

Leacuri vechi pentru suferinte stravechi

Medicina a gasit rezolvări pentru multe boli mari. Dar nu și pentru bolile mici, suferințe sezoniere, provocate de anotimpuri. Guteraiul, raceala, durerile de gat și de piept, bronsita și tusea sunt mult mai simplu de vindecate cu un ceai sau cu o prănită aplicată corect, decât cu un pumn de medicamente. Chiar dacă oamenii de știință stramba din nas când e vorba de leacuri stravechi, ele sunt reluate și revazute cu "furie", în toate țările mapamondului. Și nu e vorba de a crede în miracole. Interesul pentru tradiție este o stare de spirit a lumii contemporane. Chiar dacă virtuțile anumitor leacuri băbești nu pot fi demonstrate academic, atata vreme cât ele fac bine, cât provin din natură și nu dintr-o fabrică de "elixiruri" chimice, oamenii le preferă. Și le preferă, spre lauda lor, și o gramadă de medici care au înțeles că medicina viitorului nu se poate despartii de tradiție. În China, pacientul are dreptul să-și aleagă terapia pe care o preferă. Este ceea ce facem și noi prin leacurile de față, invitându-vă să alegeți ce credeți că v-ar fi de folos.

Crize de astm

In caz de urgenta: doua cesti de cafea sau doua tablete de ciocolata

Afară e umezeala și ceața, sunteți astmatici și v-ați uitat inhalatorul acasă. Simțiți cum se apropie o criză de astm. Intrați rapid într-un bar sau o cofetărie și cereți două cafele tari. Ultimele studii realizate în Canada arată că administrarea de cafeină slabeste obstrucția bronhiilor și ușurează respirația. Atenție: nu este vorba despre un substitut de medicamente, ci doar de un ajutor de ocazie. Cafeina este un stimulent puternic al sistemului nervos și cardiovascular, cu efecte secundare periculoase: tahicardie, anxietate, convulsii, palpitații. Nu abuzați! Și ciocolata poate fi folosită în caz de urgență. Conține magneziu, un antidepresor cunoscut.

Masaj cu usturoi

- Zdrobiți doi catei de usturoi în 500 ml de untdelemn. Aplicați această mixtură pe talpa picioarelor și pe coloana vertebrală, masând ușor.
- La fel de eficient este și un catel de usturoi macerat, vreme de opt zile, într-un pahar de alcool de 90 de grade. La nevoie, puneți câteva picături din acest amestec pe o bucată de zahăr.
- Pentru a calma o criză de astm, impregnați cu amestecul de usturoi și alcool o compresă înmuiată înainte în apă fierbinte. Aplicați-o pe piept. Caldura e indispensabilă pentru eficiența acestui tratament.

Infuzie de cimbru

Virtuțile antiseptice ale cimbrului sunt recunoscute din Antichitate. Crizele de astm fiind

declansate adesea de o infectie, cimbrul se dovedeste si in cazul acesta util. Beti 2-3 infuzii pe zi, preparate din 1 lingurita de planta oparita cu 1 cana de apa.

Bronsita

Boala a iernii, bronsita este o afectiune respiratorie legata de obicei de o raceala. Se disting doua tipuri mari de bronsite: acute si cronice. Prima se caracterizeaza printr-o tuse seaca, acompaniata sau nu de febra. Bronsita cronica (dureaza cam trei luni pe an si tine trei ani la rand...) este extrem de frecventa si foarte grava. Simptomele ei sunt o tuse cu expectoratie, care necesita supraveghere medicala.

Inhalatii cu picaturi de eucalipt

Eucaliptul este o planta antiseptica si decongestionanta a cailor respiratorii. El poate fi administrat sub forma de ceaiuri, pastile de supt, produse pentru baie, sirop, picaturi pentru inhalatii. Ultimele sunt deosebit de eficiente in bronsite. Dar atentie: zece mililitri de ulei esential de eucalipt pot duce la deces. In schimb, 0,1 - 0,2 ml/zi (2-3 picaturi) puse in apa fierbinte, pentru inhalatie, nu reprezinta nici o toxicitate. In farmacii exista si alifii cu eucalipt. Alifiile pot fi aplicate pe spate sau pe piept, dar niciodata pe fata sau pe mucoase. (Persoanele bolnave de afectiuni hepatice si copiii mai mici de un an nu trebuie sa apeleze la eucalipt.)

Lapte cu usturoi

La tara, si astazi bronsita se trateaza cu supe bogate in usturoi. O alta versiune a acestui remediu: puneti doi catei de usturoi intr-o cana de lapte rece. Lasati-i sa fiarba 20 de minute, apoi beti lichidul cat mai cald. Reteta poate fi preparata si cu ceapa. Trei cepe se fierb in 500 ml de apa, se strecoara si lichidul se amesteca cu miere.

Inhalatie cu lamaie

Puneti la fiert 750 ml de apa. Stingeti focul. Adaugati 5 picaturi de ulei esential de lamaie. Aplecati-va capul peste vas, acoperiti-va cu un prosop si inspirati. Se repeta de trei ori pe zi.

Frictionari si comprese pe piept

...Cu untdelemn de masline cald, amestecat cu lamaie, usturoi sau ulei aromat de lavanda sau eucalipt.

Cataplasme cu otet de mere

Inmuiati o compresa in apa fierbinte, stropiti-o cu otet de mere si aplicati-o pe piept, acoperita de o folie de plastic. Prin compozitia sa, otetul degaja caile respiratorii superioare - nas, gat, sinusuri, si inferioare: bronhiile si plamanii.

Dureri de gat

Mesagere nedorite ale racelii sau gripei, durerile de gat pot anunta si o infectie virala sau bacteriana, o angina sau o laringita. Cert este ca fac mari probleme la inghitit si e bine sa scapam de ele rapid.

Cataplasme cu musetel

Puneti o lingura de musetel intr-o cana cu apa clocotita si lasati sa se infuzeze cinci minute. Varsati lichidul pe o compresa, stoarceti-o putin, apoi aplicati-o direct pe gat. Acoperiti-o cu o bucata de plastic. Cand se raceste, operatia trebuie repetata. La fel de bune sunt compresele fierbinti cu ulei de masline si apa de colonie din lavanda.

Gargara cu salvie

Planta cunoscuta din Antichitate, salvia da un ulei esential cu proprietati antiinflamatoare si antibacteriene foarte eficiente in caz de inflamatie a gatului si gurii. Doua-trei picaturi de ulei de salvie puse in 100 ml de apa calda sunt mult mai active decat infuzia de salvie, preparata dintr-o lingurita de planta, infuzata cu o jumatate de litru de apa fiarta. Se fac 2-3 gargare pe zi, vreme de 2-3 zile.

Gargara cu miere si suc de lamaie

Diluati in apa fierbinte un praf de sare, sucul unei lamaie si o lingurita de miere. Faceti gargara de trei ori pe zi.

Gargara cu apa sarata

Un remediu simplu si cat se poate de eficace: amestecati 1 lingurita de sare de masa cu 500 ml de apa calduta si faceti gargara din ora in ora.

Cataplasme cu sare grunjoasa si suc de lamaie

Luati un pumn de sare grunjoasa, stropiti-o cu suc de lamaie fierbinte, intindeti sarea umeda pe un tifon si aplicati-l pe gat, vreme de o ora. Inveliti bandajul cu un fular.

Gargara cu otet de mere

Antiseptic si bactericid, otetul de mere este inainte de toate un fortifiant excelent, ideal pentru a spori rezistenta organismului impotriva neplacerilor iernii. E firesc, deci, sa usureze si durerile de gat. Amestecati o lingura de otet de mere cu o lingurita de miere. Diluati-le cu ceai de musetel si faceti gargara.

Bolile toamnei

Retete de vindecare cu alimente

Racelile

Simptomele clasice: guturaiul si tusea, insotite adeseori de dureri de cap si de gat, de o stare generala proasta, de dureri ale membrelor si frisoane.

Autorii: rino-virusurile ce se fixeaza in special pe mucoasa nazala, iritand-o.

Imbolnavirea este favorizata de un sistem imunitar slabit din cauza frigului sau a stresului excesiv.

Alimente iuti

Desfunda nasul mai bine decat medicamentele, pentru ca lichefiaza secretiile de pe caile respiratorii. Cele mai eficiente remedii: o bucatica de ardei iute (mestecata in gura) sau 10-20 picaturi de Tobasco intr-un pahar cu apa. Si bineinteles... usturoi - dar proaspat si crud.

Usturoi: "penicilina ruseasca"

Rusii - in special - cred orbeste in puterea vindecatoare a usturoiului in caz de raceala. Si pe buna dreptate, caci efectul lui antibacterian a fost confirmat intre timp si de oamenii de stiinta. Iata o reteta: curatati de coaja 5 catei de usturoi, zdrobiti-i si amestecati-i cu 5 lingurite de zahar. Turnati deasupra putina apa si puneti-i pe foc pana dau in clocot. Lasati-i sa stea 5 minute si apoi strecurati zeama. Se ia cate o lingurita de zeama de-a lungul zilei.

Ceapa

"Leacul atotevindecator" are si el efect antibacterian si antiviral si este extrem de eficient - sub toate formele - in caz de raceala. Iata doua retete:

- Se taie o ceapa mare felii si se pune peste noapte pe o farfurie, langa pat. Prin inhalarea mirosului de ceapa, raceala "erupe" si se vindeca mai repede.
- Taiati marunt 1-2 cepe si turnati peste ele apa clocotita. Lasati-le putin sa se infuzeze si beti apoi ceaiul fierbinte de ceapa, indulcit cu putina miere.

Cataplasme cu cartofi

Sunt foarte eficiente atunci cand va doare gatul. Fierbeti 2 cartofi mari pana ce se inmoaie, zdrobiti-i pana ce obtineti un piure, impachetati-i fierbinti in jurul gatului. Deasupra mai puneti un prosop de in (uscat) si apoi un sal de lana. Nu le scoateti decat atunci cand cartofii s-au racit.

Otet de mere

Pentru desfundatul nasului este bine sa incalziti otet de mere (o ceasca) si sa inhalati aburul. Alternativ, puteti lua de trei ori pe zi cate o lingurita de otet de mere diluat in 1/2 pahar de apa.

Bautura cu mustar

In caz de raguseala sau voce suprasolicitata, va recomandam o bautura cu mustar, miere si suc de lamaie: amestecati cate o lingura de mustar, de miere si de suc de lamaie si beti "medicamentul" astfel obtinut seara, inainte de culcare.

Lamaie

Zeama de lamaie desfunda si ea nasul. Trageti pe nas o lingurita de zeama de lamaie proaspat stoarsa. Lasati sa actioneze putin, dupa care suflati-va nasul cu putere.

Propolis

Mestecati, indelung, o bucatica de propolis solid. Alternativ, lingeti de pe o lingura de lemn miere amestecata cu lamaie.

Reteta bunicii

Sunteti racit? Mancati supa fierbinte de pasare. Si-a gasit consacrarea de curand, cand s-a descoperit ca in carnea de pasare exista cisteina, un aminoacid. Aceasta este foarte asemanatoare cu Acetilcisteina, un medicament prescris de medici pentru combaterea bronsitei si afectiunilor respiratorii.

Amigdalita

Este o afectiune provocata de bacterii, in special de streptococi, si apare, frecvent, odata cu raceala. Se manifesta prin inflamarea amigdalelor, roseata in gat si dureri ce radiaza de multe ori pana la urechi si dinti. Alte simptome: febra, frisoane si dureri ale membrelor.

Miere

Inghititi incet cate-o lingurita de miere de cateva ori de-a lungul unei zile sau faceti gargara cu o lingurita de miere si putin otet diluate intr-un pahar cu apa calda.

Otet de mere

O compresa cu otet de mere potoleste durerile de gat: inmuati un stergar de bucatarie intr-un sfert de litru de otet de mere, stoarceti-l bine si infasurati-l in jurul gatului. Puneti deasupra un fular de lana si stati asa 30 de minute.

Zeama de lamaie

Cand va doare-n gat, luati in gura cate putina zeama de lamaie (de mai multe ori pe zi). Tineti-o cateva minute, apoi inghititi-o incet.

Cataplasma cu ceapa

Taiati marunt 1-2 cepe si caliti-le in ulei de floarea-soarelui pana ce s-au inmuiat bine. Infasurati ceapa fierbinte (asa uleioasa) intr-un prosop, lasati-o sa se raceasca putin si aplicati cataplasma pe gat. Bagati-va imediat in pat si tineti-o pana dimineata.

Seminte de ridiche

Semintele de ridiche contin uleiuri eterice bogate in sulf si actioneaza ca un antibiotic natural. Fierbeti o lingurita de seminte si o lingura de miere intr-o jumatate de ceasca de otet. Adaugati apa, pana ce taria otetului devine suportabila, si faceti gargara.

Iute si sarat

Vindecătorii mexicani trateaza amigdalita cu ardei iute sarat, mestecat bine si inghitit incet. In faza acuta a bolii puteti sa sugeti in loc de bomboane cate-un catel de usturoi crud.

Alimente recomandate: usturoi, ceapa, ghimbir, salvie si miere. Au efect antibacterian si antiviral.

Inflamarea cavitatilor nazale

Simptomele: guturai puternic, dureri de cap, dureri de urechi si febra. Este o boala provocata fie de raceala, fie de o gripa nevindecata complet. In aparitia ei, un rol important il are starea psihica. Grijele, emotiile, frica pot duce la inflamarea cavitatilor nazale.

Ceai cu mirodenii

Preparati o infuzie din: 1 lingurita de cuisoare, 1 lingurita de anason, 1 lingurita de lemn dulce si 1/2 lingurita de ghimbir (toate pisate), peste care turnati 1/4 l de apa fierbinte. Lasati sa stea 5 minute si beti cate o ceasca de cateva ori pe parcursul zilei.

Cataplasma cu hrean si branza de vaci

Branza de vaci proaspata si hreanul au efect curativ, antiinflamator. Intindeti pe un stergar de in branza de vaci amestecata cu 1 lingura de hrean proaspat ras (un strat gros de un deget) si aplicati cataplasma 10-15 minute pe frunte sau pe zona sinusului maxilar.

Fagure de miere

Mestecati o bucatica de fagure (cca 2 cm) timp de 15-20 de minute, dupa care o scuipati.

Repetati de 6 ori pe zi, la intervale de o ora. Tratatamentul se efectueaza o saptamana. Apoi, luati zilnic cate-o lingurita de miere dupa mesele principale. Lasati-o sa se topeasca in gura, inainte de-a o inghiti.

Alimente recomandate:

- broccoli, miere, iaurt, morcovi, usturoi, dovleac, nuci, portocale, ardei gras, spanac - stimuleaza sistemul imunitar;
- ananas, mere, peste gras, ghimbir, ceapa - sunt antiinflamatoare. Evitati laptele!

Durerile de urechi

Apar, in general, din cauza curentului si a vantului rece, dar pot fi provocate si de otita.

Usturoi

Taiati un catel de usturoi in lamele fine, luati-le cu o bucata de vata (ca un dop) si introduceti vata in urechea bolnava. Culcati-va pe pat si acoperiti urechea cu un sal gros de lana. Alternativ, puteti sa va picurati in ureche ulei de usturoi, pe care-l preparati dupa cum urmeaza: zdrobiti 3 catei de usturoi si amestecati-i cu 3 linguri de ulei de masline. Puneti amestecul astfel obtinut intr-o sticla si lasati-o sa stea o saptamana la temperatura camerei. Pe urma strecurati uleiul printr-o sita deasa.

Cataplasma cu ceapa

Ceapa, bogata in uleiuri eterice, este un "leac atoatevindecator", care calmeaza si durerile de urechi. Tocati marunt o ceapa, puneti-o intr-o batista si legati batista ca un saculet. Culcati-va pe-o parte si tineti saculetul cu ceapa pe urechea bolnava.

Reteta bunicii

Pentru alinarea durerilor de urechi, bunicile noastre foloseau zeama de praz, amestecata cu otet sau cu lapte, pe care o picurau apoi in ureche.
Alimente recomandate: ardei iute, cuisoare, ghimbir, usturoi si ceapa - toate au un efect calmant.

Compresele aplicate pe gat, reci sau calde, eventual cu adaosuri de branza de vaci sau mustar, se recomanda in caz de inflamatii ale gatului si faringelui. Se reinnoiesc dupa minimum o jumatate de ora, maximum doua. Se pot lasa peste noapte.

Retete fulger contra bolilor toamnei

Bronsita.

Lapte cu usturoi: puneti doi catei de usturoi intr-o cana de lapte rece. Puneti la fiert vreme de 10 minute. Beti mixtura cat mai fierbinte.

Ceapa fiarta: puneti la fiert trei cepe in 500 ml apa. Strecurati lichidul, indulciti-l cu miere, si beti cat mai cald cu putinta.

Inhalatie cu lamaie: puneti la fiert 750 ml de apa. Stingeti focul. Adaugati 5 picaturi de ulei aromat de lamaie. Aplecati-va capul deasupra aburilor si inhalati. Repetati procedeul de 3 ori pe zi.

Frictiuni si comprese pe piept: se fac cu untdelemn fierbinte (sa nu provoace arsuri) in care se adauga ulei aromat de eucalipt, usturoi, lamaie, lavanda sau salvie.

Cataplasme cu otet de mere: inmuati bucati de tifon in otet de mere fierbinte si aplicati-le pe piept. Compus din apa si acid acetic, otetul de mere contine saruri minerale, oligoelemente, pectina si betacaroten, reputeate pentru modul in care elibereaza caile respiratorii superioare - nas, gat, sinusuri, si pe cele inferioare: bronhii si plamani.

Gripa

Sucuri vitaminizate: beti mult suc de morcovi si sfecla, combinate cu suc de lamaie sau grepfrut.

Usturoi fiert in lapte: inainte de fiecare masa principala, luati doi catei de usturoi, zdrobiti-i si puneti-i la fiert intr-o ceasca de lapte. Beti lichidul cat mai fierbinte.

Sirop cu miere si gin: iata o reteta folosita in satele canadiene. Luati 250 ml de gin, 125 g miere lichida, 2 lingurite de rasina de brad. Puneti toate ingredientele intr-un borcan si amestecati, pana ce se omogenizeaza. Se iau 2 lingurite pe zi (nu mai mult).

Alcool fierbinte: consumat fierbinte, cu moderatie, si asociat cu diverse ingrediente, poate avea efecte benefice contra gripei. Preparati seara, inainte de a va culca, un amestec de rom si portocala stoarsa, ambele puse intr-o cana de apa foarte fierbinte. Un amestec de rom si cuisoare aromatate (ele nu trebuie inghitite) diluate intr-o cana de apa fierbinte sau ceai, are efect antiinfecios, antalgic si antiinflamator.

Ceai de cimbru: o infuzie fierbinte de cimbru amestecata cu miere este un antiseptic redutabil.

Cum scapam de raceala si gripa

Se spune ca o gripa netratata dureaza o saptamana, in timp ce una tratata dureaza sapte zile. Aceasta afirmatie nu este intru totul adevarata, pentru ca daca stim ce leacuri sa folosim, in ce cantitati si cat de des, chiar si cea mai "fioroasa" epidemie poate fi invinsa. Iata in continuare ghidul celor mai puternice remedii naturale contra gripei.

Fitoterapie

Maghiranul - se administreaza sub forma de infuzie: la o cana de apa clocotita se pun intre o lingurita si jumatate si patru lingurite de pulbere de maghiran; se lasa vasul acoperit 15-20 de minute, dupa care se strecoara. Indulcit cu miere, ceaiul se bea intotdeauna fierbinte. La 10-15 minute vom transpira, eliminand din abundenta toxine, in timp ce sinusurile si caile respiratorii superioare se vor descongestia. In faza de coctiune, inainte de declansarea bolii, se bea cate o cana de ceai la 20-40 de minute, timp de cateva ore. In cazul cand gripa s-a declansat, ceaiul se va bea numai in afara perioadelor de febra, cu aceeasi frecventa, timp de o zi.

Atentie: in magazinele noastre nu veti gasi maghiranul prezentat ca planta medicinala, ci sub forma de condiment, in raioanele alimentare. Uneori poarta denumirea comerciala de majoran.

