

Leacuri din Țara Sfântă

Plante, fructe și mirodenii vindecătoare

BONUS:
**10 rețete de mâncăruri
tradiționale arabe**

Prefață: Prof. Univ. Dr. Pavel Chirilă

LUMEA CREȘTINĂ

Craiova

Prefață / 5

Aloe vera, planta care vindecă
omenirea
de mii de ani / 7

Busuiocul – planta sfântă cu efect
antidepresiv și calmant / 12

Cafeaua energizează
și stimulează sistemul
nervos / 17

Cimbrul stimulează digestia
și calmează crizele de astm / 22

Mierea de coriandru detoxificază
și elimină metalele grele / 26

Curmalele încetinesc
evoluția anemiilor și a bolilor
inimii / 30

Dafinul – antibacterian și calmant
de excepție / 35

Isopul – plantă calmantă
de pe Muntele Măslinilor / 39

Lămâile vitaminizează organismul
și ajută la drenarea limfei / 43

Fructele de mango stimulează
activitatea creierului / 47

Puterea tămăduitoare a **măslinului**,
cunoscută încă din vremurile
biblice / 50

Leacuri cu **smirnă și nard**
împotriva anxietății / 59

Pasiflora – un sedativ natural
fără efecte secundare / 64

Pătrunjelul este detoxifiant și
antitumoral / 68

Pepenele galben, deliciu și balsam
terapeutic / 73

Rodiile sunt antioxidante
și încetinesc îmbătrânirea
celulară / 77

Roinița, un calmant
intens parfumat / 81

Rozmarinul stimulează memoria
și activează circulația
sângelui / 85

Rubarba protejează ficatul
și sistemul imunitar / 90

Salvia – „hrana zeilor” –
tămăduiește bolile
bătrâneții / 93

Scoicile ne ajută să ținem departe radicalii liberi / 97

Scorțișoara scade colesterolul și ameliorează durerile reumatice / 101

Semințele sunt antioxidante și antitumorale / 105

Fructele de **sycomor** echilibrează problemele digestive / 109

Smochinul menține sănătatea sistemului digestiv și a inimii / 112

Șofranul – cel mai scump leac din lume / 115

Sparanghelul este detoxifiant și anticancerigen / 118

Strugurii sunt antioxidanți și energizanți / 122

Tămâia este antiseptică, antiinflamatorie și sedativă / 129

We know books
Trandafirii din potirul cu leacuri / 134

Puterea vindecătoare a **curcumei** / 142

10 rețete de mâncăruri tradiționale arabe

Batata Harra / 150

Blintzes / 152

Falafel / 154

Humus / 156

Maftoul / 158

Maklubeh / 160

Mansaf / 163

Pitele azime, gustoase și sănătoase / 166

Sărmăluțe arăbești / 169

Tabouleh cu bulgur și pătrunjel / 172



Aloe vera, planta care vindecă omenirea de mii de ani

Aloe vera, planta care dăinuie încă din Antichitate, este cunoscută sub denumiri precum: *Aloe vulgaris*, *Aloe vera*, *Aloe soccotrina*, *Aloe ferox*. De la planta pe care o putem avea pe pervaz până la planta necultivată de *Aloe vera*, aceasta are o textură robustă, cu tulpina scurtă, purtând un buchet de frunze alungite, groase, cărnoase, cu aspect ornamental, iar florile roșii sau galbene au forma unui interesant buchet care se află în vârful tulpinii florale.

Pentru numeroasele ei efecte tămăduitoare, planta de aloe ar trebui să nu lipsească din casele noastre. Pe lângă o multitudine de vitamine și minerale, *Aloe vera* conține și 18 dintre cei mai importanți aminoacizi, care ajută la menținerea sănătății organismului. Părintele David, care trăiește de mulți ani în Țara Sfântă, mi-a dezvăluit una din tainele vindecătoare ale acestei plante miraculoase.





