

LBRIS

We know
books

EDITURA SOMA NOVA
STR. GORJULUI, NR. 22A, CAMERA 1, BUCUREȘTI
WWW.EDITURASOMA.RO
CONTACT@EDITURASOMA.RO
TEL: 0726 260 955

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BIVOLARU, GREGORIAN

Minienciclopedie pentru profilaxie și terapie cu sucuri proaspete din fructe și legume / prof. de yoga Gregorian Bivolaru. - București : Soma Nova, 2024

ISBN 978-606-95868-1-5

615

Copyright © 2024 Soma Nova

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este permisă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Soma Nova

Notă cititorului

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumii termeni marcați prin adăugarea în partea din dreapta-sus a acestora a unei steluțe (de exemplu, energie*), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul cărții. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate la Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei steluțe în partea din dreapta-sus a ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus, ele vor fi subliniate (spre exemplu, degenerescență maculară*).

Tiparul executat la S.C. X PROMPT PRINT S.R.L. București
e-mail: contact@xprompt.ro,
tel 021 423 20 58,
web: [xprompt](http://xprompt.ro)

profesor de yoga
Gregorian Bivolaru

MINIENCICLOPEDIA pentru profilaxie și terapie cu SUCURI FRUCTE și LEGUME proaspete din

EDITURA
soma
București 2024

CAPITOLUL 1

Sucuri naturale din fructe obținute prin amestecarea integrală a miezului, dar și prin stoarcere, presare sau centrifugare.....26

AFINELE.....	27
AGRIȘELE.....	31
ANANAS.....	35
AVOCADO.....	39
BANANELE.....	41
CAISELE.....	43
CĂPȘUNILE.....	46
CĂTINA.....	49
CIREȘELE.....	51
COACĂZELE NEGRE.....	53
COACĂZELE ROȘII.....	56
CORCODUȘELE.....	57
DUDELE.....	60
FRAGII DE PĂDURE.....	63
GREPFRUT.....	65
LĂMÂIA.....	68
MANGO.....	72
MERELE.....	74
MERIȘOARELE.....	77
MURELE.....	79
NONI.....	81
PAPAYA.....	83
PEPENE GALBEN.....	86
PEPENE ROȘU.....	88
PERELE.....	91
PIERSICILE.....	94
PORTOCALELE.....	98
PRUNELE.....	99
RODIA.....	102

STRUGURII.....	105
VIȘINELE.....	110
ZMEURA.....	111

CAPITOLUL 1

Sucuri naturale din legume obținute prin extracție, stoarcere, presare sau centrifugare..... 114

ANDIVELE.....	115
ANGHINARE.....	117
ARDEIUL GRAS.....	120
BROCCOLI.....	122
CARTOFUL.....	126
CARTOFUL DULCE (BATATE).....	130
CASTRAVETELE.....	132
CEAPA.....	136
CONOPIDA.....	140
CRESONUL.....	145
DOVLECELUL.....	148
FASOLE VERDE PĂSTĂI.....	152
FENICULUL.....	155
FETICA.....	159
GULIA.....	161
HREANUL.....	164
IARBĂ-GRASĂ.....	169
LOBODA.....	171
LUCERNA.....	173
MĂCRIȘUL.....	176
MORCOVUL.....	178
NAP.....	184
NĂSTUREL.....	187
PĂPĂDIA.....	189
PĂSTÂRNACUL.....	191
PĂTRUNJELUL.....	193
PAZUL.....	196
RIDICHEA NEAGRĂ.....	200
RIDICHEA ROȘIE.....	203
ROȘIA.....	206
SALATA VERDE.....	209
SFECLA ROȘIE.....	212
SPANACUL.....	216
SPARANGHELUL.....	221

