

LBRIS

We know
books

© Editura EIKON

Cluj-Napoca, Calea Dorobanților 39-41, Bloc A, Ap. 8

REDACȚIA 0264-590779, 0740-187109;

DIFUZARE 0264-450236

WEB www.edituraeikon.ro

E-MAIL edituraeikon@gmail.ro,
edituraeikon@yahoo.com,
carteeikon@yahoo.com

ISBN (10) 973-7833-97-X
(13) 978-973-7833-97-6

Elena Niță Ibrian

Frumusețe și sănătate prin hrană vie

E I K O N

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	5
PARTEA ÎNTÂI	31
Capitolul 1	
Sugestii pentru frumusețe și sănătate (rețetele 1-6).....	32
A. Plante folosite în cosmetică (rețetele 7-50)	
B. Tenul, mereu în grija noastră (rețetele 51-91)	
C. Rețete de loțiuni pentru ten (rețetele 92-101)	
D. Alte rețete cu produse naturale (rețetele 102-138)	
E. Metode de epilare (rețetele 135-138)	
F. Rețete pentru slăbit (rețetele 139-142)	
PARTEA A DOUA - BUCĂTĂRIA FĂRĂ FOC.....	59
Capitolul 2	
Aperitive - paste, salate, sosuri	60
A. Paste (rețetele 152-171)	
B. Salate (rețetele 172-198)	
C. Sosuri (rețetele 199-221)	
Capitolul 3	
Supe creme, ciorbe creme și alte preparate	70
A. Suple creme (rețetele 222-232)	
C. Ciorbe creme(rețetele 233-286)	

Capitolul 4	
Lapte vegetal, siropuri și dulciuri	80
A. Lapte vegetal (rețetele 287-307)	
B. Siropuri naturale (rețetele 308-332)	
C. Dulciuri (rețetele 333-361)	

PARTEA A TREIA - BUCĂTĂRIA CREATIVĂ.....91

Capitolul 5	
Salate și piureuri	92
A. Salate (rețetele 363-377)	
B. Piureuri (rețetele 378-392)	
Capitolul 6	
Supe, ciorbe, alte preparate	100
A. Suple (rețetele 393-407)	
B. Ciorbe (rețetele 408-424)	
Capitolul 7	
Importanța condimentelor în alimentație	107
(rețetele 425-452)	
Capitolul 8	
Rețete de conserve și pâine harică	117
(rețetele 453-476)	
Capitolul 9	
Rețete cu trimiteri	124
(rețetele 477-565)	
<i>Scrisori de mulțumire</i>	144
ANEXE.....	150

Sugestii pentru frumusețe și sănătate

Se știe, din vremuri străvechi, că cel mai bun tratament de înfrumusețare este, înainte de toate, păstrarea sănătății întregului organism. În nici un caz nu se recomandă folosirea preparatelor de înfrumusețare pe cale chimică; mult mai eficiente sunt preparatele naturale. Nu uitați că și omul este un fruct al Naturii.

Primăvara, când organismul este slăbit, e necesar să se facă o cură din muguri de mesteacăn care ajută la eliminarea toxinelor din corp.

O cură de urzici este, de asemenea, bine venită, atât ca macerat, cât și în alimentație. Cura cu zer de lapte, foarte benefică dacă se face timp de 30 de zile, câte 1 litru pe zi, împărțit în 3 părți egale.

Nici activitatea sexuală nu trebuie neglijată. Terapia naturală susține că un corp sănătos și viguros cere o activitate sexuală ponderată (excesul, în care nu se practică continența, conduce la o îmbătrânire prematură a întregului organism) și recomandă în mod special practicarea continenței sexuale ca metodă sigură de păstrare a unei sănătăți depline, a tinereții și frumuseții; apoi, menopauza nu este considerată ca fiind sfârșitul vieții sexuale la femei, ci dimpotrivă, viața sexuală trebuie să fie continuată, tot atât de ponderat, ca un bun remediu contra dereglărilor fizice și psihice suferite de femei în această perioadă critică.

