

NR. 14 / 10 februarie - 10 aprilie 2017 / 8,9 lei

# LEACURI & RETETE

## MĂNĂSTIREȘTI

Lumea **Credintei**  
SUPPLEMENT

### Maica Heruvima

O banană  
pe zi  
previne  
creșterea  
tensiunii  
arteriale



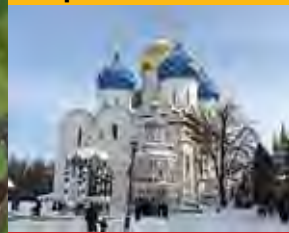
**PORTOCALELE**

Tămăduiesc  
inima și rinichii



**MĂNĂSTIREA DERVENT**

Delicioasele bucate  
ale părintelui Efrem



**SF. SERGHIE, RUSIA**

Reînvierea medicinei  
tradiționale



## VINE, VINE PRIMĂVARA!

Da, de-abia o așteptăm! Ea vine cu boarea unui aer călduț, înmiresmat (în vădită contradicție cu „aroma” de frigider a iernii), vine cu ghiocei, cu muguri, cu ierburi proaspete (urzicile, ah, urzicile!), cu toate cele îndelung așteptate.

Dar mai vine cu ceva: cu înfrânarea și asprimea postului. Aici apare mica dilemă – dacă pot ține postul acesta aspru, de 7 săptămâni, când afa-ră „au înnebunit salcâmi”? Răspunsul e simplu: da, îl pot ține. Deoarece postul tocmai la asta mă îmbie: la ceea ce natura *acum* rodește, la ceea ce crește de sub vălul gros al iernii, la prospețimea în stare pură, nealterată. Imaginați-vă că ar fi fost altul regimul alimentar, pentru această perioadă, în care nu s-ar fi mâncat deloc ierburi, legume și fructe! Să zicem – prin absurd! – că asta putea fi una dintre interdicțiile alimentare... Numai carne, pește, brânză, ouă. Nimic vegetal. Ei bine, de-abia atunci postul ar fi fost ceva imposibil de dus! Deoarece ar fi fost contrar legilor firii, ale naturii, ale ciclurilor vegetale și fiziologice. Pe când așa, Sfinții Părinți au stabilit un post **firesc**, în perfectă concordanță cu ceea ce natura pregătește, mai bun și mai sănătos, primăvara.

Vedeți, postul nu e greu și, mai ales, e... firesc. Firesc după anotimp, firesc după rânduiala firii și necesitățile organismului uman, firesc după perioada liturgică drapată în tristețe, în suferință, în melancolie. Dar și urcușul anevoios este pe măsura atingerii vârfului de lumină, care este Învierea!

Așadar, haideți să încercăm, cu toții, să postim. Cât mai mult cu puțință și – de ce nu? – chiar până la sfârșit. Adică până pe buza mormântului Domnului. De acolo însă ne ridicăm, ne ștergem lacrima și privim în sus. Există Dumnezeu, există bucurie!

Răzvan Bucuroiu

---

*„Când postești, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, și-au luat plata lor.*

*Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție.”*

**Sfânta Evanghelie după Matei 6, 16-18**



# LEACURI MĂNĂSTIREȘTI



Leacuri pentru <b>sporirea imunității</b>	<b>6</b>
<b>Bananele</b> sunt energizante și sedative	<b>13</b>
<b>Tămâia</b> este antiseptică, antiinflamatoare și sedativă	<b>17</b>
<b>Anemia și bolile digestive</b> se tratează cu <b>ananas</b>	<b>21</b>
<b>Scorțișoara</b> normalizează valorile colesterolului	<b>25</b>

# Leacuri pentru **SPORIREA IMUNITĂȚII**



Întărirea sistemului imunitar este esențială pentru păstrarea sănătății organismului. O imunitate scăzută predispune la numeroase afecțiuni. Medicamentele și vitaminele de sinteză nu reprezintă o soluție într-o astfel de situație. Mai degrabă trebuie să alegem refacerea mijloacelor naturale de apărare, adică întărirea sistemului imunitar. Trei remedii pentru creșterea imunității sunt la îndemâna oricui, și anume echinacea, spirulina și arnica.

Maica Parascheva de pe pustie (de profesie medic) spune: „Pentru stimularea imunității ca profilaxie și tratament naturist, în numeroase afecțiuni este recomandată utilizarea plantelor, care, prin conținutul lor, au rol de catalizatori în reacțiile de producere a anticorpilor și de stimulare a limfocitelor în organism. Dacă spirulina naturală este mai greu de procurat, echinacea și arnica nu trebuie să lipsească din cămarile noastre.”

## **SPIRULINA** conține substanțe esențiale pentru sănătate

Această miraculoasă algă marină, microscopică, de culoare verde, părintele a tot ceea ce este viu pe pământ, este considerată cea mai veche plantă de pe pământ, adevăr confirmat și de către

legendarii azteci. Aceasta este cunoscută drept una dintre cele mai complete surse de energie vitală pentru organism, conținând o combinație de substanțe esențiale pentru sănătate, unele dintre ele fiind extrem de rare și neîntâlnite în hrana vegetală.

