

## Făina integrală de grâu

**Conținut:** VITAMINE (beta-caroten, B1, B2, B5, B6, B8, B9, E), aminoacizi, acizi grași, carbohidrați, purine, fosfolipide, steroli, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon).

**Acțiuni:** Antidiuretic, emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general.

**Indicații:** Demineralizare, anemie, rahitism, afecțiuni maligne (cancer), diabet, obezitate, afecțiuni neurologice, cardio-vasculare, digestive, renale, pulmonare, genitale (adenom de prostată, fibrom uterin, impotență sexuală, frigiditate, sterilitate, prostatită), psihastenie, convalescență, sarcină, lăuzie, creștere, astenie, îngrijirea tenului și pielii.

### REȚETE

**APĂ DE GRÂU** - 250 gr făină integrală de grâu se pun la macerat (într-un vas de ceramică sau sticlă) într-un litru de apă de izvor sau minerală, timp de 12 ore. Se strecoară și se bea câte 150 ml dimineața, pe stomacul gol, timp de trei zile. Indicat mai ales pentru: adenom de prostată și retenție urinară.

**CHAPATI** - Se amestecă făina cu apă rece și sare până devine un terci subțire, se acoperă și se lasă la rece timp de două ore, după care se frământă bine aluatul format și se formează turte care se coc fie pe o tablă încinsă, fie la cuptor. Se consumă simple, în locul pâinii sau acoperite cu pastă de soia, salate

**DEJUNUL KOLLATH** - Profesorul KOLLATH a descoperit metoda de a face grâu digerabil fără nici un fel de fierbere. Astfel făina devine asimilabilă în întregime, iar prin adăugare de fructe, se îmbunătățește gustul și crește mult valoarea alimentară a dejunului.

**Mod de preparare:** În rețeta de bază, cantitățile de ingrediente pentru o porție obișnuită sunt: 30-40g (2-3 linguri) de făină completă, proaspătă de grâu; 3-5 linguri de apă; 1-2 linguri de zeamă de lămâie proaspătă, 15-20g fructe uscate, tăiate eventual în două, 100g mere, rase în momentul folosirii, sau orice alte fructe foarte bine coapte, de sezon, 1 lingură de migdale, alune pisate sau nuci, la alegere. Seara se pun cele 30-40g de făină proaspătă de grâu într-un vas special. La aceasta se adaugă 3-5 linguri de apă, dar niciodată lapte. Se amestecă până se omogenizează și se lasă la temperatura camerei (20°C) până a doua zi de dimineața. Cerealele se vor umfla, devenind o pastă semifermă. În acest timp au loc transformări cărora li se pot atribui o bună parte din valoarea dietetică a dejunului Kollath. Într-un alt vas se pun la înmuiat fructele, tăiate în două dacă este cazul. A doua zi de dimineața, conținutul celor două vase se amestecă, folosindu-se

totodată și apă pentru înmuierea fructelor uscate, și se adaugă în continuare cele 2 linguri de suc proaspăt de lămâie. Adăugăm apoi cele 100g de mere rase (sau pere), sau orice alte fructe de sezon, cât mai bine coapte și zdrobite (fragi, cireșe, căpșuni, prune, piersici, caise etc.). Se pudrează apoi acest amestec cu nucile, migdalele sau alunele pisate. Pentru a crea o oarecare variație, se poate adăuga după dorință fie frișca proaspătă fie o lingură de miere. Astfel o persoană va dispune de o porție completă. Merele vor fi rase chiar în momentul servirii, pentru a evita oxidarea (este bine să se folosească o răzătoare inoxidabilă, deoarece pulpa mărului trebuie să rămână albă). Prin urmare, dejunul va fi siropos dar nu lichid.

**GOMAJ COSMETIC** - Se umezesc 2-3 linguri cu făină integrală în apă rece și se masează fața și pielea. Curăță, tonifică și regenerează. Pusă în apa de baie (500 g la 251 apă) elimină oboseala, stresul și bolile de piele.

### **SUFLEU DE VINETE**

**Ingrediente:** 2 vinete, 2 căni lapte, 4 căni făina integrală de grâu, 6 ouă, 2 lingurițe sare, 1 lingurița rozmarin și alte mirodenii.

**Mod de preparare:** Vinetele se curate de coajă și se taie cubulețe, apoi se fierb în apă cu sare 5 minute. Se bat ouăle întregi, se amesteca cu laptele și se toarnă peste făină. La urmă se adaugă vinetele fierte și mirodeniile după gust. Compoziția se pune într-un vas rezistent la temperaturi ridicate și se scufundă într-un alt vas cu apă. Se pun la cuptor (la foc potrivit), timp de 45 minute.

### **GOGOȘELE CU CAȘCAVAL**

**Ingrediente:** 4 gălbenușuri, 100gr. unt, 200 g făină integrală de grâu, 200 ml. lapte, 150 g cașcaval.

**Mod de preparare:** Se pune laptele la fiert, când clocotește se toarnă toată făina amestecând repede, până când aluatul se desprinde de pereții vasului. Se adaugă imediat untul. Se lasă să se răcească puțin, apoi se amestecă cu cașcavalul ras și cu gălbenușurile. Se omogenizează bine aluatul și se formează cu lingurița gogoșele care se coc în cuptorul încins (într-o tavă unsă). Când sunt coapte, se presară cu cașcaval ras și se servesc calde.

## **Făină integrală de hrișcă**

**Conținut:** Vitamine (B1, B2, B5, E), aminoacizi, acizi grași, steroli, minerale (potasiu, magneziu, calciu, fier, nichel, molibden, fosfor, bor, seleniu).

**Acțiuni:** Alimentar, protector vascular, vitalizant, remineralizant, tonic general, nutritiv, laxativ, energizant.

**Indicații:** Demineralizare, rahitism, afecțiuni cardiace, fragilitate vasculară, dispepsie, enterită, gastrită, tuberculoza rinichilor, ulcer gastro-duodenal, mastoză chistică (la sâni), afecțiuni renale, osto-articulare (artrism), astenie, surmenaj fizic și psihic, sarcină, lăuzie, alăptare, convalescență, creștere, cancer, înfrumusețarea tenului și a pielii.

### **REȚETE**

**MACERAT** - 2 linguri de făină de hrișcă se lasă 6-8 ore în 300 ml apă de izvor sau minerală. Se consumă pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înaintea mesei. Combate oboseala și stresul, este laxativ, regenerează, dă prospețime și strălucire tenului și privirii.

**CATAPLASME:** - Făina de hrișcă se amestecă cu apă caldă până devine un aluat. Se aplică 2-4 ore, seară sau noaptea, pe locurile dureroase în cazurile de mastoză chistică.

**Mod de preparare:** ca adaos în supe-cremă, ciorbe, mâncăruri, sosuri, budinci, aluaturi și creme, dându-le o savoare deosebită și mărindu-le valoarea nutritivă.

**TURTE DE HRIȘCĂ** - Se amestecă făina cu apă și sare până se formează un terci subțire. Se acoperă și se lasă două ore apoi se frământă bine aluatul realizat, și se formează turte care se coc pe o tablă încinsă sau la cuptor. Se pot face aceleași turte și în combinație cu făină de grâu, mei, orz, ovăz sau orez.

**KASHA** -100 g făină de hrișcă se pun într-un vas cu 150 ml apă fierbinte și sărată. Se acoperă și se lasă 10 minute. Se poate combina după gustul fiecăruia, cu iaurt, brânză, smântână, sos de roșii, condimente etc.

**GĂLUȘTE DE HRIȘCĂ** - Se prepară un aluat frământat bine din făină de hrișcă, apă și sare. Se formează cu mâna găluște ce se adaugă în apă fierbinte. Când apa dă în clocot, se adaugă puțină apă rece. La o nouă fierbere se ia de pe foc, se scurge apa, iar găluștele se stropesc cu apă rece. Se servesc cu sos sau garnitură de legume.

**CREMĂ DE HRIȘCĂ** - 400 g făină de hrișcă se pun la înmuiat în 600 ml apă, timp de două ore. Se adaugă coajă rasă de lămâie, stafide, miez de nucă (de migdale), miere (zahăr invertit), fructe de sezon bine coapte (struguri, mere, pere, caise, piersici, prune etc. Este deosebit de valoroasă ca mic dejun, dând vigoare pentru întreaga zi, sau ca masă de seară. Această compoziție poate fi folosită și ca blat de tort, ornându-se cu o cremă de fructe.

**Cosmetic:** Făina de hrișcă amestecată cu apă se folosește pentru curățarea tenului, căruia îi dă strălucire. Pusă în apa de baie (1 kg făină la 20 l apă) catifelează pielea, o tonifică și elimină stresul de orice fel.

### **PÂINE CU HRIȘCĂ ȘI SCORTIȘOARĂ**

**Ingrediente:** 2 linguri de drojdie, 2 căni de apă fiartă, 1/2 cană lapte dulce, 1/2 cană zahăr invertit, 1/2 cană făină de hrișcă, 5 ½ căni făină integrală de grâu, 2 linguri rase de scortişoară pulbere, 2 ½ lingurițe sare, 1 linguriță cu ulei de floarea soarelui, 2 albușuri bătute spumă

**Mod de preparare:** Ungeți două tăvi de pâine cu ulei presat la rece. Puneți drojdia în apă fierbinte. Lăsați aproximativ 10 minute până dospește. Într-un castron amestecați laptele, zahărul invertit, făină de hrișcă, făină de grâu, scortişoară și sarea. Amestecați mixtura de drojdie și frământați cu mâna timp de 8-10 minute, până ce aluatul devine moale și elastic. Eventual mai adăugați făină dacă este necesar, pentru a se păstra fermitatea aluatului. Puneți aluatul într-un castron uns cu ulei, rotiți aluatul până devine perfect uns cu ulei. Acoperiți-l apoi cu o bucată de pânză și lăsați-l să dospească într-un loc cald timp de 30 de minute, până își dublează volumul. Luați apoi aluatul și trântiți-l de câteva ori pe masă, se mai lasă la dospit încă 30 minute. Se împarte coca în două părți, care vor fi puse în tăvile pregătite. Se ung cu ou pe deasupra și se lasă la crescut până când aluatul depășește marginile tăvii (aproximativ 30 - 40 min.). Se presară deasupra un strat de făină albă. Înainte de a băga pâinile în cuptor, acesta trebuie încălzit. Se lasă la cuptor până când prind o crustă galben închis. Se scot apoi din cuptor și se lasă la răcit.

## Făină de soia

Soia este una din cele mai vechi plante de cultură, ale cărei origini o găsim pe continentul Asiei (în China și Japonia), apoi mult mai târziu, cultura este răspândită în America și Europa. În România, soia este cunoscută în Transilvania în secolul XVIII. Virtuțile acestei legume constau în proteinele de calitate, în bogăția de minerale, vitamine, acizi grași nesaturați (prezenți mai ales în uleiul de soia), precum și lecitină, celuloză și hormoni vegetali, asigurând organismului necesarul de substanțe bioactive. În plus față de toate acestea este un antioxidant de excepție. Proteina din soia este mult superioară celei din cereale și celei animale. Înlocuirea celorlalte proteine cu cea de soia, pe lângă alte beneficii, are avantajul menținerii calciului în oase. Multitudinea variantelor de pregătire a boabelor de soia, face ca aceasta să poată fi consumată de oricine.

**Conținut:** protide, lipide, glucide, calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, sulf, vitaminele A, B1, B2, B12, C, D1, D2, D3, RH, K, lecitină.