Busuiocul - administrat tot sub forma de ceai fierbinte cu miere, revitalizeaza rapid organismul si ne invioreaza, ajutandu-ne de asemenea sa stopam procesul gripal in orice faza a sa, dar mai ales in faza de debut. Se bea foarte cald, inghitind lent si lasandu-l sa alunece pe gat, abtinandu-ne sa mancam in timpul tratamentului. O doza de soc consta in 6-7 cani cu infuzie de busuioc indulcit cu miere, bauta la intervale de 15-30 de minute una de alta. Ceaiul se prepara prin punerea a 1-2 tulpini florifere de busuioc la o cana de apa clocotita si lasarea la infuzat timp de 15 minute; daca apare febra, se adauga si 1-2 lingurite de menta la o cana de ceai.

Homeopatie

Oscillococcinum - este un remediu produs de laboratoarele franceze Boiron, prezentat sub forma de granule ambalate in mici flacoane, granule care inglobeaza in cantitati infime un extract vegetal. Acest medicament incredibil de eficient - declara cei care l-au folosit, si numarul lor este mare - poate fi administrat cu succes atat atunci cand suntem sanatosi, pentru a preveni imbolnavirea, cat si in timpul fazei de coctiune ori chiar dupa declansarea starii gripale. Administrarea se face conform prospectului inclus in fiecare cutie. Este bine sa stiti ca si atunci cand profilaxia gripei a dat gres se mai poate opri procesul de evolutie al bolii, luand o noua serie de 3 doze de Oscillococcinum.

Vaccinul antigripal Plantextrakt - nu este, asa cum s-ar putea crede, o solutie injectabila, ci este vorba tot de un remediu homeopatic. Granulele acestui vaccin, care se administreaza oral, contin in cantitati infime virusuri de la Institutul "Cantacuzino", preluati din cele mai recente tulpini. Administrarea se face numai in scop

profilactic, in modul indicat de farmacist.

Leacuri Din Batrani

Hreanul - sinusurile congestionate si nasul infundat se vindeca fara gres daca punem pe frunte 2-3 linguri de hrean ras, invelit intr-o basma rosie. Hreanul se tine 5-30 de minute pe frunte si la radacina nasului. Cei cu o piele foarte sensibila vor tine mai putin cataplasma, altfel pot aparea inflamatii serioase. In tratamentul gripei si al guturaiului, desfundarea nasului este foarte importanta, deoarece daca respiram normal, pe nas, sunt evitate complicatiile bronsice si pulmonare. Ca si tratament rapid al sinuzitei, acest leac nu are echivalent, o cura de 5 zile in care facem aceasta aplicatie de 1-2 ori pe zi eliminand rapid aceasta afectiune.

Ceapa - tusea si bronsitele sunt vindecate cu decoct de ceapa. Se iau doua cepe intregi, cu tot cu coaja, de marime medie, se spala si se pun la fiert in 1 si 1/2 cana de apa, timp de un sfert de ora. Se bea decoctul cald, indulcit sau nu, pe stomacul gol si fara alte adaosuri. Ceaiul are un gust nu tocmai placut, insa actioneaza foarte rapid si se zice ca nu exista leac mai bun contra tusei si durerilor de gat si de piept.

Bai

Imediat ce simtiti primele semne ale racelii, recurgeti la traditionala si eficienta terapie a bailor. Cu ajutorul lor, debutul unei infectii poate sa fie stopat.

Baie de picioare cu temperatura progresiva - bagati-va picioarele intr-un lighean cu circa 1,5 litri de apa calda (35 grade C), adaugand progresiv apa fierbinte, pana cand atingeti temperatura finala de 40 grade C. Durata baii este de 10-15 minute. Picioarele se sterg si se incalta sosete groase. Baia progresiva poate fi facuta zilnic.

Bai complete cu ace de pin (sau esenta) - temperatura din baie sa fie de 18-21 grade C, iar temperatura apei din cada de 35-38 grade C. Durata baii sa nu depaseasca 20 de minute. Se adauga 150 g de ace de pin oparite intr-un saculet pe baie de aburi sau 10 picaturi de ulei de pin (se gaseste la Plafar). Dupa baie, obligatoriu, urmeaza odihna la caldura in pat, vreme de o ora. (Nu faceti niciodata baie cu stomacul plin. Evitati baile calde daca suferiti de varice, iritatii si infectii ale pielii, tulburari de ritm cardiac.)

Medicina naturista

Sfaturi pentru infruntat iarna. Anotimpul rece are riscurile sale: virusurile ce ne aduc tusea si guturaiul pandesc in autobuze, in metrou, in birouri, magazine, scoli, gradinite, ba si la usa medicului de familie. In zilele friguroase si umede, infectiile virale se raspandesc ca focul in frunzisul u...

Sfaturi pentru infruntat iarna

Anotimpul rece are riscurile sale: virusurile ce ne aduc tusea si guturaiul pandesc in autobuze, in metrou, in birouri, magazine, scoli, gradinite, ba si la usa medicului de familie. In zilele friguroase si umede, infectiile virale se raspandesc ca focul in frunzisul uscat. Pentru milioane de oameni, ele fac parte obligatoriu din neplacerile iernii. Cateodata, ni se intampla ca pana in primavara sa racim de trei-patru ori. Aceasta rezistenta scazuta la infectii se explica, in general, prin slabirea capacitatii de autoaparare a organismului. Pentru a opune germenilor patogeni un sistem imunitar realmente capabil de lupta, este necesar sa-l antrenam din timp. ***Paza buna trece primejdia rea***

Multa miscare in aer liber, o hrana echilibrata si bogata in vitamine, cat mai putin stres, suficiente ore de recreere si somn, nelasand la o parte nici buna dispozitie - toate acestea impreuna pot sustine o imunitate viguroasa. Cu alte cuvinte, un mod de viata sanatos si rational ne protejeaza impotriva bolii. Faptul ca afara bate vantul, ploua sau ninge nu e un motiv sa ne inchidem in casa. Dimpotriva, plimbarile pe vreme rea sunt binevenite ca antrenament al potentialului nostru imunitar. Atentie insa la imbracaminte: ea trebuie sa ne fereasca de frig si umezeala. Dusurile alternative calde si reci, ca si sauna reprezinta mijloace utile de calire, cu o influenta benefica asupra rezistentei la imbolnavire. In schimb, consumul masiv de alcool, fumul de tigara si aerul uscat din camerele incalzite cu calorifere produc efecte negative. Ultimele doua suprasolicita caile respiratorii si le irita mucoasele ce au tocmai rolul de a respinge cele dintai atacul lansat de virusuri si bacterii. De aceea, este important sa ne ingrijim de intretinerea unui climat corespunzator in incaperi. De exemplu, putem spori umiditatea aerului asezand pe radiatoare prosoape inmuiate in apa si apoi stoarse. ***V-a "prins"? Apelati mai intai la plante***

Daca totusi simtim ca "ne-a prins", nu e cazul sa apelam pe data la arsenalul medicamentelor chimice pentru o raceala oarecare. Resursele vindecatoare ale naturii ne ofera o multitudine de posibilitati de a-i invinge pe inamicii aducatori de tuse si guturai. Astazi, oamenii invata sa regandeasca modalitatile de abordare a problemelor sanatatii lor, convingandu-se tot mai mult de folosul reintoarcerii la vechile leacuri ale bunicii si la preparatele obtinute 100% din plante.

La cele dintai semne de raceala, cum ar fi stranaturile dese si usturimile in gat, putem apela la cateva remedii sigure: - Extract de echinaceea, o planta cu actiune imunostimulatoare deosebita, comercializata in Romania sub numele de Imunogrip ("Plantextract" Cluj). - Gargara cu infuzie de salvie si propolis lichid, contra durerilor de

gat. - Multe ceaiuri fierbinti (soc, busuioc, cimbrisor, rozmarin) in care se stoarce lamaie sau grapefruit. - Mestecarea de propolis solid (1-2 g). - Miere propolizata.- *Daca tusiti* Unele extracte de plante sunt in mod deosebit indicate pentru combaterea tusei. Cimbrul are o actiune calmanta, antispastica si bactericida, totodata favorizand si expectoratie. Patlagina fluidizeaza secretiile si amelioreaza spasmele obositoare de tuse. Combinatia de cimbru cu patlagina relaxeaza contractiile cailor respiratorii.- *Daca aveti guturai* Cel mai bun remediu impotriva guturaiului il constituie terapia cu uleiuri eterice pentru inhalatii. Pe piept si pe spate se poate aplica prin masaj un balsam preparat dintr-un amestec de uleiuri de menta (10 picaturi), cimbru (10 picaturi) + 1/2 pahar de ulei de masline sau floarea-soarelui. Uleiul de menta areefect bactericid si expectorant. O actiune similara o are si uleiul de cimbru. De asemenea, uleiurile de molid si de pin stimuleaza expectoratie, avand totodata un rol dezinfectant. Uleiurile eterice continute in balsamuri sunt absorbite prin piele, iar cele administrate sub forma inhalatiilor patrund direct in caile respiratorii. Spre deosebire de medicamentele chimice, ele nu agreseaza mucoasele.- *Daca aveti febra* In cazul cand a aparut febra, ea poate fi redusa prin aplicarea de comprese pe piept si pe coapse. Bune rezultate in combaterea febrei se obtin si prin activarea transpiratiei, sustinuta, de pilda, prin consumarea unei cantitati mai mari de infuzii de plante. La aceasta metoda pot recurge insa numai persoanele care au circulatia sangvina echilibrata si tensiunea normala.

O recomandare cu valabilitate generala in gripe si raceli: repausul la pat este esential pentru o insanatosire rapida. Una sau doua zile de repaus la pat in faza de inceput a bolii previn deseori prelungirea nedorita a infectiei virale, cu toate manifestarile ei dezagreabile.**Gilda Fildan**

Intariti-va sistemul imunitar

Nu intotdeauna veti reusi sa ocoliti infectiile virale. In schimb, va puteti consolida intr-o masura apreciabila potentialul de autoaparare al organismului dvs. In acest scop, va oferim mai jos zece sugestii utile.- *Acordati atentie hranei bogate in vitamine* Mai ales in sezonul rece, hrana dvs. zilnica trebuie sa contina multa vitamina C. Dar si painea din faina integrala, ca si produsele lactate sunt un sprijin pretios pentru sistemul imunitar.- *Beti in permanenta suficiente lichide* Consumul de lichide va protejeaza mucoasele, le impiedica sa se usuce si le face rezistente la infectii.- *Nu incalziti excesiv locuinta* Desigur ca nimeni nu vrea sa sufere de frig iarna, insa pe de alta parte nu este recomandabil sa exagerati cu incalzirea, deoarece aerul cald si uscat din incaperi va face vulnerabili la agresiunea virusurilor.- *Iesiti mai des in aer liber* Miscarea impulsioneaza resursele dvs. de autoaparare. In acelasi timp, va trebui sa evitati, totusi, suprasolicitarea, fiindca si ea, la randul ei, va poate slabi sistemul imunitar. Deci nu faceti jogging pana la epuizare.- *Luati masuri de calire* Foarte utile sunt sedintele regulate de sauna, incheiate cu o "turnare rece". Sau adunati-va tot curajul si faceti in fiecare dimineata dusuri alternative, care au acelasi efect. Incepeti cu un dus cat mai fierbinte cu durata de trei minute, urmat de unul rece de numai 20 de secunde. Procedura se face de trei ori consecutiv.- *Dormiti pe saturate* Faceti acest lucru ori de cate ori simtiti nevoia. Este o necesitate stringenta a corpului dvs. si trebuie sa i-o respectati, daca doriti ca el sa lucreze ca o masinarie bine unsa. Doar in somn sistemul imunitar are posibilitatea de a se regenera efectiv, intrucat atunci alte functii ale organismului se reduc la minimum.- *Nu*

fumati prea mult Fireste, e mai usor sa dai sfaturi decat sa le pui in practica, dar in acest caz, cu un efort de vointa, va puteti proteja impotriva unei bronsite cronice si altor afectiuni ale bronhiilor.- *Evitati substantele alergene* Un test alergologic va va lamuri pe deplin. Iar in momentul cand veti sti cu certitudine ce substante va provoaca reactii alergice, nu va ramane decat sa le evitati, scutindu-va astfel de accesele de tuse.- *Stati departe de aglomeratii* Daca s-a anuntat o epidemie de gripa, e preferabil sa va abtineti pe cat posibil de la salaturile cu strangeri de mana si cu sarutari pe obraji. Si, in primul rand, ocoliti aglomeratiile.- *Impiedicati agravarea simptomelor* Ati observat primele semne de raceala, cum sunt stranuturile si usturimile in gat? In aceasta faza va pot fi de folos preparatele imunostimulatoare cu extract de echinacea. Daca ati inceput deja sa tusiti, apelati la picaturile cu extract de cimbru.

Din sipetul bunicii

- Solutia de sare de bucatarie, trasa pe nari, fluidizeaza si elimina secretiile nazale, degajand respiratia.
 - Siropurile cu extracte de patlagina si anason calmeaza spasmele de tuse. Se iau de preferinta seara, pentru preintampinarea acceselor de tuse peste noapte. In schimb, remediile cu actiune expectoranta, de exemplu, cimbrul, trebuie administrate in cursul zilei.
 - Inhalatiile cu uleiuri eterice, ca menta sau cimbrul, stimuleaza expectoratia, ajutandu-ne sa respiram mai liber. Pe langa inhalatiile cu cateva picaturi de ulei puse in vasul cu apa clocotita, mai exista si varianta de administrare sub forma unguentelor aplicate pe piept si pe spate printr-un masaj bland.
 - Infuziile preparate din flori de tei ori flori de soc activeaza transpiratia, ajutand la expulzarea pe aceasta cale a microorganismelor patogene din corpul nostru. Contra durerilor de gat se recomanda ceaiul de salvie baut cat mai fierbinte, cu inghitituri mici.
 - Compresele sunt un leac minunat impotriva durerilor de gat. Compresele simple sau impachetarile cu felii de lamaie puse de jur-imprejurul gatului atenuaza simptomele. Ele se acopera cu un fular gros si se lasa sa actioneze o ora. Preferabil mai multe ore sau in tot cursul noptii.
- In infectii virale si raceli este important sa ne odihnim cat mai mult si, in primul rand, sa renuntam la orice activitati fizice obositoare. Vom bea cantitati mari de lichide si ne vom intretine umiditatea normala a mucoaselor, sugand bomboane cu uleiuri eterice. Daca in intervalul unei saptamani simptomele nu se atenuaza vizibil sau febra devine alarmanta, va fi necesar sa consultam un medic.

Forma maxima

Tincturi si uleiuri de plante- Sezonul de recoltare a plantelor medicinale a inceput. Majoritatea florilor au ajuns la maturitate si pot fi culese pentru uscare sau transformarea lor in felurite produse de sanatate. Saptamana aceasta, revista noastra va prezinta retetarul de tincturi si uleiuri de p...

Tincturi si uleiuri de plante- Sezonul de recoltare a plantelor medicinale a inceput. Majoritatea florilor au ajuns la maturitate si pot fi culese pentru uscare sau transformarea lor in felurite produse de sanatate. Saptamana aceasta, revista noastra va prezinta retetarul de tincturi si uleiuri de plante, care nu trebuie sa lipseasca din casele dvs. daca vreti sa fiti sanatosi. Fie ca le culegeti, fie ca le cumparati de la piata, prepararea lor este simpla, iar eficienta lor - maxima -
Tincturile

Sunt extracte de plante, care se obtin din combinarea lor cu produse alcoolice de cel putin 60%: alcool rafinat alimentar diluat cu apa, rachiu de fructe sau de secara, vodca. Este strict interzisa atat folosirea alcoolului etilic, cat si a spirtului medicinal. Preparatele se pun la soare sau in locuri calde, se scutura zilnic, se lasa vreme de 2-3 saptamani. Cand sunt gata, se strecoara prin doua bucati de tifon, se preseaza bine, pentru ca sucul sa iasa din plantele macerate, se pastreaza in sticle de culoare inchisa, infundate bine cu dop de pluta. Doza obisnuita: 5-10 picaturi, luate ca atare sau diluate in ceai ori apa fierbinte. Extern, tincturile se folosesc pentru ungerea locurilor bolnave ori sub forma de cataplasme.

Tinctura de cimbrisor (Thymus serpyllum)

Mod de preparare: florile de cimbru (salbatic sau de gradina), culese pe soarele amiezii de vara, se toaca marunt si se pun intr-o sticla, umpland-o pana la gat (fara sa fie presate). Deasupra se toarna rachiu de fructe (prune, pere, mere etc.) de 38-40%, care trebuie sa acopere complet florile. Se leaga la gura si se pune la soare vreme de doua saptamani. Se scutura in mod regulat. Cand e gata, se strecoara si se pune in sticle de culoare inchisa. Bolile pe care le vindeca: incetinirea cresterii la copii (se ung picioarele cu tinctura de cimbru), scleroza in placi (ungerea sirei spinarii cu tinctura de cimbru), tulburari menstruale, infectii ale traectului urinar, boli de nervi, nevroze faciale, reumatism, dureri de ovare, boli ale cailor respiratorii, boli de plamani (pleurezii, enfizem). Posologie: intern - 20-30 picaturi de tinctura de cimbru se iau o data pe zi, diluate cu apa.

Tinctura de coada-soricelului (Achillea millefolium)

Mod de preparare: florile culese pe soare se toaca marunt, se pun intr-o sticla si se acopera cu rachie de 38-40%. Se lasa la soare vreme de 14 zile, scuturandu-se din cand in cand. Se strecoara, se pune in sticle bine infundate, de culoare inchisa.

Bolile pe care le vindeca: menstreregulate, menopauza, cancer genital, inflamatii ale testiculelor, leucoree, lipsa menstrelor, migrene, expectoratii cu sange, hemoroizi, dureri de stomac, arsuri.

Posologie: intern - 30-40 picaturi de tinctura se dilueaza cu ceai sau apa. Se iau dimineata si seara, inainte de mese.

Tinctura de coada-calului ***(Equisetum arvense)***

Mod de preparare: doua maini de coada-calului proaspata, taiata foarte marunt, se pun intr-o sticla si se acopera cu rachie curat de seara. Se lasa la soare 14 zile, scuturand sticla regulat. Se strecoara, se pune la pastrat in recipiente de culoare inchisa.

Ce boli vindeca: bolile de rinichi si de vezica (inclusiv pietrele), acumulari de apa in tesuturi, rani deschise, ulceratii, hemoroizi, picioare transpirate.

Posologie: intern - ca adaos in ceaiuri, 40-50 picaturi de 2-3 ori pe zi; extern - ca dezinfectant aplicat pe afectiunile pielii si pe picioarele transpirate.

Tinctura de galbenele ***(Calendula officinalis)***

Mod de preparare: doi pumni de flori se pun intr-un litru de rachie si se lasa 14 zile la soare. Se strecoara lichidul si se pune in sticle de culoare inchisa.

Ce boli vindeca: rani, sangerari, rupturi si intinderi musculare, tumori cancerigene, scurgeri vaginale.

Posologie: extern - comprese cu tinctura de galbenele, indoita cu apa fiarta si racita (in afectiunile pielii), 20-30 de picaturi adaugate in ceaiul pentru spalaturile vaginale.

Tinctura de traista-ciobanului ***(Capsella bursa-pastoris)***

Mod de preparare: planta intreaga - tulpina, frunze si flori - se toaca marunt si se baga intr-o sticla de un litru (pana la gat), acoperindu-se cu rachie de seara sau de fructe (38-40%). Sticla se pune apoi la soare, vreme de doua saptamani, agitandu-se permanent. Se strecoara si se trage in sticle de culoare inchisa.

Ce boli vindeca: imbolnaviri ale muschilor, lenevirea sfincterului si a muschilor care inchid traectul urinar si vaginul, cadere de intestine.

Posologie: intern - 40 picaturi de tinctura, luate de trei ori pe zi, in ceai de cretisoara (o lingurita de planta, oparita cu un sfert de litru de apa in clocot, se infuzeaza scurt, se strecoara); extern - masarea zonelor dureroase.

Tinctura de valeriana ***(Valeriana officinalis)***

Mod de preparare: radacina uscata se zdrobeste marunt in piua sau se macina cu rasnita

electrică de cafea, după care se pune într-un borcan până se umple pe trei sferturi, iar restul se completează cu rachiu. Se lasă trei săptămâni la macerat, după care se strecoară. Se ține în sticlute mici, închise la culoare.

Ce boli vindecă: insomnia (da un somn profund, fără a da însă și senzația de somnolență matinală pe care o dau somniferele de sinteză), palpitațiile cardiace, hipertensiunea, stările de nervozitate, tulburările de menopauză.

Posologie: se iau 20-40 de picături în jumătate de pahar de apă, seara, înainte de culcare.