STEVIA	226
TELINA	227
URZICILE	231
USTUROIUL	233
VARZĂ ALBĂ	237
VARZA MURATĂ	242

CAPITOLUL 2

Lista cu principalele acțiuni* terapeutice ce au efecte* profilactice și vindecătoare, ale speciilor vegetale descrise în această lucrare..... 245

CAPITOLUL 3

Cele mai indicate combinații de sucuri proaspete din legume și fructe 279

CAPITOLUL 4

Indicațiile terapeutice pentru anumite simptome, tulburări și afecțiuni ce sunt tratate și vindecate cu sucuri naturale din legume și fructe..... 284

ABCES	287
ACIDOZĂ	287
ACNEE	288
ADENITĂ	289
ADENOM DE PROSTATĂ	289
AFECTIUNI ALE CAVITĂȚII BUCALE	290
AFECTIUNI ALE PROSTATEI	290
AFECTIUNI BILIARE	291
AFECTIUNI CAPILARE	291
AFECTIUNI CARDIACE	292
AFECTIUNI CARDIO-VASCULARE	293
AFECTIUNI CORONARIENE	293
AFECTIUNI CUTANATE	294
AFECTIUNI DIGESTIVE	294
AFECTIUNI FEBRILE	295
AFECTIUNI GASTRICE	295
AFECTIUNI GINECOLOGICE	296
AFECTIUNI GINGIVALE	296
AFECTIUNI HEMATOLOGICE	297
AFECTIUNI HEPATICE	297

AFECTIUNI INTESTINALE INFLAMATORII	298
AFECTIUNI MENTALE	298
AFECTIUNI NEUROLOGICE	299
AFECTIUNI OCULARE	300
AFECTIUNI OSTEO-ARTICULARE	300
AFECTIUNI PANCREATICE	301
AFECTIUNI PECTORALE	301
AFECTIUNI PEDIATRICE	302
AFECTIUNI PULMONARE	302
AFECTIUNI RENALE	303
AFECTIUNI RESPIRATORII	304
AFECTIUNI SPLENICE	304
AFECTIUNI TIROIDIENE	305
AFECTIUNI URINARE	306
AFONIE	307
AFTE BUCALE	307
ALĂPTARE	308
ALBUMINURIE	308
ALERGII* DIVERSE	309
ALOPECIE	310
AMENOREE	310
AMIGDALITĂ	311
AMIGDALITĂ PURULENTĂ	312
ANEMIE*	312
ANEMIE* HIPOCROMĂ MICROCITARĂ	314
ANGINĂ PECTORALĂ	314
ANGIOCOLITĂ	315
ANOREXIE	315
ANXIETATE	316
APENDICITĂ	316
APOPLEXIE	317
ARSURI CUTANATE	317
ARSURI SOLARE	318
ARTERIOPATIE	319
ARTERITĂ	320
ARTRITĂ*	321
ARTROZĂ	321
ASCITĂ	322
ASTENIE FIZICĂ	322
ASTENIE PSIHICĂ	323
ASTIGMATISM	324

ASTM* BRONȘIC	324
ATEROSCLEROZĂ	326
ATONIA TUBULUI DIGESTIC	327
ATONIA VEZICII BILIARE	327
ATONIA VEZICII URINARE	327
ATONIE GASTRICĂ	327
AUTISM	328
AZOTEMIE	329
BĂTĂTURI	329
BLEFARITĂ	330
BOALA* ADDISON	331
BOALA* ALZHEIMER	331
BOLI* INFECTO-CONTAGIOASE	332
BOTULISM	332
BRONȘIECTAZIE	333
BRONȘITĂ*	333
BURSITĂ	334
CANCER*	335
CANDIDOZE CUTANEO-MUCOASE	336
CARDIOPATIE ISHEMICĂ	337
CARII DENTARE	337
CAȘEXIE	338
CATALEPSIE	338
CATAR RESPIRATOR	339
CATARACTĂ	339
CEFALEE	340
CELULITĂ ACUMULATĂ ÎN EXCES	340
CHISTURI OVARIENE	342
CIRCULAȚIE LIMFATICĂ DEFICITARĂ	342
CIROZĂ HEPATICĂ	343
CISTITĂ	344
COLECISTITĂ	345
COLICA ABDOMINALĂ	345
COLICĂ INTESTINALĂ	346
COLITĂ DE FERMENTAȚIE ȘI DE PUTREFACTIE	346
CONGESTIA GLANDELOR* MAMARE	347
CONGESTIA ORGANELOR INTERNE	347
CONGESTIE CEREBRALĂ	347
CONGESTIE HEPATICĂ	348
CONGESTIE SPLENICĂ	348
CONJUNCTIVITĂ	348