**Acțiuni:** Energizantă, remineralizantă, echilibrantă celular, ajută la creșterea scheletului osos, a masei musculare și sistemului nervos, îmbunătățește digestia, circulația sanguină, memoria, fiind un aliment mult superior prin bogăția de proteine față de carne, lapte și ouă. Un kg de boabe de soia echivalează cu 4 kg de carne, 56 de ouă de găină, 8 litri de lapte de vacă.

**Indicații:** Anemie, demineralizare, rahitism, decalcifiere, convalescență, creștere, stress, alăptare, lăuzie, afecțiuni ale sistemului nervos, afecțiuni digestive, renale, cardio-vasculare, surmenaj fizic și psihic, osteoporoză, deficit imunitar, îngrijirea pielii.

### REȚETE

**LAPTE DE SOIA** - 300 g făină de soia se pun în într-un l apă caldută. Se păstrează 2-3h, apoi se stoarce prin tifon. Se mai adaugă un litru apă caldă și se stoarce din nou. Lichidul astfel obținut se consumă în 24h crud, simplu sau îndulcit, ori în creme, budinci, grâu, orez. Este de mare folos convalescenților, copiilor, sportivilor, bătrânilor și lăuzelor.

**PATE DE SOIA** - O cană cu făină de soia se lasă la înmuiat într-un vas în care există o cantitate de 3 ori mai mare de apă rece. După 2 ore se pune la fiert pe foc potrivit, amestecând continuu, adăugând atâta apă cât să aibă consistența unui terci. Se ia de pe foc după 10 minute și se lasă la rece. Se adaugă treptat câteva linguri cu ulei, se pun condimente, sare, pătrunjel sau mărar. Se servește pe felii de pâine coaptă, stropită cu lămâie și garnisită cu ceapă.

**CHIFTELE DE SOIA** - Se înmoaie făina de soia în de 2 ori mai multă apă rece timp de 2h, până devine ca un aluat. Se adaugă un cartof dat prin răzătoarea mică și bine scurs, o ceapă tăiată mărunt, usturoi dat prin răzătoarea mică, mărar, pătrunjel, două linguri cu *Digest cremogen*, sare, condimente. Se amestecă totul foarte bine și se lasă la rece. După 1 h se ia compoziția și se formează chiftele ce se prăjesc în ulei de floarea soarelui presat la rece.

**BUDINCĂ DE SOIA** - Aceeași compoziție ca la chiftele se pune într-o formă unsă cu ulei și se coace la cuptor la foc potrivit, timp de 40-50 de minute.

**GOMAJ COSMETIC** - Se umezește o lingură de făină cu apă și se masează obrazul. Curăță în profunzime. Făina de soia (300 g la 201 apă) pusă în apa de baie

hrănește, tonică și regenerează pielea, eliminând stresul.

**UNT DE SOIA** - Se amestecă 250 ml. de apă cu 2 linguri făină de soia într-un vas și se fierbe până se obține o pastă. Se scade pe foc și se pune la răcit, apoi se adaugă uleiul foarte încet, amestecând continuu, ca pentru pregătirea unei maioneze.

**SARMALE DIN SOIA** - Pentru prepararea acestui fel avem nevoie de soia granule sau fulgi, frunze de varză sau de vită, morcov, ceapă, ulei, condimente (cimbru, sare, piper), 2 linguri de fină, bulion (suc de roșii sau roșii proaspete), orez și dacă dorim și puțin miez de nucă.

**Mod de preparare:** se călește ceapa și morcovul ras în puțin ulei, se adaugă orezul și soia (înmuiată în prealabil și scursă), se adaugă condimentele, se formează sarmalele care se aranjează într-un vas. Peste ele se pune apă, bulionul (sucul de roșii sau roșiile) și se fierb la foc mic aproximativ o oră. Se pot servi cu mămăligă și smântână.

**ȘNIȚELE DIN SOIA** - Ușor de preparat, gustoase și sănătoase, șnițelele din soia și-au făcut o bună reputație printre vegetarienii și nu numai. Asemănarea vădită cu șnițelele din carne fac ca acestea să fie consumate cu plăcere atât de copiii cât și de adulți.

**Mod de preparare:** Înainte de a fi prăjite, se pun în apă fierbinte cu condimentele dorite, se lasă aproximativ 20 – 30 minute, se scurg bine prin presare, se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc și se servesc cu garnitură de legume, orez, piureuri și salată.

### **MAIONEZĂ DE SOIA BOABE**

**Ingrediente:** 300 g boabe soia, 1 ceapă, 250 ml. ulei presat la rece, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 linguriță de tarhon, sare, piper.

**Mod de preparare:** se aleg, se spală și se dau în 4-5 clocote boabele de soia. Se varsă apa și se pun din nou la fiert în apa proaspătă cu legătura de tarhon. Se fierb până devin sfărâmicioase, după care se scoate tarhonul. Se strecoară soia și se pasează până devin pastă. Se adaugă ceapa tăiată fin, zeama de lămâie, sarea, piperul și se toarnă uleiul puțin câte puțin până ce pasta devine spumoasă. Se servește ca aperitiv pe felii de pâine din făină integrală.

### **FURSECURI CU FĂINĂ DE SOIA ȘI CURMALE**

**Ingrediente:** 150g curmale, 1 ½ lingurițe făină de soia, făină integrală de hrișcă, coajă rasă de la o jumătate de lămâie, 2 linguri de rom, 1 linguriță tinctură muguri de plop negru, un vârf de cuțit de pulbere de scorțișoară, 100 g unt, miere după gust, 1 lingură făină de orez.

**Mod de preparare:** Curmalele fără sâmburi se mărunțesc fin, se combină cu făină de soia, coajă de lămâie, romul, tincturile, untul bine frecat spumă și celelalte ingrediente, frământându-se bine, până se obține un aluat tare. Pe o folie de plastic se presară o mână de făină de hrișcă, apoi se întinde o foaie din aluat groasă cam de 5 mm., iar după ce se zvântă, se taie în diferite forme de fursecuri. Se pudrează cu făină de orez sau cu făină de hrișcă și se pot consuma. La fel se pot prepara fursecuri cu smochine, stafide sau prune uscate.

## **Făină integrală de năut**

**Conținut:** amidon, lipide, substanțe azotate, zaharuri, săruri minerale (siliciu, fosfor, potasiu, calciu, sodiu, magneziu, oxid de fier, asparagină, arsenic, vitamine).

**Acțiuni:** Diuretic, vermifug, stomahic, antiseptic urinar, energizant.

**Indicații:** Astenie, oligurie, lăuzie, convalescență, insuficiență digestivă, paraziți intestinali, anemie, demineralizare, afecțiuni renale, îngrijirea tenului.

## REȚETE

**CREMĂ DE NĂUT** - O cană cu făină de năut se lasă la înmuiat în două căni cu apă rece. După două ore se pune la fiert pe foc potrivit, adăugând apă atât cât să aibă consistența unei smântâni. Se amestecă și se ia de pe foc după 10 minute. Se lasă să se răcorească și se adaugă câteva linguri cu ulei presat la rece și condimente. Se servește ca garnitură la orez sau pe felii de pâine coaptă cu ceapă și mărar sau pătrunjel.

**CHIFTELE DE NĂUT** - Se înmoaie făina de năut în de două ori mai multă apă rece timp de două ore, până când devine un aluat. Se adaugă un cartof dat prin răzătoarea mică și bine scurs (sau orice altă legumă: varză, dovlecel, conopidă, morcov), o ceapă foarte fin tăiată, usturoi pisat, pătrunjel și mărar, două-trei linguri de *Digesta-cremogen* de porumb, sare, ghimbir, cimbru. Se amestecă totul foarte bine și se lasă la rece. După o oră se ia compoziția și se formează chiftele care se prăjesc în ulei de floarea soarelui presat la rece. Dacă se dă la cuptor, la foc potrivit, într-o tavă unsă cu ulei, rezultă o budincă foarte gustoasă și hrănitoare.

## LAPTE DE NĂUT

**INGREDIENTE:** 200 gr făină de năut se pun într-un litru de apă caldă, timp de două ore. Se pun într-un tifon și se strecoară, frământându-se cu mâinile. Se mai adaugă o jumătate de litru de apă caldă pentru a antrena toată substanța esențială a năutului. Lichidul astfel obținut se poate bea simplu, ca revitalizant și tonic sau se poate folosi la sosuri, supe, creme etc.

**GOMAJ COSMETIC** - Se umezește o lingură de făină cu apă sau suc de lămâie și se masează pielea. Curăță în profunzime. Pusă în apă de baie, hrănește și întinerește pielea.

## Făină integrală de mei

**Conținut:** vitamine (B1, B2, B6, B8, E), aminoacizi, acizi grași, carbohidrați, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, mangan, fier, cupru, zinc, fosfor, clor, fluor, iod, bor).

**Acțiuni:** diuretic, nutritiv, revitalizant, sudorific, tonic nervos, calmant pulmonar, stimulent al creșterii părului, unghiilor și dinților.

**Indicații:** Amigdalită, afecțiuni renale, pulmonare, dentare, digestive, tuse, plăgi purulente, rujeolă, psihastenie, surmenaj fizic și psihic, febră, colici abdominale, sarcină, lăuzie, convalescență, îngrijirea tenului și pielii.

## REȚETE

**MĂMĂLIGĂ DIN MEI** - Se prepară la fel ca mămăliga din porumb. O cană cu făină de mei se pune în cinci căni cu apă rece, la foc mic. Se acoperă și se amestecă din când în când. E gata după 20 de minute.

**LIPI DE MEI** - O cană cu făină de mei se combină cu apă și sare până devine un terci subțire. Se lasă două ore, după care se frământă bine timp de cinci minute. Se pune în tavă unsă cu ulei și se dă la cuptor la foc potrivit timp de 30 de minute. Din același aluat se pot face turte cu diametrul de 3 cm care se coc pe o tablă încinsă

sau se prăjesc în ulei.

**GĂLUȘTE DIN MEI** - 5 linguri de făină de mei se frământă cu apă caldă, sare, două linguri cu ulei, condimente, până devin o pastă omogenă. Se lasă 10 minute apoi cu mâna se formează găluște care se toarnă în apă fierbinte. Când încep să clocotească, se adaugă un pahar cu apă rece. Când se reia fierberea, se dă focul foarte mic și se lasă 5 minute după care se scurg și se acoperă cu un sos dulce sau picant.

**SUPĂ RUSEASCĂ** - 2 linguri mari de mei, 2 cepe mijlocii, un nap, o linguriță de ulei. Tăiați ceapă vertical în cinci bucăți, apoi în fâșii înguste, oblic. Încingeți uleiul, puneți ceapă în el și căliți-o până se îngălbenește. Adăugați napul, căliți totul timp de 2 minute, adăugați apă (1 litru). Când clocotește adăugați meiul și puneți sare după gust.

**MĂMĂLIGUȚĂ DIN MEI** - 1/2 cană de făină de mei, 1 lingură de miere, 1 cană de apă, 1/2 lingurițe sare, 1 cană lapte, fructe uscate (înmuiate în prealabil în apă). Apa și laptele se încălzesc pe aburi. Se introduce meiul, care se fierbe pe aburi timp de 30 minute. Se servește caldă cu adaus de caise și miere.

## Făină integrală de orz

**Conținut:** vitamine (A, beta-caroten, B1, B2, B5, B6, B9, E), aminoacizi, acizi grași, carbohidrați, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, aluminiu, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon).

