

Carmen Gheorghe • Doris Oargă

# TERAPII de IARNĂ

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS

LuxSublima  
București 2016

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Oargă, Doris**

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

- București : Lux Sublima, 2014

ISBN 978-973-1823-34-8

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 978-973-1823-34-8

# Cuprins

Introducere.....	9
<b>1. Citricele. Un mic dejun sănătos și plin de vitamine.....</b>	<b>11</b>
Lămâia.....	14
Mandarinele.....	17
Pomelo.....	21
Portocalele.....	24
Grepfrutul.....	28
Clementinele.....	31
Mineolele.....	33
Kumquatul.....	35
<b>2. Fructele exotice de iarnă. O alegere</b>	
potrivită de sezon.....	36
Kaki.....	37
Ananas.....	38
Mango.....	40
Litchi.....	41
Papaya.....	43
Fructul pasiunii.....	44
Carambola.....	45
Pitaya.....	47
Rodia.....	48

Kiwi.....	49
Physalis.....	51
<b>3. Ceaiurile de iarnă. Amestecuri parfurate</b>	
pentru serile reci.....	53
Tsampa – ceaiul tibetan.....	56
<b>4. Remediile din cămară la îndemâna oricui.....</b>	<b>57</b>
Hreanul.....	58
Usturoiul.....	62
Ceapa.....	75
Ridichea neagră.....	80
<b>5. Sarea.....</b>	<b>86</b>
Sarea de mare.....	93
Sarea roz de Himalaya.....	95
Sarea neagră de Himalaya.....	97
Sarea vulcanică roșie hawaiană.....	99
<i>Fleur de Sel</i> .....	101
Amestec de plante sărate.....	104
<b>6. Baia terapeutică - între relaxare și tratament.....</b>	<b>109</b>
Băile fierbinți.....	112
Băile calde.....	113
Dușul cald.....	114
Baia terapeutică cu plante.....	115
Băile cu sare.....	123
Sarea Epson sau sulfatul de magneziu.....	133
Sauna ca modalitate de vindecare.....	140

Sauna uscată sau umedă?.....	142
Sauna salină.....	149
Criosauna.....	150
Infrasauna.....	154
Măști și loțiuni indicate în sezonul rece.....	156
Măști pentru ten.....	156
Loțiuni pentru corp cu efect anticelulitic, de ardere a grăsimilor.....	157
<b>7. Aromoterapia.</b> O terapie parfumată.....	159
Modul de utilizare a uleiurilor esențiale.....	171
Inhalarea.....	171
Masajul.....	173
Băile aromatizante.....	175
Compresele.....	176
Aromatizarea spațiilor.....	176
<b>8. Condimentele de iarnă.</b> Încălzitoare	
și afrodisiace în același timp.....	177
Cardamomul.....	180
Chimenul.....	185
Chimen roman ( <i>Cuminum cyminum</i> ).....	185
Coriandrul.....	187
Scorțișoara.....	189
Cuișoarele.....	192
Vanilia.....	196
Nucșoara.....	198
Ghimbirul.....	201

# Introducere

Iarna este anotimpul sărbătorilor, al zăpezii, al bucuriei cadourilor, al emoțiilor, al ceaiului fierbinte, al aromelor dulci ce ne cheamă în bucătărie, dar și anotimpul intimității, al timpului petrecut în căldura căminului.

E timpul poveștilor minunate, când vremea de afară ne îndeamnă la introspecție, e vremea bilanțului interior de sfârșit de an. Ce am făcut bun și important în acest an pentru mine, pentru sufletul meu, cu câtă iubire mi-am hrănit inima, câtă fericire și bucurie am răspândit în jurul meu? Câte momente de alinare și înțelegere oferite prietenilor sau chiar necunoscuților am strâns ca pe niște comori în suflet? De câte ori am făcut pe cineva să râdă sau de câte ori am răs din toată inima și ne-am bucurat? Am mulțumit plini de recunoștință cuiva cunoscut care ne-a ajutat sau pentru surâsurile minunate pe care le-am primit? De câte ori ne-am bucurat de lumina răsăritului pentru că ne-a găsit pregătiți pentru o nouă zi? Ne-am iubit pe noi înșine cu adevărat, ne-am acordat atenția de care aveam nevoie? Toate aceste momente sunt nestemate ale sufletului nostru,

de care acum a venit vremea să ne bucurăm.

Deși ne-am obișnuit să asociem iarna cu zăpada sau cu vacanța de sărbători, pentru că, de regulă, din acest moment începe să scadă temperatura, din punct de vedere ayurvedic iarna vine cu mult mai repede.