Planta de *Aloe vera* este menționată în Noul Testament

Deși am ajuns de mai multe ori în Țara Sfântă, anul acesta s-a întâmplat să-mi dau seama pentru întâia oară că, printre sfințeniile care dănuie în acele locuri, planta de aloe era prezentă peste tot. Inițial, am zărit-o sub unul dintre măslinii din Grădina Ghetsimani, pentru ca apoi să o regătesc la Mănăstirea Sfântul Teodosie cel Mare (Palestina), Câmpul Păstorilor (lângă Betleem), Mănăstirea Sfinților Apostoli Petru și Pavel (la Marea Galileii) și în multe alte locuri binecuvântate. Aici am văzut, tot pentru prima oară, cât de fascinantă este floarea plantei de aloe și cât de viguroasă este planta care crește necultivată. Revenind la puterea tămăduitoare a plantei, aceasta este cunoscută de când lumea, fiind menționată și în scrierile

Noului Testament: „Și a venit și Nicodim, cel care venise la El mai înainte noaptea, aducând ca la o sută de litre de amestec de smirnă și aloe” (Ioan, 19-39). Miraculoasele leacuri pe care planta de aloe ni le conferă sunt cunoscute de ani și ani, din timpul unor civilizații străvechi, aceasta fiind una dintre cele mai acceptate plante medicinale din istoria umanității. Originară din ținuturile calde și uscate ale Africii, astăzi planta se găsește în întreaga lume. Până-n prezent, se cunosc 350 de specii de aloe, dintre care cele mai folosite în tratamentele naturiste sunt speciile din locurile cu climă tropicală și secetoasă.

CURA CU *ALOE VERA* AJUTĂ LA REFACEREA CELULEI HEPATICE

Dacă în cazul altor tratamente naturiste pot fi folosite chiar și plante uscate, în curele cu *Aloe vera* condiția esențială este ca frunza să fie folosită chiar în momentul în care a fost ruptă din plantă, altfel existând riscul de a se oxida. Celula hepatică se poate reface prin tratamente repetate cu frunze proaspete de aloe. Acestea se spală sub jet de apă, apoi se mestecă foarte bine, pe toată perioada curei administrându-se o frunză dimineața, pe stomacul gol, și una seara, cu o jumătate de oră înaintea cinei. După fiecare 10 zile se face o pauză de o săptămână, apoi curele se repetă atât cât este nevoie.

UDDIS

Suc proaspăt de aloe pentru afecțiuni digestive

We know
books

Este la îndemâna fiecăruia dintre noi să se trateze cu suc proaspăt de aloe. Se taie două frunze de aloe, de la care se strânge tot sucul care se scurge. Se păstrează într-o sticlă închisă ermetic și se bea câte o lingură înaintea fiecărei mese principale. Tratamentul poate dura între 7 și 30 de zile și se recomandă în următoarele afecțiuni: astm bronșic, boli digestive, anemie, artrite, artroze, afecțiuni ale prostatei, combaterea efectelor secundare ale chimioterapiei și radioterapiei, pancreatită cronică. Sucul poate fi băut și direct lângă plantă, atunci când rupem frunzele, dar trebuie totuși să ajustăm cantitățile în funcție de afecțiuni.

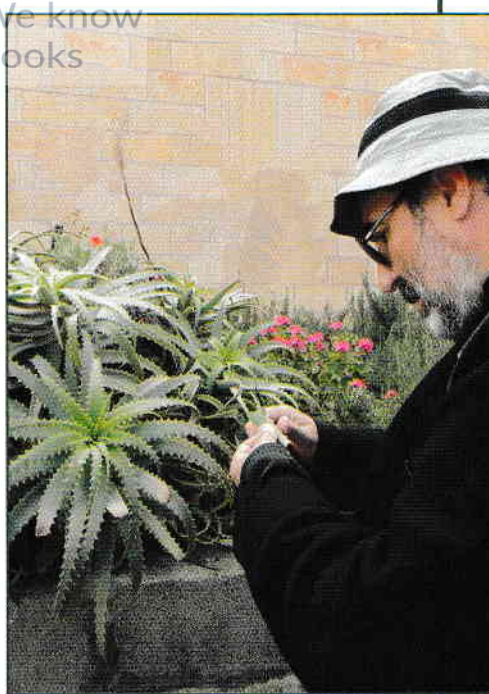
Tinctură pentru articulații și crampe musculare

