

Rugăciune de pocăință, care se rostește în Postul Mare

Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul: Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie, iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-l mie, robului tău.

Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin.



Fructele și legumele, izvor de sănătate

Vegetația în totalitatea ei, fitosfera, este o adevărată hrană vie a planetei noastre, fără activitatea căreia existența oamenilor, ca și cea a animalelor, nu ar fi posibilă. Prin funcțiile de fotosinteză, respirație și transpirație, organismele vegetale reglementează toate procesele de pe suprafața globului, asigurând în acest mod existența vieții pe planeta noastră. Ce minunăție, pe care numai Dumnezeu a făcut-o! Plantele iau din atmosferă bioxidul de carbon și pun în libertate oxigenul, iar omul, prin respirație, ia din atmosferă oxigenul și pune în libertate bioxidul de carbon.

Plantele verzi, fără excepție, contribuie la dezvoltarea și progresul vieții pe Pământ. Soarta a tot ceea ce este viu depinde de reacția fotochimică a clorofilei. Vegetația nu este numai simbolul vieții, ci și izvorul ei, din pământ, apă și aer. Folosind energia solară, plantele prepară sute de substanțe fără de care, așa cum am amintit, viața nu ar fi posibilă.

În timpul fotosintezei, în afară de bioxidul de carbon, plantele pun în mișcare o foarte mare cantitate de apă și oxigen. La scară terestră, în fotosinteză, consumul anual este de 175 miliarde tone de bioxid de carbon și 225 miliarde tone de apă, cedând în schimb 460 miliarde tone de oxigen.

Dulciuri, grăsimi, felurite soiuri de făină, fibre din care ne țesem îmbrăcămintea sau din care fabricăm hârtia, mirodenii, parfumuri, medicamente, chiar și otrăvuri, toate ies din uimitorul laborator al frunzei.

Vitaminele, o altă grupă de substanțe atât de necesare omului, se află frecvent în plante, legume, în fructe și semințe. Vitaminele sunt indispensabile desfășurării normale a funcțiilor organismului uman.

Așadar, să-i aducem lui Dumnezeu mare slavă și mulțumire pentru toate câte ne-a lăsat spre folosință, îndeosebi pentru această uzină vie sau farmacie imensă care este natura.

În rândurile ce urmează, am ales câteva dintre nenumăratele legume, fructe și alte plante pe care le vedem peste tot în jurul nostru și veți constata câte vitamine și săruri conțin, iar noi, de multe ori, le neglijăm sau folosim spre hrană altceva care, în loc să ne facă bine, ne dăunează.

Afinele conțin tanin, pectine, mirtilină, zahăruri, provitamina A, vitamina C, acizi: citric, malic, oxalic, succinic și lactic.

Proprietăți: Ceaiul de afine scade zahărul din sânge, este antidiareic, benefic în enterocolite de fermentație și putrefacție, antiseptic intestinal, în oxiiuroze, ajută la creșterea acuității vizuale, la vindecarea infecțiilor urinare.

Alunele conțin apă, proteine, hidrați de carbon, săruri de potasiu, fosfor, fier, sulf, urme de cupru, sunt foarte bogate în grăsimi și în vitaminele A și B.

Proprietăți: nutritive și energizante pentru femeile însărcinate și sportivi, este cel mai hrănitor fruct oleaginos, cu o valoare energetică de 4-5 ori mai mare decât a cărnii de porc. Se recomandă celor suferinzi de diabet.

Caisele conțin multă vitamina A, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fosfor și fier.

Proprietăți: foarte nutritive, combat astenia, anemia, nervozitatea, stresul, sunt indicate în convalescență. Astringente, diuretice.

Cireșele și vișinele conțin: vitaminele A, B și C; minerale: fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu; oligoelemente: zinc, cupru, mangan, cobalt; zaharuri, fructoză, asimilabilă de diabetici. Ceaiul din codițele acestor fructe este diuretic, antidiareic, antiinflamator, remineralizant, sedativ, depurativ, laxativ. Se recomandă ca remediu în bolile de rinichi.

Strugurele conține apă, zaharuri, fermenți, acid tartric, acid malic, materii minerale, oligoelemente insolubile, acizi liberi, acizi volatili, tanin, materii rășinoase. Foarte bogat în vitaminele A și B, factori vitaminici P, substanțe protectoare favorabile acuității vizuale: antocianina – un colorant aflat în strugurele negru, cu proprietăți antioxidate puternice. Valoare energetică: 900 calorii/kg. Este un aliment-medicament foarte prețios.