Tinctura de spanz ***(Heleborus purpurascens)***

Mod de preparare: rădăcina proaspătă se taie mărunt și se pune într-un borcan până se umple pe jumătate, după care se completează cu alcool de 60° până la umplerea completă. Se lasă la macerat trei săptămâni, după care se filtrează și se trage în sticlute mici, închise la culoare.

Ce boli vindecă: reumatism, reumatism degenerativ, dureri musculare, rani greu vindecabile, tumori exteriorizate.

Posologie: extern - se fac fricțiuni pe zonele dureroase; în cazul ranilor și al tumorilor exteriorizate, se fac pensulări pe locurile afectate.

Atenție: tinctura de spanz este foarte toxică, motiv pentru care se depozitează în locuri sigure, departe de copii, cu o etichetă de avertizare. Se folosește numai extern.

Tinctura de sunătoare ***(Hypericum perforatum)***

Mod de preparare: doi pumni de flori culese pe soare se pun într-o sticlă, după care se acoperă cu rachiu. Se lasă trei săptămâni la soare. Se strecoară și se pune în sticle de culoare închisă.

Ce boli vindecă: boli de nervi, inflamații ale nervilor, nevroze, insomnii, slabiciuni provocate de nervi, hepatită, inflamații ale colecistului (colecistită).

Posologie: intern - se iau o dată pe zi 10-15 picături de tinctură, într-o lingură de apă; extern - tinctura se unge pe locurile dureroase.

Tinctura de urzică ***(Urtica dioica)***

Mod de preparare: frunzele plantei, proaspăt culese, se spală bine cu apă, se taie mărunt, se pun într-o sticlă. Se toarnă deasupra rachiu de secară curat (38-40%), astfel ca planta să fie acoperită. Se lasă la loc cald, vreme de 14 zile.

Ce boli vindecă: căderea părului, eczeme, ulceratii, bataturi dureroase, micoze, pete pe piele, sciatică, inflamații ale nervilor.

Posologie: se ung repetat locurile bolnave cu tinctura de urzică.

Uleiurile

Prepararea: În mare parte, uleiurile de plante se prepară în modul următor: se pun doi pumni de flori sau plante întregi tăiate mărunt într-o sticlă, umplând-o până la gat (fără a

le indesa), iar deasupra se toarna ulei de masline, de porumb sau dovleac, presate la rece (preparare industrială), astfel ca untdelemnul să depășească cu două degete plantele. Se pun sticlele vreme de 14 zile afara, la soare, sau în apropierea sobei de gătit.

Uleiul de sunatoare (Hypericum perforatum)

Mod de preparare: florile de sunatoare culese pe soare se pun într-o sticlă și se acoperă cu untdelemn. Bine închise, sticlele se pun la soare sau în bucatărie, lângă soba de gătit.

Dupa catva timp, untdelemnul se colorează în roșu. La două săptămâni implinite, se filtrează lichidul printr-un tifon, se presează bine plantele, ca să-și lase esența, se pune uleiul de sunatoare în sticle de culoare închisă.

Bolile pe care le vindecă: uleiul de sunatoare nu trebuie să lipsească din nici o casă. Se prepară ușor și e valabil doi ani. Se folosește cu mult succes în următoarele cazuri: rani deschise (plagi), luxatii recente, inflamații ale glandelor și ganglionilor, obraz iritat, dureri de spate și sale, sciatică, reumatism, spondiloza, arsuri de soare, dureri de burta la copii (se unge pantecul cu ulei), orice afecțiuni ale pielii.

Mod de întrebuințare: se masează locul dureros cu ulei, până ce patrunde adânc în piele.

Uleiul de mușetel (Matricaria chamomilla)

Mod de preparare: se culeg florile de mușetel pe soare. Se pun într-o sticlă mai mică, se acoperă cu untdelemn de masline presat la rece. Bine astupată, sticlă se pune la soare, vreme de 14 zile. Se strecoară, se pastrează la frigider.

Bolile pe care le vindecă: încă din Antichitate, uleiul de mușetel se folosea pentru vindecarea nevralgiilor și a mâncărimilor pielii, a reacțiilor alergice, a durerilor de urechi, a hemoroizilor, a scrantelilor, pentru îngrijirea tenului.

Mod de întrebuințare: se ung locurile cu probleme și se masează încetisor. Contra durerilor de urechi, se pun cu pipeta picături de ulei încălzit, în conductul auditiv.

Uleiul de cimbru (Thymus serpyllum)

Mod de preparare: inflorescențele plantei se culeg la prânz, pe soare puternic, se pun în sticle, se acoperă cu untdelemn. Se lasă 14 zile la soare sau la loc cald.

Bolile pe care le vindecă: lovituri, scleroze multiple, paralizia membrelor, imbolnaviri ale mușchilor, reumatism.

Mod de întrebuințare: se masează locurile bolnave cu ulei de cimbru.

Sanatate

Leacuri De La Cititori **Tratament pentru bolile genitale** Va transmit o reteta putin costisitoare, de vindecare a infectiilor vaginale, mult folosita pe vremuri: un tampon de vata imbibat cu iaurt natural (de la tarani si care sa nu fie pasteurizat) se introduce in vagin, seara la culcare. Datorita con...

Leacuri De La Cititori

Tratament pentru bolile genitale Va transmit o reteta putin costisitoare, de vindecare a infectiilor vaginale, mult folosita pe vremuri: un tampon de vata imbibat cu iaurt natural (de la tarani si care sa nu fie pasteurizat) se introduce in vagin, seara la culcare. Datorita continutului sau in monocarpina, iaurtul vindeca Trichomonas vaginalis. Tratamentul este sigur si dureaza sase zile. Nicolae Petre - Str. Arinului nr. 1, bl. 46, sc. D, et. 1, ap. 67, Ploiesti, cod 2000

Reteta pentru vindecarea ulcerului gastric si duodenal, precum si a gastritelor
Compozitie: 60 ml apa (doua linguri de supa), o lingura de malai cernut foarte fin, o lingura de miere de albine nefalsificata. Se pune apa la fiert intr-un ibric, se pune faina de malai si se freaca la foc mic circa un minut. Se ia de pe foc, se adauga mierea de albine si se amesteca pana ce se obtine o pasta perfect omogena. Se consuma calduta, dimineata, pe stomacul gol. Efectul tratamentului se simte dupa consumarea a circa 400 g miere de albine. In timpul tratamentului, nu se consuma bauturi alcoolice. Nicolae Filiomn - Str. Muresului nr. 34, Alba-Iulia, tel. 058/81.00.49

Leac contra durerilor de gat Se fierbe o lingurita de seminte de ridichi si o lingura de miere intr-o jumatate de ceasca de otet. Adaugati apa pana ce taria otetului devine suportabila si faceti gargara de mai multe ori pe zi. Semintele de ridichi contin uleiuri eterice, bogate in sulf, si actioneaza ca un antibiotic natural.

Cum se previne gripa **Dieta cu mere** Faceti o cura de mere crude, de doua-trei zile pe saptamana, in care mancati 0,500-1 kilogram de mere rase cu coaja cu tot. In tot timpul dietei speciale, nu mancati nimic altceva. **Sirop de ceapa** Se curata cinci cepe mari, se taie felii subtiri si se pun intr-un castron, cu opt linguri de miere. Se lasa o zi si o noapte, amestecand cat se poate de des. Se lasa un sirop care se strecoara, se pune intr-o sticla cu dop si se tine la frigider. Doza: cate o lingurita, de trei-patru ori pe zi. Andriesei Elena - Str. Ana Ipatescu, bl. Turn nr. 7, ap. 36, Suceava

Propolisul in afectiunile respiratorii Am suferit multa vreme cu caile respiratorii, trecand din raceala-n raceala, cu probleme de sufocare si pierdere a vocii. Din fericire, un apicultor mi-a recomandat un mod de folosire a propolisului, care m-a salvat: se cumpara de la piata un bastonas de propolis solid, din care se ia o farama cat o gamalie de chibrit, care se lipeste in adancitura dintre masele, seara, la culcare. Propolisul se dizolva lent, este preluat de saliva si astfel se face ungerea intregii zone afectate. Am

recomandat procedeul multor persoane care mi-au multumit, altele nu l-au suportat din cauza mirosului de rasina si a faptului ca irita putin mucoasa cavitatii bucale (dar tot el o si vindeca). Dar persoanele care au intr-adevar probleme de sanatate, nu tin seama de aceste mici neplaceri. Enache Elena - Str. Mircea Malaeru nr. 16, Braila

Leacuri de la cititori. Vindecarea T.B.C.-ului cu caverna. 12 oua, cu coaja cu tot, se tin timp de 12 ore in suc natural de lamaie (trebuie sa le acopere), apoi se bat bine, se amesteca cu 1 kg de hrean curatat de coaja si dat pe razatoare, 1 litru de tuica naturala tare (palinca de prune), 1 kg de mi...

Leacuri de la cititori

Vindecarea T.B.C.-ului cu caverna

12 oua, cu coaja cu tot, se tin timp de 12 ore in suc natural de lamaie (trebuie sa le acopere), apoi se bat bine, se amesteca cu 1 kg de hrean curatat de coaja si dat pe razatoare, 1 litru de tuica naturala tare (palinca de prune), 1 kg de miere. Daca avem, adaugam si putin sirop din muguri de brad. Amestecul se tine la macerat intr-un borcan, vreme de noua zile, dupa care se ia zilnic cate un paharel, dupa mesele principale.

Reteta contra tusei rebele

Tusea rebela, cauzata de raceli, se vindeca sigur in doua-trei zile daca se bea, in loc de apa, ceai din stiuleti de porumb. Se spala un stiulete cu boabe cu tot (de preferinta cu cocean rosu), indiferent de soi, indiferent de anotimp. Se pune la fiert intr-un litru de apa. Cand lichidul incepe sa se coloreze, se strecoara si se bea. Cine vrea, poate sa lase o parte din lichid in oala si sa fiarba porumbul mai departe, pana se inmoaie boabele, care se pot consuma ca atare, cu sare sau zahar. Ceaiul se bea cald.

Sirop contra durerilor de gat

Se prepara astfel: 6 linguri de zahar caramelizat (ars in craticioara) se sting cu o cana de apa. Se fierbe timp de 10 minute, impreuna cu o ceapa mica (necurata de coaja), o nuca in coaja (spalata si sparta), o lingurita de seminte de chimen si 3 frunzulite de dafin. Dupa cele 10 minute se ia de pe foc, se tine vasul acoperit pana la racirea lichidului, care se strecoara, se baga intr-o sticla si se tine la rece. Se iau o data pe zi 5 lingurite, intre mese, pana cand siropul se termina. La terminarea lui a disparut si boala.

Pecican Florica - Str. M. Scaevola, Bl. S4-1, Sc. A, Et. 2, Ap. 9, Arad

Leac pentru vindecarea tumorilor cerebrale

In urma numeroaselor cereri de ajutor, venite din partea unor oameni cu tumori cerebrale, m-am hotarat sa va recomand un leac babesc, cu rezultate spectaculoase. El a fost folosit de o cunoscuta apropiata, care s-a vindecat. Internat in spital cu tumoare la creier, bolnavul, avocat de profesie, a fost externat, dandu-i-se putin de trait. Familia s-a pregatit

de inmormantare, facandu-i chiar si sicriul. O batrana (Dumnezeu sa-i dea sanatate) i-a recomandat sa incerce un tratament cu spanz (nu stiu denumirea stiintifica, dar cineva mi-a confirmat ca exista in dictionarele cu plante medicinale). Astazi, avocatul respectiv isi desfasoara activitatea in mod normal, in cadrul baroului din Iasi. Iata reteta: Se fierb 2 litri de apa, timp de o jumatate de ora. Din apa fiarta se masoara 1 1/4 litri, in care se pun 7 lingurite pline (cu varf) cu spanz pisat si se mai fierb 5 minute. Se lasa la racit, apoi se strecoara prin tifon. Sticla se tine la frigider. In prima zi, se ia cate o lingurita dimineata, la pranz si seara, dupa mese. A doua zi, se iau cate 2 lingurite dimineata, la pranz si seara, dupa mese; a treia zi se iau cate trei lingurite etc. Doza zilnica se mareste cu o lingurita pe zi, pana se ajunge la 20 lingurite dimineata, 20 la pranz si 20 seara. Se face o pauza de 10 zile, dupa care se repeta tratamentul. Daca nu ajunge cantitatea preparata initial, sa mai face o portie.

O anonima din Iasi

Fiindca sunt prea implicata in cazul de vindecare, nu pot sa-mi dezvalui identitatea.

Programul de toamna Trei campioni in lupta cu raceala si gripa: Ardeul Iute, Hreanul si Ceapa. Toamna da semne ca se apropie de sfarsit. Mai rupem o fila din calendar. Superba agonie a copacilor, incarcata de aur si de rugina, e pe sfarsite, aleile parcurilor si potecile din paduri sunt troienite de...

Programul de toamna Trei campioni in lupta cu raceala si gripa: Ardeul Iute, Hreanul si Ceapa

Toamna da semne ca se apropie de sfarsit. Mai rupem o fila din calendar. Superba agonie a copacilor, incarcata de aur si de rugina, e pe sfarsite, aleile parcurilor si potecile din paduri sunt troienite de frunze. Degeaba lumineaza soarele acest spectacol de gala, caci ziua e tot mai mica, iar diminetile sunt tot mai reci. Din punctul de vedere al sanatatii, aceasta perioada de trecere spre iarna este o incercare serioasa, pe care trebuie sa stim sa o depasim. Sfarsitul lui octombrie si inceputul lui noiembrie reprezinta perioada de varf a guturaiului si racelilor de tot felul, deoarece organismul este inca in curs de adaptare la sezonul rece, alimentatia incepe sa fie saracita, starea de buna dispozitie (care este cel mai bun medicament) este in scadere, iar zilele insorite, urmate de cele friguroase, creeaza socuri, in urma carora sistemul imunitar devine foarte vulnerabil. Din fericire, in afara de stropii de tina si guturai, toamna ne aduce si nenumarate remedii, pentru a lupta eficient cu frigul si cu consecintele sale de tot felul, dintre care raceala este, fara indoiala, pe primul loc.

Utilizand farmacia naturii, este foarte posibil sa nu mai fie nevoie sa apelam la pilulele costisitoare si care adesea nu au nici un efect, punandu-ne la adăpost organismul de capriciile vremii si mentinandu-ne mereu in forma maxima. Iata in continuare cateva comori de sanatate, scoase la lumina de prin camarile toamnei. **Ardeul Iute**

Cu conditia sa poata fi suportat, ardeiul iute este un prieten de nadejde in timpul perioadelor friguroase. El pune circulatia in miscare, incalzeste corpul, distruge rapid germeii infectiosi din zona gatului, desfunda nasul si usureaza respiratia, doar prin simpla lui ingerare. In medicina populara, el este foarte folosit in tratamentul tuturor formelor de raceala, prin raceala intelegandu-se o gama larga de afectiuni, de la guturai si bronsita, pana la durerile de sale (lombosciatica) produse de statul in frig sau curent. Iata cateva retete foarte eficiente cu ardei iute, care, se spune, "iau boala cu mana":

- Dureri de gat - Doua linguri de apa clocotita se pun peste un varf de cutit de seminte de ardei iute, se lasa 20 de minute, apoi se amesteca cu miere lichida (3 linguri). Se consuma cu inghitituri mici, lasand sa alunece bine pe gat. Efectele sunt imediate.

- Gripa - Atunci cand boala are ca focar de iradiere gatul, procesul imbolnavirii poate fi stopat daca se beau doua-trei cani de ceai fierbinte de maghiran (*Majorana hortensis*) sau rozmarin (*Rosmarinus Officinalis*) (se vand in magazine, la raionul de condimente), in care s-a pus un varf de cutit de seminte de ardei iute.

- Guturai - Ciorbele, supele si sosurile cu ardei iute desfunda imediat nasul, intensifica circulatia in zona capului si cresc temperatura corpului. In cazul in care din cauza guturaiului simtiti ca nu mai aveti miros, inspirati in dreptul unei despicaturi facuta cu cutitul intr-un ardei iute.

- Sensibilitate la frig - Frigurosilor, mai ales in timpul iernii, le este foarte utila introducerea in alimentatie a ardeiului iute. Acesta nu numai ca intensifica circulatia si creste temperatura corpului, dar are si efecte stimulente asupra sistemului nervos, marind capacitatea de efort, creand o stare de vioiciune si buna-dispozitie. Doza? - jumatate de ardei iute pe zi.

- Tuse - O lingurita de plamadeala in rachiu de ardei iute pusa intr-un pahar de apa si bauta cu inghitituri mici opreste pe loc un acces de tuse, anesteziind pur si simplu terminatiile nervoase de la nivelul gatului. Acest preparat are in plus si un efect antiinfectios foarte energic la nivelul gatului. Plamadeala se face simplu: peste 20-30 de ardei iuti bine maruntiti cu cutitul se toarna o jumatate de litru de rachiu; se lasa sa stea intr-un borcan bine inchis, vreme de o saptamana, dupa care se filtreaza si se trage intr-o sticla, care va fi bine infundata si tinuta la intuneric.

- Durerile musculare care apar la frig trec imediat daca se maseaza foarte usor locul afectat cu o solutie formata din cinci linguri de ardei maruntit, jumatate de pahar de otet si jumatate de pahar de spirt, care au stat sapte zile la macerat. Acest preparat este foarte bun pentru masaj (o data sau de doua ori pe zi) si pentru cei care au extremitatile reci.

- Raceala la sale (lombosciatica) - Iata o reteta straveche: se iau 9 ardei iuti rosii si doua linguri de seminte de ciunafaie. Se piseaza impreuna in piua, apoi se pun intr-un ulcior, se adauga jumatate de litru de rachiu si se lasa 9 zile incheiate, dupa care se strecoara. Se face masaj in fiecare seara, dupa asfintitul soarelui, si in fiecare dimineata, inainte de rasarit.

Hreanul

Leac popular stravechi la romani, hreanul este un medicament natural deosebit de eficient in gripe si in raceli. Ceva mai bland decat ardeiul iute, este foarte bun si in tratamentul bolilor cronice. De aceea, cei care au sinuzita, bronsita ori rinita cronica pot apela la ajutorul lui din timp, pentru a avea o toamna si o iarna lipsite de probleme.

- Sinuzita, rinita acuta si cronica (nasul infundat) - Se vindeca toate fara gres, folosind o reteta babasca. Se pun pe frunte doua-trei linguri de hrean ras, invelite intr-o basma rosie

(nu se stie de ce, dar e musai sa fie rosie!). Hreanul se tine 5-30 de minute pe frunte si la radacina nasului. Cei cu o piele foarte sensibila se vor unge in prealabil cu o alifie de galbenele si vor tine mai putin cataplasma, altfel pot aparea inflamatii serioase. In tratamentul gripei si al guturaiului, desfundarea nasului este foarte importanta, deoarece daca respiram normal, pe nas, sunt evitate complicatiile bronsice si pulmonare. Ca tratament rapid al sinuzitei, acest leac nu are echivalent, o cura de cinci zile, in care facem aceasta aplicatie de unu-doua ori pe zi, eliminand rapid aceasta afectiune.

- Bolile pulmonare grave se vindeca foarte bine daca pe langa tratamentul clasic, pe care este foarte necesar sa nu-l intrerupeti, mai folositi si urmatorul remediu: 12 oua, cu coaja cu tot (atentie sa fie spalate foarte bine!), se tin timp de 12 ore in suc natural de lamaie (trebuie sa le acopere), apoi se bat bine, se amesteca cu un kilogram de hrean curatat de coaja si dat pe razatoare, un litru de tuica naturala tare (palinca de prune), un kilogram de miere. Daca avem, adaugam si putin sirop din muguri de pin sau brad (se gasesc si la Plafar). Amestecul se tine la macerat intr-un borcan, vreme de noua zile, dupa care se strecoara prin tifon si se ia zilnic cate un paharel, dupa mesele principale. Este un tratament bun si pentru vindecarea sechelelor pneumoniei, precum si pentru tuberculoza pulmonara.