**Acțiuni:** Nutritiv, antiinflamator, antiidiareic, antidizenteric, antiscorbutic, antireumatic, decongestiv, drenor hepatic, emolient, galactogog, laxativ, stomahic, sedativ, tonic cardiac, hipoglicemiant, tonic pulmonar, tonic al sistemului nervos central, stimulează creșterea părului și a unghiilor, vitalizant.

**Indicații:** Anemie, demineralizare, rahitism, scorbut, furunculoză, ulcer varicos, dereglări hormonale, afecțiuni tiroidiene, hemofilie, inflamație splenică, diabet zaharat, cancer, obezitate, epilepsie, scleroză multiplă, nevralgie, pareză, polinevrită, afecțiuni oculare, cardiace, digestive, renale, pulmonare, hemoroizi, hepatită cronică, pancreatită, stomatită, frigiditate, impotență sexuală, mastoză chistică, sterilitate, tulburări de menopauză, antrax, gripă, dizenterie, febră tifoidă, holeră, malarie, tuberculoză, hepatită acută virală, tuse convulsivă, laringită, angină, amigdalită, neurastenii, schizofrenie, tuberculoza ganglionilor cervicali, lumbago, osteoporoză, lombosciatică, reumatism, debilitate, transpirație excesivă, insomnie, sarcină, lăuzie, alăptare, convalescență, ceștere, îngrijirea tenului.

## REȚETE

**LAPTE DE ORZ** - 4 linguri de făină integrală de orz se pun în 500 ml de apă caldă. Se amestecă timp de 1-2 minute, se strecoară și se consumă simplu sau îndulcit, pe stomacul gol sau înainte de mese. Se poate folosi și pentru preparate la rece. Este tonic general, regenerativ, purificator și un adevărat balsam pentru organism.

**CREMĂ DE ORZ** - 400 g făină se pun la înmuiat în 600 ml apă timp de 2 ore. Se adaugă coajă de lămâie, miez de nucă, stafide, miere sau zahăr invertit, fructe de sezon bine coapte. Se lasă 30 de minute, apoi se servește ca mic dejun sau ca masă de seară.

**LIPIE DE ORZ** - Se amestecă făină cu apă și sare până devine un terci subțire.

Se lasă două ore, apoi se frământă foarte bine aluatul. Se dă la cuptor, într-o tavă tapetată cu făină, la foc potrivit, timp de 30-40 de minute. Din același aluat se pot face turte care se coc pe o tablă. Se consumă simplă sau cu pastă de soia, de năut etc.

**KASHA** -100 g făină de orz se pune într-un vas cu 150 ml apă fierbinte și sărată. Se acoperă și se lasă 30 de minute. Se combină după gustul fiecăruia cu iaurt, smântână, cașcaval, sos de roșii, condimente etc.

**PÂINE DE ORZ ȘI BANANĂ** - (pentru două porții)

**Ingrediente:** 750 g făină de orz, o linguriță sare, 3 ½ lingurițe drojdie, 3 banane bine coapte, miere după gust, 125 ml. ulei, 2 ouă mari, 1 linguriță suc de lămâie, 1 linguriță de coajă de lămâie rasă.

**Mod de preparare:** Încălziți cuptorul. Se cerne făină de orz. Zdrobiți bananele și faceți din ele un piure. Amestecați piureul de banană, mierea și uleiul cu un mixer. Apoi adăugați ouăle, sucul și coaja de lămâie. Amestecați bine. Încorporați apoi făina de orz, sarea, drojdia și amestecați cu mixerul. Vărsați aluatul în tăvi unse cu unt și pudrate cu făină. Lăsați la cuptor timp de 30-40 de minute.

## Făină de ovăz

**Conținut:** Vitamine (B1, B2, B5, B6, B8, B9), aminoacizi, carbohidrați, acizi grași, purine, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon).

**Acțiuni:** analeptic, antiastmatic, aperitiv, calmant, cicatrizant, depurativ, diuretic, energizant, hipoglicemiant, laxativ, tonic al sistemului nervos și uterului, previne cancerul de colon, hemoroizii, diverticuli intestinali, hrănește celulele creierului și crește activitatea vizuală, scade colesterolul (fracțiunea LDL, dăunătoare).

**Indicații:** Astenie, rahitism, demineralizare, prurit, psoriazis, ulcer varicos, insuficiență tiroidiană, afecțiuni ale splinei, anemie, regenerarea sângelui, cancer, gută, afecțiuni digestive, renale, pulmonare, hepatice, litiază biliară, angiocolită, colecistită, lumbago, reumatism, afecțiuni oculare, laringită, uremie, lăuzie, convalescență, creștere.

**Mod de preparare:** Ca adaos în supe, ciorbe, mâncăruri, sosuri, creme, salate. Asigură echilibru, sănătate, longevitate.

## REȚETE

**PÂINE DE OVĂZ** - 400 g făină de ovăz, sare, drojdie, 250 ml apă caldă, o lingură cu ulei, o lingură cu semințe de in sau susan. Se amestecă făina, sarea, uleiul și drojdia dizolvată în puțină apă. Se frământă, se acoperă și se lasă o oră, până își dublează volumul apoi se frământă iar. Adăugăm semințele, după care se așează în tavă. Se mai lasă 30 de minute să crească în tavă și se dă la cuptor, la foc mare în primele 10 minute și la foc mic încă 30 de minute.

**CHIFTELE DE OVĂZ** - Se prepară o pastă din făină de ovăz, apă, sare, două linguri cu făină intergrală de grâu, două linguri cu ulei, pătrunjel verde, puțin usturoi. Se frământă foarte bine aluatul și se modelează chiftelele, care se pot consuma fie crude, pe foi de salată verde, fie prăjite în ulei.

**DESERT** - O cană cu făină de ovăz se lasă la înmuiat timp de 2-3 ore, într-o cantitate de apă de două ori mai mare. Se adaugă un măr ras, suc de lămâie, stafide,



miere. Ca dejun este foarte revitalizant.

## CHIFTELE DE OVĂZ

**Ingrediente:** faină de ovăz, faină de grâu (cantități egale), ulei, sare, apa

**Mod de preparare:** Preparați o pastă din faină de ovăz și de grâu complet, apă și sare. Încingeți uleiul și puneți la prăjit câte o lingură din amestec.

## Făină integrală de orez

**Conținut:** VITAMINE (B1, B2, B5, B6, B8, B9, E), aminoacizi, acizi grași, carbohidrați, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, molibden, fosfor, fluor, iod, bor).

**Acțiuni:** Antidiuretic, analeptic, antiinflamator, antiscorbutic, astringent, carminativ, emolient, dietetic, hipotensor, regenerator, energizant, nutritiv.

**Indicații:** Inflamații cutanate, eczeme, hipertensiune arterială, diaree, afte bucale, enterită, afecțiuni renale, uremie, meteorism, angină, anorexie, cancer, obezitate, rahitism, anemie, creștere, convalescență, stres, îngrijirea tenului și a pielii.

## REȚETE

**CREMĂ DE OREZ** - Două linguri cu faină se amestecă cu patru lingurițe cu ulei de susan, măsline sau floarea soarelui presat la rece. Se adaugă apă și se lasă la foc mic. Se poate consuma atât dulce (cu nucă, stafide, coajă de lămâie), cât și sărat (condimentat cu ghimbir, șofran etc.).

**BUDINCĂ CU FRUCTE** - Se amestecă 100 g faină de orez cu o jumătate de kilogram de fructe de sezon (mere, struguri, piersici, prune etc.), tăiate mărunt sau rase. Se adaugă scorțișoară, coajă de lămâie, miere (sau zahăr invertit), 50 g unt (sau ulei). Se pune toată compoziția într-o formă tapetată cu faină de orez, se unge cu ulei sau unt și se bagă în cuptorul încălzit, la foc potrivit, pentru 40-50 de minute.

**GĂLUȘTE DIN OREZ** - Două linguri cu faină de orez se amestecă cu o lingură cu *cremogen* de porumb (sau faină de grâu), două linguri cu ulei și apă, până devine un aluat consistent din care, cu mâna umedă se formează găluștele care se toarnă în apă fiartă. După primul clocot se toarnă un pic de apă rece apoi se lasă să fiarbă la foc mic cinci minute.

**LIPIE DE OREZ** - O cană de faină de orez se pune la înmuiat în două căni cu apă timp de 2-3 ore. Se sarează, se frământă bine și se pune într-o tavă unsă cu ulei. Se dă la foc potrivit. Se poate amesteca și cu făina altor cereale (grâu, mei, hrișcă, orz, ovăz și chiar soia).

**TERCI DE OREZ** - Făină de orez, 2 gălbenușuri de ou, ulei, zeama de lămâie, mărar, pătrunjel. Se face un amestec din faină de orez. După ce se ia de pe foc, se adaugă 2 gălbenușuri crude, iar după ce se mai răcește puțin se freacă la mixer, adăugând câte puțin ulei și zeamă de lămâie, până crește ca o spumă. În final se adaugă mărar și pătrunjel.

## Germeni de grâu

**Conținut:** Vitamine (beta caroten, B1, B2, B5, B6, B8, B9, retinol, total caroteni, beta-caroteni, E), aminoacizi, carbohidrați, acizi grași, minerale (sodiu, potasiu,

calciu, mangan, magneziu, cobalt, fier, cupru, zinc, molibden, fosfor, bor)

**Acțiuni:** Produs dietetic, ușor asimilabil, asigură longevitate, regenerare, echilibru. Ajută la digerarea carbohidraților și asimilarea energiei lor, fortifică sistemul imunitar și sistemul nervos împotriva stresului. Protejează inima, stimulează fertilitatea, elimină impotența, frigiditatea, sterilitatea, încetinește și chiar stopează îmbătrânirea, inhibă factorii cancerigeni, stimulează lactația, catifelează și hrănește pielea.

## REȚETE

**DESERT DIN GERMI DE GRÂU** - Se amestecă germeii cu miere până devin o pastă omogenă. Se adaugă nuci mărunțite, stafide, fructe de sezon bine coapte, suc de lămâie sau portocală. Această compoziție poate fi folosită și ca blat pentru tort, turnându-se peste ea o cremă de fructe și *cremogen* de porumb.

**LAPTE VEGETAL** - 5 linguri cu germeii de grâu se combină cu 500 ml apă și se mixează 1-2 minute. Se consumă imediat, simplu, pe stomacul gol sau cu o jumătate de oră înainte de masă. Reglează apetitul și greutatea corporală, este dez-intoxicant și regenerativ. Puși în apa de baie (500 g la 20 litri de apă) regenerează, tonifică și relaxează.

**SALATĂ DE CARTOFI PICANTĂ CU GERMI DE GRÂU** - 6 cartofi fierți, 1 castravete acru, 100 g. grâu germinat, 1 ou fiert (doar gălbenușul), 1/2 pahar cu maioneză, 1/2 lingură muștar. Se taie cartofii fierți și castravetele felii subțiri. Se adaugă germeii de grâu. Gălbenușul fiert se toacă mărunt și se amestecă totul în salată, se toarnă maioneză și muștarul.

## Grâu încolțit

### **Tratamentul cu grâu încolțit. Ce este grâu încolțit?**

Germeii de grâu (grâu încolțit) sunt semințe care trec din starea de viață latentă în stare activă, proces care determină o serie de transformări biochimice și de structură. În acest moment sămânța încolțită conține maximum de substanțe folosite organismului uman. Iată câteva cantități de minerale ușor de asimilat de către organism, conținute de 100 grame germeii de grâu: fosfor (1050 mg%), magneziu (342 mg%), calciu (71 mg%). La aceste minerale se adaugă vitaminele: A, B, E, K, D, PP, enzime și anumiți hormoni vegetali, cu structura foarte puțin cunoscută, care au efecte terapeutice extraordinare.