CONSTIPAȚIE	349
CONTUZII	350
CONVALESCENȚĂ	350
CRAMPE MUSCULARE	350
CUPEROZĂ	351
DEGENERESCENTĂ MACULARĂ*	352
DEGERĂTURI	353
DEMINERALIZARE OSOASĂ	354
DEPRESIE*	354
DEREGLĂRI HORMONALE	355
DERMATITE	356
DERMATOZE	356
DEVITALIZARE ȘI LIPSĂ DE ENERGIE*	357
DIABET ZAHARAT	358
DIAREE	359
DIATEZĂ URICĂ	360
DIFTERIE	360
DISFONIE	361
DISCHINEZIE BILIARĂ	362
DISMENOREE	363
DISPEPSIE	364
DISPNEE	365
DISURIE	365
DIZENTERIE	366
DURERI* ARTICULARE	367
DURERI* CARDIACE	367
DURERI* DE GÂT	368
DURERI* DENTARE	368
DURERI* GASTRICE	369
DURERI* OTICE	370
DURERI* RENALE	371
ECZEMĂ* CUTANATE	372
EDEM CARDIAC	373
EDEM RENAL	373
EDEME	374
Efelide	374
EMFIZEM PULMONAR	375
ENTERITĂ	375
ENTEROPATIE CRONICĂ*	376
ENTORSE	376
EPILEPSIE	377

EPISTAXIS	378
ERIZIPEL	378
ERUPȚII CUTANATE	379
EXCORIAȚII	379
FARINGITĂ	379
FEBRĂ	380
FISURI ANALE	381
FLATULENȚĂ	381
FLEBITĂ	382
FLEGMON	382
FRAGILITATE CAPILARĂ	382
FRIGIDITATE	383
FRISOANE	383
FURUNCULOZĂ	384
GASTRITĂ*	384
GASTROENTERITĂ BACTERIANĂ	385
GINGIVITĂ	386
GLAUCOM	386
GLICOZURIE	387
GONOREE	387
GREAȚĂ	388
GRIPĂ*	388
GUȘĂ ENDEMICĂ	389
GUTĂ*	390
GUTURAI	390
HEMATURIE	391
HEMERALOPIE	391
HEMOPTIZIE	392
HEMORAGIE	392
HEMOROIZI*	393
HEPATITĂ ACUTĂ* VIRALĂ	393
HEPATITĂ CRONICĂ*	394
HERNIE	395
HERPES*	395
HIDROPIZIE	396
HIPERACIDITATE GASTRICĂ	396
HIPERCOLESTEROLEMIE	397
HIPERMENOREE	397
HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ*	398
HIPERURICEMIE	398
HIPERVÂSCOZITATE SANGUINĂ	399

