

Libris.ro

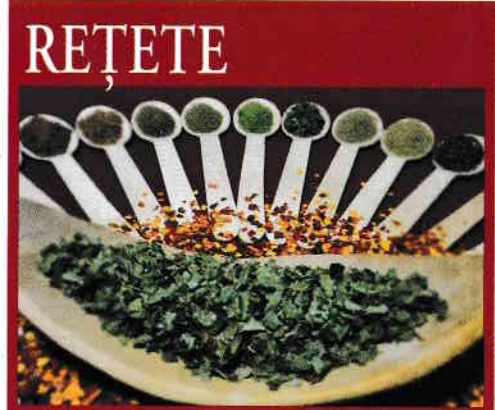
Respect pentru oameni și cărți

conținut

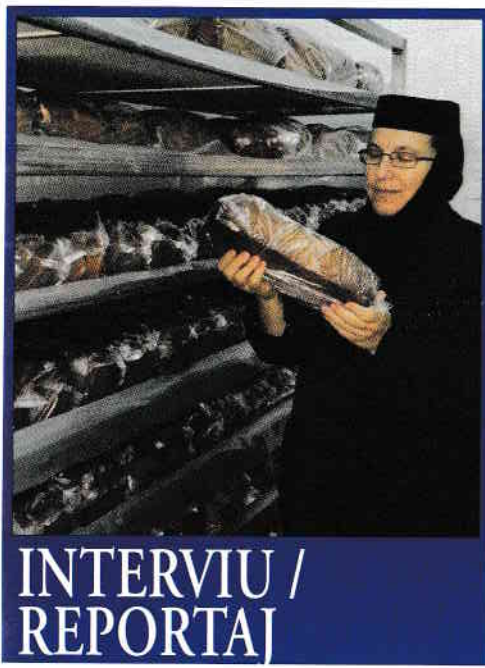
leacuri & rețete



- Alifii și siropuri** calmante și vindecătoare din conifere **6**
- Leacuri cu **hrean** împotriva bolilor de sezon **12**
- Infuzii și decocturi** pentru tratarea afecțiunilor de iarnă **17**
- Plante de leac** împotriva bacteriilor **22**
- Miresmele de leac** ale Crăciunului **26**
- Bolile de plămâni** și afecțiunile neuropate pot fi tratate cu semințe **32**
- Puterea postului** ținut cu binecuvântare **36**
- Noutăți** din Laboratoarele Nera Plant **46**



- Bucate** pregătite cu ascultare și rugăciune **58**
- Bucate** de pe Dealul Patriarhiei **71**



- Mănăstirea Horaia** – focul rugăciunii din tărâmul de cleștar **78**
- Bradul** – simbolul tinereții fără bătrânețe și al vieții veșnice **84**
- Brutăria Mănăstirii Vărațic** în prag de sărbători **91**



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 2021**. 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
Laurențiu COSMOIU
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 Credinței SRL
Tipar Artprint

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

Alifii și siropuri calmante și vindecătoare din CONIFERE

Respect pentru oameni și cărți

Majoritatea oamenilor, atunci când vorbesc despre conifere, se gândesc în primul rând la brad. Foarte asemănătoare cu acesta, speciile de pin și molid au proprietăți terapeutice aproape identice.

Pustnicele de la Prislopel prepară siropuri de brad pentru tratarea afecțiunilor respiratorii, dar și alifii de pin și balsam de molid pentru calmarea bolilor reumatice și vindecarea rănilor externe și a furunculelor. Câteva dintre aceste rețete le-am aflat de la maica Heruvima, o bună cunoscătoare a leacurilor din munți.



Alifie de pin antireumatică

Pinul (*Pinus silvestris*) este un conifer care crește de obicei în zonele subalpine, dar poate fi întâlnit și în zonele deluroase înalte.

