

conținut

leacuri & rețete



LEACURI

- Detoxificarea cu **cireșe proaspete** 6
- Crinul alb** este relaxant și calmant 12
- Detoxificarea cu **ulei de floarea-soarelui** presat la rece 18
- Păducelul**, tămăduitorul de secole al inimii 22
- Floarea de soc** este „aspirina verii” 28
- Stânjenelul** menține sănătatea pielii și a părului 33
- Puterea terapeutică a **ceaiurilor de vară** 38
- Leacuri de la Mănăstirea Nera** pentru sănătatea copiilor 51



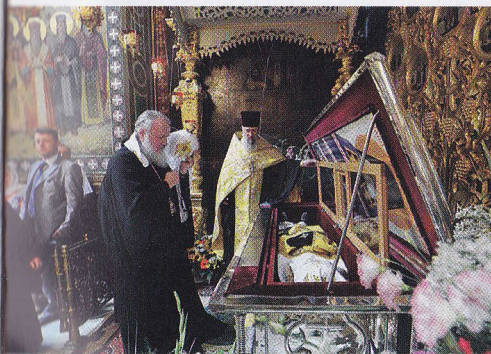
REȚETE

- Bucate** pregătite cu ascultare și rugăciune 58
- Siropuri, lichioruri, deserturi...



INTERVIU / REPORTAJ

- Plantele biblice** 76
- Pățania lui Nicolae:** Despre buna folosință a suferinței 80
- Sfântul Luca al Crimeei** – doctor trupesc și sufletesc 87



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 AUGUST 2018**. 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 MĂNĂSTIREȘTI

Adresa de corespondență:
Str. Oborul Nou nr. 5B,
sector 2, cod poștal 021441,
București. Tel.: 031 422 84 23

Director editorial
 Răzvan BUCUROIU
 razvan.bucuroiu@lumeacredintei.com

Echipa redacțională
 Mariana BORLOVEANU
 mariana.borloveanu@lumeacredintei.com
 Raluca PRELIPCEANU
 Laurențiu COSMOIU
 Ioana Maria BUCUROIU

Fotografii
 Mariana BORLOVEANU
 Laurențiu COSMOIU

Corectură
 Valeriu VAȚEL

Layout & DTP
 DTP Layout Solutions SRL
 www.dtp-sol.ro

ISSN 2392 – 6759

Editor Lumea Credinței SRL
Tipar Coprint

ACUM ÎN LIBRĂRII ȘI PANGARE

«DUMNEZEU MĂ VREA AICI»



Radu Carp
în dialog cu
EGINALD
SCHLATTNER

Credinței

Am încercat să descopăr împreună cu Eginald Schlattner care mai este semnificația religiei pe care a profesat-o cu devotament timp de câteva decenii. Am abordat și problema relației dintre confesiunea evanghelică și alte confesiuni creștine; mulți vor fi mirați să descopere legătura intimă dintre Eginald Schlattner și Ortodoxie. La 500 de ani de la Reforma lui Luther, afirmă că ceea ce a predicat va rămâne chiar și după dispariția fizică a ultimilor sași din România. Limba va asigura continuitatea religiei. O afirmație întru câtva surprinzătoare: să fie oare limba un vehicul metafizic ce are menirea de a purta religia dincolo de limitele ei? La această întrebare, răspunsul se regăsește în cartea de față.

Radu Carp

RĂZVAN BUCUROIU
TEODOR BACONSCHI



MĂRTURII ÎNCRUCIȘATE

FAPTUL CREȘTIN ÎN ERA SMARTPHONE

Interlocutorul lui Răzvan Bucuroiu nu este fostul ministru de externe al României, ci un bun prieten și vechi coleg de întreprinderi culturale creștine. Este, fără îndoială, cea mai intimă dintre conversațiile purtate de Teodor Baconschi în ultimii ani, dar cartea nu se transformă într-o spovedanie autobiografică, ci rămâne un dialog elegant despre spiritul veacului și duhul de dincolo de timp.

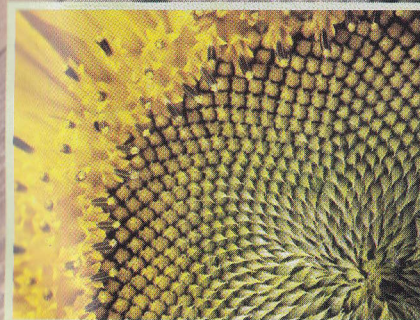
Teodor Baconschi se lasă antrenat de Răzvan Bucuroiu într-un soi de *itinerarium mentis in Deum*, a cărui încheiere depășește orizontul vremelnicele noastre intrigi și interogații, „pentru a face loc simplității negrăite, acel vast tărâm pe care îl vom străbate, cu ochii deschiși, la capătul ostenelilor noastre”.

Nu atât deslușirea tarelor și tiparelor umanității de azi îi preocupă pe cei doi prieteni, cât lămurirea și limpezirea de sine, întru cele de sus. Iată de ce, chiar și când atinge coarde discordante, dialogul nu este polemică, ci agapă, împreună-rostire a doi creștini ortodocși, înscriși pe același drum al interogației salvatoare, în interiorul tradiției lor.