HIPACIDITATE GASTRICĂ	399
HIPOVITAMINOZE	400
ICTER	401
IMPETIGO	402
IMPOTENȚĂ* SEXUALĂ	403
IMUNITATE* SCĂZUTĂ	405
INAPETENȚĂ	405
INDIGESTIE	407
INFARCT MIOCARDIC	407
INFECȚII BACTERIENE	408
INFECȚII DIVERSE	408
INFECȚII GENITALE	409
INFECȚII OCULARE	411
INFECȚII URINARE	411
INFECȚII VIRALE	412
INFLAMAȚII DIVERSE	413
INFLAMAȚII ALE CĂILOR RESPIRATORII	414
INFLAMAȚII ALE CĂILOR URINARE	414
INFLAMAȚII ALE TRACTULUI GASTRO-INTESTINAL	414
INFLAMAȚII CUTANATE	415
INFLAMAȚII OCULARE	415
INSOLAȚIE	415
INSOMNIE	416
INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ	417
INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ	417
INSUFICIENȚĂ PANCREATICĂ	418
INSUFICIENȚĂ RENALĂ	419
INTOXICAȚII DIVERSE	420
INTOXICAȚII CU METALE GRELE	421
IRITAȚII CUTANATE	423
ÎNȚEȚINEREA PĂRULUI	425
ÎNȚEȚINEREA PIELI	425
ÎNȚEȚINEREA TENULUI	425
ÎNȚEȚINEREA TENULUI GRAS	425
ÎNȚEȚINEREA TENULUI USCAT	426
ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE ȘI PĂIANJENI	426
LARINGITĂ	427
LEUCEMIE	427
LEUCOREE	428
LITIAZĂ BILIARĂ	429
LITIAZĂ RENALĂ	430

LUMBAGO	431
MALFORMAȚII CONGENITALE	432
MASTITĂ	433
MĂTREATĂ	433
MENORAGIE	434
METRITĂ	434
METRRORAGIE	434
MICOZE	435
MIGRENE	436
MUȘCĂTURĂ DE ANIMALE	437
NEFRITĂ	438
NEGI	439
NEVRALGIE	440
NEVRALGIE SCIATICĂ	440
NEVRITĂ	441
NEVROZĂ	442
OBEZITATE	442
OFTALMIE	443
OLIGURIE	443
OTITĂ	444
PALPITAȚII CARDIACE	444
PALUDISM	445
PANARIȚIU	446
PARODONTOZĂ	446
PARALIZII	448
PARAZITIZĂ CUTANATĂ	449
PARAZITIZĂ INTESTINALĂ	449
PERICARDITĂ	451
PERIOADA DE CREȘTERE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI	451
PETE CUTANATE	452
PIELITĂ	452
PIELONEFRITĂ	453
PIROZIS	453
PLĂGI CUTANATE	454
PLETORĂ	455
PLEUREZIE	456
PNEUMONIE	456
PROSTATITĂ	457
PRURIT CUTANAT	458
PSORIAZIS	459
PURPURĂ	459

RAHITISM/OSTEOMALACIE	460
RAMOLISMENT CEREBRAL	461
RETENȚIE HIDRICĂ	461
RETENȚIE URINARĂ	462
REUMATISM	462
RINITĂ ALERGICĂ	463
RINITĂ ALERGICĂ SEZONIERĂ (FEBRA FÂNULUI)	464
SARCINĂ	465
SCABIE (RÂIE)	466
SCORBUT	467
SEBOREE	468
SINDROM DE OBOSEALĂ CRONICĂ*	469
SINUZITĂ	471
SLABĂ DISTRIBUȚIE A OXIGENULUI ÎN SISTEMUL SANGUIN	472
SPASM MUSCULAR	473
SPLENOMAGALIE	473
STĂRI DE NERVOZITATE ȘI IRITABILITATE	474
STEATOZĂ HEPATICĂ	474
STERILITATE	475
STOMATITĂ	476
SURDITATE	477
SURMENAJ PSIHO-INTELECTUAL	478
TĂIETURI CUTANATE	480
TEMPERAMENT BILIOS	481
TENIAZĂ	482
TINITUS	482
TRAHEITĂ	483
TRATAMENT DUPĂ IRADIERE*	483
TRICOFIȚIE	484
TROMBOFLEBITĂ	485
TROMBOZĂ	486
TUBERCULOZĂ*	487
TULBURĂRI CIRCULATORII	488
TUMORI	489
TUSE	490
TUSE CONVULSIVĂ	490
ULCER* DUODENAL	491
ULCER* GASTRIC	492
ULCER* VARICOS	493
ULCERAȚII BUCALE	494