Prețuită încă din Antichitate de egipteni, rășina de pin era adesea folosită în ritualurile de mumificare, iar semințele substituiau de multe ori hrana cea de toate zilele, fiind foarte bogate în fibre și proteine.

Leacurile cu pin se administrează intern, sub formă de infuzii și tincturi, iar în uz extern sub formă de alifii. O astfel de alifie este și cea folosită de pustnicele de la Prislopel. Avem nevoie de 2-3 linguri de rășină de pin, 200 g de untură de porc și un bob de ceară de albine de mărimea unei alune. Se pune untura într-o oală și se fierbe la foc potrivit (nu tare!), înlăturându-se spuma din când în când. Cam după 15-20 de minute, niște sedimente închise la culoare se depun pe fundul cratiței, iar untura se limpezește. Aceasta se toarnă încet într-un alt vas, așa încât toate sedimentele să rămână în vasul în care s-a fiert untura, iar în cea curată se adaugă ceara de albine, după care se amestecă foarte bine. În momentul în care amestecul de untură limpezită și ceară este omogen, se adaugă rășina



de pin. După ce se amestecă bine toate componentele, alifia se pune caldă în borcane mici, închise la culoare, iar după ce se răcește se depozitează în locuri răcoase.

Alifia din rășină de pin se aplică de 2 ori pe zi, pe locurile afectate de dureri musculare sau reumatice.

Sirop de brad – antiseptic și tonic pulmonar

Bradul (*Abies alba*) este un conifer omniprezent pe meleagurile noastre, mai ales în zonele de munte. Având în vedere acțiunea expectorantă, antiinflamatoare, bactericidă, revulsivă și fluidizantă a secrețiilor bronhice, pădurile de brad constituie cel mai adecvat mediu de viață pentru bolnavii cu afecțiuni pulmonare.

În Bucovina, măicuțele pun în alifia de pin și 2-3 boboțe de tămâie curată, care dau acesteia o aromă și o putere tămăduitoare aparte.

Leacuri cu HREAN

împotriva bolilor de sezon

Hreanul (*Armoracia rusticana*) este o miraculoasă plantă tămăduitoare, fiind folosită de călugări în peste 100 de afecțiuni.

Tratamentul cu hrean accelerează peristaltismul intestinal, combate atonia digestivă, fiind laxativ sau purgativ. Administrat sub formă de salate, siropuri, tincturi sau pulberi, hreanul are efect expectorant și decongestionant la nivelul căilor respiratorii superioare, în același timp fiind tonic cardiac, fortifiant, diuretic, vermifug și antiparazitar.

Și călugării de la Mănăstirea Cozia păstrează toate leacurile monahului Pahomie, printre care și pe cele cu hrean.



Hreanul – un fel de citostatic natural

Deși ne aflăm în anotimpul rece al iernii, iar temperaturile scad adesea până la îngheț, hreanul este una dintre puținele plante ce rezistă și la cele mai năprasnice geruri. Această forță vitală a plantei face ca rădăcina de hrean, care este extrem de iute, dar și foarte aromată și gustoasă, să aibă efecte pe măsură, indiferent sub ce formă este consumată.

Hreanul este folosit de secole în Europa ca plantă medicinală, rădăcinile sale fiind foarte puternice, cu un miez alb și coajă maronie. Plantă tămăduitoare a dacilor, despre care nu se știe cu certitudine dacă este sălbatică sau domestică, hreanul este bogat în vitamine (A, B1, B2, C) și săruri minerale de fier, potasiu, calciu, magneziu, glicozizi sulfurați, acid clorhidric, acid carbonic, glutamine, aspargină și uleiuri volatile, înmagazinate în rădăcină.

În momentul în care se taie rădăcinile, o enzimă descompune un compus chimic pe nume sinigrină într-un ulei care îi conferă hreanului acel miros specific inconfundabil.