Se știe că dintre toate formele de tămăduire cu plante, tincturile

sunt cele mai puternice, acționând mai intens și pentru o perioadă mai mare de timp. Se ia o frunză de aloe cu o maturitate de minimum 4 ani și se taie în bucățele mărunte. Timp de două săptămâni se lasă la macerat în 200 ml de alcool, după care se strecoară

PLANTA DE ALOE VERA O PUTEM CULTIVA ȘI ÎN CASĂ

Spre deosebire de planta necultivată de aloe, planta cultivată se dezvoltă mai încet. Când se sădește, obligatoriu trebuie să aibă câteva rădăcini, iar pământul să fie nisipos. Acesta poate fi ajutat și cu puțină turbă. Ghiveciul cu aloe se ține întotdeauna într-un loc cu multă lumină și bine aerisit, iar în perioada de iarnă trebuie să avem grijă ca temperatura să fie constantă, între 12 și 14 grade Celsius. Se recomandă ca ori de câte ori apar lăstari tineri, aceștia să fie mutați în alte vase, mai mari. Planta de aloe ajunge la maturitate la 4 ani după ce a fost cultivată.





preparatul și se pune în sticle mai mici. Se administrează de 3 ori pe zi câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar cu apă. Se recomandă în tratarea unor boli ca: artroză, colită, cefalee, crampe musculare, constipație cronică.

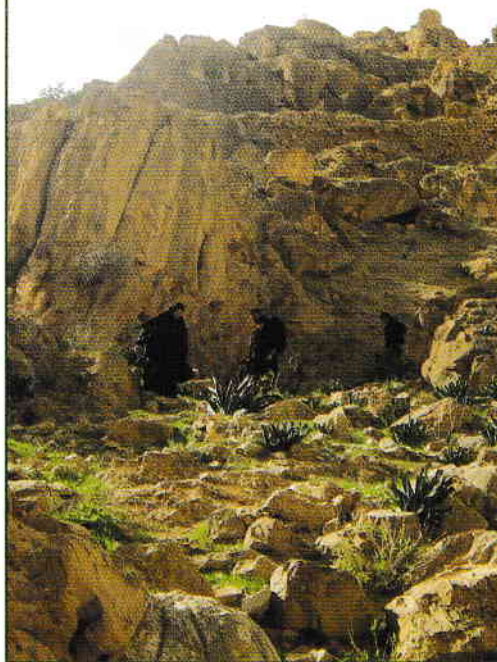
rapidă a oricărui tip de plagă. Alte recomandări: excoriații, erupții cutanate, foliculite, cheratoză, psoriazis, zona zoster.

Cataplasme pentru cicatrizarea rănilor

Pentru tratarea rănilor externe se folosește doar gel proaspăt de aloe. Acesta se obține prin mixarea unei frunze timp de 2 minute și se folosește doar proaspăt preparat, nicidecum la intervale mai mari de o oră. Se înmoaie o bucăciță de tifon steril în gel proaspăt de aloe și se aplică pe zona afectată de diverse răni. Planta are efect cicatrizant și ajută la vindecarea