ULCERAȚII CUTANATE	495
UNGHII CASANTE	495
UREMIE	497
URETRITĂ	498
URTICARIE	499
VARICE	500
VĂRSĂTURI	501
VERTIJ	502
VIROZE RESPIRATORII	503
ZONA ZOSTER	504
GLOSAR DE TERMENI	509

INTRODUCERE

CAPITOLUL 1

Sucuri naturale din fructe obținute prin amestecarea integrală a miezului, dar și prin stoarcere, presare sau centrifugare

AFINELE



Sucul de afine se obține prin amestecarea la mixer sau blender a fructelor coapte.

În fitoterapie se folosesc în special fructele și frunzele de afin (*Vaccinium myrtillus*), care au în compoziție: vitamine* (beta-caroten, luteină, A, B1, B2, PP, C, E), elemente minerale (potasiu, calciu, fosfor, sulf, magneziu, clor, mangan, sodiu, fier, aluminiu, arsen, bor, brom, cadmiu, crom, cobalt, cupru, fluor, molibden, mercur, seleniu, zinc, rubidiu), enzime (sulfotransferază), alcaloizi, acizi organici (uric, malic, citric, succinic, benzoic, lactic, oxalic, tartric, chinic, chininic, galic), flavone fenolice (quercitozidă, mirtilozidă, rutozidă), antocianozide, taninuri (catechol, epicatechol), materii pectice, catechine, vanilină, acizi polifenol-carboxilici (acid vanilic, cafeic, ferulic, gentisic, sinapic, siringic).

De-a lungul multor decenii, proprietățile antimicrobiene, anti-oxidante și antiinflamatorii ale afinelor au fost apreciate pentru eficacitatea lor într-o serie de afecțiuni precum diabet zaharat, cancer*, tulburări hepatice și renale. Având o cantitate variată de principii active, afinele sunt indicate pentru menținerea sănătății cardio-vasculare, pentru ochi sănătoși, pentru fluxul sanguin optim și bunăstarea generală a organismului*. Beneficiile pentru sănătate ale afinelor includ totodată și prevenirea problemelor digestive și a ulcerelor*.

Afinele au numeroase acțiuni terapeutice, dar câteva mai importante îi sunt foarte specifice: sunt ușor coronarodilatatoare, asigură reglarea activității cardio-vasculare, protejează pereții vaselor de sânge, protejează organismul împotriva radiațiilor nocive cu efect oxidant celular, activează regenerarea purpurii retiniene și sensibilizează fotoreceptorii.

Puterea antioxidantă a afinelor face ca aceste fructe să fie un remediu multifuncțional. Ele conțin o mare cantitate de componente fitochimice numite antociani, ce sunt pigmenți cu acțiune antiinflamatoare și protectoare împotriva radiațiilor oxidative. Aceste principii active ușor solubile în apă au calități importante de curățare și purificare, neutralizând radicalii oxidativi. Această acțiune protectoare previne apariția multor probleme cauzate de stresul celular oxidativ.

Eficacitatea afinelor pentru prevenirea și tratarea diabetului zaharat a fost apreciată de mult timp, fiind susținută chiar și de multe cercetări științifice moderne. Ele intervin pentru reglarea optimă a nivelului de zahăr din sânge, datorită concentrației bogate de antociani. Studiile demonstrează că extractul de afine contribuie la scăderea hiperglicemiei și a sensibilității la insulină, la persoanele cu diabet zaharat insulino-dependent. De asemenea, un alt principiu activ numit mirtilină, descoperit tot în aceste fructe, penetrează celula bacteriei și îi crește vitalitatea. Administrată pe cale bucală, mirtilina acționează în sens hipoglicemiant și nu produce supradozare. Ea înlocuiește în mod eficient insulina de sinteză, sau se asociază cu aceasta în cazurile avansate ale diabetului.