- Bronsita se trateaza eficient cu hrean si miere de albine. Peste trei lingurite de hrean ras se pun trei linguri de miere, dupa care se amesteca bine si se lasa un sfert de ora sa se intrepatrunda. Se administreaza tot acest amestec pe parcursul unei zile. Tratamentul dureaza minimum trei saptamani. **Ceapa**

Atunci cand cele mai puternice remedii, mai mult sau mai putin naturale, au dat gres, ceapa se poate dovedi un ajutor de nadejde. Ea drege gatul si plamanii, calmeaza tusea si elimina infectia ca prin farmec. Din nenumarate leacuri cu ceapa, am ales doar trei, pe care este bine sa le aveti la indemana in aceasta iarna, pentru urmatoarele afectiuni:

- Bronsita - O ceapa mai mare, taiata rondele, se fierbe cu un pahar de alcool rafinat pe foc foarte mic, pana cand spirtul se evapora complet, iar ceapa se ingalbeneste putin. Se adauga: un borcan de 400 ml de miere de albine, un pachet de unt si 250 g ulei de floarea-soarelui. Se fierb pana se obtine un siropputin legat. Se strecoara, iar ceapa se arunca. Se adauga 30-40 de picaturi de tinctura de propolis luat de la un magazin apicol, cand produsul s-a racit. Se iau trei lingurite pe zi (copiii) si trei linguri pe zi (adultii).

Rezultatele sunt excelente!

- Durerile de gat - Sase linguri de zahar caramelizat (ars in craticioara) se sting cu o cana de apa. Se fierb timp de zece minute, impreuna cu o ceapa mica (necurata de coaja), o nuca in coaja (spalata si sparta), o lingurita de seminte de chimen si trei frunzulite de dafin. Dupa cele zece minute se ia de pe foc, se tine vasul acoperit pana la racirea lichidului, care se strecoara, se baga intr-o sticla si se tine la rece. Se iau o data pe zi cinci lingurite, intre mese, pana cand siropul se termina. La terminarea lui, a disparut si boala.

- Tusea - Un doctor batran din Piatra-Neamt, m-a invatat ca atunci cand tusea si bronsitele nu mai trec, trebuie baut un decoct de ceapa fierbinte. Se iau doua cepe intregi, cu tot cu coaja, de marime medie, se spala si se pun la fiert intr-o cana si jumătate de apa, timp de un sfert de ora. Se bea decoctul cat mai cald, indulcit sau nu, pe stomacul gol si fara alte adaosuri. Daca supravietuiti gustului acestui elixir, sigur ca vindecati. Se zice ca nu exista leac mai bun contra tusei si durerilor de gat si de piept, mai ales pentru copii.

- Febra - Reteta din muntii Apuseni: sosete cu ceapa. Se taie trei-patru cepe mijlocii,

foarte marunt, apoi se baga in niste sosete de lana si se incalta. Deasupra, se mai pune o pereche de sosete, tot de lana, si se doarme cu ele pana dimineata. Picioarele raman calde pana ce febra scade, iar - fiind doua perechi de ciorapi - mirosul de ceapa nu se va simti.**Ilie Tudor****Farmacia Naturii**

Plantele aromate alunga bolile

Maghiranul

(*Majorana hortensis*)

In magazinele noastre, aceasta minunata planta se gaseste sub forma de condiment (se mai numeste si magheran sau majoran), dar puterea sa tamaduitoare deosebita o recomanda in primul rand ca iarba deleac. Atunci cand simtim ca ne da tarcoale raceala, vom bea trei-patru cani de ceai fierbinte de maghiran, preparat foarte simplu: la o ceasca de apa clocotita se pune o lingurita cu varf de planta maruntita (asa cum se afla in pungile in care se vinde in magazin); se lasa sa stea un sfert de ora - douazeci de minute, dupa care se filtreaza. Se bea fierbinte, indulcit cu una-doua lingurite de miere de albine.

Acest ceai baut fierbinte, cate o cana la jumatate de ora, creste temperatura corpului si ne face sa transpiram, eliminand astfel intens toxine. O explicatie pentru uimitoarea putere a acestui ceai de a opri racelile in faze incipiente este aceea ca produce o crestere brusca a temperaturii corpului (ca intr-un acces de febra, dar fara a da dureri de cap ori de muschi, ameteala). Or, este stiut ca anumite celule imunitare actioneaza cel mai eficient la temperaturi ale corpului situate in jurul a 38°C, aceasta fiind si explicatia faptului ca facem febra atunci cand suntem bolnavi. In plus, dozele repetate de maghiran, luate la intervale mici, produc o stare de relaxare musculara si de buna dispozitie, care sunt un adevarat elixir atunci cand vrem sa invingem boala.

Macesul

(*Rosa Canina*)

Vitamina C naturala este unul din cele mai eficiente si verificate remedii pentru a rezista la frig si pentru a invinge raceala. Macesele sunt de departe cea mai importanta sursa de vitamina C, dintre plantele cunoscute. O portie de o lingurita de maces pe zi, atunci cand suntem sanatosi si efectuam efort in limite normale, ori de doua-trei lingurite de pulbere de maces (Rosa Canina), atunci cand suntem bolnavi ori trebuie sa depunem eforturi mari in frig, sunt mult mai eficiente decat orice pastila vitaminizanta. Se recomanda macesele luate in aceasta doza in tratamentul gripei si guturaiului, ca adjuvant in infectiile bronsice si pulmonare, precum in orice boala care produce febra.

Busuiocul

(Ocimum basilicum)

Busuiocul trebuie administrat sub forma de ceai fierbinte cu miere. El revitalizeaza rapid organismul si ne invioreaza, ajutandu-ne, de asemenea, sa stopam procesul gripal, in orice faza a sa, dar mai ales in faza de debut. Se bea foarte cald, inghitind lent si lasandu-l sa alunece pe gat, abtinandu-ne sa mancam in timpul tratamentului. O doza de soc consta in sase-sapte cani cu infuzie de busuioc indulcit cu miere, bause la intervale de 15-30 de minute una de alta. Ceaiul se prepara prin punerea a una-doua tulpini florifere de busuioc la o cana de apa clocotita si lasarea la infuzat timp de 15 minute; daca apare febra, se adauga si una-doua lingurite de menta, la o cana de ceai. **I.T.**

Terapii orientale

Terapii orientale. Surasul Interior (2). Lectia de afectiune adresata organismului nostru continua. Bizara in aparenta, ea duce la rezultate de exceptie cand e practicata cu consecventa, ajutandu-ne sa transformam stresul cotidian in energie vitala. Intre sentimente si organism exista o legatura pute...

Terapii orientale

Surasul Interior (2)

Lectia de afectiune adresata organismului nostru continua. Bizara in aparenta, ea duce la rezultate de exceptie cand e practicata cu consecventa, ajutandu-ne sa transformam stresul cotidian in energie vitala. Intre sentimente si organism exista o legatura puternica, pe care inteleptii chinezi o activeaza prin zambet. Adresat de obicei altora, zambetul poate fi intors catre interior. Un izvor de bucurie si sanatate

Tehnici De Aplicare

Coborarea surasului in organe

Partea din fata a corpului

•**Ochii.** Descoretiti-va fruntea. Imaginati-va ca intalniti o persoana pe care o iubiti sau ca priviti o priveliste extrem de frumoasa. In privirile dvs. rasar bucuria si un zambet. Cu ochii inchisi, incercati sa vi-l imaginati cat mai bine. Cat e de luminos! Incercati sa simtiti energia declansata de zambet, in ochi. Este o energie care aduce lumina si pacea. Toate

exercitiile care urmeaza pornesc de la aceasta lumina adunata in ochi prin suras si care trebuie apoi condusa in intreg organismul.

• **Obrazul.** Lasati energia zambetului sa porneasca din ochi catre un punct aflat la mijloc, intre sprancene. Faceti-o apoi sa coboare spre nas, apoi in obraji. Incercati sa simtiti cum zambetul imaginar va intinde pielea obrazilor, penetrand in profunzimea muschilor faciali. Zambetul va incalzeste acum intreg obrazul. Conduceti-l spre buze, simtiti cum colturile gurii vi se intind. Lasati-l sa patrunda in limba. Lipiti-va varful limbii de bolta gurii si lasati-o in aceasta pozitie, pana la sfarsitul programului. Ca efect, doua dintre canalele de energie care ne strabat corpul vor fi activate. Acum mutati energia zambetului in maxilare. Simtiti cum scapa de tensiunile care se acumuleaza in ele.

• **Gatul.** Trimiteti zambetul catre gat, o zona extrem de tensionata a corpului. Cu toate ca este stramt, gatul este locul de trecere pentru majoritatea sistemelor organismului. Aerul, hrana, sangele, hormonii si semnalele sistemului nervos circula in sus si in jos prin el. Cand suntem stresati, sistemul se deregleaza, activitatile se ingramadesc si se blocheaza in gat, ceea ce produce rigiditate. Faceti asemenea maestrilor taoisti, care isi imagineaza ca au un gat de broasca testoasa. El se retrage incet in carapace si se elibereaza de chinul de a tine intruna capul drept. Coborati surasul in gat si imaginati-va cum energia lui calda si luminoasa inlatura toate tensiunile. Gatul este o poarta foarte importanta de protectie a organismului.

• **Timusul.** Acum energia surasului trebuie sa coboare in timus, casa iubirii (in medicina chineza), a focului, locul energiei de vindecare, lacasul energiei universale chi. Prezenta surasului il destinde, il mangaie, il face sa creasca asemenea unui boboc de floare. Imaginati-va cum se desface, cum izbucneste ca un nufar in soare, raspandind in jur energia vindecatoare, aflata intre petalele lui.

• **Inima.** Lasati caldura surasului sa va curga in inima, asemenea unui elixir. Imaginati-va cum coboara spre ea si o incalzeste. Inima are nevoie de multa lumina si energie, are nevoie sa se stie iubita, pentru ca, la randu-i, sa poata iubi. Nici un alt organ nu trudeste cat inima. Ea este locul dragostei, al compasiunii, al respectului si onestitatii, dar si al bucuriei si multumirii. Stand cu ochii inchisi, incercati sa simtiti cum inima infloreste, si ea, progresiv, cum se deschide in fata surasului dvs., cum imprastie in toate organele energie vitala. Mai greu la inceput, prin perseverenta si exercitiu cotidian veti ajunge sa simtiti efectiv cum inima dvs. tresalta in clipa cand ii adresati zambetul. La fel ca in practicile de autosugestie, subconstientul ne ajuta sa comunicam cu toate organele. Preia gandurile pe care le adresam. Intr-un articol publicat in revista "Formula As", se vorbea despre capacitatea de optimizare a eului nostru interior, despre efectul de exceptie pe care il are un gand pozitiv, de tipul "ma simt bine, ma simt foarte bine, sunt fericit"... Daca este adevarat, si studiile psiho-medicale o dovedesc -, de ce sa nu aiba un efect la fel de puternic un sentiment personal de afectiune, adresat inimii? Multumiti-i, deci, pentru munca ei neoprita de a pompa sangele cu o presiune constanta, menita sa-l faca sa circule in intregul corp.

• **Plamanii.** Aflati aproape de inima, va fi usor sa mutati energia dezvoltata in ea catre ei.

Aduceti surasul in toate alveolele pulmonare. Multumiti-le pentru munca magnifica de a aproviziona corpul cu oxigen si de a elimina deseurile de gaze toxice. Incercati sa simtiti cum suprafata lor se destinde, devine mai fina, mai frumos colorata, mai umeda. Simtiti-i cum vibreaza de energie. E momentul acum sa patrundeti cu zambetul in adancimea plamanilor, sa va eliberati de tristete si de depresii. Umpleti-va plamanii cu parfumul sperantei, ascunsa in dragostea degajata de inima. Imaginati-va pur si simplu ca respirati bucurie, ca ea va patrunde in plamani prin suras.

•**Ficatul.** Situat in partea dreapta a corpului, sub cavitatea toracica, ficatul are si el nevoie sa fie incurajat. Cand cedeaza ficatul, boala e prezenta in organism. In lupta cu cancerul, de exemplu, fortificarea ficatului este fundamentala, de aceea alimentatia joaca un rol decisiv. Multumiti-i, deci, pentru rolul complex pe care il indeplineste in digestie, pentru stocarea substantelor hranitoare, dar si pentru eliminarea substantelor toxice. Dupa primul suras, cand simtiti ca ficatul dvs. tresare si va raspunde, patrundeti adanc, in el. Ce se afla acolo? Furie, enervare, oboseala si stres? Incurajati-l din nou cu un zambet si ajutati-l sa primeasca in el stari pozitive: bucurie, frumuseti si bunatate (o "emanatie" pe care inteleptii chinezi o pun pe seama ficatului). Aveti rabdare. Ficatul are mare nevoie de un suras. Imaginati-va exact cum arata si zambiti-i din toate puterile, ca unui prieten apropiat. In scurta vreme, starea noua, de bine, se va raspandi in intreg organismul. O benefica energie va va cuprinde, cu pretul unui suras.

•**Rinichii.** Situati in interiorul partii inferioare a cavitatii toracice, inspre spate (de o parte si alta a coloanei vertebrale), rinichii sunt responsabilii principali cu curatirea organismului de toxine: filtreaza sangele, excretiile si deseurile toxice, mentinand echilibrul hidric. Vor deveni si ei mai sanatosi, mai curati si puternici, daca le veti adresa un suras. Localizati-i cu ochii inchisi si adresati-le, pe rand, multumirile dvs. Cu siguranta ca zambetul va ajunge si la glandele suprarenale, aflate in imediata apropiere, marile noastre furnizoare de adrenalina si alti hormoni. Va vor multumi pe loc, oferindu-va un supliment de energie. Mai zambiti inca o data si coborati (fara cablu) in profunzimea rinichilor. Incercati sa intuiti toata frica si spaima care salasluiesc in ei. Zambiti-le cu toata bucuria si dragostea, multumiti-le si lor pentru truda si ca sa va elibereze de nelinistile in care traiti.

•**Pancreasul si splina.** Primul se afla deasupra taliei, spre centru-stanga. El este liferantul de insulina din corp, atat de necesar pentru a regla nivelul zaharului din sange si enzimele digestive. Stresul si alimentatia proasta il pun la grea incercare. Iata de ce are mare nevoie sa fie crutat, dar si inconjurat de afectiune. Identificati-i pozitia si trimiteti-va zambetul catre el. Faceti acelasi lucru cu splina, aflate in partea stanga, la marginea de jos a cosului pieptului. Trebuie sa ii fim recunoscatori pentru ca produce anticorpi impotriva unor boli redutabile. Mai modesta decat celelalte organe vitale, cand se supara ne da adesea de furca, asa ca e bine sa o imblanzim cu un suras. Si dupa ce simtiti ca cele doua organe dau semne de bine, patrundeti cu lumina surasului si in adancul lor, dorindu-le, asemenea unor prieteni, sanatate si bucurie.

•**Organele genitale.** Aflate la baza abdomenului, ele sunt numite de medicina chineza "palatul ovarelor" (cand e vorba despre femei) si "palatul spermei" (cand se refera la

barbati). Si intr-un caz si in altul, datoria noastra este sa "incalzim" zonele respective cu lumina interioara a zambetului, sa o coboram, pe rand, in ovare, uter si vagin, respectiv in prostata si in testicule. Sa le multumim pentru energia sexuala pe care ne-o daruiesc, pentru ca participa atat de mult la sentimentul de implinire prin dragoste si ne ajuta sa facem copii. Aveti rabdare cu ele. Vizualizati-le pe fiecare in parte si proiectati asupra lor intreaga puterea surasului, asemenea unei raze de soare. Dupa cateva exercitii, veti fi rasplatiti pe deplin. Organele genitale se vor incarca de o benefica energie si, lucru extrem de important, va vor ajuta sa stapaniti si sa echilibrati pornirile sexuale necontrolate. Dvs. sunteti cei care trebuie sa isi controleze dorinta, si nu dorinta sa puna, tiranic, stapanire pe dvs. Multumiti-le organelor genitale pentru munca pe care o fac si gratie careia apartineti unui sex bine determinat. Energia sexuala este energia fundamentala a vietii.

•**Din nou, ochii.** Odata incheiate "plecaciunile" in fata organelor aflate in partea din fata a corpului, intoarceti-va surasul de unde a plecat: la ochi. Acolo se afla izvorul lui si tot acolo trebuie sa se intoarca pentru a-si relua energia. De data asta, e randul sinelui dvs. sa fie onorat cu un suras. Chiar asa: suradeti-va cat mai total si mai stralucitor, pentru efortul si bunavointa cu care ati facut o calatorie atat de importanta in interiorul trupului dvs., un circuit de afectiune menit sa laude si sa reconforteze uriasa activitate pe care organele dvs. o depun ca sa va tina in viata, veseli si sanatosi. Si acum, o rasplata: in ziua cand exercitiile pe care le-am prezentat vor fi insusite corect, deschideti ochii si priviti-va in oglinda. Expresia dvs. obosita si deprimata a disparut. Locul ei a fost luat de un zambet iradiant, care urca spre ochi din adancuri si care va ramane intiparit pe obraz. Dovezile de afectiune v-au fost rasplatite cu energie vitala. Iubire dai, iubire primesti, iata elixirul sanatatii si al vietii traite cu bucurie plenara.

Rodica Demian

Din intelegiunea taoista

Sfaturi de urmat zi de zi

Mancati cumpatat

- Nu va supraalimentati niciodata pana in punctul de a va simti "indopati". E un atac impotriva vietii. Si, mai ales, nu va intindeti dupa o masa copioasa in pat. Plimbati-va. Miscarea usureaza digestia.
- Abtineti-va de la orice fel de mancare seara, inainte de a va culca.
- Mancati des si in cantitati mici. In felul acesta, va asigurati o digestie corecta si nu va supraincarcati cele cinci organe majore.
- La masa, incepeti cu alimentele fierbinti, continuati cu cele calde, iar daca nu exista si alimente reci, beti apa rece. Inainte de masa, inspirati totdeauna profund.

- Daca mancati prea mult, evitati sa beti multa apa si nu inghititi prea repede.
- Primavara, preferati alimentele condimentate, vara pe cele acide, toamna pe cele amare, iar iarna evitati alimentele sarate.
- Daca mancati pe saturate dupa o perioada de post, veti face o indigestie.
- Nu mancati fructe crude pe stomacul gol, pentru ca produc o incalzire daunatoare deasupra diafragmei.
- Legumele crude, consumate in exces, pot altera starea de sanatate.

Evitati excesele

- Mersul pe jos, cand dureaza prea mult, vatama tendoanele.
- Statul indelungat pe scaun e vatamator pentru piele.
- Statul indelung in picioare face rau oaselor.
- Statul intins, in pat, slabeste energia vitala.

Medicina naturista

Retete De La Cititori. Tratament naturist contra impotentei sexuale . (precum si a vitaminizarii si revigorarii organismului). Reteta-unicat, experimentata pe mai multe persoane de diferite varste, care a dat rezultate de-a dreptul miraculoase. Reteta consta din urmatoarele fructe si legume la indemana...

Retete De La Cititori

Tratament naturist contra impotentei sexuale (precum si a vitaminizarii si revigorarii organismului)

Reteta-unicat, experimentata pe mai multe persoane de diferite varste, care a dat rezultate de-a dreptul miraculoase. Reteta consta din urmatoarele fructe si legume la indemana tuturor celor interesati: 3 bucati telina cat pumnul (circa 1,5 kg), 1 kg morcovi spalati bine cu o perie (pentru a nu se elimina coaja), 1 kg mere ionatane cu o aroma mai

deosebita, 1/2 kg miez de nuca, 2-3 bucati lamai, 2-3 bucati portocale, 1/2 kg miere de albine, o sticla vin alb (Tamaioasa Romaneasca de Cotnari). Toate aceste fructe si legume se spala, se curata si se dau prin masina de tocat, se amesteca intr-un vas de plastic sau emailat pana ce toata aceasta compozitie se omogenizeaza, apoi se pune la borcane tinute la frigider timp de o saptamana, pentru macerare. Se folosesc cate doua linguri de trei ori pe zi inainte de mesele principale cu o jumatate de ora. Timp de 20 de zile, concomitent, se folosesc circa 60-80 g grau/zi incoltit, care se poate consuma cu compot sau fructe de sezon, aceasta timp de 30 de zile, cu o pauza de o luna, dupa care se reia aceasta cura naturala pana ce organismul este complet revigorat.

Pregatirea graului: se spala si se pune intr-un borcan plin cu apa calduta. Il vom lasa acolo 24 de ore, il vom clati, il vom pune intr-o farfurie adanca, avand grija sa-l mentinem mereu umed. Il vom clati in fiecare zi. Graul va germina - aparitia unui punct mic alb - in doua zile (vara) si cel mult patru zile (iarna). Apoi se spala bine de fermenti, dupa care se consuma la masa de pranz.

