată planta după recoltare. Spre

uimirea mea, am aflat că unele companii vând adesea plante care au stat în depozit chiar și peste doi ani. Eu nu cumpăr nicio dată plante care depășesc cea mai

recentă perioadă de recoltare, chiar dacă furnizorii îmi spun că testele de laborator au demonstrat că plantele au în continuare o eficiență ridicată.

Uneori e nevoie de mult efort pentru a vă asigura că plantele care intră în amestecurile voastre pentru ceai sunt proaspete și puternice, dar merită pe deplin. Cereți informații și folosiți-vă simțurile pentru a verifica plantele care vă sunt livrate. Au aspect, miros și gust proaspăt și puternic? Dacă răspunsul este negativ, trimiteți-le înapoi.

Felul în care alegeți să achiziționați plantele pe care le folosiți are un impact ecologic relevant. Unele plante traversează jumătate de planetă pentru a ajunge într-un plafar ori la un anumit distribuitor. Probabil că și voi puteți cultiva responsabil o parte din speciile de ierburi pe care le folosiți. Înainte de a lua decizia, aproape automat, de a cumpăra plantele de la un distribuitor – pentru că vi se pare mai convenabil – căutați să aflați ce variante există la culegătorii de plante sălbatice ori la fermele organice din regiunea voastră.



Fair-Trade și Direct-Trade

Distribuitorii mari de plante organice au angajați care își petrec cea mai mare parte din an călătorind și lucrând împreună cu marii fermieri din țările sărace pentru îmbunătățirea sistemelor de producție ale acestora.

Unii cumpărători fac și vizite neanunțate la furnizorii cu care au contracte, pentru a se asigura că aceștia produc plante care respectă atât standardele globale pentru producția organică, cât și standardele clienților. Chiar dacă aceste ferme păstrează în continuare aspectele negative specifice agriculturii intensive și monoculturilor, ele demonstrează o schimbare pozitivă a relațiilor între agricultorii săraci și achizitorii internaționali. Tot din acest val de schimbări fac parte și politicile de fair-trade (comerț echitabil) și direct-trade (comerț direct). În mod ideal, se presupune că

acordurile de tip fair-trade și direct-trade ar fi mai puțin manipulative și exploatare decât acordurile de comerț liber create la nivel interguvernamental, care domină în prezent corporațiile și industriile agricole.

CertIFICATELE DE **FAIR-TRADE** sunt concepute pentru a le conferi fermierilor posibilitatea de a primi un preț echitabil pentru recoltele lor. Acordurile de tip fair-trade se realizează de obicei cu familii ori cooperative de agricultori din zonele rurale ale țărilor în curs de dezvoltare, în scopul de a redirecționa mai multe din beneficiile globalizării spre comunitățile lipsite de privilegii ale acestor agricultori.

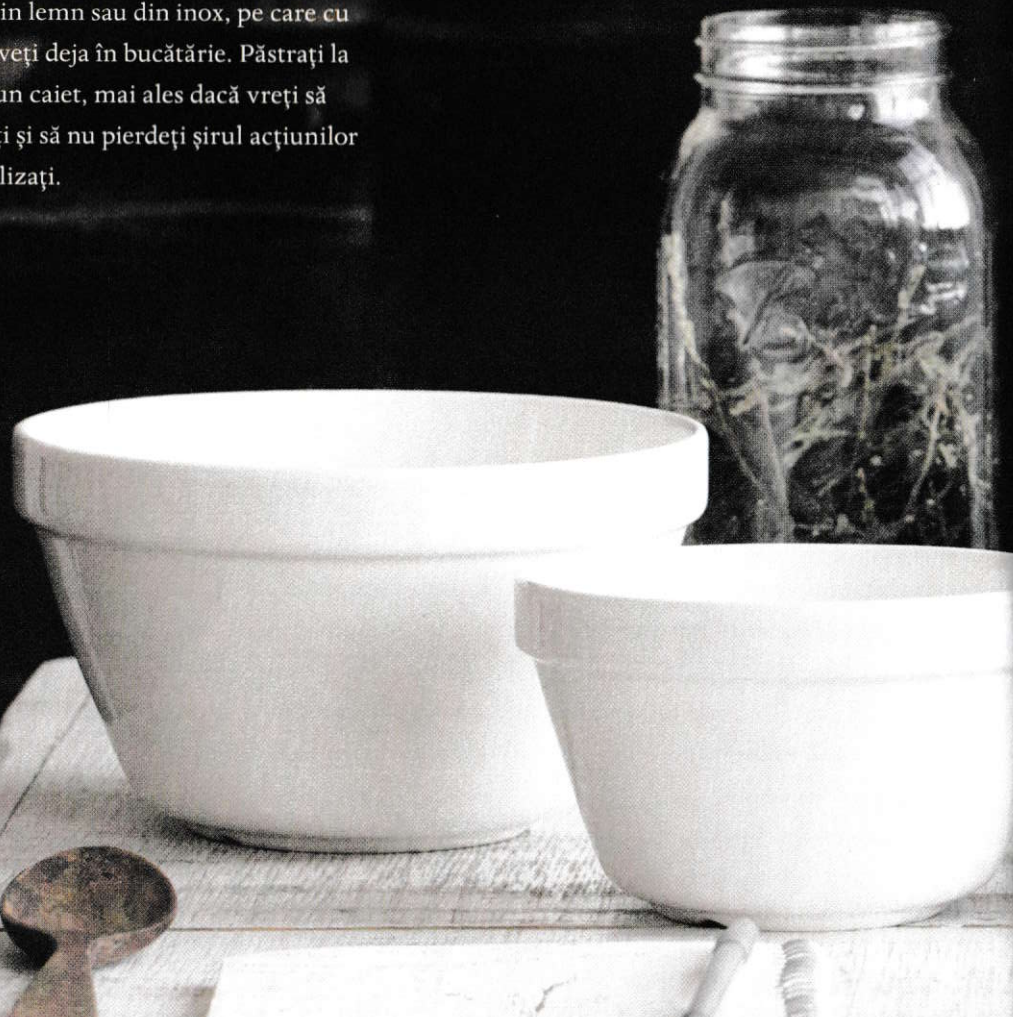
DIRECT-TRADE este o mișcare inițiată de cumpărători cu o gândire etică, apărută în ultimii zece ani în industria cafelei. Cu toate că termenul a apărut recent