Adrian Papahagi



LEACURI MĂNĂSTIREȘTI



Detoxificarea cu cireșe proaspete	6
Crinul alb este relaxant și calmant	12
Detoxificarea cu ulei de floarea-soarelui presat la rece	18
Păducelul , tămăduitorul de secole al inimii	22
Floarea de soc este „aspirina verii”	28
Stânjenele menține sănătatea pielii și a părului	33

Libris

Detoxificarea cu CIREȘE proaspete

Respect pentru oameni și cărți



Cireșul (*Cerasus vulgaris*) este unul dintre pomii cu fructe adorate de copii. Spre deosebire de alte fructe, cireșele sunt sărace în principii nutritive, motiv pentru care acestea pot fi consumate și de persoanele care suferă de diabet. Atât efectul detoxifiant, cât și cel antioxidant recomandă aceste fructe celor aflați în suferință și în egală măsură celor sănătoși.

PĂRINTELE ONUFRIE DE LA MÂNĂSTIREA PETROȘNIȚA, care o vreme a trăit și în Sfântul Munte, pune mare preț atât pe hrana, cât și pe tratamentele naturiste, mai ales dacă acestea sunt întregite cu rugăciune.

Un DELICIU transformat într-un LEAC

Efectele terapeutice ale cireșelor sunt foarte importante, dar trebuie să avem în vedere faptul că acestea diferă de la un soi la altul, dar și de la o culoare la alta. Atât cireșele roșii, cât și cele negre au **efecte antioxidante** extrem de puternice, motiv pentru care sunt folosite cu succes în tratarea bolilor degenerative și în afecțiunile cardiace și vasculare. Cireșele galbene sau mai deschise la culoare au un **efect diuretic** foarte puternic, fiind un bun stimulator digestiv, ajutând și la eliminarea toxinelor din organism.

Pe meleagurile noastre există trei varietăți de cireș, din care derivă 25 de soiuri cultivate. Pe lângă acestea, cresc și soiuri de cireș sălbatic, prin pădurile

deluroase, grohotișuri, coaste cu soluri ușoare, nisipoase sau cernoziomuri.

Cireșii sunt arbori frumoși atât în timpul înfloririi, cât și la vremea culegerii cireșelor roșii, vineții, negre sau galbene. Rădăcinile puternic ramificate susțin trunchiuri drepte, acoperite cu o scoarță netedă, de culoare brun-cenușie.

Pe lângă plăcerea de a consuma fructele extrem de gustoase, cireșele au ne bănuite **proprietăți terapeutice**, de la aceste fructe folosindu-se și codițele (proaspete sau uscate), din care se prepară infuzii benefice în bolile de rinichi.

Cireșele au o **valoare energetică redusă**, cuprinsă între 43-89 kcal/100 g fructe proaspete, în medie 57 kcal/100 g. Valoarea nutritivă a acestora este însă deosebit de importantă: 6-15% zahăruri (mai ales levuloză, **asimilabilă de către diabetici**), acizi organici (acid salicilic), proteine, pectine, caroten, saponine, flavonoizi, vitamine (C, A, B1, B2,





E, PP) și minerale precum potasiu (220 mg%), calciu, fosfor, magneziu, zinc, cupru, mangan. O mare importanță are și acidul elagic, care anihilează efectele unor substanțe cancerigene naturale sau sintetice.

Leacuri cu CODIȚE de cireșe

Cireșele sunt apreciate de toată lumea, copiii și adulții deopotrivă. E bine ca în perioada lor de rod să se consume în principal cireșe **proaspete**. Cireșele acționează pozitiv în tratarea afecțiunilor cardiovasculare, îmbunătățind circulația sângelui. Datorită fibrelor și antioxidanților pe care îi conțin, cireșele pot scădea considerabil nivelul colesterolului.

Calitățile terapeutice ale curei cu cireșe se datorează în primul rând principalilor constituenți ai acestor fructe, și anume sărurile de potasiu și taninurile catehice. Este bine ca pe parcursul unei zile să se consume patru-cinci porții de fructe proaspete (aproximativ 150 g/porție), dar și două căni cu **infuzie** din codițe de cireșe.

Știați că...

...în vreme ce cireșii cultivați au o medie de viață de 30-40 de ani, cei sălbatici pot ajunge până la 100 de ani!

PREPARARE. Ceaiul se prepară simplu: la 1 cană cu apă clocotită se adaugă 20 de codițe de cireșe proaspete sau uscate, după care se infuzează timp de 10 minute și se bea cald.

Aceste codițe conțin săruri de potasiu, care ajută la regularizarea ritmului cardiac, dar au și efect de stimulare a rinichilor. Codițele de cireșe conțin și flavonoide, care stimulează suplimentar activitatea rinichilor, reducând considerabil inflamația, fiind de folos și în afecțiunile cardiace și dermatologice. Înainte ca specialiștii să descopere în codițele vișinelor flavonoidele, substanțe cu o puternică acțiune diuretică și depurativă, **vechii călugări** știau că nu era leac mai bun și mai rapid pentru afecțiunile rinichilor decât aceste codițe de cireșe – fie verzi, fie uscate.

Știați că...
...înălțimea cireșilor poate ajunge chiar la 20-25 de metri?

De asemenea, se știa că urticaria și bolile de piele trec mai repede atunci când se bea **fiertură** de cozi de cireșe, iar mâinile și picioarele umflate își revin după o cură bine făcută.

PREPARARE ȘI ADMINISTRARE. Fiertura se obține prin fierberea în 500 ml de apă a unei mâini cu codițe. După ce apa dă în clocot, se fierbe ceaiul la foc mic timp de 8-10 minute, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit încă 10 minute. Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile întregi, iar cura poate fi ținută până la obținerea rezultatelor dorite și poate fi reluată oricând.

Cireșele AMARE – antiinflamatoare și calmante

Se știe că cireșele amare sunt un deliciu atunci când sunt consumate sub formă de dulceață, dar sunt și eficiente