Rusalin Todor - Bucuresti, tel. 01/647.22.08

Cum se vindeca tumora canceroasa la gat prin metoda Valeriu Popa

Se pun comprese cu ulei de ricin incalzit la 40C pe un material din lana subtire (pura, nu amestecuri), acoperita cu un plastic. Compressa se va aplica cate doua ore dimineata si doua ore seara. Peste noapte, se pun comprese cu coada calului oparita (50 g planta), care se tin pana dimineata. Dupa compresele cu ulei de ricin, locul se spala cu apa calduta si cu sapun pentru copii (locul ramane acid in urma compresei). Se va face gargara cu ceai de obligeana macerat la rece (se pun seara la macerat doua lingurite de radacina de planta la 250-300 ml apa distilata, dimineata se filtreaza, se incalzeste putin, apoi se face gargara, minimum de trei ori pe zi, cate 5 minute). Daca gustul ceaiului este greu de suportat, se poate pune putina miere pura. Regim alimentar foarte sever: se beau pana la doi litri suc de morcovi pe zi, la care se vor adauga 400-500 ml suc de sfecla rosie. Se consuma circa 300 g germenii de grau incoltit. Durata regimului este de minimum 21 de zile. Se fac clisme seara si dimineata cu infuzie de galbenele, rostopasca, alternativ. Spalaturi vaginale (la femei) cu o infuzie usoara de galbenele, numai seara. Cantitatea de apa pentru clisme este de doi litri, numai apa distilata. De asemenea, daca bolnavului ii e sete si doreste apa, poate bea numai apa distilata. Dumnezeu sa ne ajute pe toti!

Sergiu Bob - Bucuresti, tel. 01/610.71.46

Reteta contra transpiratiei picioarelor

Tratament garantat impotriva transpiratiei excesive a picioarelor, fara nici un fel de reactii adverse. Dimineata, se pune in fiecare ciorap in zona degetelor picioarelor cate o lingurita de acid boric (H_3Bo_3) si se merge asa toata ziua, iar seara cand ne intoarcem de la serviciu se spala picioarele si se schimba ciorapii. Transpiratia poate sa mai apara dupa circa trei luni, cand se poate repeta tratamentul, scapand astfel definitiv de aceasta problema. Cu acest tratament, eu personal am scapat de transpiratie. L-am recomandat si unor colegi care imi multumesc ori de cate ori ma intalnesc.

Nicolae Petre - Str. Arinului nr. 1, bl. 46, sc. D, et. 1, ap. 67, Ploiesti, cod 2000, jud. Prahova

Dr. Ion Nica in dialog cu cititorii

Ora de consultatie. Dr. Ion Nica in dialog cu cititorii. Cea mai raspandita boala a sezonului rece: Guturaiul. Termenul comun pentru afectarea virala a cailor aeriene respiratorii superioare este cuvantul raceala, cu sinonimul lui, guturai. Desi el lasa impresia unei boli unitare, cercetarile realiza...

Ora de consultatie

Dr. Ion Nica in dialog cu cititorii

Cea mai raspandita boala a sezonului rece:

Guturaiul

Termenul comun pentru afectarea virala a cailor aeriene respiratorii superioare este cuvantul raceala, cu sinonimul lui, guturai. Desi el lasa impresia unei boli unitare, cercetarile realizate in ultimele 3-4 decenii au dovedit ca realitatea e mai complexa. **Cauza bolii este virala**, fiind incriminate in jur de 400 tipuri serologice de rinovirusuri, fapt ce explica recidivele frecvente de "raceli" la multe persoane, dar mai ales la cei cu sistem imunitar slabit, motiv pentru care aceste persoane fac mai usor si alte infectii (herpes, pneumonii, gripe severe s.a.). Guturaiul apare in tot cursul anului, dar mai mult in sezonul friguros si umed, fiind cea mai frecventa boala a copiilor in primii ani de viata.

Factorii favorizanti la copii sunt: greselile de alimentatie, distrofiile, vegetatiile adenoide, alergiile, astmul, mediu nefavorabil, praf, fum de tigari, frig ori caldura excesiva. La adulti, mai ales la varstnici, riscul este mare, datorita existentei unor suferinte cronice de tot felul: pulmonare, cardiovasculare, de sange, renale, hepatice, metabolice, diabet. Persoanele din aceste mentionari pot face o asemenea viroza la fiecare 2-3 luni, in tot anul.

Semnele si simptomele bolii. Bolnavul se plange de o stare de disconfort, simte ca ii ard ochii si fata, are obstructie nazala, la care se adauga o secretie apoasa continua ce irita pielea din jurul orificiilor nazale externe, stranuturi, uneori epistaxis (sange din nas), usturimi in gat sau doar senzatie de gat uscat, usoare dureri in faringe dar accentuate la inghitit, ori tuse fara expectoratie. Herpesul la nas, la buze este frecvent, dar cand este localizat la ochi, prezentarea la specialist devine o urgenta.

Semnele bolii la sugari (trebuie cunoscute bine de mame, pentru a solicita sprijin medical): iritabilitate inexplicabila, refuzul sanului si al biberonului, durere de cap sugerata de fata incrunzata si de ducerea repetata a manutelor la cap. Daca la aceste semne se mai adauga perioade de apatie, in starea lor generala, un tonus vital scazut, varsaturi, febra, jena la lumina, somnolenta, convulsii precedate de incordarea muschilor cefei si a sirei spinarii, se impune spitalizarea grabnica, existand suspiciune pentru debutul unei meningoencefalite, deci nu un simplu guturai. In cazul cand un adult in familie e racit, copilul trebuie izolat preventiv. La copilul mic, la batrani, bolnavi cronici, debilitati, rinofaringitele acute virotice se complica adeseori grav. Femeia gravida trebuie

sa fie chiar exagerata in respectarea mai ales a masurilor generale preventive, deoarece prezenta virusurilor in corp si folosirea majoritatii medicamentelor pot perturba integritatea fatului.

Complicatiile. Este important sa dam atentie acestor "raceli", pentru ca pot aparea complicatii, in timpul sau la scurt timp dupa boala, ca de exemplu: crize cardiace, accidente vasculo-cerebrale, arteritice, flebite, agravarea diabetului si a unor boli cronice la ochi, redesteptarea unei tuberculoze, sinuzita, otita, psoriazis, pusee alergice, herpes, Zona Zoster, astm bronic, infectii microbiene sau fungice (cu mucegaiuri). In toate aceste cazuri, este necesara regandirea si completarea terapiei.

Cum trebuie tratat guturaiul. Asa-zisele medicamente ce pot opri "racelile", sau picaturile nazale pentru a reduce edematizarea si congestia mucoasei rinofaringelui, sau picaturile instilate cu scopul de a opri scurgerea apoasa abundenta din primele 3-4 zile de boala sunt considerate, pe drept cuvânt, discutabile. Jumatate din toate medicamentele prescrise in aceste viroze pot fi considerate ca nefiind fondate stiintific, mai direct spus, panica oamenilor in fata bolii este "binisor" speculata. Conduita de urmat se stabileste in functie de fiecare caz in parte, de gravitate, fiind stiut ca, respectand chiar niste masuri simple, in cele mai multe cazuri, boala evolueaza favorabil. Antibioticele sunt, in cazul racelilor, inutile, chiar periculoase, prin aparitia in ultimele decenii a microbilor rezistenti la toate medicamentele aflate in uz. Virusurile nu pot fi neutralizate de antibiotice. Ca o paranteza, adaug constatarea ca si in infectiile bacteriene, cand este prezenta febra, trebuie asteptat 2-3 zile, in care ea trebuie combatuta prin alte mijloace, mai simple.

Numai daca situatia nu se amelioreaza, se administreaza un antibiotic sau mai multe. De ce trebuie procedat astfel? Deoarece antibioticul opreste infectia mai repede, organismul are putin timp la dispozitie pentru a percepe agentul agresor si a produce anticorpii care sa-l neutralizeze la o noua confruntare cu boala.

Masurile generale ce urmaresc ridicarea rezistentei organismului, a imunitatii lui naturale sunt cea mai buna alegere. Fortificarea sistemului imunitar a fost si este un subiect tratat permanent in numerele revistei "Formula As".

Sfaturi utile:

- Evitati suflarea energica a ambelor nari deodata, pentru ca exista pericolul de diseminare a infectiei, in sinusurile paranazale si in urechi.
- Evitati administrarea locala, in nas, a solutiilor continand sulfamide, antibiotice ori vasoconstrictoare, deoarece pot produce alergii severe, paralizarea micilor vase din nas, chiar alterarea nervilor mirosului sau propagarea agentilor herpesului pe calea nervilor olfactivi in creier.
- Aerul din camera sa fie usor umezit si mereu improspatat, iar temperatura sa fie in jur de 20 de grade.

Alte masuri ce pot creste rezistenta organismului: exercitii fizice, dozarea efortului in anotimpul friguros. Alimentatia va fi usor restrictiva, bazata pe legume si fructe, fiind cunoscut ca nu este bine ca tubul digestiv sa fie incarcat cu mancare multa ori greu digerabila (tubul digestiv la om, prin lungimea sa mare, arata sigur ca a fost creat pentru alimente de origine vegetala).

- Se vor evita alimentele si lichidele reci sau fierbinti, tuica si vinul fier, ceaiurile prea fierbinti, alimentele iritante. Se va consuma apa la temperatura camerei, sucuri de fructe sau de legume indoite cu apa, compot preparat in casa, supe de legume. Mai nou, se recomanda ca indulcirea sa fie moderata, zaharul incetinind activitatea unor globule albe

din sange, ce au mare rol in imunitate. De asemenea, s-a dovedit ca polenul si mierea slabesc puterea de aparare a mucoasei faringelui la agenti infectiosi, si aceasta nu numai la astmatici. Nu mai sunt recomandate pensulatii (badijonari) in fundul gatului cu "dezinfectante" (violet de gentiana, albastru de metilen, hipermanganat de potasiu, gaz s.a.). Obiceiul fumatului si al consumului de bauturi alcoolice este dovedit ca foarte daunator sanatatii, in primul rand, prin deteriorarea mecanismelor ce participa la asigurarea unei imunitati puternice. In prezent se considera ca 80% din toate bolile se datoreaza unui stil de viata si unei alimentatii nesanatoase!

Tratamentul cu medicamente este limitat de faptul ca virusurile, in prezent, nu pot fi inactivate, neutralizate. Folosirea Interferonilor nu a dat rezultate in guturaiuri si nici in gripe sau Sars (sindromul acut respirator atipic, "pneumonie ucigasa"). Vaccinurile, nici ele nu pot fi eficiente, pentru simplul motiv ca virusurile, prin transferul rapid de gene intre ele, dobandesc o mare variabilitate, chiar in cursul unei singure epidemii, rezultand adesea virusuri noi, cu care omenirea nu s-a mai intalnit, deci nu are aparare contra lor. In prezent, problema imunizarilor/vaccinurilor este plina de controverse. Personal, am vazut listate peste doua sute de boli ce sunt agravate sau chiar provocate de orice vaccin!

Numai repaosul alimentar, fizic, psihic pot fi de ajutor intr-o infectie virala! In ciuda afirmatiei ca niciodata vitaminele sub forma de pastile nu vor fi la fel de eficiente ca cele din alimentele naturale, se pot totusi administra: Vitamina E - doua capsule pe zi, Vitamina C la fel, comprimate cu Magneziu si Vitamina B6, o injectie cu Vitamina B12 s.a.

Important de retinut: orice "raceala" banala, ce nu trece in cateva zile, aparand febra si inrautatirea starii generale (mai ales la copii sau persoane debilitate), necesita interventia medicului. Contagiozitatea acestor viroze tine mai mult de slabiciunea unui organism erodat de un mod gresit de viata decat de agresivitate virala, deci sa nu neglijam preocuparea zilnica de a trai cat mai rational si echilibrat.

Raceala, fara medicamente

•**Baie calda la picioare.** De cum se instaleaza primele semne ale racelii, faceti o baie calda la picioare. Intr-un lighean se pun circa 2 litri de apa calda (35 de grade), peste care se adauga progresiv apa fierbinte, pana se ajunge la 40 de grade. Baia dureaza 10-15 minute, apoi picioarele se usuca si se incalta sosete calde. Baia poate fi repetata zilnic.

•**Una-doua zile de stat in pat, la o temperatura egala,** fac minuni. Corpul lupta singur cu raceala (copiii si batranii trebuie obligatoriu sa stea in pat).

•**O cura de transpiratie** (daca nu aveti probleme de circulatie) - Seara, beti cantitati mari de ceaiuri fierbinti care produc transpiratia: soc, tei, salvie. O baie calda la final sporeste efectul. Culcati-va imediat, bine inveliti. Veti transpira puternic. Dupa una-doua ore, schimbati lenjeria si frecati-va trupul cu un servet uscat.

•**Doze marite de vitamina C** - dar numai cand boala se instaleaza, altfel nu au efect. Ea trebuie administrata in mod curent, pentru intarirea sistemului imunitar.

•**Evitati alimentele care produc secretia de mucus:** lactatele, ouale, amidonul, zaharul.

•**Baie cu sulfat de magneziu** - umpleti cada cu apa cat de calda suportati si scufundati-va pana la gat. Dizolvati in ea doi pumni de sulfat de magneziu. Ramaneti in apa cat va simtiti bine, cu o compresa rece pe frunte. Iesiti, stergeti-va usor, inveliti-va intr-un prosop si bagati-va in pat. Atentie: acest tratament le este interzis copiilor, varstnicilor si persoanelor cu probleme circulatorii.

•**Bautura anti-raceala:** intr-o cana de apa calda, amestecati un varf de cutit de piper, sucul unei lamai, un catel de usturoi dat pe razatoare si 1 g de vitamina C. Beti incet, inghititura de inghititura.

- beti multe lichide, pentru a le inlocui pe cele pierdute prin transpiratie
- faceti inhalatii cu aburi fierbinti si cateva picaturi de eucalipt (desfunda nasul)
- iesiti la aer, imediat ce va simtiti mai bine, si plimbati-va
- nu va imbracati prea gros, nu supraincalziti camera, nu va asezati langa o sursa de caldura. Lasati-va corpul sa-si piarda caldura in mod natural.

Ofranda de la capatul verii - Mierea

Ofranda de la capatul verii - Mierea. Un dar al albinelor, prea putin folosit. Am vazut de curand, intr-o padure de mesteceni, un stup de albine salbatice pradat de urs. Pentru om, un asemenea stup ar fi fost invizibil, fiind plasat la baza unei buturugi batrane si prelungindu-se adanc in pamant, as...

Ofranda de la capatul verii - Mierea

Un dar al albinelor, prea putin folosit

Am vazut de curand, intr-o padure de mesteceni, un stup de albine salbatice pradat de urs. Pentru om, un asemenea stup ar fi fost invizibil, fiind plasat la baza unei buturugi batrane si prelungindu-se adanc in pamant, asa incat abia i se vedea intrarea. Ursul insa a simtit mirosul de miere, care l-a atras atat de puternic, incat s-a incumetat sa dezgroape stupul, luptand aprig cu albinele. Presupun ca in cele din urma lupta a fost castigata de urs, care a rezistat stoic la zecile de intepaturi, prada sa de razboi fiind vreun kilogram de miere, pe care l-a consumat pe nerasuflate, cu tot cu fagure. Privesc urmele luptei - un crater maricel, sapat de Mos Martin cu o truda considerabila, si ma intreb ce forta irezistibila exercita mierea asupra ursilor, daca-si risca pentru ea chiar si viata. Sa fie doar gustul dulce si parfumat? Cu intuitia lor, care o depaseste pe-a omului, animalele stiu ca mierea este o sursa de hrana, dar si de energie, fara de care n-ar putea rezista in conditiile dure

adesea, ale mediului in care traiesc. O "informatie" simpla, pe care ele o preiau si-o transmit fara nici un efort, la oameni are nevoie de experiente, de studii, de zeci de confirmari. Reinvatam foarte greu lectia simpla a naturii. Tocmai de aceea ne-am propus sa vorbim pe larg despre miere, un dar gratuit al albinelor, dar prea putin folosit.

Ce este mierea

Grecii antici spuneau despre miere ca este un dar al zeilor, care este adunat de catre albine din roua de pe flori, fiind o ramasita de la ospetele nocturne ale nimfelor. Indienii considerau mierea o materializare a razelor de lumina, materializare care hraneste nu doar corpul, ci si mintea si sufletul, fiind din acest motiv cel dintai dintre alimente. In Evul Mediu, se credea ca mierea este sintetizata de catre albine dintr-o esenta subtila a florilor, pe care doar ele aveau puterea sa o capteze si apoi sa o transforme in acel lichid chihlimburiu. Prin secolul al Xix-lea, s-au facut primele analize care au stabilit ca mierea este o combinatie de zaharuri simple, incercandu-se inlocuirea sa cu zahar din trestie si, mai apoi, din sfecla. Multa vreme s-a facut in mod fals o echivalare intre miere si zahar, cele doua fiind insa extrem de diferite. Mierea este mult mai complexa. Un biochimist american, B. H. Weller, afirma ca "nici cu aparatura supersofisticata din secolul al Xxi-lea nu poate fi inca sintetizat un produs care sa se apropie prin compozitia sa biochimica si prin calitatile biologice de miere, care constituie inca un mare mister pentru stiinta".

Mierea si zaharul

Mentionam faptul ca in secolul al Xix-lea s-a facut o echivalare total incorecta intre zahar si miere, ele neavand aproape nimic in comun, in afara faptului ca ambele joaca rolul de indulcitor. Zaharul este format dintr-o singura substanta, in timp ce mierea este o combinatie de aproape o suta de substante organice (conform ultimelor studii), dintre care unele, cum ar fi hormonii de crestere sau enzimele, au o mare complexitate, neputand fi reproduse in laborator prin mijloacele actuale. Apoi, efectele biologice ale consumului celor doua produse este fundamental diferit. Mierea este un produs viu, natural, care poate fi consumat in mari cantitati, fara a produce tulburari de sanatate, in timp ce zaharul este o substanta de semisinteza, care pe termen lung nu poate fi metabolizata de organism decat cu niste costuri considerabile pentru starea de sanatate. De pilda, din momentul in care a fost inlocuita mierea cu zaharul, numai frecventa cariilor dentare a crescut de patruzeci de ori, iar cea a diabetului, de peste o suta de ori. In 150 de ani, dulciurile au devenit din delicatesa un aliment de baza pentru societatea de consum, ceea ce si explica multitudinea de probleme de sanatate a omului modern, de la banalele migrene si sensibilitati, la infectii, la obezitate si tulburarile imunitare grave. Mult prea complexe si importante, efectele negative ale zaharului asupra sanatatii vor fi obiectul unui articol separat. In cele ce urmeaza, vom vorbi strict despre efectele mierii in terapie, atat ca medicament de sine statator, cat si ca inlocuitor al zaharului, calitate in care are cele mai puternice efecte terapeutice.

Mica farmacie cu miere

Mierea ca excipient

Excipientii sunt acele ingrediente ale medicamentelor care au un rol de transportor pentru substanta activa. Fara doar si poate ca mierea este cel mai bun excipient din lume, pentru ca nu are nici un fel de reactii adverse, se combina usor cu orice fel de extract si, important, face remediile mai usor asimilabile. Atunci cand administram uleiuri volatile din plante, tincturi (de propolis, rasina, muguri etc.), laptisor de matca, sucuri de plante, mierea este un intermediar de neinlocuit, fiind un vehicul mult mai bun decat apa. Se amesteca oricare din aceste extracte cu 1-2 lingurite de miere si se administreaza pe stomacul gol; nu numai ca gustul va fi mai bun, dar efectele vor fi considerabil mai puternice. Din farmacia casei nu trebuie sa lipseasca acest produs al stupului, care accentueaza actiunea remediilor.

Hidromelul

Intr-o sticla de jumatate de litru se pun 3-4 linguri de miere lichida, un sfert de lingurita de polen de albine si se completeaza restul cu apa de izvor. Se inchide sticla ermetic si se lasa la macerat vreme de doua zile, la temperatura camerei, agitandu-se din cand in cand. Rezulta o bautura acrisoara, foarte slab alcoolizata, cu efecte stimulente si tonice cu totul deosebite.