Compoziția și *proprietățile* sale îl recomandă ca energizant muscular și nervos, remineralizant, antitoxic, stimulent și decongestionant hepatic, diuretic, laxativ, colagog, foarte ușor digerabil.

Mărul conține apă, zaharuri reducătoare, zaharoză, celuloză, lignină, acizi liberi, pectine, materii grase, protide, săruri de potasiu, siliciu, calciu, clor, acid fosforic, fier, magneziu, brom, arsenic, sulf, mangan, cobalt, tanin, esteri amilici, vitaminele C, B1, B2, PP, A, acid pantotenic.

Proprietăți: tonic muscular și al sistemului nervos, diuretic, uricolitic, depurativ, antireumatic, răcoritor, antiseptic gastrointestinal, stimulent și decongestiv hepatic, laxativ.

Perele conțin apă, zaharuri, acizi, albumine, celuloză, pectină, tanin, grăsimi, vitaminele A, B1, B2, PP, C, fosfor, sodiu, calciu, magneziu, sulf, potasiu, clor, zinc, cupru, fier, mangan, iod, arsenic.

Proprietăți: diuretice, uricolitice, depurative, astringente.

Prunele: Datorită taninului, au proprietăți astringente, antidiaretice, sunt benefice în tratamentul diabetului, elimină acidul uric, sunt diuretice în diferite boli ale rinichilor și ale vezicii urinare.

Datorită fragarolului, au proprietăți dezinfecante și frunzele sunt bogate în vitamina C, A, B, acid salicilic și săruri minerale, indicate în diferite boli.

Măceșele conțin acid ascorbic (vitamina C) și acid hidroascorbic, vitamina A, B1, B2, P, acid nicotinic, vitamina K, tanin, acid citric și malic, pectine, ulei volatil, ulei gras, flavonoide, săruri minerale etc.

Proprietăți: joacă un rol important în oxidoreducerile biologice și în respirația celulară, normalizează circulația sângelui, completează necesarul de săruri ale organismului. Ceaiul este un bun colagog și coleretic, tonic, vitaminizant și vasodilatator arterial, împiedică formarea calculilor renali.

Morcovul conține: vitamina A, provitamina A (betacaroten), vitaminele B1, B2, C, fructoză și dextroză direct asimilabile, numeroase săruri minerale, fier, potasiu, fosfor, calciu, sodiu, magneziu,

arsenic, mangan, sulf, cupru, brom, carotină, asparagină, daucarină, pectină.

Proprietăți: antianemic, sporește numărul de globule roșii și crește valorile hemoglobinei, mineralizant, marele prieten al intestinului, antiputrid și cicatrizant intestinal, cicatrizant gastric, depurativ, fluidifiant biliar, diuretic, pectoral, galactogog, vermifug, cicatrizant al plăgilor, crește acuitatea vizuală, factor de creștere, crește capacitatea de apărare contra infecțiilor.

Roșiile conțin apă, glucide, protide, lipide, acizi organici (malic, peptic, citric), calciu, fier, magneziu, potasiu, fier, sulf, oligoelemente: zinc, cupru, bor, iod, vitaminele A, B, B1, C, PP, E, K.

Proprietăți: remineralizant, echilibrant celular, antiscorbic, antiinfecțios, detoxifiant, alcalinizant, diuretic, elimină ureea, ușurează digestia substanțelor nutritive și a amidonului laxativ.

Castravetele conține apă în cantități mari, vitaminele A, B, C, săruri de calciu, fier, fosfor, sodiu, potasiu.

Proprietăți: răcoritor în stări subfebrile, depurativ în gută, diuretic, dizolvant al acidului uric și al uraților în unele afecțiuni renale sau în cazul calculilor renali.

Cartoful conține apă, protide, săruri minerale de sodiu, calciu, magneziu, fier, cupru și multe

săruri de potasiu. Aliment hrănitor, foarte digerabil; sucul crud este diuretic, emolient, calmant și cicatrizant al mucoaselor digestive, antispastic, antiulceros, este întreținător al sănătății, indicat în artrită, obezitate, diabet. Copt la cuptor sau înăbușit, poate înlocui pâinea.