**Durata curei:** pentru a observa primele efecte ale consumării grâului încolțit este necesară trecerea a 3-4 săptămâni. Stabilizarea efectelor apare, însă, după 2-3 luni și 6-12 luni în cazul persoanelor devitalizate sau care suferă de afecțiuni grave.

**Doza de grâu consumată zilnic:** doza terapeutică la adulți este de 3-6 linguri pe zi; la copii cu vârste cuprinse între 7 și 14 ani, doza este de 1 -2 linguri pe zi; la copii de 2-6 ani, doza este de 1 -3 lingurițe pe zi.

Administrarea germeilor de grâu se face dimineața, pe stomacul gol. Grâu încolțit se dă prin mașina de tocat, după care se amestecă cu miere. Există și o serie de rețete de combinare a grâului germinat cu alte alimente-medicament.

**Acțiuni terapeutice ale acestei cure:** Primele efecte care se observă la această cură sunt: oprirea căderii părului, mărirea sau refacerea acuității vizuale, îmbunătățirea coordonării mișcărilor, întărirea dinților, înfrumusețarea pielii, reglarea activității ner-

voase (germenii de grâu au și un efect ușor sedativ), mărirea vitalității.

**Indicații:** Grâul încolțit este indicat în: creștere, tratamentul întârzierilor de creștere la copii; boli de piele (acnee, eczeme, afecțiuni infecțioase recidivante); îmbătrânire, îmbătrânire prematură; afecțiuni hepatice; subponderalitate (are efect reglator asupra greutății corporale); la femei - în cazurile de estompare a caracterelor feminine: talia îngustă, bazinul larg, vocea subțire, lipsa pilozităților (părului) din zona abdomenului, spatelui, facială etc; tromboflebita; arterita; tumori ale stomacului, tumori în general; cancer; afecțiuni oculare; afecțiuni respiratorii recidivante (inclusiv astm și bronșită); impotența și sterilitate masculină (pentru bărbații cu vitalitate generală foarte scăzută); amenoree, dismenoree (la femeile cu o constituție fragilă, anemice); anemie, lipsa de calciu și magneziu; dureri de cap, migrene, insomnie.

**Contraindicații ale curei cu grâu încolțit:** germenii de grâu sunt contraindicați persoanelor care se confruntă cu dezechilibre cauzate de excesul de hormoni estrogeni în organism. În consecință, femeile cu ciclul menstrual foarte abundent, bărbați cu tendința spre efeminare vor folosi cu prudență acest remediu-minune, care în cazul lor ar putea să accentueze anumite probleme.

## REȚETE

**REVITALIZANT CU GRÂU ÎNCOLȚIT:** - 100 g încolțit, 25 g miere naturală, 25 g nuci (sau ulei de măsline) și 500 g fructe. Se trece grâul încolțit prin mașina de tocat, se adaugă celelalte ingrediente.

## Linte

### SUPA DE LINTE

**Ingrediente:** 1 cartof, 1 morcov, 1 ceapă, 1 roșie, usturoi, ulei, sare sau vegeta, cimbru.

**Mod de preparare:** Se înmoaie linte 12 ore, se spală și se pune la fiert cu un cartof, un morcov, o ceapă tăiată cubulețe. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă roșia decojită și tăiată mărunt. În final se adaugă usturoiul pisat, ulei, sare (sau vegeta), cimbru mărunțit.

### SALATA DE LINTE

**Ingrediente:** 100 g, 2 lingurițe ceapă fulgi, 1 linguriță fulgi de usturoi, 250 ml. supă de legume strecurată, ulei, oțet de mere, sare.

**Mod de preparare:**

**Salata:** linte se spală și se pune cca.12 ore la înmuiat. Se strecoară și se adaugă supa de legume, o linguriță de fulgi de ceapă, usturoiul și sare. Se fierbe totul până se înmoaie boabele. Se adaugă sosul și se lase să stea 30 minute după care se poate servi.

**Sosul:** se pune 1 lingură fulgi de ceapă cu puțin ulei oțet și sare, se omogenizează bine după care se toarnă peste linte.

### MÂNCARE DE LINTE

**Ingrediente:** 200 g pastă din linte, 1 sticlă suc de roșii, 3 gălbenușuri de ouă, felii de pâine.

**Mod de preparare:** Se rumenesc ușor la cuptor felii subțiri de pâine, apoi se așează într-un vas straturi de felii de pâine și pastă de linte (linte fiartă 5 minute în apă cu un vârf de cuțit de bicarbonat, strecurată și mixată). Se toarnă sucul de

roșii bătut cu 2 din gălbenușurile de ou. Se pune la cuptor aproximativ 20 minute. În momentul servirii se adaugă un gălbenuș crud (sau preparat la cuptor cu unt) pentru fiecare persoană.

## Năut

**Conținut:** amidon, lipide, substanțe azotate, zaharuri, săruri minerale (siliciu, fosfor, potasiu, calciu, sodiu, magneziu, oxid de fier, asparagină, arsenic, vitamine)

**Acțiuni:** Diuretic, vermifug, stomahic, antiseptică urinar, energizant.

**Indicații:** Astenie, oligurie, lăuzie, convalescență, insuficiență digestivă, paraziți intestinali, anemie, demineralizare, afecțiuni renale, îngrijirea tenului.

### REȚETE

**PILAF CU NĂUT** - Se fierbe năutul și se strecoară din zeama în care a fiert. În această se adaugă orez, un morcov, o ceapă, câteva linguri de ulei apoi se lasă să fiarbă la foc mic. Când orezul este aproape gata, se adaugă și năutul. Se ia de pe foc și se acoperă cu un capac. Se poate servi după 10 minute.

**PASTĂ PENTRU SANDWICH-URI** - Năutul fiert și fierbinte se trece prin mașina de tocat (sau se pisează cu aparatul pentru cartofi). După ce s-a răcit se adaugă ulei și apă în care a fiert, până capătă consistența unei paste ușor de întins pe pâine. Se condimentează cu sare, zeamă de lămâie, ghimbir, se pune mărar sau pătrunjel și ceapă tăiată mărunt. Se servește pe felii de pâine coapte ușor.

### SALATĂ DE NĂUT

**INGREDIENTE:** 250 g năut, 1 linguriță usturoi fulgi (pulbere), 1 linguriță chimen, 1 linguriță tarhon, foaie de dafin, 1 lingura ceapă fugi (pulbere), 1 lingură ulei, 1 lingură oțet de mere, sare, apă.

#### MOD DE PREPARARE:

**Salata:** Se pune năutul ales și bine spălat în apă la înmuiat cca.12 ore, după care se scurge apa și se pune la fiert, adăugându-se usturoiul, chimenul, tarhonul și foaia de dafin. După ce s-a fiert se scurge apa și se adaugă sosul, se amestecă bine și se lasă 10-15 minute înainte de a o servi.

**Sosul:** Se amestecă ceapa cu undelelemnul după care se toarnă oțetul îndoit cu apă și sare.

**NĂUT CU LĂMÂIE** - 750 g năut, 1 litru de suc de lămâie, 500 g morcovi, 250 g ceapă, cimbru, o foaie de dafin, o linguriță de pătrunjel mărunțit, sare, o linguriță de ardei iute măcinat, 200 ml. lapte de soia, măsline. Năutul se lasă la macerat 24 ore în apă, după care se fierbe 10 minute cu o linguriță de bicarbonat. Separat se amestecă morcovii rași și ceapa tăiată felii subțiri, cimbru, foaia de dafin, sarea, ardeii iute. Amestecul se pune într-un vas, iar deasupra se pune năutul făcut pastă. Se adaugă laptele de soia și sucul de lămâie. Se acoperă bine (ermetic) și se coace la foc potrivit, cât e necesar. Se ornează pe o tavă cu măsline fără sămburi și pătrunjel.

## Tărâțe de grâu

**Conținut:** VITAMINE (beta-caroten, B1, B2, B5, B6, B8, B9, E), aminoacizi, acizi

grași, carbohidrați, purine, fosfolipide, steroli, minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon).

**Acțiuni:** Antidiuretic, emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general.

**Indicații:** Demineralizare, anemie, rahitism, afecțiuni maligne (cancer), diabet, obezitate, afecțiuni neurologice, cardio-vasculare, digestive, renale, pulmonare, genitale (adenom de prostată, fibrom uterin, impotență sexuală, frigiditate, sterilitate, prostatită), psihastenie, convalescență, sarcină, lăuzie, creștere, astenie, îngrijirea tenului, pielii și părului.

**Mod de utilizare:** Ca adaos în supe, ciorbe, mâncăruri, sosuri, creme, aluaturi, salate. În proporție de un gram/persoană la o masă asigură sănătate, echilibru, longevitate, prevenind cancerul de colon.

## REȚETE

**APĂ DE TĂRÂȚE** - într-un litru de apă de izvor (sau minerală) se pun seara 100 g de tărâțe și se lasă la temperatura camerei până dimineața. Se strecoară și se bea simplă sau îndulcită, pe stomacul gol și înainte de mese. Vindecă rapid anemiile, rahitismul, constipația, impotența sexuală, astenia fizică și psihică, laringita (pentru laringită apa de tărâțe se îndulcește cu trei linguri de miere și se consumă în 5-6 reprize).

**CATAPLASME** - Tărâțele se umezesc cu apă caldă și se aplică pe locurile dureroase în caz de dureri abdominale, fibrom uterin, colici, reumatism.

**MACERAT PENTRU PĂR** -150 g tărâțe se macerează în 500 ml apă de izvor (sau minerală), timp de 8 ore. Se strecoară și se adaugă în apa de spălat pe cap. Îndepărtează mătreața, previne căderea părului și stimulează creșterea lui.

**MACERAT PENTRU PIELE** - 2 kg de tărâțe se macerează în 5 l de apă timp de 8 ore. Se strecoară și se toarnă în apa de baie. Regenerează pielea, este emolient, relaxant, tonic și antireumatic.

**GOMAJ COSMETIC** - O lingură cu tărâțe de grâu se umezește cu apă apoi se masează fața. Curăță tenul în profunzime, înlăturând punctele negre.

## CREMA DE ALUNE CU TĂRÂȚE DE GRÂU

100 gr alune măcinate, 2 linguri cremogen, 4 linguri tărâțe de grâu, un pahar de lapte nefiert, miere, coaja rasă de la o jumătate de portocală sau lămâie, o linguriță de tinctură de propolis, 4 linguri cu frișcă, 2 linguri cu fructe macerate în miere. Crema se prepară din amestecul de mai sus. Se toarnă în cupe sau pahare cu picior și deasupra se pune frișcă.

## Fulgi de seară

**Conținut:** Importante vitamine și minerale: A, B, E, K, P, Mg, Ca, Fe, I  
Fulgii de seară sunt obținuți din cereale integrale și au o valoare nutritivă deosebită. Prin tehnologia de fabricație nu se modifică și nu se alterează calitățile naturale ale boabelor de seară. Sunt fragezi, se înmoaie foarte rapid în lichide calde și sunt ușor de digerat. Pentru o nutriție echilibrată este recomandat a se consuma în fiecare zi cel puțin 6 porții de cereale integrale (ovăz, grâu, orz, seară).

**Acțiuni:** Energizanți, nutritivi, purificatori și fluidianți al sangelului, vitaminizanți.

**Mod de preparare:** Fulgii de seară se pot consuma în diferite moduri (după preferință): în lapte, iaurt, ceai, cu sau fără adaos de fructe uscate, alune, nuci, sau în diferite mâncăruri: salate, supe, chiftelile, ardei umpluți, sarmale etc.