Mierea propolizata

Este un remediu antiinfectios exceptional pentru gat si pentru caile respiratorii medii, avand si efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obtine punand in 8 linguri de miere poliflora - 4 lingurite de tinctura de propolis (se gaseste in magazinele naturiste si apicole), dupa care se amesteca bine, pana se omogenizeaza. Se ia cate o lingurita din acest preparat de 4-6 ori pe zi, pe stomacul gol. Fiecare lingurita de miere se tine in gura pana se dizolva si aluneca incet pe gat, asa incat sa-si exercite din plin efectele antiinfectioase asupra acestei zone.

Unguentul cu miere

Un pachet de unt este incalzit intr-o cratita, la foc mic, pana se incinge, apoi se fierbe vreme de 10-15 minute pana cand devine limpede, asa incat sa se vada fundul vasului de fierbere. Se ia de pe foc si se toarna fara sedimentele de pe fundul cratitei intr-un vas separat. Cat untul este fierbinte, se mai adauga o lingurita de ceara de albine (se gaseste la apicultori), dupa care se lasa sa se raceasca. Cu putin timp inainte ca untul cu ceara sa se intareasca, se adauga 4 lingurite de miere si se amesteca bine, dupa care preparatul se pune intr-un borcan.

Este un excelent unguent de intretinere a pielii, cu o putere de patrundere fara egal, in comparatie cu produsele de acest gen. Se poate combina si cu diferite tincturi, din care se amesteca cate 10 picaturi la o lingurita de unguent: musetel pentru afectiuni alergice, sunatoare pentru arsuri, arnica pentru sensibilitate la frig, tataneasa pentru entorse si luxatii etc.

Utilizari Interne Ale Mierii

Caria dentara - acum aproape sapte ani, impreuna cu un prieten, am luat hotararea de a manca numai miere si produse indulcite cu miere, fara a mai consuma deloc zahar, sub nici o forma. Si pentru ca lucrurile sa fie clare, ne-am abtinut chiar din acea zi de la toate bunatatile care contineau zahar, performanta mentinuta pana in prezent. Sincer sa fiu, am facut acest lucru mai mult ca exercitiu de vointa decat din convingere, insa rezultatele care au aparut m-au convins ca renuntarea la zahar in favoarea mierii nu este o simpla

"superstitie naturista". Primul care a remarcat efectele alimentatiei cu miere a fost dentistul meu, care a observat ca, in cativa ani, cariile aflate in formare au stagnat in marea lor majoritate, fara a mai evolua, iar alte carii noi nu au aparut. Acest lucru a fost remarcat si la prietenul meu si, mai recent, la... dentistul meu, care a fost atat de impresionat de rezultatele obtinute, incat a renuntat si el, de trei ani, la zahar in favoarea mierii. Mai ales cei care au probleme dentare grave ar fi bine sa adopte dieta cu miere, care este un adevarat elixir de sanatate pentru dinti.

Prevenirea diabetului - un grup de cercetatori americani a studiat pe doua loturi a cate 200 de voluntari, toti avand parinti diabetici si deci avand o puternica predispozitie genetica spre diabet, efectele inlocuirii totale a zaharului cu miere. Rezultatele i-au uluit pe cercetatori: dupa 20 de ani, rata imbolnavirii de diabet era 0 la lotul de consumatori de miere, in timp ce la lotul martor, 40% dintre participanti sufereau in diferite grade de diabet. Mai mult, studii facute pe bolnavii cu diabet de tip I si II au aratat ca boala da mult mai putine complicatii la cei care au inlocuit complet zaharul cu mierea decat la cei care au continuat sa aiba o dieta cu zaharicale, chiar masurata strict.

Constipatia - un excelent mijloc de reglare a tranzitului intestinal este consumul pe stomacul gol a doua-trei lingurite de miere, dimineata, imediat dupa trezire. Prin enzimele pe care le contine, mierea este un bun activator al proceselor de eliminare, avand si un efect de reglare a florei intestinale.

Frigiditatea si impotenta - un remediu excelent este hidromelul, obtinut dupa reteta de mai sus, care are efecte tonice, afrodisiace si chiar usor euforizante, ceea ce explica folosirea sa pe scara larga, in traditiile anumitor popoare meridionale. Se beau 2-3 pahare pe zi, de preferinta pe stomacul gol.

Oboseala, iritabilitatea psihica - mai ales dupa un efort intelectual sau fizic intens, doua lingurite de miere luate cu putina apa fac minuni in recapatarea fortelor si in imbunatatirea tonusului psihic.

Insomnia - un leac traditional pentru un somn bun si odihnitor este o cana de lapte cald, indulcit cu 2-3 lingurite de miere lichida. Daca adaugam si o jumatate de lingurita de praf de seminte de fenicul, somnul va veni negresit.

Obezitatea - in timpul curelor de slabire, doua linguri de miere lichida luate pe stomacul gol, cu putina apa, accelereaza procesul pierderii in greutate si diminueaza considerabil stresul curelor de infometare. Pe termen lung, inlocuirea zaharului cu miere ajuta la dobandirea si pastrarea unei greutati corporale echilibrate.

Ciclul menstrual dureros sau cu sangerari abundente - cu cinci zile inainte si pe toata perioada ciclului, nu consumati deloc zahar sau produse cu zahar, ci folositi doar miere. Daca in acest interval de timp renuntati si la prajeli, la produsele de origine animala, este foarte posibil ca ciclul sa se regleze de la sine, fara nici un alt medicament.

Tusea, durerile de gat, gripa in faza incipienta - se consuma sase lingurite pe zi de miere polizata (obtinuta dupa reteta de mai sus).

Retete De Frumuseti Cu Miere

Tenul cu pori dilatati, patat sau obosit - se face o baie de aburi vreme de 10 minute deasupra unei infuzii fierbinti de musetel si salvie, dupa care se aplica pe obraz un strat subtire de miere lichida, care se pastreaza vreme de 30-60 de minute, dupa care se sterge cu un tampon inmuiat in lapte.

Tenul sensibil - se aplica o masca formata din doua lingurite de miere lichida, 2 lingurite de smantana si un galbenus de ou. Se tine vreme de o ora, dupa care se indeparteaza cu un tampon inmuiat in infuzie de musetel.

Pentru cresterea parului - se face un masaj la radacina parului cu miere diluata cu apa cat sa devina lichida. Dupa masaj, se lasa mierea sa actioneze vreme de 30 de minute la radacina parului, dupa care se spala parul, dar nu cu sampon, ci cu o combinatie de galbenus de ou si coniac in proportii egale.

Intretinerea pielii uscate - imediat dupa baie, se aplica unguentul din unt si miere, a carui reteta am descris-o mai sus. Acest preparat hraneste pielea si o protejeaza, facand-o catifelata si mult mai rezistenta la factorii de mediu agresivi. Masajul pe tot corpul cu acest preparat facut dupa baie este un foarte bun mijloc de intarire a sanatatii, mai ales la venirea sezonului rece.

Ilie Tudor

Forma maxima

Gripa de primavara. (Ultimul atac)- Cateva remedii verificate -. Iata ca, macar din punct de vedere calendaristic, a sosit si multiubita primavara, iar natura se intoarce incet, dar sigur, la viata. Deocamdata este extrem de prudenta. Gerurile si ninsorile se pot intoarce oricand, iar soarele acestor...

**Gripa de primavara
(Ultimul atac)- Cateva remedii verificate -**

Iata ca, macar din punct de vedere calendaristic, a sosit si multiubita primavara, iar natura se intoarce incet, dar sigur, la viata. Deocamdata este extrem de prudenta. Gerurile si ninsorile se pot intoarce oricand, iar soarele acestor prime zile de martie este inca prea delicat si anemic pentru a putea incalzi. Parte "nedesfacuta" de universul in care a fost asezat, omul este si el supus capriciilor anotimpului tulbure dintre iarna si primavara. Iata-ne deci panditi de o multime de boli care ne-nhata pe nevazute, cand ne asteptam mai putin. In fruntea lor, o cunostinta mai veche: Gripa, insistenta si antipatica, tocmai acum, cand starea noastra de spirit se pregatea si ea sa infloreasca. Asa se face ca pentru unii, in loc sa bata la usa bucuria zilelor insorite, au batut durerile de gat, raceala si tusea. Din fericire, sipetul cu remedii naturiste mai are in sertare leacuri rapide, pe care vi le punem in continuare la dispozitie.

1. Baile fierbinti

Atunci cand simtim primele frisoane, cand incepe sa ne curga nasul sau deja avem durerile de gat specifice racelii, baile fierbinti sunt ajutorul cel mai rapid pentru a opri in

fasa boala, care altfel ne-ar da batai de cap zile in sir. Cum procedam? Simplu: - umplem cada cu apa calda la 37°C, temperatura pe care o verificam fie cu termometrul de baie, fie inmuiind putin cotul in ea (temperatura apei trebuie sa fie doar putin mai ridicata decat cea a corpului); - intram in cada si lasam sa mai curga putina apa fierbinte, asa incat temperatura apei sa mai creasca cu un grad - doua, maximum trei; - ramanem in apa fierbinte (pe care o mai incalzim din cand in cand prin adaugarea de apa la temperatura ridicata) vreme de 30-45 de minute, si pentru a pune foarte bine sangele in miscare, facem eventual un periaj energetic al talpilor, al pieptului si al gatului; - imediat dupa ce am iesit din apa ne stergem, ne ungem cu putina crema pe intregul corp (pielea fiind degresata de contactul prelungit cu apa fierbinte) si apoi ne bagam pentru macar jumatate de ora sub paturi, la caldura, cautand sa ne relaxam cat mai profund. Aceste bai, cunoscute inca de pe vremea bunicilor, sunt incadrate intr-o terapie extrem de la moda - termoterapia - si, dincolo de faptul ca ne relaxeaza si ne dau o senzatie placuta de confort, au un puternic efect antigripal. De ce? Pentru ca la temperaturi ale corpului ceva mai ridicate decat in mod obisnuit, capacitatea de lupta a sistemului imunitar creste simtitor, in timp ce rezistenta microbilor scade considerabil. Rezultatul este spectaculos: virusurile gripei sunt anihilate in cateva ore, iar organismul capata imunitate naturala la tipul respectiv de gripa.

2. Sucul de citrice

Luati o lamaie sau un grapefruit cu tot cu coaja si spalati-l foarte bine (pentru a indeparta eventualele substante chimice cu care a fost tratat). Dati pe razatoare coaja (atat partea galbena, cat si cea alba de dedesubt) si puneti-o deoparte. Apoi stoarceti foarte bine fructul intr-un pahar, adaugati una-doua lingurite de miere, coaja rasa anterior si completati restul cu apa. Lasati o ora-doua la macerat totul, dupa care puteti bea elixirul obtinut. Daca un suc obisnuit, obtinut doar din miezul fructului, are un usor efect inviorator si aduce o cantitate destul de redusa de vitamina C, sucul complet, obtinut din miez si coaja, este un medicament redutabil. Uleiurile aromatice secretate in partea de suprafata a cojii, pe langa faptul ca au acel exceptional parfum al citricelor, sunt si agenti antiinfectiosi foarte puternici, in timp ce niste substante amare continute de coaja alba, numite flavone, au un efect exceptional de reducere a febrei, de stimulare a imunitatii, de protectie a inimii si vaselor de sange. Beti trei-patru pahare din acest suc intr-un interval de timp de 12 ore si veti obtine un efect superior celui al medicamentelor obisnuite, care de obicei actioneaza doar asupra simptomelor, fara a trata gripa propriu-zisa.

3. Supele calde

Chiar daca pare mai degraba aliment decat medicament, supa calda (mai ales de gaina) a devenit in ultimii ani in Occident un remediu la moda. Tot mai multi medici recomanda persoanelor racite, inaintea clasicelor antibiotice, aspirine si paracetamoale, supele fierbinti asezonate cu verdeata (marar si patrunjel, in special) din belsug. Cum poate substitui o banala supa medicamentele obisnuite? Simplu, prin continutul de substante antibiotice naturale al multor legume care intra in compozitia ei, intre care la loc de frunte se afla ceapa, telina si patrunjelul. Mai mult, supa fierbinte este un adevarat elixir pentru gat si caile respiratorii superioare, prin insusi efectul sau termic (bacteriile si virusurile nu rezista la temperaturi ridicate). Si ar mai fi un mic secret: in timp ce alimentele obisnuite necesita un efort considerabil al organismului pentru digestie (ceea ce scade simtitor capacitatea de lupta a sistemului imunitar), supele aduc un surplus considerabil de energie, fara a solicita prea mult digestia.

Mai ales in primele saptamani de primavara, supele calde de legume sunt un aliment excelent, deopotriiva energizant si usor, marind capacitatea de aparare a organismului si ajutandu-l in eventualitatea unor infectii respiratorii. Daca simtiti ca raceala va da tarcoale, eliminati temporar (pentru minimum 24 de ore) orice alt aliment si intretineti-va cu sucuri din fructe proaspete si aceste supe fierbinti. Este foarte posibil sa nu mai aveti nevoie de un alt remediu.

4. Usturoiul

In timpul epidemiei de gripa sau atunci cand simtiti ca va pandeste raceala, usturoiul face minuni. Mestecati cate o jumatate de catel de usturoi dimineata, la pranz si seara, pentru a preveni imbolnavirea. Daca v-a prins raceala, zdrobiti cinci catei de usturoi si amestecati-i bine cu 10 lingurite de miere de albine lichida. Luati din acest preparat cate o lingurita din jumatate in jumatate de ora si inghititi-l incet, lasandu-l sa alunece pe gat. Savantii au descoperit mai mult de douazeci de substante antivirale si antibacteriene in usturoi, care este unul dintre cele mai puternice antigripale cunoscute.

5. Cataplasmele cu mustar

In magazinele naturiste gasiti micile boabe galbene ale mustarului si niste seminte usor alungite, inchise la culoare, cu efect calmant asupra pielii - semintele de in. Din aceste doua ingrediente se obtine un leac redutabil contra bronsitei, gripei si pneumoniei: cataplasma cu mustar. Iata cum se prepara ea: - in rasnita electrica se pun o lingurita de boabe de mustar si 4-5 lingurite de seminte de in; - se macina cele doua ingrediente impreuna, dupa care se pun intr-un vas in care se adauga apa calduta, amestecand pana se formeaza un terci; - terciul astfel obtinut se intinde pe un tifon pus pe zona pieptului si gatului, unde se tine vreme de 15-60 de minute. Acest leac stravechi stimuleaza circulatia sangelui in zona pieptului, intensifica reactia imunitara la nivelul plamanilor si arborelui bronsic, prevenind complicatiile racelilor.

6. Starea de spirit pozitiva

In anul 2001, Statele Unite au fost tara "campioana" in materie de gripa, 77% din populatie suferind o infectie cu virus gripal in timpul sezonului rece. Numarul imens de spitalizari, cheltuielile enorme pentru asistenta medicala, precum si rata destul de ridicata a deceselor i-au determinat pe responsabilii din domeniul sanatatii sa-si puna o serie de intrebari legate de conditiile care favorizeaza contaminarea cu aceasta boala. Unul dintre studii a avut ca obiect, contrar obiceiului, nu persoanele care s-au imbolnavit, ci, din contra, cele care au fost imune in timpul epidemiilor de gripa. Se pare ca numitorul comun al celor care nu se imbolnavesc nu este nici alimentatia, nici vaccinurile sau suplimentele de vitamine si minerale, ci pur si simplu starea de spirit pozitiva. O autosugestie de genul: "Acum nu am timp sa ma imbolnavesc, am lucruri mult mai bune de facut", spusa cu convingere si optimism, valoreaza mai mult decat cele mai avansate forme de tratament medicamentos. Fireste insa ca nu afirmatiile sunt elixirul in acest caz, ci mai ales starea psihica armonioasa. Din acest motiv, mai multe organizatii de sanatate din SUA au editat brosure cu sfaturi psihologice extrem de simple, dar surprinzator de eficiente, atunci cand vrem sa avem un psihic sanatos si care sa ne fereasca chiar de bolile fizice. Iata cateva din sugestiile simple, selectate de specialisti:

- Faceti cu cat mai mult entuziasm tot ceea ce va propuneti. Cautati sa fiti creativ la locul de munca, acasa, atunci cand faceti proiecte. Aceasta va va mentine tonusul psihic si fizic la cote maxime si in mod reflex imunitatea.

- Exprimati-va cat mai liber comunicand, desenand sau pictand, cantand sau dansand.

Exprimandu-ne liber, descatusam emotiile din subconstient, eliminam tensiunile launtrice si ne eliberam psihic spontan.

- Hraniti-va mintea cu lucruri pozitive. Mai ales atunci cand privim la televizor - care a devenit principalul mijloc de informare si agrement - este bine sa evitam stirile care pun accentul pe violenta, filmele din genul horror sau de actiune sangeroasa, muzica agitata si cu mesaj agresiv. Este bine sa alegem programe relaxante, artistice sau care prezinta peisaje din natura.

- Fiti cat mai afectuosi - dragostea este un elixir deopotriva pentru suflet si pentru corp, avand darul de a aplanata conflictele relationale, de a diminua nivelul stresului si al tensiunii psihice.

Sfaturile de mai sus pot parea banale, insa o data aplicate, creeaza un climat psihologic extrem de favorabil - o adevarata bariera impotriva imbolnavirilor de tot felul. De altfel, nu mai este un secret relatia dintre stresul psihic si scaderea capacitatii naturale de aparare a organismului. Ce ar fi daca am invata macar pentru cateva zile sa ne debarasam de incarcatura emotionala negativa prin aceste demersuri simple?

7. Remediile din plante

Daca mijloacele de tratament prezentate pana acum se refera in primul rand la prevenirea gripei sau la oprirea sa in primele faze, medicamentele din plante pe care vi le prezentam in continuare se preteaza si la tratamentul etapelor avansate ale bolii. Chiar daca se spune ca "o gripa tratata se vindeca in 7 zile, in timp ce cea netratata se vindeca intr-o saptamana", tot mai multe studii arata contrariul. Daca produsele farmaceutice chimice, oricat de elaborate, nu reusesc sa vina de hac virusurilor gripale, remediile din plante medicinale au o actiune extrem de puternica impotriva lor. Iata o selectie a catorva din cele mai puternice medicamente naturale antigripale care se gasesc acum in farmaciile si magazinele naturiste de la noi.

Antigrip

(Produs de "Dacia Plant", Sebes, Alba)

Este un adevarat "foc lichid", creat dintr-o combinatie de sase plante aromatice si condimente iuti. Are un gust picant extraordinar de intens si un efect dezinfectant pe masura. Este un remediu extrem de eficient in faza de debut a racelilor, intrucat actioneaza foarte puternic la nivelul gatului si nasului (pe care il desfunda instantaneu), care sunt focarele principale din care iradiaza gripa. De asemenea, are un efect antitusiv imediat, anesteziind pur si simplu terminatiile nervoase de la nivelul gatului care declanseaza reflexul de tuse. Il gasim in farmaciile si in magazinele naturiste sub forma de tinctura, din care se ia o lingurita diluata in apa (altfel gustul picant este prea intens) de 3-6 ori pe zi. Se poate folosi si sub forma de gargara, mai ales de catre persoanele cu sensibilitate gastrica sau hipertensiune, care suporta mai greu plantele aromatice iuti.

Voseptol

(Produs de "Plantavorel", Piatra-Neamt)

Este un amestec de uleiuri volatile de eucalipt, lavanda, pin, menta si cimbru, la care se adauga extractul de propolis. Pastilele rezultate din aceasta combinatie au un efect dezinfectant exceptional la nivelul gatului, arborelui bronsic si plamanilor, ferindu-ne de

complicatiile guturaiului si gripelor. Este util si persoanelor care sufera de astm sau de bronsita cronica si care primavara au de dat un test greu in fata variatiilor climatice specifice acestui anotimp. Se iau 3-6 pastile pe zi, care nu se inghit direct, ci se sug pentru ca uleiurile volatile sa actioneze pe intreg traiecul respirator.

Febrifug

(Produs de "Dacia Plant", Sebes, Alba)

Este o aspirina lichida naturala, extrasa din mai multe plante care contin derivati ai acidului salicilic (denumirea stiintifica a aspirinei): cretusca, salcie, muguri de plop alb etc. Rezultatul este un remediu care scade febra, reduce durerile musculare, elimina durerile de cap si starea de ameteala specifica gripei, fara a da insa efectele secundare ale aspirinei de sinteza.

Septilin

(Produs de "Himalaya Drug Co.")

