

Carmen Gheorghe • Doris Oargă

# TERAPII de VARĂ

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS

Lux**Sublima**  
București 2016

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**OARGĂ, DORIS**

**Terapii de vară / Doris Oargă, Carmen Gheorghe.**

- București : Lux Sublima, 2014

ISBN 978-973-1823-36-2

I. Gheorghe, Carmen

615.326

Tehnoredactare și coperti: Sorin Baci

**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 978-973-1823-36-2

# Cuprins

|  |           |
|--|-----------|
| Introducere.....                                       | 7         |
| <b>1. Helioterapie, talasoterapie și nămol.....</b>    | <b>9</b>  |
| Helioterapia.....                                      | 9         |
| Talasoterapia.....                                     | 17        |
| Aplicații cu nămol.....                                | 23        |
| <b>2. Argila.....</b>                                  | <b>29</b> |
| Argila albă.....                                       | 32        |
| Argila verde.....                                      | 33        |
| Argila roșie.....                                      | 34        |
| Argila albastră.....                                   | 34        |
| Zeolitul.....  | 57        |
| <b>3. Plante răcoritoare.....</b>                      | <b>67</b> |
| Roinița ( <i>Melissa officinalis</i> ).....            | 69        |
| Menta ( <i>Mentha piperita</i> ).....                  | 78        |
| Păpădia ( <i>Taraxacum officinale</i> ).....           | 86        |
| Lemnul-dulce ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ).....        | 93        |
| Sunătoarea ( <i>Hypericum perforatum</i> ).....        | 98        |
| Cardamomul ( <i>Elettaria cardamomum</i> ).....        | 102       |
| Frunzele de zmeur ( <i>Rubus idaeus</i> ).....         | 108       |
| Coadă-șoricelului ( <i>Achillea millefolium</i> )..... | 110       |
| Florile de salcâm ( <i>Robinia pseudoacacia</i> )..... | 113       |

|  |            |
|--|------------|
| Cicoarea ( <i>Cichorium intybus</i> ).....               | 115        |
| <b>4. Alimentația din timpul sezonului cald.....</b>     | <b>117</b> |
| Apa.....   | 117        |
| Apa cu gheață și băuturile reci.....                     | 126        |
| Cura cu apă.....   | 129        |
| Ce consumăm pe timpul verii.....                         | 131        |
| Diete și cure cu sucuri de fructe și legume.....         | 133        |
| Sucul de citrice.....                                    | 138        |
| Cura cu pepene roșu.....                                 | 144        |
| Cura cu castravete și suc de castravete.....             | 147        |
| Dejunul Kollath.....                                     | 152        |
| <b>5. Uleiurile.....</b>                                 | <b>155</b> |
| Uleiurile presate la rece versus uleiurile rafinate..... | 157        |
| Cum alegem uleiul pentru gătit?.....                     | 159        |
| Uleiul de susan.....                                     | 161        |
| Uleiul de măsline.....                                   | 162        |
| Uleiul de nucă.....                                      | 164        |
| Uleiul de floarea-soarelui.....                          | 165        |
| Uleiul de dovleac.....                                   | 165        |
| Uleiul din sâmburi de struguri.....                      | 166        |
| Uleiul din germeni de grâu.....                          | 167        |
| Uleiul de argan.....                                     | 168        |
| Uleiul de ricin.....                                     | 168        |
| Untul de cacao.....                                      | 169        |
| <b>6. Alegerile vestimentare și nu numai.....</b>        | <b>170</b> |
| <b>Concluzii.....</b>                                    | <b>175</b> |

# Introducere

Importanța Soarelui nu poate fi descrisă în suficiente cuvinte. Stropii de lumină în care ne îmbăiem în fiecare zi ne hrănesc, ne vindecă și ne fac mai frumoși. Soarele stă la baza creării noastre, este sursa din spatele tuturor proceselor vieții de pe Pământ și măsura noastră constantă de timp. Cum ar putea existența acestei planete să nu fie legată de lumina dată de Soare?

A fost venerat din cele mai vechi timpuri. Toate civilizațiile îl considerau o făptură divină. Asirienii îl venerau ca fiind o zeitate aducătoare de sănătate.

Practic, fără Soare, viața ar înceta. El reglează absolut tot ce înseamnă viață. Ceasurile biologice ale fiecărei specii, care determină când să doarmă, când să stea de veghe, când să hiberneze, când să se reproducă, când să migreze. Întreaga raportare la anotimpuri se bazează pe aceste ceasuri biologice aflate în celulele organismelor.

Tot ce numim noi hrană este energie solară. Proteinele, glucidele și lipidele conțin această energie, iar metabolismul nostru a învățat cum

să o extragă din ele. Genele umane sunt programate să „salveze“ câtă energie solară a consumat organismul pe durata vieții sale.

Soarele impactează inclusiv modul în care evoluează genele. Comportamentul explorator, deschiderea față de nou și asumarea de riscuri sunt reglate de gena care produce un receptor al dopaminei.



# 1

## **Helioterapie, talasoterapie și nămol**

### **Helioterapia**

Lumina solară nu folosește doar vederii, ci are, de asemenea, rol în reglarea metabolismului. Printre simțurile de care dispunem se află și simțul luminii albastre. Acest simț, mai dezvoltat la nevăzători, folosește anumiți receptori din retină care sesizează că afară e lumină, chiar dacă avem ochii închiși. Ei trimit semnale nu către cortexul vizual, ci către hipotalamus, aflat la baza creierului, care reglează funcțiile de bază ale



organismului, precum somnul, alimentația sau tot ceea ce ține de funcția sexuală. Acești receptori sunt sensibili doar la lumina albastră din spectrul luminii și reglează ritmul noapte/zi, adică ne spun când să ne fie somn și când să explorăm mediul înconjurător. Lumina albastră inhibă hormonul numit melatonină și secretă serotonina, care ne dă starea de bine și sentimentul că avem control.

Lipsa luminii albastre poate conduce la depresie sezonieră, întâlnită în zonele nordice polare. Iar terapia se bazează pe expunerea la lumină cu ajutorul unor lămpi speciale. Această formă de cromoterapie nu se aplică doar pentru depresie, ci și pentru unele boli ale pielii și chiar și pentru Alzheimer.