

Carmen Gheorghe • Doris Oargă

TERAPII de TOAMNĂ

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS

LuxSublima
București 2016

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Oargă, Doris
Terapii de toamnă / Doris Oargă, Carmen Gheorghe.
- București : Lux Sublima, 2014
ISBN 978-973-1823-33-1
I. Gheorghe, Carmen
615.326

Tehnoredactare și coperti: Attalesir Baciu

Editura Lux **Sublima**
tel. 0747.076.225
luxsublima.ro
office@luxsublima.ro

©Copyright 2016 Editura Lux Sublima
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii.
Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față
este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

ISBN 978-973-1823-33-1

Cuprins

Introducere	7
Armonia trup - spirit.....	8
Acordează-te cu ritmurile naturii.....	9
1. Hidratarea organismului	11
Apa.....	11
Sucurile de legume, o alternativă sănătoasă.....	18
2. Dezechilibre de toamnă	23
Inflamațiile	25
Ghimbirul proaspăt.....	27
Turmericul (<i>Curcuma longa</i>).....	30
Ulcerul	34
Cauze.....	34
Simptome.....	35
Complicații.....	37
Tratament.....	38
Obligeana (<i>Acorus calamus</i>).....	39
Lemnul-dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	43
Gălbenelele (<i>Calendula officinalis</i>).....	49
Frunzele de zmeur (<i>Rubus idaeus</i>).....	50
Florile de salcâm (<i>Robinia pseudoacacia</i>).....	52
Argila.....	54
Cărbunele vegetal.....	55

Crizele biliare	58
Simptome.....	59
Cauze.....	60
Tratament.....	61
Sunătoarea (<i>Hypericum perforatum</i>).....	64
Păpădia (<i>Taraxacum officinale</i>).....	68
Coadă-șoricelului (<i>Achillea millefolium</i>).....	75
Anghinare (<i>Cynara scolymus</i>).....	78
Țintaura (<i>Centaureum umbellatum</i>).....	82
Măceșul (<i>Rosa canina</i>).....	83
Cicoarea (<i>Cichorium intybus</i>).....	84
3. Terapia cu sucuri	86
Sucul de morcovi.....	86
Sucul de varză.....	90
Sucul de cartofi.....	98
Sucul de morcov, sfeclă roșie și măr.....	104
Cura cu struguri și suc de struguri.....	109
Cura cu prune.....	112
Despre resveratrol.....	118
Cura cu pere și suc de pere.....	125
Cura cu suc de lămâie.....	128
Cura cu suc de lămâie și ulei de măsline.....	131
Cura cu suc de lămâie și apă.....	132
Cura de 16 zile cu lămâi.....	134
4. Concluzii	135

Introducere

Natura ne uimește la începutul fiecărui anotimp. E un pictor priceput care înlocuiește albul cu verde, verdele cu galben auriu, galbenul auriu cu roșu, iar apoi se întoarce la alb. O face cu grație și răbdare, căci dispune de o pensulă magică și o paletă infinită de culori. Cât de frumos ar fi să facem la fel înăuntrul nostru... Ce-i drept, nu suntem atât de pricepuți ca Pictorul ce dă culoare Naturii, dar putem să ne bucurăm de arta Lui.

Tot ce avem de făcut e să ne reamintim că trupul nostru înțelege limbajul florilor, al ploii și al vântului și să ne oprim un pic să-i ascultăm șoaptele. Pentru că nu întâmplător avem poftă de ceva fierbinte după un drum lung sau de ceva bun după o zi obositoare de muncă. Nu întâmplător simțim nevoia să ieșim la soare chiar dacă doar pentru câteva minute sau să ne parfumăm locuința cu uleiuri aromate. Toate acestea sunt semnale pe care trupul nostru ni le trimite pentru a ne putea integra armonios în ritmul firesc al Naturii.

Armonia trup - spirit

Indienii cunoșteau aceste ritmuri încă din cele mai vechi timpuri. Medicina tradițională asiatică a studiat în profunzime și ritmurile naturii, și ritmurile ființei umane. *Ayurveda* este cel mai vechi sistem de vindecare din lume și reprezintă ansamblul de cunoștințe medicale indiene ce provine din textele sacre ale Vedelor. Ea se bazează pe convingerea că starea de sănătate și armonie depinde de menținerea delicatului echilibru dintre minte, trup și spirit.