Datorită prezenței antioxidantilor naturali, afinele manifestă un efect protector important împotriva stării de stocare a toxinelor, funcție exercitată de către ficat.

Extractele de afine sunt eficiente și împotriva dezvoltării diferitelor tipuri de cancer. Un studiu realizat pe diferite fructe de pădure a determinat că afinele sunt cele mai puternice în inhibarea celulelor canceroase, iar acest fapt se



datorează prezenței unor componente fenolice care împiedică proliferarea celulelor maligne și induc procesul de anihilare a acestora.

Afinele sunt cunoscute ca fiind foarte utile și pentru menținerea sănătății oculare. Studiile științifice susțin eficacitatea sucului proaspăt și a extractului de afine în prevenirea tulburărilor oculare legate de vârstă. Aceste preparate stimulează producerea pigmentului de rodopsină ce susține ochiul să se adapteze la modificările de lumină ale mediului.

Sucul acestor fructe este eficient și pentru menținerea sănătății cardio-vasculare, ce este în prezent una dintre cauzele majore ale decesului la nivel global. Acest efect protector al inimii este atribuit potențialului antocianinelor, ce intervin pentru îmbunătățirea nivelurilor de colesterol în organism. Studiile au validat efectele benefice ale afinelor asupra tensiunii arteriale și a sănătății vasculare. Alte cercetări au evidențiat efectele antiischemice și antiaritmice ale acestor fructe asupra miocardului, ce susține stimularea fluxului coronarian și contribuie la prevenirea bolilor cardio-vasculare multiple (cum este ateroscleroza).

Numeroase cercetări au scos la lumină faptul că un consum regulat de afine și suc proaspăt obținut din acestea previne degenerarea sistemului nervos, apariția bolilor degenerative precum Alzheimer și păstrează în bună condiție funcțiile cognitive și motorii. De asemenea, afinele sunt bune pentru îmbunătățirea funcțiilor cerebrale, a capacității de memorare și de învățare. Afinele conțin multe componente fenolice care au activitate antiinfecțioasă importantă.

Iată care sunt acțiunile terapeutice și indicațiile terapeutice ale sucului de afine:

Acțiuni terapeutice: activator enzimatic, acționează pe celulele imunocompetente, antiagregant plachetar, antianemic, antiaritmice, antiartritic, antibacterian, antibiotic, anticandidozic, antidiabetic, antidiareic, antidisepctic, antidizenteric, antiemetic, antigutos, antihemoroidal, antiinfecțios, antiinfecțios urinar, antiinflamator, antiinflamator ocular, antiischemic, antioxidant, antioxiuric, antiparazitar, antiputrid, antireumatic, antisclerotic, antisecretor, antiulceros, astringent, cardioprotector, cicatrizant,

coronarodilatator, crește acuitatea vizuală, detoxifiant general, diuretic, dizolvă calculii renali, dizolvă calculii biliari, energizant, epitelizant, fotoprotector, hemostatic, hipocolesterolemiant, hipoglicemiant, laxativ, protector împotriva radiațiilor, răcoritor, reglează greutatea trupezască, reglează tulburările de vedere, stimulator al secrețiilor lacrimale, stimulează creșterea organismului*, sedativ cutanat, stimulator digestiv, tonic general, tonic nervin, tonic ocular, tonic vascular, tonicardiac, vermifug, vitalizant, vitaminizant.