Varza

Despre varză, câteva aprecieri avizate:

Doctor Blanc: „Varza ar putea fi în terapeutică ceea ce este pâinea în alimentație“.

Doctorii Melat și Lehs, de la Facultatea de Medicină din Paris: „Varza este una dintre cele mai prețioase achiziții ale omului“.

Conține: la 100 g, 3 g proteine, 0,3 g lipide, 6 g glucide; minerale: 50 mg fosfor, 50 mg calciu, fier; vitamine hidrosolubile: 80 mg vitamina C, 0,15 mg vitamina B1, 0,12 mg vitamina B3, 0,6 mg vitamina PP; vitamine liposolubile: 0,5 mg provitamina A, 2,183 U.I. din vitamina A, vitamina D2, fiind indicată în rahitism; este bogată în sulf (100 mg %), arsenic, cupru, iod, calciu, fosfor.

Proprietăți: remineralizantă și reconstituentă, antiscorbică (previne guta), revitalizantă, reechilibrant general prin bogăția de vitamine antianemice. Datorită fierului și cuprului pe care le conține, acestea intervin la fixarea calciului normal, este cicatrizantă și antihemoragică, antirahitică, laxativă, depurativă, vermifugă, dezinfectantă și tonifiantă în afecțiunile aparatului respirator.

Ridichea conține rafanol, potasiu, iod, magneziu, sulf, vitaminele A, B, C, P. Are puternice însușiri colecistchinetice, antiscorbutice, diuretice, antialergice, de stimulent al celulei hepatice și renale, tonic respirator și sedativ nervos.

Ceapa conține numeroase oligoelemente: sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, siliciu, carbon, vitamina A, B, C, acid fosforic și acetic, uleiuri volatile, enzime, glucochinină, fitoncide.

Proprietăți: stimulează sistemul nervos, cel hepatic și cel renal, diuretică, puternic dizolvant și eliminator al ureei și al clorurilor, antiseptică și antimicrobiană. Se comportă ca un antibiotic față de culturile de stafilococi, este echilibrator glandular, hipoglicemiant, antihelmintic, antisclerotic și antitrombotic, vermifug, cu efecte ușor curative asupra pielii și a sistemului pilos. Expectorant, antitusiv, emolient și antiinflamator, antialgic, sedativ, calmant, îndepărtează tăntăriile.

Usturoiul conține uleiuri volatile, săruri minerale: iod, siliciu, sulf, sodiu, potasiu, substanțe cu proprietăți bacteriostatice, alicină, garlicină, alisantine I și II, cu acțiune antistafilococică. Compoziția usturoiului la 100 grame: calorii – 138, apă – 63, protide – 6,70, lipide – 0,10, glucide – 28, celuloză – 1, zinc – 1, mangan – 1,38, vitamina C – 18 mg, vitamine din grupul B – 0,18.

Proprietăți: acțiune vasodilatatoare și hipotensivă, antimicrobiană, stimulantă și antihelmintică; datorită principalilor sulfurați pe care-i conține, diminuează agregarea plachetelor, acele elemente ale sângelui care înlesnesc coagularea lui, contribuind astfel la evitarea trombozelor și a infarctelor.

Prazul conține vitaminele B și C, fier, calciu, fosfor, magneziu, sodiu.

Proprietăți: diuretic, uric, laxativ, antiseptic, tonic al sistemului nervos, foarte digestiv.

Fasolea uscată conține: hidrați de carbon, potasiu, calciu, fosfor, fier, oligoelemente, nichel, cobalt, zinc, cupru, vitaminele A, B1, B2, C.

Fasolea verde conține vitaminele A, B și C, săruri minerale – fosfor, siliciu, calciu –, clorofilă, hidrați de carbon, oligoelemente – nichel, cupru, cobalt.

Proprietăți: adjuvant în tratamentul diabetului prin scăderea zahărului în sânge, diuretic, puternic depurativ, curăță umorile organismului, favorizând eliminarea toxinelor, antiseptic renal, remineralizant al organismului, în stări de hidropizie, în afecțiuni ale rinichilor și ale vezicii urinare.

Lintea conține: amidon, protide, lipide, săruri de calciu, sodiu, potasiu, fier, vitaminele A, B și C.