Sistemul tradițional *Ayurveda* constituie, în egală măsură, o știință precisă și foarte bine fundamentată, ce include noțiuni, categorii generale, modalități terapeutice, precum și o veritabilă artă a vindecării.

Principalul obiectiv al medicinei ayurvedice este să promoveze o stare bună de sănătate, mai degrabă decât să lupte cu boala; de a ne înțelege mecanismul propriului trup și, odată cu asta, de a ne oferi permanent ce avem nevoie.

Zona temperată în care trăim cunoaște patru anotimpuri: primăvară, vară, toamnă și iarnă. Medicina tradițională *Ayurveda* împarte

Însă anul doar în trei perioade, fiecare anotimp ayurvedic cu o durată de patru luni. În acest interval se manifestă ciclic predominanța uneia dintre cele trei energii vitale fundamentale. Calendaristic, începerea noului an corespunde datei de 15 februarie. Perioada cuprinsă din acest moment și până în 15 iunie este specifică manifestării energiei vitale de tip rece și umed, *kapha*, perioada între 15 iunie și 15 octombrie, energiei vitale de tip fierbinte, *pitta*, iar perioada cuprinsă între 15 octombrie și 15 februarie, energiei vitale de tip rece și uscat, *vata*.

Acordează-te cu ritmurile naturii

Ayurveda reprezintă, în realitate, un mod de viață profund spiritual, simplu și firesc, care restabilește armonia deplină a oricărei ființe umane atât cu ea însăși, cât și cu tot ceea ce o înconjoară. Iar astfel ea descoperă legătura tainică pe care o are cu Natura, cu Dumnezeu.

Cunoscând modul subtil în care natura se pregătește de un nou ciclu temporal, vom ști și cum să depășim ușor și armonios toate simptomele și neplăcerile momentului de trecere de la

predominanța unei energii vitale la o alta. Dincolo de modă, obiceiuri, influențe sau prejudecăți, e mult mai important să fim fericiți cu noi înșine, iar punerea în practică a unor sfaturi ayurvedice simple cu privire la modul în care organismul nostru poate trece în mod armonios și ușor într-un nou anotimp ayurvedic va avea rezultate benefice, chiar neașteptate, mai ales dacă până acum am întâmpinat fiecare moment de trecere cu nocivele medicamente de sinteză pentru a ne trata.



1

Hidratarea organismului

Apa

Una dintre cauzele cele mai dese pentru care organismul nostru se dezechilibrează este hidratarea insuficientă.

În ziua de astăzi oamenii cred că ceaiul, cafeaua, laptele pasteurizat sau diferitele răcoritoare pot fi înlocuitorii adecvați ai apei de care are nevoie organismul nostru. Aceasta este însă o greșeală. Aceste băuturi conțin apă, dar mai conțin și substanțe deshidratante. Ele elimină chiar și apa

din rezervele de apă ale organismului.

Apa are un rol esențial în întreținerea vieții. În organism apa intră în compoziția organelor, țesuturilor și lichidelor biologice. Ea dizolvă și transportă substanțele asimilate și dezasimilate, menține constantă concentrația de săruri din organism și ia parte la reglarea temperaturii. Toate procesele metabolice, circulația limfei, eliminarea deșeurilor, activitatea cerebrală, starea întreagă de sănătate, sunt influențate în mod direct de o bună hidratare a organismului.

Creierul conține 90% apă, la fel ca și neuro-transmițătorii fără de care informațiile nu ar mai putea fi transmise către organe. De aceea atunci când nu bem suficientă apă, senzația de sete dispare. Datorită deshidratării, mesajul de a bea apă nu se transmite corect. Setea nu mai este percepută, dar apar alte fenomene: dureri musculare, oboseală, amețelă, senzație de foame. Primii afectați sunt rinichii și pielea. Deshidratarea afectează și puterea de concentrare.

Modul de comunicare dintre celulele trupului este de tip bio-laser. Există apă în interiorul celulei și apă în afara ei. Schimbul dintre acestea