

# Libris

Respect pentru oameni și cărți

# conținut

## leacuri & rețete



### LEACURI

- Iarba-grasă** ajută la scăderea glicemiei și colesterolului **6**
- Sucuri antioxidante și antitumorale** din fructe și legume proaspete **10**
- Angelica** – „iarba vindecătoare a îngerilor” **16**
- Leușteanul** este aromat și tămăduitor **20**
- Macul** – plantă terapeutică și desert savuros **24**
- Rețete monahale și legende** despre „sângele vibrant” al câmpiei **28**
- Trandafirii** au proprietăți calmante și hidratante **34**
- Puterea terapeutică a **fructelor de pădure** **39**
- Tratamente Nera Plant** pentru afecțiunile hormonale **48**



### REȚETE

**Bucate** pregătite cu ascultare și rugăciune **58**



### INTERVIU / REPORTAJ

Cu **maica Siluana Vlad** despre post, moarte și Înviere (II) **72**

„Intru naștere fecioria ai păzit, intru adormire lumea nu ai părăsit” **84**

**Sfântul Maslu**, cea mai mare taină a sănătății **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 OCTOMBRIE 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 MĂNĂȘTIREȘTI

**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 redacțională**  
Mariana BORLOVEANU  
mariana.borloveanu@lumeacredintei.com  
Raluca PRELIPCEANU  
Ioana Maria BUCUROIU

**Fotografii**  
Mariana BORLOVEANU  
Ciprian CRUCEANU

**Corectură**  
Valeriu VAȚEL

**Layout & DTP**  
DTP Layout Solutions SRL  
www.dtp-sol.ro

**ISSN** 2392 – 6759

**Editor** Lumea Crediinței SRL

**Tipar** Coprint

**Distribuție directă**  
Mariana Hanganu  
0724 585 386  
mariana.hanganu@lumeacredintei.com

# IARBA-GRASĂ

ajută la  
scăderea glicemiei și colesterolului

Respect pentru oameni și câini

Iarba-grasă (*Portulaca oleracea*) este o nouă descoperire în tratamentele cu plante, dar veche de când lumea în România.

Specialiștii au ajuns la concluzia că frunzele de iarbă-grasă au aceleași proprietăți cu frunzele de aloe vera. Sucul acestei plante are efecte benefice în tratarea afecțiunilor renale și digestive, precum și ateroscleroză, diabet și spasme musculare. Semințele sunt folosite sub formă de ceai în caz de balonări, tulburări de somn, boli de ficat, dureri generate de gută sau reumatism.



## Proprietățile vindecătoare ale portulacului sunt cunoscute de secole

Planta de iarbă-grasă este cunoscută la noi și sub denumiri precum portulac, grașiță, iarba-porcului, buruiiană-grasă sau pita-porcului. Cunoscută în popor ca „leguma omului sărac”, pentru unii fiind doar o buruiiană care invadează pământul, în ultimii ani beneficiile acestei plante au fost redescoperite și tot mai mulți oameni rămân surprinși de cât de hrănitore este.

Portulacul este o plantă medicinală comestibilă, asemănătoare cu salata verde, care se culege de regulă în luna august, fructele la începutul lunii septembrie, iar semințele la sfârșitul aceleiași luni.

Nebăgată în seamă sute de ani, această plantă are o istorie îndelungată. Majoritatea europenilor o numesc portulac, precum în România, și o folosesc cu

## Știați că...

...la noi în țară iarbă-grasă era cunoscută încă din vremea geto-dacilor, sub numele de iacă și portulac?

precădere în bucătăriile vegane. Vechii egipteni o cultivau pentru sănătate. În zilele toride de vară, aceștia mâncau lăstari de iarbă-grasă pentru a se proteja împotriva arșiței și a-și potoli setea.

În mănăstirile din Rusia, mai ales în timpul postului, călugării mestecau lăstari și frunze de portulac ca sedativ. Proprietățile tămăduitoare ale portulacului au fost remarcate și de arabi, care credeau că este o plantă binecuvântată, de mare folos în vindecarea rănilor, frisoanelor, constipației sau a ochilor inflamați.

## ATENȚIE! NU CONFUNDAȚI IARBA-GRASĂ CU LAPTELE-CUCULUI

Dincolo de efectele benefice ale tratamentelor naturiste cu iarbă-grasă, aceasta nu este recomandată persoanelor care suferă de convulsii sau crize hipotalamice, hipoglicemie, hipertensiune sau bradicardie.