### REȚETE

**KRUNCH** - Se amestecă fulgii cu sirop de fructe și se lasă 15-20 min. Se scurge siropul rămas și amestecul se introduce în cuptor (la foc mediu), cca. 15 min., după care se adaugă lapte rece sau fierbinte, după gust.

**MUSACA** - Se amestecă o cană de fulgi cu 2 căni apă fierbinte, și se lasă 10 min. acoperiți. Apoi se adaugă 5 cartofi fierți, tăiați rondele, 5 ouă bătute, sare după gust, condimente, ceapă, cașcaval sau brânză. Se pun la cuptor la foc mic 15 min.

## Fulgi de grâu

**Conținut:** Importante vitamine și minerale: A, B, E, K, P, Mg, Ca, Fe, I  
Fulgii de grâu sunt obținuți din cereale integrale și au o valoare nutritivă deosebită. Prin tehnologia de fabricație nu se modifică și nu se alterează calitățile naturale ale boabelor de grâu. Sunt fragezi, se înmoaie foarte rapid în lichide calde și sunt ușor de digerat. Pentru o nutriție echilibrată este recomandat să se consume în fiecare zi cel puțin 6 porții de cereale integrale (ovăz, grâu, orz, seară).

**Acțiuni:** Energizanți, nutritivi, purificatori și fluidianți al sangelului, vitaminizanți.

### REȚETE

**KRUNCH** - Se amestecă fulgii cu sirop de fructe și se lasă 15-20 min. Se scurge siropul rămas și amestecul se introduce în cuptor, la foc mediu, cea 15 min., după care se adaugă lapte rece sau fierbinte, după gust.

**CHIFTELUȚE** - Se amestecă 5 linguri de fulgi cu 0,5 l lapte fierbinte. După răcire se adaugă un ou bătut, 2 linguri făină de grâu, condimente după gust, ceapă, usturoi, legume, verdeață. Se formează chifteluțe și se prăjesc. Se pot servi cu smântână și diferite sosuri.

## Fulgi de ovăz

**Conținut:** Importante vitamine și minerale: A, B, E, K, P, Mg, Ca, Fe, I

Fulgii de ovăz sunt obținuți din cereale integrale și au o valoare nutritivă deosebită. Prin tehnologia de fabricație nu se modifică și nu se alterează calitățile naturale ale boabelor de ovăz. Sunt fragezi, se înmoaie foarte rapid în lichide calde și sunt ușor de digerat.

**Acțiuni:** Conținutul înalt de fibre hidrosolubile din ovăz creează o senzație de plenitudine a stomacului pentru o perioadă suficientă, fiind indicat în dietele de slăbire.

- Fibrele hidrosolubile au rol important în scăderea nivelului de colesterol din sânge.

- Reduce coagularea sângelui.

- Reglează nivelul de glucoză din sânge la persoanele cu diabet - au un indice glicemic scăzut - zaharurile din ovăz sunt absorbite lent în sânge, menținând un nivel stabil al glicemiei.

- Prin fibrele insolubile, ovăzul are rol laxativ și scade riscul de cancer de colon sau rect, ajutând la eliminarea deșeurilor toxice, carcinogene, din intestin.

- Prin toate proprietățile sale ovăzul contribuie la reducerea riscului de boală coronariană. Ovăzul sub orice formă trebuie păstrat în locuri întunecoase, uscate și răcoroase.

Cele mai recente recomandări pentru o nutriție echilibrată cuprind sfatul de a consuma în fiecare zi cel puțin 6 porții de cereale integrale (ovăz, grâu, orz, secară). O porție de fulgi de ovăz cu fructe în fiecare dimineață aduce energie și resurse pentru o mare parte din zi, iar pentru persoanele în dietă de slăbire sunt un adevărat beneficiu nutrițional, sărac în calorii.

**Mod de preparare:** Fulgii de ovăz se pot consuma în diferite moduri, după preferința consumatorului, în lapte, iaurt, ceai, cu sau fără adaos de fructe uscate, alune, nuci, sau în diferite mâncăruri: salate, supe, chiftele, ardei umpluți, sarmale etc.

### REȚETE

**KRUNCH** - Se amestecă fulgii cu sirop de fructe și se lasă 15-20 min. Se scurge siropul rămas și amestecul de introduce în cuptor, la foc mediu, cea 15 min, după care se adaugă lapte rece sau fierbinte, după gust.

**CHIFTELUȚE** - Se amestecă 5 linguri de fulgi cu 0,5 l lapte fierbinte. După răcire se adaugă un ou bătut, 2 linguri făină de grâu, condimente (după gust), ceapă, usturoi, legume, verdeață. Se formează chiftele și se prăjesc. Se pot servi cu smântână și diferite sosuri.

## Fulgii de orz

**Conținut:** Importante vitamine și minerale: A, B, E, K, P, Mg, Ca, Fe, I

Fulgii de orz sunt realizați din cereale integrale și au o valoare nutritivă deosebită. Prin tehnologia de fabricație nu se modifică și nu se alterează calitățile naturale ale boabelor de orz. Sunt fragezi, se înmoaie foarte rapid în lichide calde și sunt ușor digerabili.

**Acțiuni:** Energizanți, nutritivi, purificatori și fluidizanți ai sângelui, vitaminizanți

**Mod de preparare:** Fulgii de orz se pot consuma în diferite moduri (după preferință): în lapte, iaurt, ceai, cu sau fără adaos de fructe uscate, alune, nuci, sau în diferite mâncăruri: salate, supe, chiftele, ardei umpluți, sarmale etc.

## REȚETE

**KRUNCH** - Se amestecă fulgii cu sirop de fructe și se lasă 15-20 min. Se scurge siropul rămas și amestecul de introduce în cuptor, la foc mediu, cca 15min., după care se adaugă lapte rece sau fierbinte, după gust.

**CHIFTELUȚE** - Se amestecă 5 linguri de fulgi cu 0,5 l lapte fierbinte. După răcire se adaugă un ou bătut, 2 linguri făină de grâu, condimente (după gust), ceapă, usturoi, legume, verdeață. Se formează chifteluțe și se prăjesc. Se pot servi cu smântână și diferite sosuri.

## Musli

**Conținut:** Importante vitamine și minerale: A, B, E, K, P, Mg, Ca, Fe, I  
Conține fulgi de ovăz, orz, grâu, secară în proporții egale, cu adaos de fructe (în proporție de 30%): mere, stafide, papaya, banane, ananas, curmale, semințe de dovleac. Amestecul în proporții egale este obținut din cereale integrale (cu valoare nutritivă deosebită) și fructe uscate. Prin tehnologia de fabricație nu se modifică și nu se alterează calitățile naturale ale boabelor de cereale. Fulgii sunt fragezi, se înmoaie foarte rapid în lichide calde și sunt ușor de digerat.

**Ațiuni:** Energizanți, nutritivi, purificatori și fluidizanți ai sângelui, vitaminizanți

**Mod de preparare:** Musli se poate consuma în diferite feluri (după preferință): în lapte sau ceai cu adaos de miere, scorțișoară sau cacao.

## Fulgii de porumb

**Conținut de minerale:** Calciu 17 mg, Fosfor 45 mg, Magneziu 8,7 mg, Potasiu 120 mg, Fier 1,4 mg.

**Conținut vitamine:** Vitamina B1 0,43 mg; Vitamina B2 0,08 mg; Vitamina E 2,1 mg; Vitamina PP 0,09 mg; Vitamina B6 0,07 mg.

## REȚETE

### CAȘCAVAL CU CRUSTĂ

**INGREDIENTE:** 4 porții: 200 g cașcaval, 50 g lapte, 1 ou, 50g fulgi de porumb pisați, 50g unt, piper, boia

**Mod de preparare:** Cașcavalul se taie în felii groase de doi cm. O cratiță cu capac se unge cu untul și se pune pe foc, la încins. Feliile de cașcaval se trec prin lapte, apoi prin ou bătut și se așează cu grijă în tigaie, în untul încins (acum se trece la foc mic). Deasupra feliilor se presară sare, piper, boia și fulgi de porumb pisați. Se acoperă cu un capac și se lasă la foc mic.

### ȘNIȚEL CROCANT

**Ingrediente:** 4 porții: 2 linguri făină, 1 ou, 50 g fulgi de porumb, ulei, sare

**Mod de preparare:** Se pregătesc trei boluri: în primul se pune o lingură de făină, în al doilea - un ou bătut, sare și piper, iar în al treilea - fulgii de porumb, mărunțiți. Șnițelele se trec pe rând prin făină, ou și cereale, apoi se pun la prăjit în ulei încins. Se pot prepara din: dovlecei, ciuperci, vinete, soia, precum și alte legume



Mirodeniile sunt acele plante care îmbunătățesc calitatea preparatelor culinare, potențându-le anumite savori, dându-le subtilitate și rafinament. La origini aceste plante erau folosite ca plante de leac, la conservarea hranei, ceremonii de purificare, ritualuri magice, apoi datorită efectelor lor benefice asupra sănătății, oamenii au căpătat obișnuința de a-și condimenta hrana.

Date despre folosirea acestor mirodenii le găsim și în scrierile lui Herodot, care amintește că la ridicarea piramidelor în Egipt, cei care faceau acest lucru, consumau mari cantități de condimente (în special usturoi), care erau puternic energizante.

În Evul Mediu timpuriu, mirodeniile constituiau un privilegiu suprem, o bogăție de care puțini se puteau bucura și ele deveniseră chiar monedă de schimb.

În zilele noastre încă suntem fascinați de gustul lor, încă ne bucură existența și ne răsfăță simțurile, de la culorile vii, la mirosuri îmbătătoare și gusturi misterioase.

## Chimen

Chimenul este folosit la preparatul supelor, produselor de patiserie, a celor de panificație, la aromatizarea anumitor brânzeturi și mezeluri, în salate.

Infuzia de chimen are efecte carminative, înlăturând flatulența atât la bebeluși cât și la adulți, este calmant al colicilor intestinali și gastrici, adjuvant în tratarea enterocolitelor și bronșitelor, crește diureza și mărește lactația mamelor care alăptează.

## Coriandru

În fructele acestei plante, pe lângă vitamina C și săruri minerale precum: P, K, Ca, Zn, Fe, Mg și altele, componenta principală este uleiul eteric, care dă acestei plante proprietăți stomahice (îmbunătățește activitatea stomacului), proprietăți carminative, bactericide, fungicide și spasmolitice. În aceste cazuri din fructele de coriandru putem face infuzie.

Ca și condiment este foarte prețuit, datorită mirosului dulceag-aromat și gustului dulceag – amărui, ușor picant. Utilizat în multe țări din Europa, Africa de Nord și în întreaga Asie.

Se folosește la prepararea marinatelor pentru carne, sau murături. De asemenea, sub formă de pulbere, coriandrul poate fi combinat și cu alte condimente pentru sosuri, salate sau legume.

## Cuișoare

Bobocii florali ai arborelui de cuișoare (familia Myrtaceae), sunt recoltați înainte de a se deschide floarea. Această mirodenie, adusă cu multă vreme în urmă din insulele indoneziane (numite în Evul Mediu – Insulele Mirodeniilor), și-a găsit gloria medicinală în Egiptul antic. Olandezii au extins cultivarea cuișoarelor și aclimatizarea acestui arbore și în alte părți.

Ca și condiment este mai ales folosit în Asia și Africa. Aroma excepțional de puternică, gustul dulce-amăruu ușor iute, cu totul aparte, face ca acest condiment să poată fi folosit atât la feluri principale de mâncare cât și în preparatele de patiserie și cofetărie.