Microalgele se află undeva la hotarul dintre regnul vegetal și cel animal, oferind avantaje terapeutice unice. Spirulina este benefică în profilaxia și tratarea anemiei feriprive și maligne și extrem de eficientă în întărirea generală și detoxifierea care precede tratamentele de radioterapie și chimioterapie, minimalizând foarte mult riscul de iradiere a celulelor normale.

În cazul persoanelor cu imunitate scăzută, boli inflamatorii cronice, hepatită, bronșită cronică, spirulina administrată pe termen lung îmbunătățește





după care se scoate, rămânând doar lichidul fierbinte. Se toarnă în cană ceaiul de banană, peste care se adaugă un vârf de cuțit de scorțișoară, lăsându-se să se răcorească alte 10 minute. Se consumă, de preferință, cu 1 oră înainte de culcare.

Mariana Borloveanu

## CURA CU BANANE ESTE SAVUROASĂ ȘI BENEFICĂ

**Sursă de energie:** Bananele conțin trei zaharuri naturale: sucroza, fructoza și glucoza, toate combinate cu fibre, ceea ce duce la energizarea organismului.

**Ulcer:** Banana este singurul fruct tolerat de bolnavii cu gastrită sau ulcer, datorită texturii sale moi și calmante. De asemenea, neutralizează aciditatea în exces din stomac și reduce iritarea stomacului.

**Infarct:** Vechii călugării includeau obligatoriu în dieta zilnică și consumarea unei banane, ceea ce reducea considerabil riscul de a face infarct.

**Nervozitate:** Bananele au un conținut mare de vitamina B, aceasta fiind folositoare în calmarea sistemului nervos.

**Anemie:** Bogate în fier, bananele sunt de mare ajutor în stimularea producerii de hemoglobină în sânge, oprind evoluția anemiei.

**Hipertensiune:** Bananele sunt bogate în potasiu, dar au un conținut redus



de sare, combinația perfectă pentru reducerea tensiunii arteriale.

**Constipație:** Bananele sunt bogate în fibre; astfel, o banană pe zi este de mare folos în reglarea tranzitului intestinal.

**Depresie:** Bananele conțin triptofan, un tip de proteină pe care corpul o transformă în serotonină, inducând relaxarea.

**Stimulent pentru creier:** Nivelurile ridicate de potasiu contribuie la asimilarea și memorarea anumitor lucruri.

# TĂMÂIA este antiseptică, antiinflamatoare și sedativă

*Boswellia serrata* se utilizează în ceremonii religioase, în aromoterapie, dar și în tratarea anumitor afecțiuni. În compoziția chimică a acestei plante găsim uleiuri eterice, gumirezine și anumite substanțe amare, iar principalele proprietăți ale plantei sunt: analgezică, antiseptică, antiinflamatoare, expectorantă, antidepresivă, calmantă și sedativă.

Sfântul Apostol Pavel, în înălțătoarele sale *Epistole*, fiind inspirat de tămâierile din Vechiul Testament, ne învață că Mântuitorul S-a dat pe Sine jertfă lui Dumnezeu pentru noi, „întru miros de bună mireasmă” (*Efesenii* 5, 2), iar în *II Corinteni* 2, 15, vorbind despre Sfinții Apostoli, spune că ei sunt „bună mireasmă” a lui Dumnezeu, adică balsam de tămâie.

Leacurile cu tămâie le-am aflat de la mai mulți monahi, toate având aceeași putere tămăduitoare.





## 10 MOTIVE PENTRU A CONSUMA MAI MULT SUC DE PORTOCAL

Majoritatea dintre noi consumăm suc proaspăt de portocale din când în când. Cu toate acestea, trebuie să conștientizăm necesitatea acestei licori, care aduce un plus de sănătate organismului. Unele dintre proprietățile sale influențează benefic atât aparatul cardiovascular, cât și sistemul digestiv și respirator, fiind de folos în același timp la sporirea imunității.

Iată care sunt motivele pentru care trebuie să consumăm acest suc proaspăt cât mai des cu putință:

1. Stimulează sănătatea cardiovasculară.
2. Ajută sistemul respirator.
3. Reduce posibilitatea dezvoltării de ulcere.
4. Reduce probabilitatea de a dezvolta calculi renali.
5. Îmbunătățește rezistența la boli.
6. Contribuie la prevenirea anemiei.
7. Reduce riscul de a dezvolta o serie de tipuri de cancer.
8. Susține sănătatea digestivă.
9. Are proprietăți antiinflamatoare.
10. Consumul de suc de portocale este mai folositor decât administrarea suplimentelor de vitamină C.