Datorită proprietăților benefice pe care le are, planta de *Aloe vera* este utilizată sub diferite forme, atât în tratarea afecțiunilor digestive, cât și a celor cardiovasculare sau dermatologice. Dintre cei 22 de aminoacizi necesari organismului, în frunza de aloe se găsesc 18, în compoziția plantei fiind prezente și vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C și E) și minerale (calciu, magneziu, iod, fier, crom, mangan, seleniu, zinc), atât de necesare sănătății optime a organismului. Planta de *Aloe vera* este folosită ca leac pentru o mulțime de boli, cu condiția ca în aceste cure să se folosească doar plante care au fost cultivate cu minimum 4 ani în urmă. Astfel de plante au o putere terapeutică foarte mare, spre deosebire de plantele tinere. De asemenea, frunzele folosite trebuie să fie foarte sănătoase, alegându-se dintre cele mai cărnoase și perfect acoperite cu stratul de ceară, astfel încât să fie exclusă posibilitatea deteriorării acestora și, implicit, a pierderii proprietăților. Preparatele cu aloe, sub orice



formă, sunt foarte eficiente în tratarea oricărei forme de hepatită virală, și asta se datorează celor două substanțe active pe care le secretă: latexul (o substanță cu gust extrem de amar, cu efecte tonice la nivelul ficatului) și gelul (cu proprietăți imunostimulatoare).





Busuiocul – planta sfântă cu efect antidepresiv și calmant

Această plantă aromată, cu efecte calmante, a fost adusă în Europa de Carol cel Mare și a fost cultivată ca iarbă medicinală în grădinile de pe lângă mănăstiri. În culturile vechi precreștine din Orientul Apropiat, dar mai ales în Palestina, busuiocul era considerat o plantă sfântă, folosită în scopuri religioase și păstrat până în vremurile creștinării Europei. Astăzi, busuiocul este folosit în principal pentru tratarea bolilor digestive, nevrozelor atonice și a tulburărilor cauzate de stres. În vara toridă a lui 2009, la sfârșit de iulie, eram în Țara Sfântă. Am rămas fără cuvinte când, după ce am străbătut Pustiul Hozevei, la intrarea în Mănăstirea Sfântul Gheorghe Hozevitul am văzut tufe de busuioc verde, frumos mirositor.

Un leac cu frunze de busuioc pentru migrene și astenie

Busuiocul (*Ocimum basilicum*), în traducere din limba greacă βασιλεως (*basileus*), înseamnă *rege*. Deși se folosește, în principal, în ritualurile religioase, datorită frecvențelor întrebunțări în gastronomie, este considerat „regele mirodeniilor”. La noi în țară, busuiocul se cultivă în toate zonele geografice, atât în preajma bisericilor și în mănăstiri, cât și în grădinile oamenilor, fiind recoltat începând cu luna iunie și până la sfârșitul lunii septembrie. Despre puterea terapeutică a acestuia există mărturiile ale călugărilor de pretutindeni, deși se pare că grecii sunt cei care au apelat dintotdeauna la calitățile terapeutice ale acestei plante, folosindu-l în tămăduirea bolilor de sânge, a tulburărilor digestive, dar și în oprirea din evoluție a cataractei. Toate efectele benefice ale busuiocului se datorează conținutului său bogat în ulei esențial, taninuri, acid cafeic și rosmarinic, componentele sale având o acțiune antispastică, antimicrobiană, carminativă, stomahică și antifungică. Remediile naturiste pe bază de busuioc sunt folosite în tratarea mai multor afecțiuni: viroze, colite spastice, gastrită, balonare, astenie, cistită, inapetență sau dureri de cap. Dacă mestecați două frunze proaspete de busuioc,

We know
books

migrenele dispar imediat. Dar busuiocul poate fi administrat și sub alte forme: infuzie, pulbere, sirop sau tinctură. De asemenea, pentru savoarea și parfumul răcoritoarelor, se pot folosi cuburi de gheață cu frunze de busuioc.