Poate fi adăos la salate din fructe sau legume, la supe, sosuri, ciorbe, mâncăruri cu carne, orez, mezeluri și chiar ceai.

Din punct de vedere terapeutic, cuișoarele fac parte din dezinfectantele vegetale cele mai puternice. Datorită conținutului în taninuri și alte substanțe active, au proprietăți, calmante, antivirale, antihelmintice, anestezice, diuretice, hipertensive și depurative.

## Curry Indian

Bucătăria indiană, extrem de variată este celebră în lumea întreagă pentru savoarea ei. Specificul acesteia o reprezintă folosirea nenumăratelor condimente. Diversitatea de preparate este uimitoare datorită combinației acestora, iar marea calitate este simplitatea și echilibrul. Tradiția culinară indiană fiind cea mai bogată în condimente, gustul și varietatea preparatelor este cea mai complexă din lume. Principiile dietetice descrise în textele sacre ayurvedice, reglementează dozajul și amestecul mirodeniilor, mâncarea condimentată fiind considerate o garanție a sănătății.

Condimentul curry conține nenumărate variante. Majoritatea formulelor conțin peste zece plante aromatice, în funcție de zona și de mâncarea preparată. Astfel, cele mai uzuale mirodenii sunt: turmericul, piperul, șofranul, ardeii iute, semințele de rodie, ghimbirul, usturoiul, scorțișoară, cuișoarele, coriandrul, anasonul, ceapă, chimenul, susanul, nucșoara.

## Dafin

Originar din Orientul Mijlociu, dafinul este una dintre cele mai folosite plante. În perioada Greciei și a Romei antice, dafinul era un simbol al excelenței, astfel încât premianții se numesc laureați, nume căpătat datorită denumirii în limba latină a dafinului – Laurus, iar medaliile acordate acestora, aveau încrustate pe ele frunze de dafin. Pe lângă faptul că este un simbol, datorită savorii delicate, a miresmei și a gustului ușor amăruu dar aromat, are utilizare în toate bucătăriile lumii, în diverse preparate culinare precum: supe, fripturi, salate.

Este legendar în ceea ce privește calitățile lui curative. Este stomahic (digestiv), fie că folosim frunzele în mâncare, fie că se ronțăie trei frunze zilnic (câte una dimineața, la prânz și seara), timp de o lună. Răgușeala și infecțiile gingivale se pot de asemenea trata cu infuzie din câteva frunze (gargară).

Intoxicațiile pot fi eliminate cu infuzie din 20-30 frunze în 250 ml. apă clocotită, ca și vomitiv. Dafinul este și carminativ, expectorant, detoxifiant, este adjuvant în tratarea gripei, răcelii, laringitei, bronșitei și a astmului.

Extern, câteva frunze de dafin folosite la baie, au efect benefic asupra pielii, lăsând-o mătăsoasă și fină.

## Ghimbir

Ghimbirul își are originea în Asia tropicală. India a fost sursă principală de ghimbir a Europei în antichitate. Cultura acestei plante s-a extins și pe alte continente.

Formele de comercializare a rizomilor de ghimbir sunt multiple: proaspăt, pudră, granule, sirop, murat, cristalizat, tablete sau tinctura.

Această plantă datorită savorii sale deosebite de lămâie, picant și aromat, poate fi folosit în toate tipurile de mâncăruri: sosuri, supe, feluri principale, deserturi, produse de patiserie, ceai și băuturi.

Pe lângă aceste întrebuniări, ghimbirul are și calități terapeutice: are efect revigorant, vasodilatator, calmant al durerilor abdominale, digestiv, carminativ, de neutralizare a toxinelor.

În medicina chineză sucul sau tinctura de ghimbir în amestec cu sucul de morcovi este tratament antiastmatic.

Extern este un foarte bun remediu pentru îngrijirea părului; îi redă strălucire și tonifică, combate mătreața.

## lenibahar

lenibaharul este un copac din America Centrală, a căror semințe se mai numesc și piper jamaican. Este cunoscut din antichitate, populația indigenă americană (mayasii și incașii) folosea semințele în ritualuri religioase. Introdus în Europa de către portughezi, devine repede cunoscut și folosit.

Datorită gustului extrem de aromat și special, un amestec de arome care variază între scorțișoară, cuișoare și nucșoară, este supranumit de către chinezi” piperul cu 100 de arome”, iar englezii îl denumesc “allspice”.

Substanța aromată conținută de aceste semințe (eugenolul), conferă condimentului proprietăți antiseptice și carminative.

## Leuștean

Plantă a cărei origini este incertă, o găsim în Asia Centrală, răspândită în bazinul mediteranean, unde mai crește și astăzi spontan. Încă din antichitate este considerat condimentul cel mai folosit în bucătăriile din sudul Europei și în cele romane. Folosirea lui s-a răspândit rapid și în centrul continentului.

Gustul leușteanului este foarte aromat, caracteristic și asemănător cu cel al țelinei, dar și cu o ușoară tentă din aroma schindufului. El poate fi folosit la prepararea

supelor, ciorbelor, mâncărilor din legume, sosurilor, salatelor și murăturilor.

Leușteanul are conținut bogat în ulei volatil, taninuri și săruri minerale, iar aceste principii active, conferă leușteanului proprietăți diuretice, carminative, tonic-aperitive, sedative, hipotensive și expectorante.

## Măghiran

Această plantă face parte din familia Laminaceae și este cultivată din timpuri străvechi. Originile măghiranului le găsim în țările mediteraneene, răspândit mai apoi în Africa de Nord, până în Indiile Orientale. Măghiranul poate fi folosit în stare proaspătă sau uscat.

Aroma specifică, ușor dulce-amăruie, face ca acest condiment să fie folosit atât în bucătăria occidentală cât și cea orientală, fiind un condiment foarte popular. El se folosește la condimentarea salatelor, preparatelor din legume sau carne, la mezeluri, marinate și conserve.

Datorită conținutului bogat în substanțe active, măghiranul are utilizări terapeutice ca adjuvant în medicina tradițională. Are acțiune carminativă, antimigrenoasă, diuretică, stimulează digestia și calmează colicile gastrointestinale, de asemenea calmează sistemul nervos și combate insomnia.

## Oregano

Pe numele științific - Oregano vulgare, este o plantă de origine mediteraneană, înrudită cu busuiocul și rozmarinul. El este de fapt vedetă în gastronomia acestei zone, dar în bucătăria italiană și cea grecească este nelipsit. Folosit la preparate ca pizza, până la sosuri, salate, preparate din legume (în special cartofi) și carne.

În afară de aromă specială, planta aceasta mai are și utilizări în medicina cultă și tradițională. Are efect antispastic asupra musculaturii netede, sedativ asupra sistemului nervos central și asupra centrilor respiratorii, fluidifiant asupra secrețiilor bronșice, stomahic și carminativ. Astfel încât această plantă este binevenită în bucătăria oricui, fie că îl folosim ca și condiment și în caz de necesitate îl consumăm ca și infuzie.

## Rozmarin

Numele științific al plantei este Rosmarinus officinale. Originar din zona Marii Mediteraneene este evident că îl întâlnim în bucătăriile italienești, grecești dar și cele franțuzești. Numele plantei de "rozmarin" înseamnă "roua mării".

Este un condiment foarte popular cu care se azonează atât legumele, cât și preparatele din carne. Chiar tratat termic nu-și pierde aroma inconfundabilă. Pe lângă utilizările lui din bucătărie, rozmarinul are și unele utilizări farmaceutice și chiar cosmetice. Stimulează secreția renală – efect diuretic, antispastic, antifebril, calmant digestiv, stabilizator de tensiune, adjuvant în afecțiuni cardiace și circulatorii.

În cosmetică infuzia de rozmarin este folosită la catifelarea tenului, iar aceeași

infuzie combate mătreața (prin clătire după ce părul a fost spălat cu gălbenuș de ou).

## Schinduf

Principiile active pe care le conțin semințele de schinduf, trezesc senzualitatea, amplifică erotismul, stimulează secreția glandelor mamare, secrețiile salivare și cele gastrice și intestinale. Astfel acestor semințe li se recunosc calitățile afrodisiace, nutritive, galactogene, aperitive, depurative, diuretice, antiinflamatoare și o sursă de vitamine, fiind recomandate în anorexie și dispepsii, măbind pofta de mâncare și ușurând digestia, au acțiune tonică generală asupra organismului, elimină și limitează procesul inflamator, stimulează funcțiile sexuale, fiind recomandate astfel persoanelor anemice, copiilor anorexici, în impotența sexuală, astenie fizică și psihică. De asemenea semințele plantei sub formă de decoct, pot fi întrebuințate și în cosmetică la eliminarea mătreații, extern la tratarea rănilor deschise, purulente, a inflamațiilor, furunculelor și abceselor. Semințele ca și condiment sunt utilizate sub formă de pulbere fie în combinație cu alte condimente, fie pur și simplu în salate, sosuri și la preparate din pește, acesta având un miros puternic aromat și gust la fel de aromat dar și dulce-amăru.

Ca și remediu este folosită ca tonic cardiac, antigripal, afrodisiac, stimulant nervos, în probleme circulatorii și spasme digestive. De asemenea, una din calitățile majore ale condimentului este capacitatea de a regla nivelul de glucoză din sânge.

## Scorțișoară

Arborele de scorțișoară face parte din familia Lauraceae, a cărei origine o găsim în sud-estul Asiei. Scoarța de scorțișoară este folosită încă din Evul Mediu, iar egiptenii și evreii foloseau uleiul în ritualuri religioase. Scorțișoara este unul din cele mai vândute condimente în întreaga lume și folosită de 4000 de ani, condiment menționat și în Vechiul Testament.

Pulberea de scorțișoară este folosită atât la mâncăruri, (cum ar fi sosuri) sau în combinație cu alte mirodenii la carnea de pui, dar și în patiserie, cofetărie sau prepararea unor ceaiuri sau cocktail-uri.

Ca și remediu este folosită ca tonic cardiac, antigripal, afrodisiac, stimulant nervos, în probleme circulatorii și spasme digestive. De asemenea una din calitățile majore ale condimentului este capacitatea de a regla nivelul de glucoză din sânge.

## Tarhon

Tarhonul este o plantă aromata din familia Asteraceae, originară din Siberia și Asia, unde era numită "iarba dragonului" sau "micul dragon". Introdus în Europa în secolul XVI, ocupă suprafețe întinse de teren și este tot mai des folosit.

Cu o aromă delicată, poate fi folosit în prepararea supelor, ciobelor, sosurilor.

Este stimulent al poftei de mâncare, hepatoprotector, stomahic (ușurează digestia), antiseptic și diuretic.

## Turmeric

Originea turmericului nu se poate afla cu precizie, dar cel mai probabil o găsim în Asia de sud-est. El este folosit cu precădere în bucătăria indiană și în medicina empirică. Utilizarea lui durează de 4000 de ani și era condimentul principal în cultura vedică din India, având chiar semnificații religioase.

Cultura acestei plante s-a extins, iar astăzi găsim turmericul în multiple rețete culinare din întreaga lume.

Poate fi adăugat la preparate din legume sau carne, la sosuri și salate. Pe lângă gustul caracteristic, preparatele condimentate cu aceasta mirodenie capătă o culoare asemănătoare cu cea a șofranului.

Turmericul este utilizat în medicina ayurvedică fiind recunoscut ca leac în Farmacopeea chineză, iar datorită calităților sale terapeutice a fost introdus și în fitoterapia europeană.