Pentru menținerea sănătății depline și a frumuseții (atât intern, cât și extern) folosiți numai produse naturale, așa cum le pune la dispoziție Natura.

1 Igiena pielii

Chinezii descriu pielea ca fiind „un înveliș al creierului”. Un cercetător occidental a numit-o „al treilea plămân și al treilea rinichi”. Dacă cumva funcționalitatea rinichilor este perturbată datorită unor boli, pielea va prelua și sarcina rinichilor, aceea de epurare și de eliminare și în felul acesta vom observa că apare transpirația în exces. Dacă rinichii ar funcționa perfect, ar dispărea și excesul de transpirație.

Se știe că pielea este un mare eliminator de material rezidual, de toxine și impurități; această eliminare se manifestă prin erupțiile cutanate care apar și care reprezintă de cele mai multe ori reacția spontană și naturală a organismului de a se apăra, deci practic o modalitate de însănătoșire. Dar omul apelează — pentru că este neștiutor — la diferite medicații de sinteză, făcând mult rău organismului deoarece împiedică toxinele și alte impurități să iasă prin piele prin transpirație.

Tot din neștiința noastră, pielea poate fi maltratată zilnic dacă nu avem grijă. Spălarea pielii prea des cu apă fierbinte nu este recomandată, ci numai din când în când, în rest, cu apă caldă. După astfel de băi, pielea se stropește cu apă rece, sub formă de duș, apoi se șterge cu un prosop aspru, masându-se astfel pielea. Spălarea pielii capului se face numai cu apă caldă, având astfel un efect benefic asupra întregului organism.

Folosirea în exces a săpunului, chiar și a celui preparat în casă, reprezintă un pericol. Săpunurile, în general, sunt alcaline, în timp ce pielea corpului este mai acidă. Folosind prea mult săpun, pielea se usucă, își pierde suplețea, elasticitatea și strălucirea, fără să-și mai poată menține echilibrul de frumusețe naturală. Pielea uscată și cu echilibrul acido-bazic perturbat nu poate elimina toxinele în mod normal. Și astfel, nu-i de mirare dacă mâinile și picioarele transpiră excesiv.

Ce să mai zicem de pielea nou-născuților care este mereu pudrată și, astfel, porii pielii sunt în permanență astupați. Așa se explică de ce micii bebeluși, în cea mai mare parte, fac urticarie și eczeme: este reacția naturală a organismului în încercarea de a face față acestei agresiuni. Ignorarea de către mamele în necunoștință de cauză a legilor naturii, a căilor naturale de eliminare a impurităților și a deșeurilor, face de fapt ca acestea să nu-și ajute deloc copiii, ci să le mențină o stare de intoxicare care, cu timpul, va degenera în boli mult mai grave.

Prin noțiunea de igienă a pielii trebuie să înțelegem că doar pielea care funcționează bine poate rămâne sănătoasă, frumoasă, proaspătă și chiar să strălucească de sănătate. În primul rând, în afară de baie, buna circulație a sângelui este la fel de importantă, căci numai o piele bine irigată va fi corect hrănită. Apoi, alt factor important este respirația pielii, care nu trebuie să fie împiedicată. Trebuie să știți că toate produsele cosmetice care astupă porii împiedică pielea să respire. Acestea sunt: pudra, machiajul și cremele de toate felurile, care conțin corpi grași

și stabilizatori ce au la bază chimicale pe care pielea nu le poate tolera. O piele netratată corespunzător sfârșește prin a se vesteji, îmbătrânind prematur.

O mare însemnătate pentru irigarea sanguină a pielii o au produsele naturale, printre care se numără și uleiul de sunătoare care are un efect activant și asupra vaselor capilare.

Persoanele predispuse la dermatoze, care au pielea uscată, trebuie să se spele zilnic cu o infuzie de trei frați pătați.

În cazul în care glandele sebacee funcționează prost și pielea este prea uscată, trebuie să folosim o cremă grasă preparată din orz verde. Trebuie procedat în așa fel încât crema să-i ofere pielii ceea ce-i lipsește, folosind numai produse naturale.

