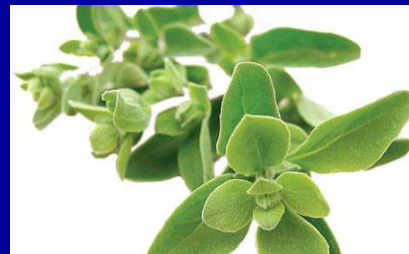


*Trei plante contra vlaguielii de  
primavara ori toamna:*

**BUSUIOCUL, MAGHIRANU**

**si,**

**ROZMARINUL.**



- *Ele combat excelent caderile de energie vitala, intelectuala si sufleteasca. Vlaguiala de primavara ori toamna este o boala pentru care nu exista medicamente .*
- *Ce sa prescrii pentru moleseala, pentru somnolenta si pentru cascat ?*
- *Pentru indispozitia sufleteasca, indiferenta la soarele de pe cer ?*
- *Si totusi, batranii nostri aveau leac si pentru lingoarea de primavara, pe care izbuteau s-o puna pe fuga cu o ramurica de busuioc.*



# *Busuiocul (Ocimum basilicum)*

- *Pretuit de mai toate popoarele europene, la romani busuiocul e rege, o planta de suflet, care, pe langa faptul ca aduce noroc, aduce si sanatate*
- *Busuiocul este un tonic si un energizant cat se poate de potrivit pentru perioada schimbarii de anotimpuri, cand foarte multi dintre noi ne confruntam cu caderi de energie vitala, intelectuala sau sufleteasca.*
- *Se bea acest preparat pe stomacul gol, de preferinta dimineata.*  
*Mai ales pe perioada primaverii, este recomandat ca, in paralel cu aceasta cura, sa se treaca si la o alimentatie in care sa predomine cruditatile.*

*- Pulberea de busuioc are o capacitate miraculoasa de imbunatatire a starii psihice, fiind din acest motiv cat se poate de binevenita in anotimpul asteniei de primavara. Efectul busuiocului asupra sufletului este deocamdata destul de greu de explicat pe cale stiintifica. Se cunoaste faptul ca este un tonic si un stimulent nervos, dar aceste attribute sunt vagi, in comparatie cu complexa lui actiune invioratoare, usor euforizanta si echilibranta asupra starii psihice. Mai mult, busuiocul induce si o traire mistica, facilitandu-ne, pur si simplu, apropierea de spiritual (motiv pentru care este folosit si in ritualul crestin).*

- *Conex cu aceasta deschidere sufleteasca pe care o creeaza, busuiocul mareste si capacitatea de control asupra emotiilor si reduce sensibilitatea la stres. Faceti in aceasta perioada o cura de minimum 14 zile, timp in care luati de patru ori pe zi cate o lingurita rasa de pulbere de busuioc cu apa. Preferabil ar fi ca pulberea sa fie cernuta (pentru a nu rani fina mucoasa bucala) si sa fie tinuta sub limba 10 minute, inainte de a fi inghitita. Rezultatele acestei cure simple este foarte posibil sa va uimeasca.*



# **Maghiranul (*Majorana hortensis*)**

- **Daca ar fi sa alcatuim o trusa de prim-ajutor, care sa fie compusa numai cu leacuri naturiste, cu siguranta ca aceasta planta vanduta in mai toate alimentarele pe post de condiment nu ar lipsi.**
  - **Un simplu ceai fierbinte de maghiran face minuni. De la prima cana, ne va invada o caldura placuta, dupa care ni se va destinde, ca prin farmec, intreg corpul si, apoi, aproape fara sa ne dam seama, stresul si (eventual) suferinta fizica ori psihica vor deveni, cel putin pe moment, un vis indepartat. Repetat de mai multe ori intr-un interval scurt de cateva zeci de minute, tratamentul va face sa apara niste mici (si deloc neplacute) accese de temperatura, in care sistemul imunitar va distruge cu spor germenii unui potential guturai sau gripe, care in timpul primaverii lovesc mai perfid ca oricand**



***Daca aveti dureri de rinichi sau o cistita (lucru frecvent intalnit atunci cand se raceste brusc vremea), veti vedea cum ele trec ca prin farmec, iar eliminarea isi va relua fluxul firesc de la primele 4-5 cani de ceai fierbinte. Daca mai adaugam ca tratamentul intensiv cu ceai de maghiran amplifica exponential procesele de eliminare a toxinelor si a apei in exces din tesuturi, facandu-ne sa ne simtim usori ca o zi de primavara, obtinem un tablou complet al actiunii acestui condiment miraculos. In cazul in care nu va vine sa credeti toate aceste minuni, atunci cel mai bine ar fi sa le experimentati si va garantam ca nu veti fi dezamagiti. Si, pentru a veni si in ajutorul celor care au sistemul nervos mai zdruncinat in aceasta perioada, va punem la dispozitie cateva informatii cu adevarat extraordinare, in ceea ce priveste dozajul maghiranului.***