## Piper

Fructe uscate provenite din planta *Piper nigrum* din familia Piperaceae.

Acest piper este un condiment ale cărui fructe sunt comercializate în 4 versiuni în funcție de etapa și modul de procesare. Aceste variante de piper sunt: verde, roșu, negru și alb.

Originea piperului o găsim în sud-vestul Indiei și este cultivat de mii de ani. Forma sălbatică a acestei plante se pierde în negura vremilor.

Piperul este considerat regele neîncoronat al condimentelor și este folosit pe toate meridianele globului. Aroma fină și gustul picant face ca acest fruct să fie folosit în orice preparat culinar.

Pe lângă calitățile sale aromatizante, piperul în toate variantele lui are și calități terapeutice. El este cunoscut ca remediu de excepție în stări gripale, dureri abdominale, toxinfecții alimentare, balonări și hipotensur.

Un singur bob de piper ținut în gura 10-15 minute poate regla tensiunea arterială.

## Piper Cayenne

Piperul Cayenne, este de fapt un ardei iute - *Capsicum frutescens*, din familia Solanaceae.

Denumirea de Cayenne este dată după numele unui oraș din Guiana franceză. Originea acestei plante o găsim în America Centrală și de Sud și este semnalată de către Cristofor Columb, ca făcând parte din alimentația indigenă.

Astăzi această pulbere de culoare roșie este un condiment folosit cu precădere în bucătăriile rafinate. Poate fi folosit la prepararea supelor, sosurilor, salatelor și brânzeturilor.

Pe lângă aroma plăcut iute a piperului Cayenne, acesta mai are și calități

terapeutice. Datorită unei substanțe – capsaicin, pe care o conține, piperul are proprietăți anticancerigene (această substanță provoacă auto-distrugearea celulelor canceroase), ușurează digestia, este depurativ și adjuvant în dietele de slăbire.

## Ulei volatil de Anason

**Indicații:** Stimularea lactației (la mamele care alăptează), balonări, colici, spasme intestinale și stomacale, anorexie, bronșită, tuse.

**Acțiune:** Galactogog, carminativ, calmant, expectorant, antispasmodic, stimulator.  
Mod de administrare:

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori pe zi.

**EXTERN:** băi cu 10-15 picături/cadă pentru afecțiuni ale pielii, masaje sau alte metode pentru celelalte afecțiuni.

## Ulei volatil de Brad

**Indicații:**

**INTERN:** Bronșită, traheită, laringită, sinuzită, debilitate generală.

**EXTERN:** Reumatism.

**Acțiune:** Emolient, antiinflamator, antiseptic, cicatrizant pentru aparatul respirator și căile urinare.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr după mese sau inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte sau: lămpi odorante 3-5 picături/50 ml apă

**EXTERN:** Reumatism băi cu 10-15 picături/cadă apă, masaje, presopunctură.

## Ulei volatil de Busuioc

**Indicații:** Infecții și inflamații cronice ale tractului respirator și digestiv (faringită, laringită, astm bronșic, răceli, colită), parazitoză, migrene, anxietate, depresii, debilitate mintală.

**Acțiune:** antiinflamator, bacteriostatic, antiparazitar, tonic nervos.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 3 ori/zi

**EXTERN:** Inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte, băi cu 10 picături/cadă sau lămpi odorante 3-5 picături/30 ml apă, masaje.

## Ulei volatil de Cedru

**Indicații:** Infecții respiratorii, nevralgii, infecții ale pielii, infecții urinare. Calmant al



sistemului respirator, antiinflamator.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 1-2 picături de 3 ori pe zi pe zahăr.

**EXTERN:** Masaj, inhalatii (diluat 1%), lămpi odorante.

**Precauții:** NU se administrează în caz de sarcină.

## Ulei volatil de Cimbru

**Indicații:** Traheobronșită, laringită, colicistită cronică, colită și rectocolită, parazitoze intestinale.

**Ațiune:** Antiseptic intestinal, carminativ, coleretic, expectorant, vermifug.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2 picături pe zahăr sau în ceai, de 2-3 ori/zi, după masă. Pentru paraziți intestinali se administrează pe stomacul gol.

## Ulei volatil de Coriandru

**Indicații:** Stimulent al secrețiilor gastro-intestinale, meteorism (gaze din intestin și stomac), paraziți intestinali. Antispasmodic. Calmant, carminativ, antihelmintic.

**Contraindicații:** Hipertensiune

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori pe zi.

## Ulei volatil de Eucalipt

**Indicații:** Răceală, sinuzită, traheo-bronșită, cefalee, nevralgii, herpes, ulcer, paraziți intestinali. Antiseptic. Antiinflamator, emolient, cicatrizant, vermifug.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori pe zi, după mesele principale.

**EXTERN:** băi cu 10-15 picături/cadă apă, inhalatii -10 picături la 100 ml apă fierbinte sau lămpi odorante 3-5 picături la 50 ml apă.

## Ulei volatil de Ienupăr

**Indicații:** Dezinfectant puternic al căilor renale, urinare, digestive și respiratorii (pielocistite, cistite, uretrite, litiază renală (pietre și nisip), dispepsii, fermentație, balonări, bronșită acută și cronică), acnee, eczeme cronice, anorexie.

**Ațiune:** Diuretic, antiseptic, antiinflamator, carminativ.

**Mode de administrare:** Intern 2-4 picături pe zahăr de 3 ori/zi.

## Ulei volatil de Fenicul

**Indicații:** Stimularea lactației (la mamele care alăptează), balonări, colici, spasme intestinale și stomacale, anorexie, bronșită, tuse. Galactogog, carminativ, calmant,

expectorant, antispasmodic, stimulator.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori pe zi.

**EXTERN:** băi cu 10 picături/cadă pentru afecțiuni ale pielii, masaj sau alte metode pentru celelalte afecțiuni.

## Ulei volatil de Lavandă

**Indicații:**

**INTERN:** Răceli frecvente, inflamații ale căilor aeriene superioare, colită cronică, astm bronșic.

**Ațiune:** Antiseptic, antiinflamator, bacteriostatic, febrifug, antispastic, sedativ nervos.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori/zi sau inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte.

**EXTERN:** plăgi infectate, eczeme infectate (spălaturi cu ulei) băi sedative cu 10-20 picături/cadă de apă, masaj, presopunctură.

## Ulei volatil de Lămâie

**Indicații:** Anemie, circulație precară, vene varicoase, hipertensiune arterială.

**Ațiune:** Vitaminizant, antiinflamator, hipotensor, aromatizant.

**Mod de administrare:** băi cu 10-15 picături la cadă cu apă sau lămpi odorante, 5 picături la 50 ml apă, sau alte metode.

## Ulei volatil de Mărar

**Indicații:** Suferințe ale aparatului digestiv, stimularea apetitului, răceli, bronșite, laringite, faringite.

**Ațiune:** Antiseptic, relaxant, expectorant, stimulator al lactației.

**Mod de administrare:** 2-4 picături de 3 ori pe zi diluat sau pe zahăr.

## Ulei volatil de Mentă

**Indicații:** Diaree, colici intestinale, stări de vomă, greață, atonia stomacului, balonări, astenie, dureri reumatice, guturai, sinuzită, migrene

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr de 2-3 ori/zi sau inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte sau lămpi odorante 3-5 picături/50 ml apă.

**EXTERN:** sub formă de frecții diluat în alcool 10 picături/100 ml alcool sau băi, 10-15 picături/cadă apă.

## Ulei volatil de Pin

### **Indicații:**

**INTERN:** Bronșită, traheită, laringită, sinuzită, debilitate generală.

**Acțiune:** Emolient, antiinflamator, antiseptic, cicatrizant pentru aparatul respirator și căile urinare.

**Mod de administrare:** 2-4 picături pe zahăr, după mese sau inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte sau lămpi odorante 3-5 picături/50 ml apă.

## Ulei volatil de Portocal

**Indicații:** Diaree cronică (datorată stresului), flatulență, anxietate, depresie, isterie, insomnie, stări de panică, antidiareic, sedativ, relaxant.

**Mod de administrare:** băi cu 10-15 picături la cadă cu apă sau lămpi odorante 5 picături la 50 ml apă, sau alte metode.

## Ulei volatil de Patchouli

**Indicații:** Antidepresiv, combate stările nervoase, anxietatea, stresul, tratează reumatismul, artrita, ameliorează durerile de gută și poate fi folosit în cazul mușcăturilor de șarpe sau alte insecte veninoase. Proprietăți febrifuge, tonice, antiseptice, și astringente.

**Mod de administrare:** băi cu 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de duș, săpun, spumă de baie), masaj 2-3 picături încorporate în uleiul de masaj sau în 100 ml alcool, aromaterapie 3-5 picături în 50 ml apă, inhalații cu 8 ml picături la 100 ml apă fierbinte.

## Ulei volatil de Rozmarin

**Indicații:** acționează asupra sistemului circulator, ajută la creșterea capacității de concentrare, îmbunătățește memoria, ameliorează durerile și crizele de reumatism, artita și cele musculare. Interzis persoanelor hipertensive!

**Mod de administrare:** intern – 2-4 picături de ulei diluat în miere, pe zahăr, sau într-un lichid de 2-3 ori pe zi; extern – băi cu 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de duș, săpun sau spumă de baie), masaj 2-3 picături încorporate în uleiul de masaj sau în 100 ml alcool (frecții în caz de răceală), aromaterapie 3-5 picături în 50 ml apă, inhalații cu 8 picături la 100 ml apă.

## Ulei volatil de Roiniță

**Indicații:** acționează asupra stărilor de anxietate, iritabilitate, depresii nervoase, insomnii ce însoțesc adesea tulburările de menopauză; are acțiune spasmolitică și sedativă în nevrozile gastrice și cardiace, contribuind la calmarea palpitațiilor și durerilor cardiace și scăderea riscului de apariție a unor afecțiuni cardiace.

**Mod de administrare:** intern – 2-4 picături de ulei diluat în miere, pe zahăr sau într-un lichid de 2-3 ori pe zi; extern: băi în 10 picături/cadă, dizolvate într-un solvent (gel de dus, săpun lichid, spuma de baie), masaj 2-3 picături încorporate în uleiul de masaj sau în 100 ml alcool (freții în caz de răceală) aromoterapie 3-5 picături în 50 ml apă, inhalații cu 8 picături la 100 ml apă fierbinte.

## Ulei volatil de Salvie

**Indicații:** Gripă, bronșită, sinuzită, infecții virale, poliartrită reumatoidă, insuficiență circulatorie periferică.

**Acțiune:** Antibacterian, antifungic, antiviral, expectorant, febrifug, coleretic, colagog, anticataral, cicatrizant, stimulent, îmbunătățește circulația periferică.

**Contraindicații:** sarcină.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 2-4 picături pe zahăr după mese sau inhalații cu 10 picături/100 ml apă fierbinte sau lămpi odorante 3-5 picături/50 ml apă

**EXTERN:** băi cu 10-15 picături/cadă apă, masaje, presopunctură

## Ulei volatil de Scorțișoară

**Indicații:** are calitățile antiinflamatorii, antimicrobiene, antivirale, antifungice și hipoglicemizante. Poate fi folosit ca și conservant în locul metodelor tradiționale. La 100 ml suc de fructe proaspete câteva picături de ulei de scorțișoară inhibă dezvoltarea bacteriilor aproximativ 60 de zile.