Planta de hrean are proprietăți citostatice foarte puternice, acestea fiind generate de glucozinoilații conținuți de rădăcină, ceea ce determină tratarea cu succes a cancerelor de piele, colon, stomac sau plămâni. În situația în care formațiunile tumorale sunt deja localizate, administrarea hreanului va duce la încetinirea procesului evolutiv al bolii neoplazice.

Terci cald cu hrean – antitusiv și expectorant

Iarna este anotimpul în care răcelile apar din senin, iar tusea are efecte care amplifică afecțiunile cronice, în general.

Tratamentele empirice au de multe ori efecte neașteptate, așa cum este și cel în care se folosește un terci de hrean, pe care măicuțele de la Mănăstirea Polovragi îl prepară după o rețetă proprie. Tusea generată de afecțiunile bronșitice sau astmatice și chiar tusea tabagică va ceda la tratamentul cu terci cald, pe care maica Gabriela îl știe de la maica Fevronia, fosta stareță a mănăstirii, care acum vreo zece ani a trecut la cele veșnice. Aceasta folosea împotriva tusei un fel de terci cald, înfășurat într-o pânză și ținut pe piept un anumit timp, în funcție de gravitatea bolii.

La acest leac poate apela orice persoană, cu condiția să aibă la îndemână o rădăcină proaspătă de hrean (aproximativ 300 g), care se dă pe răzătoarea clasică, după care se așază într-un bol. Peste



Mănăstirea Cozia

hreanul ras se adaugă imediat 1 cană de țărâțe de grâu, 1 cană de mălai măcinat ceva mai mare (dacă se poate, la o moară de țară) și 1 lingură de sare grunjoasă. Peste acestea turnăm apoi ½ litru de lapte dulce fiert și amestecăm până la omogenizarea completă. Se amestecă totul ca o mămăligă și se aplică pe piept, înfășurată într-o cârpă de cânepă sau în. Se ține pe locul bolnav timp de 2 ore (nici mai mult, nici mai puțin), după care se înlătură, iar bolnavul trebuie să stea la căldură, dacă se poate chiar cu o vestă peste pijama.

Acest leac se aplică 3 seri la rând, fiind recomandat pentru calmarea tusei, dar și pentru alte afecțiuni ale bronhiilor.

Pentru calmarea acceselor de tuse, dar și pentru vindecarea afecțiunii în sine,

se poate administra și sirop de hrean, câte 1 linguriță, de 3 ori pe zi. Acesta va acționa la nivelul gâtului, dar și al arborelui bronșic. În completarea tratamentului cu sirop, se pot lua 6 lingurițe de hrean proaspăt ras. Tusea dispare în câteva zile, iar respirația se îmbunătățește datorită efectelor antibiotice puternice,

Dimineața, prima haină care acoperă pielea va fi îmbibată de transpirație, semn că terciul a tras tot ceea ce era rău, degajând respirația și calmând accesele de tuse.

dar și a celor bronhodilatatoare și expectorante ale hreanului.

Leacuri vitaminizante și diuretice pe bază de hrean

Siropul de hrean este doar una dintre variantele de tratament ce au ca bază această plantă iute. Pentru tratarea cu hrean a multor afecțiuni ale organismului se poate folosi hreanul macerat, hreanul uscat, siropul de hrean, vinul tonic cu hrean, salata de hrean, iar pentru tratamentele externe sunt de folos cataplasmele cu hrean proaspăt.

În multitudinea de boli pentru care vindecarea stă în puterea acestei plante se încadrează și anemia și infecțiile. Anemia cauzată de carențele de vitamine și



minerale creează mari probleme, indiferent de vârstă. Hreanul conține mici cantități de fier, dar cel mai important rol al său este optimizarea digestiei și a metabolismului. Astfel, fierul prezent în celelalte alimente poate fi ușor asimilat de organism. Dacă la adulți, aceste probleme se rezolvă prin consumarea a 2-3 salate de hrean pe zi, la copii se recomandă ca salatelor de hrean să li se