în industria plantelor pentru ceaiuri, această practică este folosită de mai mulți ani. Direct-trade face un pas în plus față de fair-trade, deoarece oferă motivații mai puternice pentru cultivarea anumitor plante, în concordanță cu tiparele naturale ale ecosistemelor din care acestea fac parte, cum ar fi cacaoa la tropice ori urzicile în zonele cu climă temperată. Se plătesc prețuri mai mari, reflectate per total într-o mai bună administrare a terenurilor, care determină creșterea calității recoltelor și, în mod ideal, îmbunătățește și rezistența terenului agricol. În final, costul pentru consumator este mult mai ridicat, însă el reflectă costul real al unui sistem agricol sustenabil pe termen lung.

INSTRUMENTARUL DE BAZĂ

Pentru a produce acasă cantități mici de amestecuri din plante aveți nevoie doar de un cântar electronic. Puteți folosi castroane pentru amestecuri (un castron mare și altul mai mic) și o lingură din lemn sau din inox, pe care cu siguranță o aveți deja în bucătărie. Păstrați la îndemână și un caiet, mai ales dacă vreți să experimentați și să nu pierdeți șirul acțiunilor pe care le realizați.

Și, în cele din urmă, veți mai avea nevoie și de recipiente cu închidere ermetică ori de pungi opace, în care să păstrați ceaiul pentru a nu-și pierde prospețimea.



CUM CREĂM SPAȚIUL DE LUCRU POTRIVIT

Cel mai bun spațiu de lucru este masa sau blatul de bucătărie. Dacă spațiul este curat, atunci particulele de plante și praful creat în timpul realizării amestecurilor vor fi mai ușor de curățat. Masa de bucătărie e perfectă, însă în lunile mai calde eu prefer să instalez în curte o masă pliantă, pentru o mai bună ventilare. Pare și mai natural să lucrăm afară, iar curățenia de la final se face mult mai ușor. Doar că, înainte de a decide dacă veți lucra afară, luați în calcul condițiile meteo.

Nu sunt nici pe departe o persoană foarte bine organizată, însă realizarea amestecurilor și ambalarea ceaiurilor devine mult mai ușoară dacă încerc să păstrez spațiul de lucru cât mai ordonat și mai curat, atât pentru buna mea dispoziție, cât și pentru a evita contaminarea între plante. De regulă, încerc să lucrez într-un spațiu mai mare decât îmi trebuie, pentru că asta mă face să mă simt mai relaxată și mai bine organizată.

Imediat ce ați terminat de curățat și de ordonat spațiul de lucru, puneți-vă la îndemână toate materialele de care veți avea nevoie pentru realizarea amestecurilor.



REȚETE CU CANTITĂȚI SCRISE ÎN PĂRȚI

În majoritatea rețetelor din această carte cantitățile sunt scrise în părți, pentru a fi mai ușor de adaptat nevoilor voastre. Înainte de a începe, trebuie să stabiliți cât ceai urmează să preparați.

Să spunem că veți prepara 450 de grame de Ceai pentru Forță. Rețeta menționează că aveți nevoie de:

- * 1,5 părți mentă
- * 1 parte frunze de urzică
- * 1 parte frunze de zmeură
- * 0,5 părți fenicul
- * 0,5 părți petale de trandafiri

Înainte de toate trebuie să determinați câte grame reprezintă o parte. Începeți prin a calcula numărul total de părți din rețetă. În cazul

Ceaiului pentru Forță, totalul este 4,5 părți.