larba miraculoasă de origine divină crește și în Pustiul Hozevei

Atât busuiocul verde, cât și cel roșu și cel alimentar, toate speciile





din vremuri îndepărtate. Prețuit de-a lungul vremurilor de mai toate popoarele europene, busuiocul este o plantă sfântă, o plantă a sufletului care, pe lângă faptul că aduce noroc, aduce și sănătate. Aroma busuiocului este cu atât mai puternică cu cât planta este mai expusă razelor solare. Miraculoasa plantă crește atât la latitudine tropicală, cât și la cea temperată, iar la noi în țară poate fi găsită în zonele de luncă și de câmpie, dar în egală măsură și în pământul fertil al dealurilor și regiunilor submontane.

sunt originare din subcontinentul Indian, fiind cultivate și în Italia în timpul Imperiului Roman. O legendă de origine greacă ne transmite mesajul că busuiocul este considerat dintotdeauna planta care vindecă orice rană, așa cum a vindecat rana unui monstru, care era jumătate șopârlă, jumătate dragon, în timpul unui atac. Toate aceste povești sau legende despre planta sfântă de busuioc au la originea lor apartenența divină și proprietățile miraculoase care vin

Esența de busuioc ne scapă de spasmele gastrice

Busuiocul este considerat un antidepresiv sigur, având puternice efecte sedative. Planta de busuioc este o sursă importantă de fier, calciu și vitamina A, conținând și vitamina B6, magneziu



CATAPLASMELE CU BUSUIOC ALUNGĂ ȚÂNȚARIILE

În perioadele cu căldură și umiditate sporită, țânțarii apar în cele mai diverse locuri, mai ales în aer liber, acolo unde nu există plase de protecție. Pentru a ține departe aceste insecte, se recomandă folosirea cataplasmelor obținute din frunze proaspete, zdrobite și aplicate pe piele. Acestea calmează durerile generate de înțepăturile țânțarilor, dar și mâncărimea cauzată de insecte. De asemenea, frunzele proaspete de busuioc, aplicate pe frunte, calmează durerea și migrenele.

și potasiu. Datorită acestor proprietăți, calmează tulburările de stomac, balonarea și anorexia și stimulează producția lactică a tinerelor mame. Pentru toate aceste afecțiuni, dar în principal pentru vindecarea bolilor digestive, esența de busuioc este cel mai eficient tratament, folosit încă din vremurile monahismului timpuriu. Se iau 50 g de frunze și 50 g flori de busuioc care, după ce se spală și se zvântă bine, se trec prin mixer timp de 3 minute. Se strecoară

We know
books

totul (se obține foarte puțin lichid) printr-un tifon dublu, după care se depozitează într-o sticlă care se închide ermetic și se păstrează la frigider. Din această esență se iau câte 5 picături dizolvate în ceai cu 20 de minute înaintea celor trei mese principale ale zilei, timp de 14 zile. Tratamentul se poate repeta din două în două luni și are un rol benefic împotriva spasmeilor gastrice, a durerilor de cap de origine atonă digestivă și contra nevrozelor atonice.



Din cauza dereglărilor hormonale generate de perioadele critice ale vârstei, atât la femei, cât și la bărbați, organismul reacționează în cele mai nebanuite moduri. Pentru păstrarea unui tonus pozitiv și a unei regenerări considerabile, se recomandă tratamentul cu macerat rece, obținut dintr-o combinație de frunze și flori de busuioc verde în amestec cu busuioc roșu. Se pun într-un vas de sticlă 200 g frunze și flori de busuioc verde, 200 g frunze și

flori de busuioc roșu și 200 ml alcool de 60 de grade. După 48 de ore, se amestecă energic totul, apoi se strecoară și se depozitează la întuneric. Din acest macerat se iau 3 lingurițe pe zi, înaintea meselor de dimineață, prânz și seară, timp de 30 de zile. Se recomandă două astfel de cure, de preferință în lunile octombrie și aprilie. Acest remediu este considerat un adevărat elixir al tinereții, recomandat în cazurile de îmbătrânire prematură, în tulburări de menopauză, andropauză, sterilitate masculină și feminină, frigiditate, fiind un regenerator al organismului.