Atunci când este frig, pielea e mai receptivă la corpii grași decât atunci când este cald. Este recomandat ca pielea să fie unsă în special după baie sau după spălarea cu săpun deoarece săpunul înlătură grăsimea oferită pielii de glandele sebacee.

Parfumul care se adaugă în creme sau uleiuri trebuie să fie din esențe volatile naturale; în caz contrar, dăunează pielii. Este bine să reținem, în principiu, că pielea nu trebuie să fie tratată cu fel de fel de produse cosmetice cărora li se fac reclame zgomotoase. O piele cu adevărat sănătoasă nu are nevoie de ajutor decât în cazul unei expunerii prelungite la soare, apă, frig sau vânt. Ce-i mult strică, iar ce-i puțin e de-ajuns.

O piele plină de impurități este pentru fiecare dintre noi un lucru foarte neplăcut. Nu de puține ori, fetele și băieții tineri trebuie să lupte împotriva lor, mai ales în perioada pubertății. Pentru a scăpa de acest inconvenient (care arată că organismul este plin de toxine), persoanele în cauză, în primul rând, trebuie să reducă mult din alimentație consumul de grăsimi animale, iar grăsimile vegetale (puține) să nu le încălzească, să nu consume dulciuri, mai ales cele de cofetărie; nu trebuie consumate ouă sau preparate pe bază de ouă, mai ales fierte, care acționează în asemenea cazuri ca o otrăvă. Din toate produsele pe bază de cazeină, numai brânza de vaci sau cea moale sunt salutare. Ajută mult și o cură cu zer de lapte proaspăt extras. Legumele și zarzavaturile crude, orezul nedecorticat, cerealele integrale, hreanul, toate sub formă de hrană vie, dau rezultate excepționale. Mirodeniile foarte picante sunt interzise, deoarece agravează această afecțiune.

Un alt obicei care este nepotrivit și dăunător pentru piele este utilizarea unei vestimentații neadecvate și excesive. Cu cât corpul este mai mult expus la soare și la aer, cu atât este mai bine pentru el. Există persoane ale căror corpuri nu simt niciodată aerul curat, nici măcar nu văd lumina soarelui. Chiar și în timpul somnului, se îmbracă cât mai mult. Și cu copiii procedează la fel. Îi vedem încotoșmănați, exact ca niște eschimoși, chiar dacă afară este cald și soarele strălucește din plin.

Cei mai mulți oameni, dintr-o pudoare greșit înțeleasă, resping cu dezgust nudismul, fără să cunoască efectele complexe și binefăcătoare pe care contactul direct al pielii cu aerul îl are asupra sănătății lor. Dar, există și multe ființe cu mintea ageră care realizează dincolo de orice prejudecată ce sănătate minunată oferă nudismul, ce regenerare și vigoare conferă trupului băile de soare și de aer.

Atunci când pielea este sănătoasă și funcționează în mod normal este moale, catifelată, flexibilă și fără nici un fel de coajă sau crustă. Pielea uscată sau prea grasă reflectă în exterior un dezechilibru din interiorul organismului. De exemplu, semnele rămase pe pielea abdomenului după naștere arată clar că pielea nu funcționează normal.

Pielea este atât de importantă încât noi nu putem trăi dacă ea nu funcționează normal. (După o întâmplare tristă, un copil care a fost pictat pe toată suprafața corpului cu diferite vopsele pentru un carnaval a murit în scurt timp.)

Pielea este întotdeauna implicată în orice boală datorită funcției sale de eliminare, așa încât putem înțelege cu ușurință importanța acesteia atunci când angrenăm un proces de autovindecare. Toate sistemele de vindecare bazate pe metode naturale recunosc și evidențiază importanța pielii.

Pielea este un organ cu dublă funcție: pe de o parte, ea lasă să se elimine toxinele, dar de asemenea, este capabilă să absoarbă substanțele ce-i sunt de folos.

Din neștiință, se fac multe greșeli la întreținerea pielii. Printre acestea, se numără una din cele mai grave — masarea pielii, mai ales la nou-născuți, cu diferite creme sintetice care conțin plumb și zinc, substanțe care sunt extrem de toxice pentru făt și care totodată, împiedică eliminarea toxinelor prin piele.