Ne-am propus să preparăm 450 de grame de ceai, așa că avem nevoie să împărțim 450 la 4,5. Acum știm că fiecare parte înseamnă 100 de grame. Pentru a determina cantitățile exacte exprimate în părți trebuie doar să înmulțim fiecare parte cu 100 de grame.

Iată deci rețeta calculată pentru a prepara 450 de grame de Ceai pentru Forță:

- * 150 de grame mentă
- * 100 de grame frunze de urzică
- * 100 de grame frunze de zmeură
- * 50 de grame fenicul
- * 50 de grame petale de trandafiri

Respect pentru oameni și pământ Notăți-vă toți pașii

Dacă vrei să experimentați și să creați propriile amestecuri, vă va fi extrem de util să păstrați un jurnal al combinațiilor reușite, dar și al celor care nu au avut rezultatul scontat. Eu combin adesea tot felul de plante, până când să ajung la un amestec care mi se pare potrivit. Și, ca să nu mă încurc, de fiecare dată când prepar un ceai, folosesc un caiet pentru rețete.

Indiferent cât de simplă ar fi și oricât de sigură aș fi eu că mi-o voi aminti, fac de fiecare dată efortul de a scrie rețeta.

Pe parcursul unui an păstrez un singur caiet – un jurnal anual al rețetelor și ideilor pentru ceaiuri.

Cred că este important să-mi notez și ideile care nu se materializează. Ele mă ajută să țin o evidență a proceselor de gândire și a tuturor intențiilor mele. Și, mai ales când sunt lipsită de inspirație, revin și modific amestecurile și ideile care nu păreau la început să aibă gustul potrivit. Mi se întâmplă uneori să am senzația persistentă că trebuie să mai lucrez chiar și la rețeta unui ceai și e foarte

plăcut că mă pot uita în caiet la toate schimbările prin care a trecut un amestec. Alteori caut în caietul meu cu rețete ideile pentru dezvoltarea unui nou concept. De-a lungul timpului, aceste jurnale m-au ajutat să adaug sau să modific amestecurile de plante.

În plus, aflăm mereu informații noi despre plante și despre sănătatea noastră, așa că amestecurile au nevoie adesea de actualizări și de îmbunătățiri.

ceaiuri aprilie

	★			
ceai alb	5	7.5	8	
roșu	5	7.5	8	
verde	5	7.5	8	
coajă portocală	3	4.5	5.5	
ghimbir	5	7.5	8	
huns	4	6	7	
grass	4	6	7	

ceaiuri alergice ★

ceai nutritiv

ovăz 2/2 4/4 7/6

Ceaiuri mai

sasafras	64
chimen	6
eleutherococcus	2
brusture	8
sarsaparilla	2
pădărie	7
lemn dulce	
scorțișoară	
coajă portocală	2
cacao	
ienibahar	1
ghimbir	5

primăvară

mure 3
ghimbir 5

chimen fenicul 5
— pădărie 10
— mentă 7
1.5

PREPARAREA AMESTECURILOR

După ce ați calculat cantitățile rețetei, sunteți gata să amestecați plantele.

1. Înainte de a începe să preparați amestecurile, asigurați-vă că instrumentele sunt curate și uscate. Chiar și o picătură de lichid într-unul dintre recipiente poate duce la alterarea plantelor.

2. Cântăriți plantele, pe rând, într-un castron mic, apoi răsturnați-le în castronul mare. Dacă cel mai mare castron pe care îl aveți este totuși prea mic pentru cantitatea de amestec pe care vreți să-l preparați, folosiți în locul lui un vas de gătit din inox. Când realizez manual amestecurile de plante pentru comercializare folosesc vase din inox de 19 sau de 30 de litri.



3. După ce ați pus toate plantele într-un singur vas, le puteți amesteca cu mâinile curate sau cu o lingură mare din lemn sau din inox. Mixați plantele încet, cu mișcări circulare, și asigurați-vă că se amestecă omogen. Dacă vă grăbiți, veți observa curând împrejur un nor de pulbere produs de ierburile uscate, mai ales dacă amestecați rădăcini măcinate și cernute. Poate fi minunat sau enervant să vă treziți într-un nor de arome și amestec de plante mărunțite. Mărturisesc că mie îmi place puțină dezordine, din când în când, așa că nu mă deranjează să fiu acoperită cu bucățele din plante când amestec ceaiurile. Însă, dacă preferați un spațiu de lucru impecabil, amestecați ceaiurile încet și cu blândețe. Iar dacă preparați cantități mici, nici nu veți observa aceste mici particule zburătoare. Când pregătesc cantități mari de ceai într-o singură zi, port adesea o mască, pentru a împiedica aceste particule de praf să ajungă în plămânii mei. Am observat că respir cu dificultate când inhalez prea mult din praful ridicat în timpul amestecării ceaiurilor.