- **- Pentru o relaxare rapida si pentru a chema somnul, puneti o lingurita de maghiran la o cana de apa (indiferent de producator, el se gaseste bine maruntit, asa incat masuratoarea va fi usoara).**
- Pentru a risipi astenia si pentru a va mari capacitatea de efort si concentrare, mariti doza la 2-3 lingurite de planta la o cana de apa.**
- Pentru a alunga depresia si pentru a va induce o stare de buna dispozitie (la mentinerea careia trebuie dupa aceea sa contribuiti prin efortul propriu de a gandi pozitiv), luati o super-doza, unica, de 6 lingurite la o cana de apa. Toate dozele recomandate sunt valabile atat pentru ceai, cat si pentru maceratul la rece. Maceratul la rece se obtine prin tinerea plantei in apa, la temperatura camerei, vreme de 8 ore, urmata de filtrare.**

- ***Ceaiul (infuzia) se obtine prin tinerea plantei in apa clocotita vreme de 15-20 de minute, urmata de filtrare. Important Este preferabil ca toate plantele aromatice sa nu fie fierte, ci sa fie folosite ca macerat la rece. Totusi, atunci cand corpul are nevoie rapid de caldura, cand se urmareste decongestionarea cailor respiratorii, producerea transpiratiei, intensificarea rapida a proceselor de eliminare etc., se recomanda ceaiurile fierbinti.***

-



## **Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*)**

- **Legenda spune ca, intr-o primavara, o printesa imbatranita inainte de vreme a primit in dar cateva fire dintr-o planta parfumata. Cu aceasta planta, ea si-a facut o potiune cu care s-a uns cateva saptamani la rand si, minune! a inceput sa intinereasca din zi in zi. Chipul ei si-a recapatat prospetimea si luminozitatea, zambetul i-a revenit si, asa cum se petrece de obicei in povesti, a venit un rege sa o ceara de sotie. Aceasta legenda nu precizeaza daca cei doi au trait sau nu fericiti pana la adanci batraneti, dar ne spune numele plantei rozmarinul, originea printesei, Ungaria si denumirea potiunii magice, apa ungureasca**

- *Foarte raspandita in zona de sud a Ardealului, istorioara este adevarata, iar rozmarinul are, intr-adevar, efecte magice. Atat pentru uz intern, cat si pentru uz extern, aceasta planta, condimentara si medicinala deopotriva, pare facuta special pentru primavara, iar pentru a va convinge de acest lucru, va dam in continuare cateva retete special alese pentru acest sezon.*
  - *Pentru inlaturarea anemiei condimentati mancarurile (atunci cand sunt caldute, nu fierbinti) cu mult rozmarin: el are un efect tonic si ajuta la o mai buna asimilare a fierului. Acum, in perioada urzicii si a spanacului, este momentul sa fie imbunatatita capacitatea de asimilare cu ajutorul rozmarinului, asa incat curele antianemice sa aiba efectul scontat.*

- **- In cazurile de instabilitate emotionala (care este strans legata de instabilitatea meteorologica) se recomanda sa luati, pe nemancate, cate o lingurita de rozmarin maruntit (care se tine sub limba 15 minute inainte de a fi inghitit). El are efecte psihostabilizante puternice, fara insa a induce acea stare usor euforica (specifica maghiranului sau busuiocului). Inhalarea uleiului volatil de rozmarin are acelasi efect salutar de calmare a emotiilor.**  
**- Contra hipotensiunii si pentru stabilizarea tensiunii arteriale se recomanda administrarea a 2-3 lingurite de pulbere de rozmarin pe zi, pe stomacul gol. O cura tine minimum 14 zile, rozmarinul luandu-se in trei reprize: dimineata, la pranz si seara.**

**- Contra asteniei si a starii de slabiciune se prepara o tinctura din 10-15 linguri de rozmarin, un pahar de alcool rafinat si un pahar de apa. Componentele se amesteca bine si se lasa la macerat vreme de 10 zile, dupa care se strecoara, preparatul obtinut punandu-se in sticlute bine infundate, care se tin la loc intunecos.**

**Se ia cate o lingurita de 3-4 ori pe zi, pe nemancate.**

**- Pentru intarirea memoriei se ia tinctura de rozmarin, preparata in acelasi mod descris mai sus. Se ia dimineata si seara o lingurita diluata intr-un pahar de apa, pe stomacul gol. Cura dureaza patru luni, fiind cat se poate de salutara inceperea ei in acest sezon, cand anumite procese de degradare a memoriei sunt accelerate.**



- - **Contra paraliziei faciale se tin comprese cu apa calduta, in care au fost diluate cateva linguri (4-5 linguri la un pahar de apa) de tinctura de rozmarin, obtinuta dupa reteta de mai sus. De fapt, aceasta tinctura diluata este celebra apa ungureasca (initial, se facea cu rozmarin verde). Dupa unii terapeuti, eficienta creste foarte mult daca adaugam in apa ungureasca si zece picaturi de ulei de cedru (a aparut de curand in magazinele naturiste de la noi).**
- **Contra ridurilor si a ofilirii tenului se pun cataplasme din doua linguri de rozmarin maruntit, amestecat cu apa calduta si invelit apoi in tifon. Chipul dvs. va capata vigoare si stralucire si va deveni invulnerabil la capriciile vremii prin acest tratament.**

# D.M.

- text:internet
- muzica: *ingerii armoniei*