Tratamente naturale în cosmetică

Cosmetica este arta de a înfrumuseța fața, dar în același timp asigură starea fiziologică optimă a tegumentului în vederea conservării și redării prospețimii pielii. Ea prevede toate îngrijirile necesare prevenirii semnelor de îmbătrânire prematură și maschează anumite defecte inestetice.

2 Baia cu aburi a feței

Între modalitățile cosmetice de îngrijire a tenului, baia de abur ocupă un loc important. Se pun 1-2 litri de apă la fiert, după ce au dat în clocot, se ia vasul de pe foc, se pune 1 lingură de plante mărunțite, se amestecă cu o lingură de lemn

și se lasă în repaus 5 minute, vasul fiind acoperit. Se ia apoi capacul și se expune fața cu capul acoperit cu un prosop, așezat astfel încât să permită totuși o slabă ventilație. Expunerea se face în funcție de felul tenului, iar plantele se folosesc după cum veți vedea în continuare.

Baie de aburi pentru ten normal

Se prepară baia de abur ca la rețeta precedentă, folosind următoarele plante: frunze de podbal, flori de mușetel, flori de trifoi roșu, de levănțică, coada șoricelului și petale de trandafiri, în cantități egale, bine mărunțite. Durata băii este de 10 minute.

Baie de aburi pentru ten uscat

Se prepară ca la r. 2, folosind următoarele plante: frunze de salcie, panseluțe de câmp, rădăcini de pir, frunze de podbal, mușetel, flori de tei, de levănțică și coada șoricelului. Durata băii este de 5 minute.

Baie de aburi pentru tenul gras

Se prepară baia de aburi ca la r. 2, folosind următoarele plante: muguri de brad, sunătoare, frunze de podbal, mentă, mușetel, flori de tei, cimbrisor, rozmarin, coada șoricelului și frunze de salcie. Durata băii este de 15 minute.

Ce trebuie făcut înainte de baie

În prealabil, fața va fi curățată sau demachiată cu lapte nefiert sau cu o cremă grasă de grâu verde. Pielea din jurul ochilor fiind mai sensibilă se va masa ușor înainte de baie de aburi cu o cremă grasă (de orz verde sau de gălbenele). Băile de aburi ale tenului sunt ușor de făcut și la îndemâna oricărei femei, iar efectele cosmetice sunt benefice pentru orice tip de ten. Ele activează circulația sanguină, a glandelor sebacee și a celor sudoripare. Are loc un fel de spălare a feței de dinăuntru în afară și o spălare exterioară prin acțiunea rezultată din condensarea vaporilor, îndepărtând excesul de sebum și impuritățile de pe față. Băile se repetă de 2 ori pe săptămână. După baie, cu un tampon de vată îmbibat în apă de argilă (r. 531) puțin încălzită, se zvântă, prin tamponare, fața. Se face apoi un masaj ușor și se încearcă îndepărtarea punctelor negre. Nu vor face băi de aburi persoanele care au fața înroșită, congestionată, cu capilare deschise și nici cele cu tensiunea arterială scăzută.



A. Plante folosite în cosmetică

7 Coadă șoricelului

Se folosește în tratarea tenurilor alergice și iritate. Infuzia de coada șoricelului mai are efecte benefice asupra tenurilor îmbătrânite înainte de vreme, revigorându-le. Pentru tenurile alergice se fac pulverizări cu infuzie obținută din frunzele acestor plante (2 linguri plantă la 250 ml apă, se dea în tragă un clocot și se folosește numai rece). Pentru calmarea arsurilor solare se aplică, de 2-3 ori pe zi, câte 20 de minute, comprese cu infuzie preparată din 100 g plantă la 1 litru de apă.

8 Coadă calului

Are efect astringent și antiseptic. Se prepară infuzie din 2 linguri cu plantă uscată la 250 ml apă clocotită; se lasă să se răcească, apoi se aplică pe față sub formă de comprese.