Indicații terapeutice: afecțiuni ale cavității bucale, afecțiuni cardiace, afecțiuni coronariene, afecțiuni cutanate, afecțiuni hepatice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni renale, afte bucale, boala* Alzheimer, amigdalită, anemie*, arsuri cutanate, arterită, artrită*, ateroscleroză, azotemie, cancer*, candidoze cutaneo-mucoase, cataractă, cistită, colită de fermentație și de putrefacție, constipație, convalescență, crampe musculare, cuperoză, degenerescență maculară*, diabet zaharat, diaree, dismenoree, dispepsie, dizenterie, dureri* gastrice, dureri* renale, eczeme* cutanate, enterită, faringită, fisuri anale, flatulență, flebită, fragilitate capilară, gastroenterită bacteriană, glaucom, gută*, guturai, hemeralopie, hemoragie, hemoroizi*, hepatită cronică*, hipertensiune arterială*, hipovitaminoze, inapetență, infarct miocardic, parazitoze intestinale, infecții diverse, infecții urinare, inflamații oculare, insuficiență biliară, laringită, litiază renală, memorie scăzută, menoragie, metroragie, obezitate, oboseală cronică*, ajută în perioada de creștere la copii și adolescenți, în caz de pielită, plăgi cutanate, pneumonie, purpură, rahitism, ramolism cerebral, reumatism, scorbut, stomatită, tratament după

iradiere*, tricofitie, tulburări circulatorii, ulcer* gastric, ulceratii bucale, uremie, varice, vărsături, viroze respiratorii.



AGRIȘELE



Sucul de agrișe se obține prin amestecarea la mixer sau blender a fructelor coapte.

Agrișele (*Ribes uva-crispa*) sunt niște fructe mai acrișoare, prin comparație cu restul fructelor deshidratate și uscate. Ele conțin o cantitate mică de zaharuri, dar un complex important de vitamine* (A, B1, B2, C), elemente minerale (iod, potasiu, calciu, fier, potasiu, magneziu, sodiu, zinc, cupru), enzime, antioxidanți*, acizi organici (acid malic, acid citric, acid tartric).

Agrișul (sau *amla*, în medicina naturistă indiană) este o plantă afrodisiacă, ceea ce înseamnă că ea îmbunătățește toate cele 7 țesuturi ale organismului* uman (*dhatu*-uri), inclusiv țesutul reproducător, este tonică pentru sistemul reproducător masculin și feminin, combate problemele de infertilitate și revitalizează fluidele amoroase intime.

Un studiu științific a descoperit că sucul de agrișe încetinește activitatea osteoclastică de distrugere a oaselor.

Agrișele previn hiperlipidemia (manifestată prin concentrația crescută ale nivelului de lipide și lipoproteine din sânge), prin atenuarea stresului* oxidativ celular ce are loc odată cu procesul de îmbătrânire și degenerare a organismului*.

Agrișele stimulează creșterea și pigmentarea părului, întăresc rădăcinile* părului și îi mențin culoarea și previn mătreța, în

principal datorită conținutului de caroten, fier și antioxidanți* care nu permit radicalilor oxidativi să afecteze foliculii de păr sau hormonii* ce determină căderea prematură a firelor de păr.

Agrișele au un ușor efect* diuretic datorită conținutului bogat de apă, mențin rinichii sănătoși și previn infecțiile urinare și uterine.

Ele protejează organismul* împotriva radiațiilor oxidative, sunt un bun adjuvant în cazul tusei cronice* datorate tuberculozei* sau astmului* alergic. Sucul de agrișe este util pentru îmbunătățirea vederii, reduce riscul de cataractă sau hipermetropie, dar și al degenerării maculare. Agrișele au proprietăți antibacteriene, sprijină organismul* în lupta împotriva infecțiilor, susținând sistemul imunitar, ceea ce va stimula rezistența la boli*.

Sucul de agrișe stimulează categoria izolată de celule* care secretă insulina, reducând astfel glicemia în cazul diabetului. Pentru aceasta se recomandă consumul sucului de agrișe, de două ori pe zi, înainte de masă* (amestecat cu un suc dulce, cum ar fi cel de mere sau morcovi), în care a fost adăugat un vârf de turmeric. Agrișele întăresc mușchii inimii, fiind bogate în antioxidanți*, antociani, flavonoide și potasiu.