Data de 15 octombrie este momentul de început pentru ceea ce indienii consideră a fi *anotimpul rece și uscat*. E adevărat că pentru noi, cei care locuim într-o zonă cu o climă temperat continentală, iarna nu este deloc uscată, dar efectul acestui anotimp asupra trupului nostru este de amplificare a stării de *rece și uscat*.

De aici și dorința multora dintre noi de a ne petrece mai mult timp în casă, la căldură, într-un mediu cât mai plăcut și îmbietor.

Serile sunt lungi și acesta este un motiv binevenit ca să ne odihnim mai mult. O muzică relaxantă, un ulei volatil discret pus într-un vas cu apă pe calorifer și un macerat călduț cu plante aromate ne pot ajuta să ne relaxăm mai ușor. Chiar vremea friguroasă ne face să ne răsfățăm un pic mai mult decât de obicei sau măcar să ne dorim asta.



# 1

## **Citricile** **Un mic dejun sănătos și plin de vitamine**

Un prim pas este să ne începem ziua cu sucuri proaspete de fructe. Ne vor oferi vitaminele și enzimele atât de necesare și ne vor da energie să ieșim din casă, chiar dacă frigul de afară nu este deosebit de prietenos cu noi. Iar cele mai potrivite fructe pentru acest sezon sunt citricile. Și aici avem suficiente posibilități de alegere ca să ne oferim în fiecare zi un suc cu o aromă deosebită.

Cele mai întâlnite citrice sunt portocalele,

grepfruturile, lămâile, mandarinele și pomelo, dar ne pot face cu ochiul din rafturile magazinelor și tangerinele, clementinele, mineolele, limele, și, mai nou, kumquat și sweetie.

Denumirea de „citrice“ se referă la fructele cele mai cunoscute din familia *Rutaceae*, cum sunt portocalele, lămâile și grepfrutul, dar este folosită și pentru fructele asemănătoare, cum este kumquat.

Există doar trei specii adevărate de citrice: *Citrus maxima* (pomelo), *Citrus medica* (lămâia) și *Citrus reticulata* (mandarina). Toate celelalte citrice cunoscute astăzi sunt hibridii acestor trei specii, chiar și cele care cresc din semințe. Portocalele sunt hibridi din pomelo și mandarină, grepfrutul este hibrid din pomelo și portocală, kumquatul este un hibrid de mandarină.

Se presupune că citricele își au originea în partea Asiei mărginită de India, Birmania și China. Ele au fost cultivate încă din Antichitate în aceste regiuni, dar la ora actuală sunt cultivate în zonele cu climă caldă din întreaga lume.

Citricile sunt considerate alimente importante în dietă, deopotrivă nutritive și gustoase. Aro-

mele fructelor de citrice sunt apreciate în lume și este tot mai evident că ele nu numai că au un gust bun, dar sunt, de asemenea, benefice pentru sănătate.

Este deja stabilit faptul că citricele sunt o sursă bogată de vitamine, minerale și fibre alimentare (polizaharide non-amidon), esențiale pentru creșterea și dezvoltarea normală a ființei. În plus, fitochimicalele din fructe reduc riscul apariției anumitor boli cronice. Datorită indicelui glicemic scăzut, citricele sunt recomandate în multe diete și tratamente.

Consumul lor dimineța pe stomacul gol, ca primă masă, este important și pentru faptul că ele dau tonul digestiei noastre pentru întreaga zi. O masă copioasă la prima oră, bogată în alimente procesate, va îngreuna nu numai digestia micului dejun, dar ne va încetini și digestia celorlalte alimente consumate peste zi. Asta pentru că ne-am început ziua cu un foc digestiv înăbușit de o mâncare nepotrivită. De aceea este atât de important ca sucul de citrice să fie consumat singur, iar următoarea masă să fie consumată cel puțin o oră mai târziu.

## Lămâia



*Citrus limon* este un copac veșnic verde a cărui origine este necunoscută, deși se crede că a fost cultivat pentru prima dată în Assam, o regiune din nord-estul Indiei. În urma unui studiu al originii genetice a lămâii, s-a determinat că ea ar fi un hibrid între portocala amară și citron nativ din Asia.

Lămâia este un fruct cu multiple utilizări. O folosim în mâncare, coaja este perfectă pentru prăjituri, intră în aproape orice dietă, este un aliment specific curelor de detoxifiere și e perfectă când suntem răciți.

Vechii egipteni considerau că lămâia și sucul de lămâie sunt o protecție eficientă împotriva otrăvurilor, iar studii recente au confirmat