Este un medicament obtinut din plante din flora indiana, extractul de baza fiind dintr-un arbust numit "guggul" (*Commiphora wighti*), a carui seva face adevarate minuni in intarirea sistemului imunitar. In prezent, aceasta planta este o speranta in tratamentul infectiilor acute si recidivante: gripa, bronsita, pneumonie, cistita, nefrita. Se fac cu Septilin tratamente de minimum trei saptamani, fiind indicat atat pentru adulti, cat si pentru copiii peste sase ani. **Ilie Tudor** O informatie foarte utila: in cazul in care nu gasiti aceste remedii la farmaciile sau magazinele naturiste din orasul dvs., le puteti cere prin posta de la o firma specializata din Bucuresti, "Radix" S.R.L. la tel. 021/434.28.26, 0744/47.94.44, 0722/37.71.55.

Sfaturi de alungat boala -Gripele, Virozele Si Sistemul Imunitar - Anotimpul gripelor si-al virozelor a inceput. Sanatatea noastra depinde de acum inainte de capacitatea de aparare a organismului. O "armata" foarte bine organizata, dar care in ultima vreme se confrunta cu probleme care o depasesc: s...

Sfaturi de alungat boala -Gripele, Virozele Si Sistemul Imunitar - Anotimpul gripelor si-al virozelor a inceput. Sanatatea noastra depinde de acum inainte de capacitatea de aparare a organismului. O "armata" foarte bine organizata, dar care in ultima vreme se confrunta cu probleme care o depasesc: stresul, poluarea si alimentatia. Pentru ca "paza buna trece primejdia rea", "Formula As" va propune o sinteza a celor mai eficiente metode de intarire a sistemului imunitar, principala arma in lupta cu boala. Medici si terapeuti naturisti cu mare experienta va vor ajuta sa preveniti suferintele sezonului rece si urmarile lor -

Dr. Pavel Chirila, Cabinetul "Naturalia" - Bucuresti, tel. 01/491.51.33, 491.51.36

Poate sa para paradoxal, dar medicina naturista incepe cu o lectie a imunitatii, sfatuind bolnavii mai degraba ce sa nu faca, decat ce sa faca. Spunem asta pentru ca noi plecam de la ideea ca un organism hranit corect, alaptat un timp suficient la san, - atunci cand se naste, hranit corect in continuare si evitand poluarea din mediul inconjurator, ar trebui sa aiba o imunitate buna, normala. Astazi, de cele mai multe ori, imunitatea este prabusita, din cauza agresiunii diferitelor surse de poluare. Prima masura pentru a corecta imunitatea si pentru a o proteja este evitarea medicamentelor chimice, in general, si a antibioticelor, in special. Astfel de medicamente care pot favoriza infectiile sunt: analgezicele, neurolepticele, antidepresivele, antiinflamatoarele, sulfamidele, antibioticele, diureticele, anestezicele etc. Noi nu pledam impotriva antibioterapiei de principiu, credem insa ca este un abuz sa tratezi o infectie acuta de cai respiratorii superioare cu antibiotice. Infectii usoare, precum bronsitele, traheo-bronsitele, laringitele, faringitele, amigdalitele si rinosinuzitele, s-ar putea trata cu succes prin metode fitoterapeutice si homeopatice. Antibioticele rezolva, intr-adevar, mai repede un puseu infectios, dar scad imunitatea organismului-gazda, predispunand la o noua infectie. Din pacate, antibioticele reprezinta inca cea mai frecventa prescriere de medicamente din lume. Asa au aparut germenii rezistenti la antibiotice, rezistenta instalata tocmai datorita abuzului de antibiotice. Pentru protejarea imunitatii in sezonul de iarna, se impune abordarea cu mult discernamant a imunizarilor active prin vaccinari. Observam foarte multe cazuri de reactii secundare dupa vaccinari, ceea ce trebuie sa dea de gandit. In ultimii ani, se practica multe polivaccinuri, ceea ce poate duce - cu timpul - la situatii catastrofale. Un polivaccin obliga sistemul imunitar sa reactioneze ca aparare, in foarte multe directii deodata, iar organismul fabrica anticorpi in mod inegal. Asta inseamna ca se reuseste doar partial vaccinarea, iar organismul este incapabil sa raspunda eficient pe foarte multe directii deodata. A treia situatie ingrijoratoare o reprezinta reactiile adverse post-vaccinale, intalnite mult mai des ca inainte. Tot pentru protejarea sistemului imunitar, o grija a omului modern ar trebui sa fie felul in care isi alege hrana, nepoluata sau cat mai putin poluata. In Romania, nu exista inca magazine ecologice, care sa contina o hrana pura 100%, dar putem gasi o hrana cat mai putin tratata chimic. La noi se vinde, deocamdata, foarte multa hrana industrializata sau semiindustrializata, cu procese diferite de rafinare, expandare, atomizare, tratare cu E-uri. Multi din acesti aditivi scad imunitatea. De aceea, recomandam sa se consume cat mai multa hrana naturala si sa se evite, pe cat posibil, aceste E-uri imunodeprimante. Din pacate, cea mai grava sursa de poluare ramane tot cea provenita din alimentatie. Lista completa a E-urilor deosebit de nocive (dar acceptate pe teritoriul Romaniei!), este cuprinsa in cartea recent aparuta la Editura "Christiana", "E-urile si problemele de sanatate".

Ca sa intram in iarna "aparati", putem lupta pe cai naturale prin ceaiuri de fructe de padure (uscate pe cale naturala), singura sursa de alimente nepoluate din Romania. Beti ceaiuri de maces, paducel, catina, afine, porumbe. In farmacii exista, de regula, multe combinatii de ceai negru cu arome de diferite fructe (dar aroma nu este naturala!), ca si amestecuri de fructe uscate, care sunt tratate cu arome chimice - deci de evitat. Recomand ca ceaiurile preparate din fructe uscate, culese din padure, sa fie buate sub forma de infuzie prelungita: se toarna apa fierbinte peste fructe seara si se lasa pana dimineata (aproximativ 8 ore). Se strecoara si se pot indulci cu miere. O alta masura profilactica in

sezonul rece este consumul de ceai verde. Se bea sub forma de infuzie lasata 1-2 minute. Apară organismul de virozele din timpul iernii. Alte plante utile: Pulmonaria officinalis (plamanarica), Hyssopus officinalis (isopul), Salvia officinalis (salvia), Basilicum (busuiocul) - pot fi consumate ca infuzie sau ca tinctura. Tinctura de plante are si o valoare terapeutica, nu numai profilactica. Important, mai ales pentru tineri, este sa-si protejeze picioarele cu sosete calduroase, pentru a rezista mai bine frigului si racelilor. Pentru cei dornici sa-si procure o serie de remedii naturiste, magazinul "Naturalia" ofera ceaiuri de isop, busuioc, dar si faina integrala, buna pentru prepararea painii de casa. Trebuie precizat ca omul ingera cea mai mare cantitate de E-uri tocmai prin paine, care contine de regula aditivi alimentari (afanatori, integratori etc.), de aceea, oferim posibilitatea de-a fi preparata o paine "curata". Avem la "Naturalia" si combinatii de cereale, extracte hidroalcoolice (Tonic 2 este un extract de plante cu efect antiinfectios), orez nedecorticat, orz, secara. Avem si miere de mana - recomandata pentru bolnavii cu viroze respiratorii. Este o miere care nu produce alergii, caci este facuta din secretia unor lăhnide (niste insecte care lasa un suc pe frunzele arborilor), prelucrata apoi de albine. Rezulta, deci, o miere neflorala, tocmai buna pentru persoanele alergice la polen. La fel de buna este si mierea din Valea Nerei (o rezervatie a Academiei Romane) - zona lipsita de poluare.

Pentru cei interesati: magazinul "Naturalia" se afla in Calea Floreasca nr. 25, tel. 231.04.21, program 9.30 - 18.30.

Ing. Ioan Groza, Cabinetul "Natura" - Arad, str. Lucian Blaga nr. 15, tel.

057/28.09.47 Si eu cred ca o cauza principala in slabirea imunitatii organismelor o constituie poluarea, in egala masura cu alimentatia nesanatoasa si cu stresul. Recomand in prag de iarna, in primul rand, maceratele la rece sau ceaiurile vitaminizante de maces, catina alba, mere, porumbar (fructe), urzica vie (frunze), paducel (fructe, flori si frunze), papadie (frunze), afin, zmeur si mure (fructe, frunze). Poate ca trebuie sa precizez cum se foloseste fiecare parte din planta: din flori, frunze si pulpa (in cazul catinei, maceselor, murelor si al porumbarului) se prepara infuzie, iar din seminte, coaja si radacina se prepara decoct (fierbere). Semintele se fierb 5-6 minute, coaja 5-10 minute, iar radacina 15 minute. Maceratul la rece se prepara prin inmuierea plantei in apa rece, de seara si pana dimineata. Catina alba (bobitele sunt portocalii) se prepara astfel: se spala crengutele cu tot cu fruct si se pastreaza ca atare in loc uscat, chiar pana la primavara; daca trebuie sa se consume imediat, se desprind bobitele de pe crengute cu un cutitas si se pun intr-un vas, sfaramandu-se cu paleta pentru piure. La o lingura de fructe zdrobite se adauga 1/4 l apa rece, se amesteca bine cu o lingurita si, dupa 10-15 minute sau cateva ore, se strecoara. Se consuma fie ca atare, fie cu o lingurita de miere. Fructul zdrobit, ramas dupa strecurare, se fierbe 5 minute in 1/4 l apa si se bea.

Mai recomand in prag de iarna cura cu:

- Tinctura de propolis (concentratie 20-30%, de la Plafar) - in decursul unei zile se iau 20-30 de picături diluate in 100 ml de apa, timp de una-doua saptamani.
- Polen - se consuma 2 lingurite de granule zilnic, timp de o luna.
- Usturoi - se mananca 3-5 catei zilnic, timp de doua-trei saptamani, sau se beau cateva inghitituri de macerat de usturoi, timp de doua-trei saptamani.
- Hrean - se consuma ca salata sau ca macerat, dupa voie, timp de doua-trei saptamani sau mai mult.

- Lamai - se consuma ca atare, suc sau macerat - timp nelimitat.
- Ridiche neagra (salata sau macerat), timp de doua-trei saptamani sau mai mult.
- Mere - ca atare, suc sau macerat, timp nelimitat.
- Apa limpede de argila galbena. Apa de argila se prepara astfel: un borcan de 5 l se umple seara cam 1/4 cu argila si se completeaza apoi cu apa. Se amesteca de cateva ori in decurs de 1-2 ore cu o lingura de lemn si se lasa pana a doua zi, cand apa s-a limpezit. Se indeparteaza corpurile usoare de la suprafata, se ia din lichid cu un polonic si se strecoara printr-o bucata de tifon, impaturita de doua ori. Se pot bea 0,5-1,5 l zilnic, timp de cel putin trei saptamani sau pe termen lung. Dupa ce se termina lichidul din borcan, se mai umple cu apa inca o data, peste argila deja depusa. Efectele acestei ape sunt formidabile: mentine sanatatea si vindeca foarte multe boli.

Chiar daca vine frigul, evitati sa mancati multa carne si grasimi animale; in schimb, sa nu va lipseasca legumele, fructele - mai ales crude. Recomand celor care vor sa se imunizeze impotriva racelilor si a gripelor frectii cu Vitalizant, pe care si-l pot achizitiona de la cabinetul "Natura" din Arad.

Ruxandra Constantinescu

Leacuri populare rusesti **Contra gripei** **Intaritor cu aloe si miere** Luati urmatoarele ingrediente, respectand exact greutatele indicate:

- 1,500 g planta de aloe in varsta de 3-5 ani, data prin masina de tocat carne. Plantele nu trebuie udate cu 5 zile inainte de preparare.
- 2.500 g miere pura (de preferinta poliflora).
- 3.500 l vin rosu, cu o tarie de 18-20° si dulce.

Toate ingredientele se pun intr-un vas de sticla de culoare inchisa, se amesteca bine si se lasa intr-un loc intunecos si rece, vreme de 5 zile, inainte de folosire. Vasul trebuie sa fie bine inchis.

Administrare: in primele 7 zile se ia cate o lingurita de trei ori pe zi, cu doua ore inainte de mesele principale. In saptamana urmatoare, doza creste la doua lingurite, luate de trei ori pe zi, inainte cu o ora de mesele principale. Minimul curei este de doua saptamani, dar randamentul maxim il da daca este tinuta o luna si jumatate. Efectul curei este atat profilactic, cat si curativ. Actiunea ei este foarte rapida. Gripa poate fi vindecata in doua zile.

Preparatul se recomanda si in alte afectiuni, printre care: artrita, astm, hipertensiune, tromboflebita, septicemie, guta, paralizie, reumatism, tulburari cardiace, afectiuni ale rinichilor si organelor genitale, Tbc pulmonar, ulcer stomacal, cancer.

Vin de coacaze negre Se amesteca o jumatate de cana de vin de coacaze negre cu o jumatate de cana de apa. Amestecul se bea seara, dupa care pacientul se culca si se inveleste bine. Bautura provoaca o transpiratie abundenta. Daca hainele sunt prea ude, se schimba. Doza se repeta dupa o ora. A doua zi dimineata, se ia o jumatate de cana de vin fierbinte, fara apa. Racela se "rupe", dar pacientul trebuie sa stea in pat inca 24 de ore si sa se hraneasca cu mancare usoara.

Cand curge nasul sau pentru raceli la cap 1. Se inhaleaza adanc pe nas frunze uscate de tutun, pisate si cernute. Nasul nu va mai curge.

2. Trageti usor apa calduta pe nas, pana cand va ajunge in gat. Puteti adauga si cateva picaturi de lamaie.

3. Puneti o felie de paine facuta din faina de grau, pe plita sau pe un gratar. Lasati-o sa

arda incet. Fumul se inhaleaza pe nas, vreme de 2-3 minute. Aceasta metoda este foarte efica.

4. Ungeti-va talpile cu tinctura de iod, puneti-va sosete de lana pura si dormiti peste noapte cu ele. Pana a doua zi se vindeca orice raceala la cap.

5. Abtineti-va sa beti orice fel de lichid (inclusiv suc de fructe sau de legume), vreme de 24 de ore. Este o metoda radicala, care da rezultate bune.

6. Bai fierbinti la picioare, cu sifon (se incalzeste dupa ce se scoate din sticla), sare si mustar. Se fac seara, inainte de a va culca. Puneti-va apoi ciorapi de lana si dormiti cu ei in picioare.

O regula generala: pe toata durata anotimpului rece, purtati in picioare numai sosete de lana curata, schimbate in fiecare zi. Picioarele calde va feresc de raceli si de gripa.

Un vechi remediu oriental pentru guturai si dureri de gat*Apa de mare* Acest remediu e folosit de milenii pe tot cuprinsul Rusiei, fiind considerat ca un medicament fara gres, pentru guturai si raceli. In fiecare prag de iarna, numerosi suferinzi se duceau pe malul marilor din toate partile Rusiei si chiar din Asia. Tratamentul e simplu si foarte efica: se face o gargara profunda in gat, cu apa proaspata de mare, de mai multe ori pe zi. "Proaspata", deoarece apa de mare se strica repede, daca este pastrata intr-un recipient. Apa nu trebuie sa fie prea rece, se incalzeste usor inainte de folosire, dar nu trebuie sa fie nici fiarta. Practicienii chinezi considerau acest tratament efica, chiar si in cazurile de cancer al cavitatii bucale.

Remedii sigure pentru a depasi iarna

Masajul Cu Preparate Aromate

Daca privim cu optimism lucrurile, fara indoiala ca iarna este un anotimp feeric - fulgi de nea care acopera intr-un alb imaculat totul, cerul de cristal, obrazii imbujorati ai copiilor, rabufnirile de primavara care topesc pe moment zapezile, aducandu-ne aminte de anotimpul ce va sa vina. De ce ne temem atat de iarna? Ne e teama in primul rand de frigul ei si de cortegiul sau de probleme: piele crapata, guturaiuri si gripe, sinuzite, circulatie proasta si degeraturi, de la o anumita varsta - crizele reumatice s.a.m.d. Sa privim insa din nou cu optimism lucrurile: oare natura nu ne-a pus la dispozitie si mijloace de a depasi rapid si placut aceste probleme, asa incat sa ne bucuram in voie de Doamna Iarna? Raspunsul este cu siguranta: da. Avem la dispozitie nu unul, ci zeci de mijloace care, folosite cu un dram de consecventa, ne pun la adapost de necazurile anotimpului rece. Dintre toate remediile, l-am ales astazi pe cel mai frumos mirositor, si anume aromoterapia, mai precis masajul cu preparate aromate. ***Ce este masajul aromoterapeutic?***

Înainte de a afla ce este masajul cu arome, ar fi necesară o scurtă definiție a aromoterapiei. Este o ramură a terapiei cu plante medicinale (fitoterapia), care folosește însă o singură categorie de plante, și anume cele aromatice. La noi în țară sunt vreo 80 de plante aromatice folosite în mod curent; în întreaga lume sunt câteva mii de plante aromatice. Din acestea se obțin tot felul de preparate - de la uleiul volatil pur, până la lotiunile de masaj aromatice, de la banale ceaiuri până la complexe preparate oculare. Toate aceste preparate au, însă, o proprietate comună: conțin într-o măsură mai mare sau mai mică o substanță complexă numită ulei volatil. Uleiurile volatile sunt substanțe care se evaporă cu ușurință la temperatura camerei și care au un miros specific, ce diferă de la o specie la alta, la fel ca și proprietățile curative. Termeni sinonimi cu ulei volatil sunt: ulei esențial, ulei eteric, ulei aromatic, esență aromată etc.

Asadar, masajul cu arome folosește preparate obținute din plante medicinale aromatice care conțin ulei volatil, au un miros plăcut și acțiuni terapeutice distincte. ***De ce avem nevoie pentru a face un masaj aromoterapeutic***

Pentru a face un masaj aromoterapeutic avem nevoie de două lucruri:

1. Câteva cunoștințe minime despre masaj sau, dacă ne permitem, un maseur.
2. Câteva preparate aromatice care, vom vedea, sunt ușor de obținut casnic sau de procurat din comerț.

Deci, să pornim la drum și să vedem concret cum și cu ce facem acest masaj-minune.

Cum se face masajul cu uleiuri aromatice

Masajul aromoterapeutic folosește mișcări foarte simple, scopul lui fiind doar acela de a relaxa, de a stimula circulația și, mai ales, de a face preparatele cu uleiuri volatile să intre în piele, restul fiind treaba acestora din urmă. Pentru început, putem obține rezultate foarte bune și cunoscând doar două mișcări fundamentale de masaj: eflurajul (mângaierea) și fricționarea, pe care le vom descrie pe scurt în continuare: *1. Mișcarea de "mângaiere" (efleuraj)*

Se ia puțină soluție de masaj în palme și se întinde cu întreaga palmă, progresiv, de la talpi spre plexul cardiac (spre inimă). Mișcarea se face ușor, fin, ca o mângaiere; întreaga palmă și degetele ating pielea și o apăsă foarte ușor (ca o adiere), întinzând de jos în sus preparatul. Mișcările sunt uni-sens (decă într-o singură direcție, mâna nu coboară pe piele, ci numai urcă), lungi, line. După ce trecem de zona cardiacă, mișcările vor coborî, așa încât să mergem mereu în sensul circulației venoase, spre inimă. Eflurajul se poate face cu ambele mâini deodată sau cu mâna stângă și dreaptă, alternativ. Ușor apăsarea crește, gradat, la fel și viteza, așa încât masajul devine tot mai dinamic.

(Nu puneți prea mult preparat dintr-o dată, ci adăugați-l gradat, așa încât mâinile dvs. sau ale celui care masează să alunece, dar în același timp să nu rămână preparat neabsorbit de piele.) *2. Fricționările*

Fricționările constau într-o serie de mișcări mici, circulare, executate cu toate degetele, cu degetul mare sau cu podul palmei. De dată aceasta, degetele apăsă ferm, fără să frece superficial pielea (ca la mișcarea de mângaiere), ci mobilizând-o atât cât permite elasticitatea acesteia și masând în profunzime.

Pe ansamblu, o sesiune de masaj va decurge astfel:

Va începe cu mișcări blânde, de mângaiere - primele descrise - cu care este întins

preparatul aromatic. Aceasta faza va dura 10-20 de minute, apoi, progresiv, aceste miscari devin tot mai rapide, mai dinamice, trecandu-se usor la miscarile de frictionare. Aceasta etapa va dura 10-15 minute. La sfarsit, se va face din nou masajul de mangaiere. Aceasta ultima faza dureaza 5-10 minute.