**Mod de administrare:**

**INTERN** 2-4 picături de ulei diluat în miere, pe zahăr sau într-un lichid de 2-3 ori pe zi.

**EXTERN:** băi 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de duș, săpun lichid, spumă de baie), masaj 2-3 picături încorporate în ulei de masaj sau 100 ml alcool (freții în caz de răceală), aromoterapie 3-5 picături în 50 ml apă. Inhalații cu 8 picături la 100 ml apă fierbinte.

## Ulei volatil de Tămâie

**Indicații:** are proprietăți dezinfectante, stimulative, antiinflamatoare, sedative, calmante, antidepresive; folosit în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare (bronșite, laringite, tuse, gripe), reduce stările de anxietate, teama, tensiune nervoasă, stresul, deprersia; induce purificare mentală și psihică.

**Mod de administrare:** a) băi 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de dus, săpun lichid, spuma de baie); b) masaj 2-3 picături încorporate în ulei de masaj sau în 100 ml alcool (freții în caz de răceală); c) aromoterapie 3-5 picături în 50 ml apă; d) inhalații cu 8 picături la 100 ml apă fierbinte.

## Ulei volatil de Tea Tree

**Indicații:** are proprietăți dezinfectante, antivirale, și antifungice, folosit în tratarea infecțiilor aparatului respirator, ale tractului genito-urinar, în cistite acute și cronice, uretrite și infecții cu Candida.

**Mod de administrare:**

**EXTERN:** a) băi cu 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de duș, săpun lichid, spumă de baie); b) masaj 2-3 picături încorporate în ulei de masaj sau în 100 ml alcool (freceții în caz de răceală); c) aromoterapie 3-5 picături în 50 ml apă,.

**INTERN:** inhalații cu 8 picături la 100 ml apă fierbinte.

## Ulei volatil de Ylang Ylang

**Indicații:** are efect sedativ și calmant asupra sistemului nervos favorizând relaxarea, combate anxietate, depresia, stresul, stările tensionate și calmează tahicardiile tratează hipertensiunea arterială și este afrodisiac.

**Mod de administrare:**

**EXTERN:** a) băi 10 picături/cadă dizolvate într-un solvent (gel de duș, săpun lichid, spumă de baie); b) masaj 2-3 picături încorporate în ulei de masaj sau 100 ml alcool (freceții în caz de răceală); c) aromoterapie 3-5 picături în 50 ml apă,

**INTERN:** inhalații cu 8 picături la 100 ml apă fierbinte.

## Extract uleios de Cătină

### Indicații

**INTERN:** Avitaminoze, afecțiuni oculare.

**EXTERN:** Afecțiuni reumatice.

**Ațiune:** Vitaminizant de excepție, depurativ, cicatrizant, epitelizant regenerativ al pigmentilor retinei conținând vit: A, B1, B2, C, D2, D3, E, F.

**Mod de administrare:** ca atare sau în compoziția diferitelor unguente.

## Extract uleios de Gălbenele

### Indicații:

**INTERN:** Ulcer gastroduodenal, colită, faringo-amigdalită, laringită acută, traheobronșită.

**Ațiune:** Antiinflamator, cicatrizant intern și extern, stimulator al circulației sanguine, bacteriostatic, antiseptic, imunostimulator, reepitelizant, emolient.

**Mod de administrare:**

**Afecțiuni bucale (stomatită, gingivită, aftoză bucală, candidoză).**

**Administrare:** Se mestecă 1 linguriță de ulei timp de 3-5 minute, după care se aruncă și se clătește gura cu tinctură de gălbenele diluată cu apă (după mesele principale).

**Răni, sângerări, plăgi infectate, diferite eczeme, acnee, degerături.**

**Administrare:** prin ungere cu ulei sau unguente cu ulei de gălbenele.

## Extract uleios de Mușețel

### Indicații:

**INTERN:** colici abdominale, infecții gastro-intestinale, dismenoree, paradontoză.

**Ațiune:** Antiinflamator, antiseptic, emolient, cicatrizant.

**Mod de administrare:**

**INTERN:** 1 linguriță de 3 ori/zi

**EXTERN:** Plăgi infectate, diferite afecțiuni ale pielii, blefaroconjunctivită. Prin ungere sau badijonări.

1) ulei de 3 ori pe zi.

## Extract uleios de Ricin

### **Indicații:**

- Constipație: 1 linguriță de ulei pe stomacul gol
- Tratarea negilor - se ung cu ulei
- Regenerarea părului - se masează părul cu ulei de ricin sau cu amestec de ulei de ricin cu gaz, se lasă câteva ore după care se spală părul

**Ațiune:** Laxativ, calmant ocular, regenerator pentru păr

## Extract uleios de Sunătoare

**Indicații:** Stomatită, gingivită, candidoză, gastrită hiperacidă, ulcer gastric, dischinezie biliară hipotonă, colită cronică cu constipații, tumori benigne utero-ovariene (fibroane și chisturi de origine foliculinică).

**Ațiune:** Antiinflamator, bacteriostatic, antimicotic, cicatrizant, coleretic, colagog, antitumoral.

### **Mod de administrare:**

Pentru afecțiuni bucale se face gargară cu o linguriță de ulei nediluat de 3 ori pe zi, adică se mestecă uleiul timp de 3-5 minute după care se aruncă și se clătește gura cu tinctură de gălbenele diluate în apă (după mesele principale).

# *Indicații Uleiuri*

## *Aromoterapie*

# Capitolul 6

**Utilizare:** Se folosesc pentru odorizarea mediului ambiant și eliminarea mirosurilor neplăcute din încăperi. Au efect antistres, relaxant: 3 - 5 picături amestecate cu 50 ml apă, în lampa de aromoterapie.

**Atenție:** Se interzice administrarea internă. Se va evita contactul direct cu ochii! Nu se va lăsa la îndemâna copiilor.

### **PRODUSELE DIN ACEASTĂ GAMĂ:**

ULEI AMAZON  
ULEI AMOR  
ULEI ARMONIA NATURII  
ULEI ATLANTIC  
ULEI BRIZA MĂRII  
ULEI BOUQUET  
ULEI DOR  
ULEI DRAGOSTE DE BĂRBAT  
ULEI DRAGOSTE DE FEMEIE  
ULEI FERICIRE OCEANICĂ  
ULEI FLORI DE PRIMĂVARĂ  
ULEI FRAGI  
ULEI IASOMIE  
ULEI INDIGO  
ULEI JARDIN  
ULEI JASMIN  
ULEI LĂCRĂMIOARE  
ULEI LĂMÂIE VERDE  
ULEI LAVANDA  
ULEI LILIAÇ  
ULEI MAGNOLIA  
ULEI MISTER  
ULEI MOSC  
ULEI MUGUET  
ULEI OLD SPICE  
ULEI OXIGEN  
ULEI PORTOCAL  
ULEI ROZE  
ULEI SALVIE  
ULEI TRANDAFIR



## *Cafeluță din Cicoare*

### Cafeluță din Cicoare cu Aromă de Vanilie

**Mod de preparare:** la 1 litru de apă rece se adaugă 3 linguri Cicoare-Malț. Se fierbe circa 3 minute, după care se lasă 4-5 minute.

**Tort Mocca:** Se freacă 5 ouă cu 160 g zahăr vanilat până obținem o cremă. Se adaugă o lingură de cicoare, 140 g făină și se amestecă bine. Se toarnă compoziția într-o formă unsă și se coace o oră la foc potrivit.

### Cafeluță din Cicoare Natur

**Mod de preparare:** la 1 litru de apă rece se adaugă 3 linguri Cicoare-Malț. Se fierbe circa 3 minute, după care se lasă 4-5 minute.

### Cafeluță din Cicoare Pură - granulată

**Mod de preparare:** Se prepară fără măcinare prin fierbere sau în filtru, asemănător cafelei naturale. Se consumă după preferință ca atare sau în combinație cu lapte.

### Cafeluță din Cicoare Instant

**Mod de preparare:** La o ceașcă se pun 2 lingurițe de cicoare instant care se dizolvă imediat. Se consumă după preferință ca atare sau în combinație cu lapte.

# Săpunuri lucrate manual "Galador" Capitolul 8

Aceste săpunuri sunt lucrate manual și produse numai din uleiuri vegetale (ulei de măsline, cocos, palmier, șofrănel, floarea soarelui, germeni de porumb, semințe de struguri, ricin, cătină). Grăsimile de bază din compoziția acestor săpunuri sunt: măsline, cocos, palmier, ovocado, jojoba, unt de caco.

Modul de preparare este diferit deoarece soda caustică este dizolvată înainte de amestec într-o infuzie, după caz, de ceai verde, crețișoară, muguri de pin, salvie, amestec de plante, sau cafea naturală; iar uleiurile și soda sunt amestecate la rece, în acest fel nepierându-se nimic din proprietățile benefice pentru piele.

## Săpun natural cu Cătină

Uleiul de cătină, prezent în acest săpun, este un extract uleios din fructe de cătină. Cătina este recunoscută pentru conținutul ridicat de vitamine (A, C, D, E, K, F), N carotenoizi, fitosteroli, oligoelemente (K, Mg, Fe), în lecitine și fosfolecitine și în acizi grași polinesaturați.

Este recomandat pentru îngrijirea tenului normal (datorită efectului antirid și nutritiv), dar și pentru igiena zilnică a psoriazisului, a diferitelor eczeme, a arsurilor chimice și termice, a degerăturilor sau a rănilor cu vindecare lentă.

## Săpun natural Șampon Solid

Este foarte indicat pentru îngrijirea părului deoarece conține și ulei de ricin – emulsionabil. Substanțele active din uleiul de ricin hrănesc rădăcina firului de păr și îmbunătățesc în mod natural rezistența și elasticitatea acestuia, redându-i sănătatea și strălucirea.

## Săpun natural cu Muguri de Pin

Săpunul are la bază o infuzie de muguri de pin și conține ulei esențial de pin și brad. Prin ingredientele sale, săpun de muguri de pin are o acțiune antiseptică, cicatrizantă, antiinflamatoare și antireumatică. În timpul utilizării acestui săpun beneficiați și de o ședință de aromoterapie, prin inhalarea aromelor activate de apa caldă.

O metodă plăcută de alungare a urmărilor stresului și oboselii unei zile lungi este, cu siguranță, o baie caldă cu săpun cu muguri de pin.

## Săpun natural cu Fulgi de Ovăz

Săpun pentru întreg corpul. Fulgii de ovăz conținuți în săpun (îmbăiați în măslina înainte de înglobare), curăță și ung pielea. Efectul este reconfortant și revitalizant. Acest săpun este recomandat în igiena zilnică a bolilor de piele (eczeme, psoriazis, etc).

## Săpun natural Inodorizant

Săpun inodorizant are proprietatea de a absorbi mirosurile de pește, ceapă, usturoi, etc, de pe mâinile gospodinelor. În aceste condiții este inutilă adăugarea de arome, pentru că acest săpun și-ar absorbi și propriul parfum, de altfel neavenit pe mâinile unei gospodine care s-a spălat pe mâini și se pregătește pentru frământat aluat.

Acest săpun este recomandat și persoanelor care fac alergie la diferite arome.

### **ALTE SĂPUNURI DIN ACEASTĂ GAMĂ SUNT URMĂTOARELE:**

SĂPUN COPII 100 GR  
SĂPUN GALBENELE 100 GR  
SĂPUN GINGER 100 GR  
SĂPUN MIERE 100 GR  
SĂPUN MORCOV 100 GR  
SĂPUN OK FLORAL 100 GR  
SĂPUN OK FOREST 100 GR  
SĂPUN OK JASMIN 100 GR  
SĂPUN OK LUMINIS-GLADE  
SĂPUN OK PATCHOULI 100 GR  
SĂPUN OK ROSE 100 GR