9 Lăptuca

Frunzele de lăptucă se folosesc în cosmetică pentru calitățile lor hidratante și tonice. Sunt bogate în vitamine. Se folosește numai suc proaspăt extras, cu care se tamponează fața.

10 Pătlagina

Printre altele, pătlagina conține vitamina K, tanin și mucilagii. Are acțiune ușor astringentă. Se prepară infuzie din această plantă în combinație cu mușetel; ajută la prepararea măștilor drept tratament în întreținerea tenurilor grase.

11 Rozmarinul

Conține ulei volatil, tanin, vitamina C etc. Cu infuzie de rozmarin se tratează tenurile grase cu tendință de infectare. Această plantă are proprietăți bactericide, cicatrizante și tonice. Decoctul de rozmarin ajută la îndepărtarea mătreții.

12 Salcâmul

Infuzia din flori albe de salcâm ajută tenurile uscate și obosite.

13 Pojarnița

Infuzia din flori de pojarniță are acțiune stimulatorie asupra tenurilor uscate și îmbătrânite. Are și proprietăți astringente, dar este benefică tuturor tipurilor de ten.

14 Albăstrelele

Infuzia ajută pentru spălarea ochilor. Se pot pune și comprese pe ochi.

- 15 Alunul**
Decoctul din frunze de alun are acțiune astringentă.
- 16 Amărală**
Din această plantă cu lapte se prepară un decoct care se folosește ca cicatrizant, previne petele de pe față după vărsat.
- 17 Antonică**
Decoctul din această plantă este un bun aromatizant; se pune în scăldători la cei mici.
- 18 Ardei iute**
Cu tinctură de ardei iute se face masaj pentru creșterea podoabei capilare; are efect rubefiant și stimulent.
- 19 Arin negru**
Decoctul de frunze de arin este folosit la spălături contra transpirării picioarelor.
- 20 Arnica**
Infuzia de arnică este folosită ca epitelizant, cicatrizant și tonifiant.
- 21 Brad**
Se folosesc rășina, uleiul volatil, din ramurile tinere se prepară decoct, cu care se fac băi generale.
- 22 Pedicuța**
Decoctul ajută la spălături pentru creșterea părului.
- 23 Brusture**
Decoctul se folosește pentru spălarea părului și tinctura pentru masat pielea capului ca să crească părul sănătos și frumos.
- 24 Calapăr**
Se prepară un decoct din plantă pentru spălat pe cap și o tinctură pentru masat pielea capului, pentru a crește podoaba capilară cât mai frumos.
- 25 Chimion**
Se prepară decoct din semințe de chimion care, prin spălături, curăță fața de impurități.

- 26 Cimbrisor**
Se prepară o infuzie din plantă care se folosește pentru spălarea părului și a ochilor.
- 27 Crăițe (vâzdoage)**
Se prepară infuzie din florile acestei plante care se folosește la spălarea părului pentru a-l face mătăsos.
- 28 Crețușcă**
Se prepară o infuzie în combinație cu pelin, mălin și soc. Se folosește ca apă de față.
- 29 Crin**
Din bulbul de crin se prepară un unguent care ajută la creșterea sprâncenelor.
- 30 Dracilă**
Se prepară decoct din scoarța rădăcinii acestui arbust; se folosește ca apă de gură pentru întărirea gingiilor.
- 31 Gorun**
Se prepară decoct din scoarța ramurilor tinere (cam de 3 ani) care se folosește ca astringent, antiseptic, apă de gură.
- 32 Hamei**
Se prepară decoct din tulpini; se spală părul, ajutând în creșterea acestuia.
- 33 Iarbă grasă**
Se prepară decoct, care se folosește pentru spălarea părului, făcându-l să crească mai repede.
- 34 Laptele câinelui**
Latex, decoct din plantă, se folosește pentru spălat părul și fața, pe care o curăță de pete.
- 35 Lăcrămioare**
Se prepară infuzie din plantă; se folosește ca apă de față.
- 36 Levănțică**
Se extrage uleiul volatil, cu care se prepară o tinctură ce se folosește pentru masaj contra căderii părului.