Precautii:

- Pe zona abdominala nu se fac alte miscari de masaj decat cele de mangaiere, foarte usor, altfel riscati sa produceti dezordini digestive, agravari ale unor afectiuni etc. Aceasta zona este "rezervata" la masaj doar profesionistilor.
 - Pe zonele de corp pe care exista leziuni, contuzii, cicatrici incomplet vindecate, fracturi recente etc. nu se va face masaj.
 - Intotdeauna se va face un test al reactiei alergice la preparatul cu care masati: intindeti pe o mica portiune de piele preparatul si lasati sa treaca 10-15 minute. Daca apar usturime, mancarimi, inrosire, urticarie, nu veti folosi preparatul de masaj respectiv.
- Preparatele de masaj***
- Uleiul aromat

Uleiul aromat pentru masaj se poate obtine in doua moduri:

- prin adaugarea catorva picaturi de ulei volatil cumparat din comert in ulei gras (ulei gras este cel alimentar de floarea-soarelui, masline etc.);
- prin macerarea unor plante aromatice in uleiul gras.

Metoda 1. Pentru a obtine un ulei aromatic pentru masaj punem in 50 ml ulei de floarea-soarelui 20-100 de picaturi de ulei volatil. Cantitatea de ulei volatil adaugata depinde de "taria" acestuia si de sensibilitatea celui care va fi masat. Un ulei volatil de cimbru sau de menta piperata este puternic si poate irita pielea si de aceea se va pune mai putin (20-30 de picaturi), un volatil de brad ori portocal este mai slab, mai putin agresiv pentru piele si vom pune mai mult (100 picaturi). Daca vrem sa obtinem un ulei mai bun, putem pune, in loc de ulei de floarea-soarelui, ulei de masline, de susan, de samburi de struguri etc.

Metoda 2. Plamadirea in ulei este un procedeu foarte asemanator cu cel de la obtinerea tincturilor: intr-un borcan de 400 ml se pune planta aromatica uscata, proaspat maruntita cu rasnita electrica, pana la trei sferturi din volum. Apoi, se adauga ulei de floarea-soarelui (ori un aluat, cum ar fi cel de masline), mestecand mereu, asa incat, in final, sa avem deasupra plantei o pelicula de ulei gras de cel mult un deget. Se inchide borcanul si se lasa sa macereze timp de 2-3 saptamani intr-un loc cald. Apoi se stoarce prin tifon uleiul si se trage in sticlute mici inchise la culoare.- Apa aromatica

Apele aromatice, mai ales cele de flori de portocal, menta sau trandafir, erau foarte mult folosite in Roma Antica pentru infrumusetare. In timp ce uleiurile pentru masaj, fiind foarte grase, sunt bune pentru pielea mai uscata, apele aromatice sunt indicate mai ales pentru pielea mai grasa, pe care o curata, o improspateaza si o invioreaza. Apa aromatica se poate procura din comert sau se poate prepara casnic. Apa aromatica din comert este cea mai buna, dar se gaseste mai rar. De aceea, este bine sa stim sa o preparam si casnic: intr-o sticla de 250 ml (o sticla de suc) se pun apa si 10-50 picaturi de ulei volatil, se pune dopul si apoi se agita bine. Inainte de a lua in maini pentru masaj aceasta apa, vom mai face o agitare scurta si energica. Uleiul volatil nu se va dizolva in apa, dar ii va imprumuta acesteia mirosul si o parte din proprietatile sale curative.- Cremele cu uleiuri aromatice

În comerț au început să se găsească tot mai multe tipuri de creme pentru masaj cu uleiuri volatile. Căsnic, este mai greu să le obținem, pentru că bazele sunt destul de sofisticate, făcute așa încât să corespundă fiecărui tip de piele. Dacă totuși vreți să obțineți o cremă de masaj aromatică, puteți combina pe o cremă de masaj obișnuită (cum ar fi Crema de masaj cu galbenele, produsă de Elmiplant) cu ulei volatil. La 3 lingurițe de cremă de masaj se pun 10-20 de picături de ulei volatil și se amestecă foarte bine, până se omogenizează. Crema se folosește imediat, pentru a nu se evapora uleiurile volatile. ***Câteva aplicații practice ale masajului cu preparate aromate***

- Circulația sângelui este considerabil îmbunătățită dacă facem suficient de intens acest masaj. O circulație mai bună înseamnă culoarea sănătoasă a pielii, destindere musculară corespunzătoare, regenerarea pielii la infecțiile și bolile cutanate care apar o dată cu sezonul rece.
- Rezistența la frig - Pe lângă faptul că stimulează pe ansamblu circulația sângelui, preparatele de masaj din cimbru (de cultură), mentă piperată, salvie încălzesc rapid corpul, având efect rubefiant. În perioadele friguroase, masajul cu aceste preparate este un veritabil scut natural împotriva răcelilor, degeraturilor și a altor probleme de acest fel.
- Relaxarea - Preparatele cu lavandă, portocal (coaja), mentă, eucalipt favorizează destinderea musculară și mai ales psihică, favorizează somnul, duc la diminuarea iritabilității și a anxietății.
- Stresul - Plecându-se de la premisa că diferitele tipuri de oameni se confruntă cu forme specifice de stres, remediile aromaterapeutice au fost diferențiate. Masajul cu mentă, eucalipt și salvie este indicat mai ales persoanelor ușor iritabile; masajul cu busuioc, lavandă, portocal, brad este indicat mai ales celor cu predispoziție spre neliniște și anxietate; masajul cu lămâie, mentă piperată, cimbru este indicat mai ales persoanelor introvertite, deprimare.
- Depresia - Contra depresiei sunt extrem de eficiente formele de masaj mai dinamice, care vor fi abordate însă gradat, începând cu faza de relaxare. Dintre plantele aromatice antidepresive, recomandăm busuiocul, lămâia, mentă și mentă piperată, ylang-ylang (o esență exotică, care a început de curând să se găsească și în magazinele noastre naturiste).
- Anxietatea - În acest caz se recomandă un masaj blând, relaxant, de preferință cu preparate nutritive. Dintre plante, cele mai potrivite sunt pinul, ienupărul, bradul, portocalul, lavandă, santalul.
- Somnul - Masajul se va face cu un sfert de oră maximum înainte de a ne culca. Vor fi folosite plante cum ar fi portocalul, lavandă, scortisoară, nucsoară. Veti avea un somn lin și foarte odihnitor după un asemenea masaj.
- Reumatismul - Cimbrul, mentă, eucaliptul și ienupărul sunt campioni în lupta împotriva articulațiilor întepenite și dureroase. Masajul se va face blând pe zonele afectate, fără a insista direct pe articulație, ci mai mult pe zonele limitrofe.
- Sinuzită și guturaiul - Masajul pe frunte și temple cu eucalipt, mentă, brad, pin, ienupăr descongesează sinusurile, desfundă căile nazale superioare, potolește durerile de cap asociate. Se poate face acest masaj de 2-3 ori pe zi.
- Febră - Se face masaj pe tot corpul cu preparate pe bază de lămâie, mentă, eucalipt și salvie. Mășcarile vor fi foarte blânde, relaxante.
- Tusea - Se folosesc preparate cu cimbru de cultură, eucalipt sau busuioc. Masajul se

face pe frunte, pe gat si torace. Uleiurile volatile ale acestor plante se iau si intern, cu miere: 1-3 picaturi la o lingurita de miere, se amesteca bine inainte de folosire, pana se omogenizeaza.

- Bronsita si astmul - Se face masaj, seara mai ales, pe torace si gat, cu uleiuri de cimbru, eucalipt, menta (mai ales menta piperata), ienupar. Uleiurile volatile ale acestor plante au efecte bronhodilatatoare, expectorante, usureaza respiratia. **Ilie Tudor**

Terapia Condimentelor. Borcanasele cu arome, pastrate pentru condimentarea mancarii, pot fi transformate in medicamente.. Piperul, scortisoara si neamul lor fac adevarate minuni. Acum, in miez de iarna, cand intreaga natura a adormit, si o data cu ea si indragitele noastre plante de leac, este momentul...

Terapia Condimentelor

Borcanasele cu arome, pastrate pentru condimentarea mancarii, pot fi transformate in medicamente.

Piperul, scortisoara si neamul lor fac adevarate minuni

Acum, in miez de iarna, cand intreaga natura a adormit, si o data cu ea si indragitele noastre plante de leac, este momentul cel mai bun pentru a descoperi tainicele puteri vindecatoare ale condimentelor. Orice gospodina are in camari, adesea fara sa stie, o adevarata farmacie. Fiecare condiment este un mic panaceu care, folosit cu arta, poate vindeca cele mai diverse boli, de la micile indigestii pana la reumatism, gripa sau boli de inima. Puse in mancare, luate sub forma de pulbere sau adaugate in ceai, piperul, dafinul, cuisoarele ori scortisoara sunt plante medicinale la fel de puternice ca oricare altele. In Extremul Orient, nu exista medicament natural care sa nu aiba in el macar un condiment. Aceasta, pentru ca plantele aromatizante amplifica foarte mult absorbtia principiilor active de catre organism.

O arta foarte subtila si rafinata, cultivata de milenii in Orient, este aceea de a influenta mintea si psihicul cu ajutorul condimentelor. Banala nucsoara, de exemplu, in anumite doze, devine un euforizant extraordinar de puternic, iar in doze foarte mari este un... drog halucinogen cu actiune mai intensa decat a morfinei. Condimentele pot induce o putere de concentrare mai buna, un dinamism si o vointa mai puternice, pot fi afrodisiace sau somnifere. Fiecare dintre ele determina reactii psihologice nebanuit de intense. Iata, asadar, ca avem suficiente motive sa descoperim lumea fermecata ce se ascunde in borcanasele si cutiile cu miros ademenitor din bucatariile noastre. ***Piperul*** (Piper Nigrum)

Este regele neincoronat al condimentelor. In toata lumea sunt consumate anual tone de piper, de diferite feluri: negru, alb, cu bobul lung, rosu etc. In mod traditional, la noi se foloseste piperul negru, motiv pentru care deocamdata ne vom ocupa numai de el. Adaugat in mancare, mai ales pe timp de iarna, piperul negru este un adevarat elixir. El

pune in miscare si digestia cea mai lenesa, face sangele sa circule mai bine si ne incalzeste corpul. Toti cei care au probleme cum ar fi indigestia frecventa, balonarea (produsa mai ales de contactul cu frigul), infectiile frecvente in gat, ar trebui sa foloseasca acest condiment. Ca planta medicinala, piperul negru este extrem de puternic in tratarea catorva afectiuni.

- Infectiile in gat, guturaiul - In aceste afectiuni, putine leacuri sunt atat de puternice ca piperul negru. Intr-o cana de ceai fierbinte (nu conteaza de care, poate fi busuioc, menta, cimbrisor etc.) se pun 2-3 varfuri de cutit de piper negru. Se lasa cateva minute, dupa care se bea cu inghitituri mici. Efectele sunt aproape imediate: gatul se descongessioneaza, narile se desfunda, o fierbinteala placuta se raspandeste in intreg corpul. Raceala trece numaidecat.

- Tusea - Se pun intr-o jumatate de litru de rachiu tare sau, mai bine, de spirt alimentar diluat cu apa, 4 linguri de piper negru macinat, dupa care se lasa la macerat minimum 5 zile. Preparatul obtinut in acest mod se filtreaza, dupa care se administreaza astfel: se pune o lingurita de macerat intr-un pahar cu apa si se amesteca. De cate ori simtim nevoia sa tusim, luam cate o inghititura mica. Terminatiile nervoase a caror iritare genereaza tusea vor fi in acest fel pur si simplu anesteziate, iar gatul va fi dezinfectat.

- Sensibilitate la frig - Vreme de o saptamana nu consumati deloc hrana rece (mai ales de la frigider) si la fiecare masa consumati 2-3 varfuri de cutit de piper negru macinat.

- Reumatismul - Cu o plamadeala de piper negru in rachiu, obtinuta la fel ca cea de la tuse, masati zonele dureroase de 2-3 ori pe zi. Piperul negru incalzeste articulatiile si le face sa fie mai elastice, calmând durerile reumatice. Tratamentul este eficient mai ales atunci cand este frig si umezeala afara.

- Astenia - Venirea sezonului rece si lipsa de lumina ne fac pe multi dintre noi sa devenim inactivi, sa evitam excesiv de mult iesirile afara, "paralizandu-ne" parca initiativa. Poate parea greu de crezut, dar cateva doze de piper ne vor incalzi si la propriu si la figurat, lecuindu-ne pe data. Introduceti la fiecare masa o doza de piper negru cat de mare puteti suporta (nu trebuie sa apara jena digestiva sau alte stari de disconfort). Acest tratament se face maximum 5 zile la rand, iar efectele sale sunt miraculoase.

Precautii: Piperul negru poate agrava afectiuni cum ar fi: gastrita hiperacida, hipertensiune, starile de nervozitate. In aceste afectiuni va fi deci administrat cu prudenta. Este contraindicat in starile inflamatorii acute si in hipertensiune grava. **Cuisoarele** (Eugenia caryophyllata)

Au fost aduse din India in urma cu multe milenii, iar apogeul carierei lor medicale l-au atins in Egiptul Antic. Cuisoarele sunt una din plantele dezinfectante cele mai puternice de pe pamant. O singura cuisoara pusa, de exemplu, intr-o fiertura de carne ii va prelungi termenul de valabilitate cu 24 de ore. De aceea, sunt necesare la conservarea aproape oricarui aliment, dar si pentru combaterea unei multitudini de boli infectioase. Iata un mic ghid terapeutic al cuisoarelor.

- Colita de putrefactie, disfunctii biliare - Se pun in salatele de fructe (de mere, grapefruit, lamaie) 1-2 varfuri de cutit de cuisoare pisate. Se fac cure cu astfel de salate, mancate inainte de fiecare masa, vreme de o saptamana.

- Balonare - Inainte si dupa masa se ia un varf de cutit de pulbere de cuisoare. Gustul vom vedea ca este destul de greu de suportat, dar efectul este mai puternic decat al oricarui medicament.

- Prevenirea racelilor - Se mesteca 1-2 cuisoare pe zi, mai ales atunci cand intram in contact cu mari aglomeratii umane.
- Durerea de masea - Se piseaza o cuisoara si se pune la masea. Efectul anesteziant este aproape instantaneu.
- Mancarimi ale pielii si piscaturile de insecte - Se amesteca praf de cuisoare cu apa pana se face o pasta, care se aplica pe piele. Va va surprinde puterea efectului lor. **Cardamonul** (*Elettaria cardamomum*)

Este un condiment traditional arab, care relativ curand a ajuns si la noi. Il veti gasi in magazinele naturiste sub denumirea de cardamon si in magazinele arabesti sub denumirea de hell. Este folosit mai ales in condimentarea cafelei si a dulciurilor cu cacao, deoarece neutralizeaza toxicitatea anumitor alcaloizi. Cea mai mare faima si-a castigat-o cardamonul ca reintineritor, fiind pe drept cuvint numit in franceza samanta dragostei. Sa cunoastem impreuna cateva taine ale folosirii acestei plante aromatizante:

- Intoxicatii diverse - Se consuma zilnic 10 seminte de cardamon, mestecate pe stomacul gol. Se adauga 4-5 boabe de cardamon in cafea pentru a-i neutraliza acesteia toxicitatea.
- Impotenta si frigiditate - Se pun peste doua galbenusuri de ou 2 varfuri de cutit de cardamon si 2 lingurite de miere lichida. Se amesteca foarte bine totul, dupa care se consuma cu inghitituri mici acest elixir. Efectele sunt cu atat mai puternice, cu cat tratamentul cu samanta dragostei este facut mai des.
- Eructatii - Dupa fiecare masa se mesteca cateva seminte de cardamon.
- Digestie lenesa - Inainte de masa cu 10 minute, se iau cu putina apa cateva seminte de cardamon pisate in piua. Nu doar digestia, ci intreg organismul se vor inviora imediat. **Scortisoara** (*Cinnamomum ceylanicum*)

Este un arbore originar din insula Ceylon (Sri Lanka), a carui scoarta are un parfum cu totul si cu totul special, fiind recoltata de secole pentru a fi adusa in Europa. Este folosita inca din Evul Mediu pentru intarirea inimii, combaterea gripei, ca afrodisiac si pentru tratarea durerilor interne. La noi in tara era introdusa de poticarasi (nume dat in Transilvania farmacistilor) in toate remediile administrate contra colicilor gastrice si abdominale. Iata afectiunile in care se foloseste cu succes scortisoara.

- Probleme circulatorii si cardiace - Se iau in fiecare zi, dimineata si seara, doua varfuri de cutit de scortisoara cu miere lichida. Acest tratament are si efecte reglatoare asupra activitatii sistemului nervos.
- Sughit, spasme digestive - Peste trei varfuri de cutit de pulbere de scortisoara se toarna un pahar de apa fierbinte. Se lasa putin la infuzat, dupa care se consuma cu inghitituri mici. Actiunea sa binefacatoare este prompta.
- Sangerari ale gingiilor - Se face o infuzie concentrata din o lingurita scortisoara si o cana de apa fierbinte. Se fac cu acest preparat clatiri ale gurii de doua ori pe zi.
- Dereglari ale apetitului - Se fac cure cu salata de fructe si cu dulciuri usoare in care se adauga scortisoara. Aceste dulciuri sunt foarte agreate de cei cu apetit slab, iar pe manaciosi ii tempereaza. **Nucsoara** (*Myristica fragans*)

Este o sora a scortisoarei, aceste doua condimente fiind adesea folosite impreuna. In

cantitati mici, nucsoara stimuleaza digestia si este un excitant usor; in doze mai mari, nucsoara este calmanta si somnifera. Iata cateva retete cu nucsoara.

- Insomnie - Se pun la macerat de dimineata pana seara 1-2 lingurite de nucsoara cu o cana de apa. Beti atat cat puteti din acest macerat (cu sau fara miere) inainte de culcare.

- Nevralgii - Se bea un ceai fierbinte in care s-au pus 2-3 varfuri de cutit de nucsoara. Durerea va fi alinata considerabil si veti simti o stare agreabila de confort.

- Halena (miros urat al gurii) - Inainte si dupa masa se ia un varf de cutit de nucsoara, impreuna cu un varf de cutit de cuisoare.

- Ejaculare precoce - Se ia zilnic jumatate de lingurita de nucsoara pisata, cu apa, in doza unica. **Dafinul**

(Laurus nobilis)

Era una din plantele cele mai iubite in Grecia Antica pentru mireasma intensa si delicata a frunzelor sale. A fost introdus in alimentatie, mai intai ca un fel de medicament adaugat la hrana zilnica, pentru a creste puterea de digestie si a evita intoxicatiile. Si-a intrat in drepturi o data cu aparitia zacustilor si a celorlalte conserve de toamna, in a caror pastrare si aromatizare este neinlocuit. Ca leac este foarte puternic (putand fi folosit si ca planta de prim-ajutor) in urmatoarele afectiuni:

- Betie, intoxicatii, otravire - 20-30 de frunze de dafin oparite cu o cana de apa si lasate la infuzat 20 de minute sunt un vomitiv si antitoxic redutabil. Se bea dintr-o data intreaga cantitate preparata, efectul de eliminare fiind foarte prompt.

- Digestie grea (atonie digestiva) - Se pun in mancaruri 1-2 frunze de dafin. Se face tratament vreme de o luna cu cate trei frunze de dafin pe zi, mestecate pe stomacul gol, cate una dimineata, la pranz si seara. Efectul de intarire a digestiei este remarcabil.

- Raguseala, pierderea vocii, infectii ale gingiei - Se pun 10 frunze de dafin intr-o cana de apa clocotita. Se lasa la racit, dupa care se fac gargara si clatiri ale gurii cu acest preparat. Tratamentul este mai eficient daca este repetat de trei ori pe zi.

- Gripa, bronsita - Se pun coaja de la o portocala si 4 frunze de dafin intr-un litru de apa. Se lasa la macerat 4 ore, dupa care se filtreaza totul si se bea pe stomacul gol in mai multe reprize (in loc de apa). Acest preparat scade febra, elimina durerile de cap si ne ajuta sa ne refacem rapid.

Precautii: Deoarece in doze mari este vomitiv, dafinul trebuie pus in cantitati mici in mancare, fiindca s-ar putea sa consumati hrana cu placere, dar sa o dati afara imediat.

Exista persoane care nu suporta (tot din cauza efectului sau vomitiv) nici cantitati mici de dafin; in cazul lor, mancarea va fi pregatita fara dafin. **Ilie Tudor**