Datorită proprietății laxative și relaxante, agrișele se folosesc ca remediu împotriva diareei și a dizenteriei. Agrișele uscate sunt astringente și utile în cazurile menționate anterior, dar totodată sunt un remediu natural și împotriva constipației. Toate acestea fac ca agrișele să fie eficiente și în prevenția diferitelor forme de cancer*. Ele diminuează simptomele sindromului gastric, a hiperclorhidriei (senzația de arsură din abdomen) și reduc febra.

Sucul de agrișe vindecă dereglările ficatului, fiind un tonic foarte bun pentru sistemul hepato-biliar. Ele sunt un digestiv excelent și pot fi consumate după mese (tratând și indigestia), combat anemia* (datorită conținutului mare în fier) și îmbunătățesc metabolismul* proteic. Sucul de agrișe este utilizat pentru tratarea candidozei cronice* și a infecțiilor bacteriene și parazitare.

Datorită conținutului de potasiu, agrișele reglează tensiunea arterială, susțin sănătatea cardio-vasculară, reducând colesterolul, astfel că circulația la nivelul inimii este mult îmbunătățită. Stimulează hrănirea nervilor și intervin în afecțiunile paralitice și

cerebrale, întăresc sănătatea sistemului nervos, asigură buna circulație sanguină, susțin sănătatea creierului îmbunătățind oxigenarea acestuia, în principal datorită conținutului de fier și amplifică memoria și concentrarea. Sucul de agrișe sporește vindecarea problemelor respiratorii, urinare, gastro-intestinale.

Acest suc mai purifică sângele, sporește producția hematiilor, crește hemoglobina din sânge, întărește dantura și unghiile, reglează fluxul menstruației*, reduce durerile* și crampele menstruale (datorită combinației de vitamine* și minerale), acționează ca un agent antiinflamator, suprimând inflamațiile și durerile*. Sucul din agrișe este utilizat și în tratamentul împotriva sifilisului și a altor infecții genitale, flatulenței, bronșitei*, astmului* și tuberculozei* pulmonare.

O recomandare în consumul sucului din agrișe este de 500 ml de suc proaspăt pe zi (la care se adaugă apă și un suc dulce de alte fructe sau de morcov), asimilat în 3-4 reprize, ca vitaminizant și antioxidant*. Cura pentru dezintoxicare cu până la 2 litri de suc pe zi (1 zi/săptămână sau 3 zile consecutiv) este indicată în special pentru cei pletorici, hipertensivi și obezi. Nu se mai consumă nimic altceva (în afară de apă), în ziua în care se face această cură de purificare. Se evită agrișele încă verzi, necoapte, deoarece pot produce anumite tulburări și de aceea este foarte important să se folosească doar fructele bine* coapte.

Iată care sunt acțiunile* terapeutice și indicațiile terapeutice ale sucului de agrișe:

Acțiuni* terapeutice: acționează pe celulele* imunocompetente, afrodisiac, antialergic, antianemic, antiartritic, antiastmatic, antibacterian, anticancerigen, anticandidozic, antidiabetic, antidiaforetic, antifebril, antigripal, antigutos, antihemoroidal, antiinfecțios, antiinfecțios genital, antiinflamator, antiinflamator genital, antioxidant, antiparazitar, antireumatic, antiscorbutic, antitusiv, astringent, carminativ, colagog, coleretic, decongestiv hepatic, depurativ, detoxifiant sanguin, dezintoxicant, diuretic, dizolvă calculii biliari, dizolvă calculii renali, epitelizant, euforizant, hipocolesterolemiant, hipoglicemiant, hipotensiv, laxativ, previne îmbătrânirea, protector împotriva radiațiilor, răcoritor, regenerador al aparatului