## CEAI detoxifiant din frunze de morcov

Datorită conținutului bogat în antioxidanți, frunzele de morcov sunt adesea folosite în tratarea durerilor de dinți sau a afecțiunilor gingivale. Acestea au un gust amărui, dar au în schimb proprietăți antiseptice și calmante în același timp, având un conținut bogat de clorofilă, care acționează ca detoxifiant al întregului organism. Frunzele de morcov sunt bogate în minerale, în special potasiu, care favorizează buna funcționare a inimii, dar au și un important conținut

Frunzele de morcov conțin  
de 10 ori mai multă vitamina C  
decât morcovul în sine.

de vitamina C – esențială pentru buna funcționare a organismului.

Dacă morcovul ca atare poate fi consumat în nenumărate moduri, frunzele se pot adăuga în salate, ciorbe, tocănițe, încercând să se prelucreze termic cât mai puțin cu puțină. În diverse sucuri de legume sau de fructe, frunzele de morcov sunt foarte bine tolerate, dintre acestea sucul de mere fiind cel mai potrivit.





## Atenție! Iarna nu facem sport afară când avem simptome serioase de gripă.

a bronșitei sau pur și simplu a răcelii, cel mai eficient tratament naturist este acela cu **Uleiul Nera Plant de cimbrisor și oregan**. Uleiurile pot fi administrate ca tratamente, consumate în salate și mâncăruri sau pot fi folosite la prepararea produselor de panificație. Persoanele cu probleme de sănătate vor lua câte 1 linguriță de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Iarna, și pielea noastră are nevoie de o îngrijire mai specială. Pentru buzele crăpate din pricina vântului rece și uscat, pentru rănile care se fac de la suflatul nasului, putem folosi **Crema Nera Plant Cicatris**, care este hidratantă și antioxidantă, fiind potrivită și pentru toate tipurile de ten, dar și pentru mâini și corp. Antiseptică și tonifiantă, **Crema Nera Plant cu gălbenele** regenerează pielea afectată de degerături.

Maica Marina

Să nu uităm că avem și o mulțime de prieteni cu adevărat minunați: sfinții care au dobândit de la Dumnezeu harul tămăduirii bolilor. Cu toții ne așteaptă să îi chemăm pentru a ne fi alături în suferința noastră și pentru a ne mijloci vindecarea trupului și a sufletului: Sfinții Doctori fără de arginți Cosma și Damian, Chir și Ioan, Pantelimon și Ermolae, Nectarie, Spiridon, Haralambie, Ioan Rusul, Ioan Maximovici și Luca al Crimeii sunt doar câțiva dintre ei.

Să avem parte de rugăciunile lor și ale tuturor celorlalți!



### În toate lunile capricioase ale iernii, este bine să reflectăm și asupra câtorva măsuri pentru prevenirea afecțiunilor sezonului rece:

- Stresul, lipsa de somn, bolile cronice și tot ceea ce slăbește organismul ne fac vulnerabili la răceli. De aceea, de 2-3 ori pe an, e bine să ne îngrijim de imunizarea acestuia cu produse naturale care conțin cătină, echinacea, coacăz-negru, afine, fructe de aronia și urzică. **Siropul Nera Plant Echinofruct forte** le conține pe toate.

- Chiar dacă e frig afară și e foarte multă zăpadă, și iarna putem face mișcare. Ne putem căli și putem ajuta organismul să înfrunte cu bărbăție virusurile. Echipați corespunzător și însoțiți de cei dragi, vom descoperi cât de plăcute sunt plimbările în natură și sporturile de iarnă.

- Nu trebuie să încălzim excesiv camerele în care dormim. Funcțiile organismului se desfășoară mai bine „la rece”, ceea ce înseamnă că 18-22 de grade Celsius ne sunt suficiente.

- Alimentația trebuie să fie bogată în antioxidanți, vitamine și minerale. După preferințe, vom consuma pește, nuci, semințe de in, pâine integrală, borș, țărățe, miere, fructe, usturoi, ceapă, hrean, ghimbir.

- Odihna este foarte importantă. Unul din primele lucruri pe care trebuie să le facem atunci când răcim este să dormim un pic mai mult, pentru a ajuta organismul să se refacă.

# HUMUS

## INGREDIENTE:

- 3 cești năut;
- 2 linguri pastă de susan (tahina);
- 3 linguri suc de lămâie;
- 3 căței de usturoi;
- 3 linguri ulei de măsline;
- 2 linguri apă;
- puțin pătrunjel verde;
- puțin curry;
- un vârf de cuțit boia de ardei dulce;
- sare și piper după gust.

**PREPARARE.** Năutul se pune seara la umflat în apă, apoi dimineață se fierbe. Se pune împreună cu usturoiul în blender și se mixează. Separat se amestecă pasta de susan (tahina), apa și suc de lămâie, apoi compoziția se toarnă în blender peste pasta de năut și se amestecă iar. Se sarează, se adaugă puțin piper și se servește într-un bol. Se ornează cu boabe de năut fiert, pătrunjel tocat sau „rămurele”, curry și boia de ardei dulce.

**SUGESTIE.** Se poate înlocui năutul cu fasole, restul rețetei rămânând neschimbată.