Este foarte important să cunoaștem bine aspectul plantei înainte de a o culege. Se poate întâmpla ca în același loc în care crește iarbă-grasă (*Portulaca oleracea*) să crească și laptele-cucului (*Euphorbia maculata*), plantă care se aseamănă cu iarbă-grasă, dar care este extrem de toxică. Laptele-cucului are tulpinile mult mai subțiri, frunzele mai mici, nesuculente, iar în momentul în care este ruptă secretă un lichid alb-crem care este toxic.

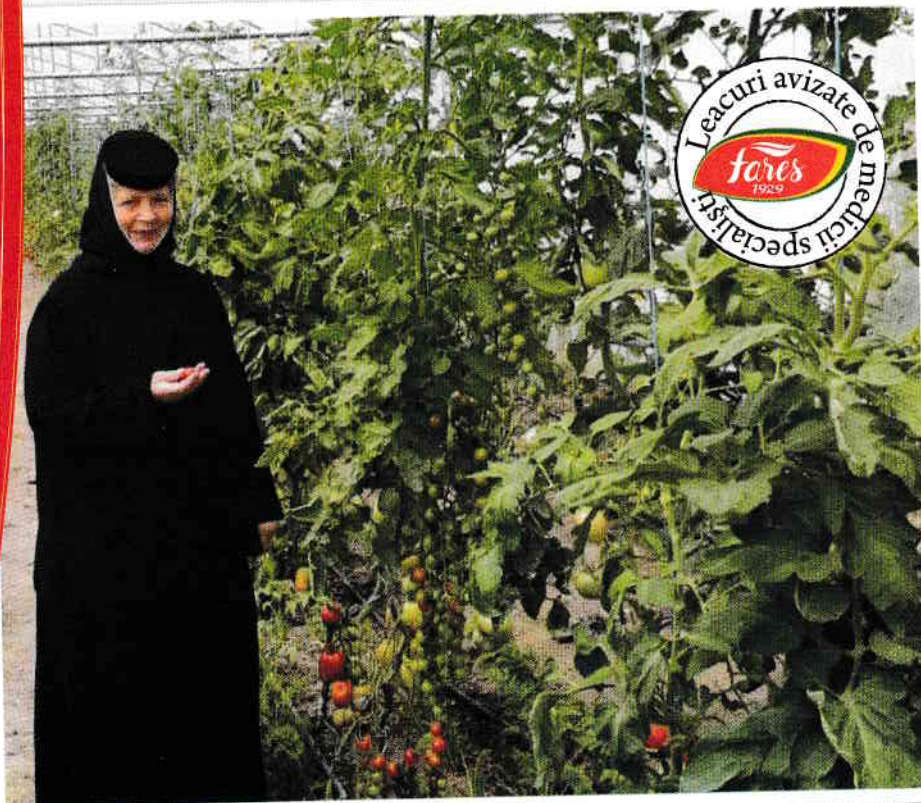
Mare atenție!



# SUCURI ANTIOXIDANTE ȘI ANTITUMORALE din fructe și legume proaspete

Fructele și legumele proaspete, consumate ca desert sau chiar între mese, ajută la păstrarea unui organism sănătos, vitaminizat și detoxificat. Consumate ca atare sau sub formă de sucuri proaspete, acestea își păstrează toate proprietățile, având o acțiune benefică în prevenirea și tratarea formațiunilor tumorale benigne.

Maica Heruvima, stareța Mănăstirii Polovragi, și alte măicuțe din obște cunosc multe astfel de rețete.



## Sucul de roșii are proprietăți antitumorale

Tomatele (*Solanum lycopersicum*) sunt roșiile preferate de noi, românii. Valoarea terapeutică a acestora se datorează unui considerabil complex de vitamine și minerale, care, alături de lycopină, ajută la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, digestiv și osos, dar și în tratarea afecțiunilor hematologice sau dermatologice.

Pentru a beneficia de proprietățile benefice ale roșiilor, este bine ca acestea să fie cât mai naturale, bio – cum se spune acum. Niciodată roșiile din marile magazine nu vor avea efectele tămăduitoare ale celor pe care călugării le consumă de milenii, acelea cultivate în propriile grădini.

Nu există reguli și nici cantități pentru o cură terapeutică de tomate, deși, dacă urmăm sfaturile monahilor, vom

constata eficiența de netăgăduit a cui cu suc proaspăt. Călugării nu folosesc nici un fel de presă sau mașină de tocat, ci pur și simplu zdrobesc roșiile foarte bine coapte, apoi le strecoară printr-o pânză de cânepă, obținând un suc consistent și plin de vitamine. Atunci când vor să îl consume proaspăt, aceștia îl strecoară o singură dată, dar dacă vor să



Este greșit să credem că tomatele pot înlocui citostaticele, însă o cură riguroasă cu suc concentrat de roșii netratate este de mare ajutor în tratarea afecțiunilor tumorale.

obțină suc concentrat pentru perioada de iarnă, îl strecoară de două sau chiar de trei ori, obținând un fel de pastă foarte gustoasă.

Revenind la sucul proaspăt, acesta poate fi consumat în cantități de până la 750 ml pe zi, astfel încât înaintea fiecărei mese principale se va consuma o cantitate de 250 ml. Acesta se poate administra și între mese, în funcție de afecțiunea pe care dorim să o tratăm. Un efect anticancerigen intens are cura de 30 de zile, timp în care se poate ajunge până la 1 litru de suc proaspăt pe zi. Acesta are efecte benefice în cancerul benign de prostată, ovarian, gastric sau de colon.

### Sucul de pepene contribuie la scăderea colesterolului

Pepenele verde (*Citrullus lanatus*) este bogat în vitamine, minerale și antioxidanți, având un conținut redus de calorii. Datorită conținutului însemnat de potasiu și al unei infime cantități de sodiu, pepenele are

efecte tămăduitoare deosebite, mai ales în afecțiunile inimii și sistemului imunitar, dar și în bolile renale și obezitate.

Atât cei sănătoși, cât mai ales persoanele cu probleme de sănătate trebuie să știe că pepenele este pe cât de gustos, pe atât de bun tămăduitor. Datorită conținutului însemnat de potasiu, pepenele verde este răspunzător de reglarea ritmului cardiac și de menținerea în limite normale a tensiunii arteriale. Pentru hipertensivi, tensiunea poate fi scăzută imediat după ce bolnavul bea 1 cană cu suc proaspăt de pepene. Acest lucru se datorează aportului de apă și substanțe



Un litru de suc de pepene consumat într-o zi este pur și simplu un leac universal.

depurative din fruct, ceea ce duce la eliminarea sodiului în exces din organism.

Pepenele conține și fibre alimentare, care au menirea de a reduce valorile trigliceridelor și colesterolului din sânge. Sucul de pepene se obține pur și simplu prin stoarcerea miezului roșu, după ce în prealabil au fost îndepărtate semințele.

Toate vitaminele și pigmentii pe care miezul de pepene îi conține provoacă oxidarea atât a colesterolului, cât și a trigliceridelor, ceea ce previne formarea plăcilor de aterom pe pereții arterelor.

Pe lângă licopen, care este un cunoscut antitumoral, pepenele mai conține și luteină și zeaxantină, doi pigmenți care au rolul de a proteja celulele sănătoase de mutațiile nedorite, ce ar putea să apară la nivel celular. Complexul de vitamine B și vitaminele A și C ajută la aportul de vitamine necesar organismului deshidratat în zilele toride de vară.

### Sucul de struguri negri este antioxidant

Datorită cantității însemnate de resveratrol pe care strugurii negri îl conțin, aceștia contribuie la tratarea bolilor cardiovasculare și a celor digestive, fiind un foarte puternic antioxidant.

Chiar dacă tentația de a gusta câteva boabe de strugure chiar din vie este de multe ori de nestăpănit, e bine totuși să nu ne înfruptăm din acest delicios fruct



decât după ce îl trecem pe sub un jet de apă. Un strugure nespălat poate să facă mai mult rău decât bine, mai ales în bolile digestive sau în afecțiuni ale laringelui. Și dacă tot vorbim despre cât de sănătoși pot fi sau nu strugurii, mult mai mare trebuie să fie vigilența atunci când îi cumpărăm din piețe sau magazine. Efectele benefice ale strugurilor sunt condiționate de prospețimea lor.

Sucul de struguri negri este numit de cunoscători și lapte vegetarian. Acesta își datorează numele abilității sale de a susține alimentația bebelușilor care din anumite motive nu pot fi hrăniți cu lapte matern. Un astfel de suc este foarte hrănitor, fiind net superior laptelui de vacă pasteurizat.

În ceea ce privește zahărul conținut în struguri și implicit în sucul de struguri,

**Știați că...**

... după portocale, strugurii sunt cele mai cultivate fructe de pe pământ?