

MEDICINA NATURISTA 501

Leacuri populare rusesti contra durerilor de stomac

Se apropie primavara si suferinzii de boli digestive se gandesc cu groaza la neplacerile care vor reveni: arsuri de stomac, gaze, inflamatii intestinale, crampe, stari de sufocare, dureri. Cotate printre cele mai vechi si eficiente remedii ale naturii, leacurile rusesti - care se bucura de o popularitate crescanda in lume - ofera solutii ieftine si rapide de ameliorare a problemelor digestive. Vi le recomandam, urandu-va sa va fie de ajutor.

ULCERUL

Terapie cu cartofi

In toate cazurile de ulcer, cel mai important lucru este regimul alimentar. Hrana trebuie sa fie usoara - piure de vegetale, produse lactate, gris sau orez fiert in lapte. Nu se consuma carne, alimente prajite sau aspre. Totul se consuma fiert. Un regim curativ sunt cartofii - asa cum declara practicienii rusi si siberieni.

In general, sunt folosite urmatoarele metode:

- Cartofii cruzi, necurutati, bine spalati, se rad si sucul lor se stoarce. Se ia din acest suc, de 2-3 ori pe zi, cate un pahar. In unele cazuri, se poate adauga si putin ulei vegetal.

In cazurile acute, cand se observa sangerari, se face un tratament de 5 zile, dupa cum urmeaza:

- Pacientul nu mai mananca nimic 24 de ore. Se curata bine intestinele cu ajutorul clismei (un amestec de apa calda cu sare). Apoi, pacientul trebuie sa stea la pat. Este hranit numai cu cartofi fierti fara sare, la care se adauga galbenusuri de oua fierte tari. Se iau 4-5 mese pe zi. Nu se adauga unt sau ulei. Amestecul trebuie sa fie pe cat posibil uscat. Pe timpul acestui tratament, lichidele trebuie cat mai mult reduse. Cand pacientului ii este sete, i se da putina apa calda, in care se inmoaie si putina paine de secara. Astfel, se inhiba peristaltismul si se produce constipatia - un lucru important de urmarit in respectivul tratament. Cel mai indicat ar fi tratamentul in care pacientul sa nu aiba nici un scaun in timpul acesta. El trebuie sa fie incurajat sa se abtina sa iasa afara. Dupa doua zile, aceasta senzatie dispare. Dupa cinci zile, pacientului i se face o clisma si, treptat, acesta poate reveni la o alimentatie normala. Nu se iau nici un fel de laxative, iar daca constipatia persista, se mai administreaza clisme cu ulei vegetal, adaugandu-se apa. Activitatea normala intestinala se reface de la sine si nu trebuie grabita cu laxative.

Terapie cu aloe

Aceasta planta este un bun agent medicinal pentru tratarea ulcerului. Cu o jumătate de ora înainte de mesele principale, se mesteca frunze de aloe, sucul se sughe, iar fibrele ramase de la frunza se arunca (se scuipa).

Urmatorul leac este, de asemenea, foarte eficient - un pahar de suc de aloe (care poate fi strecurat in prealabil) se combina cu 3/4 pahar de miere, precum si cu o cantitate egala de ulei de masline. Acest preparat se pune intr-o sticla si se leaga bine gatul acesteia. Se fierbe la bain-marie (sticla se introduce intr-un vas cu apa care fierbe incet), timp de 3 ore. Se raceste si se pastreaza la loc racoros. Doza - o lingura dimineata, inainte de masa. Se agita sticla inainte de intrebuintare. Acest medicament se pastreaza la frigider (dar sa nu inghete) timp de o saptamana.

Sucul de varza

Sucul de varza proaspata este un excelent medicament pentru ulcer. Se obtine prin maruntirea verzei prin masina de tocat, apoi sucul se strecoara printr-un tifon. Se beau 4-5 pahare pe zi, inainte de masa sau dupa. Nu se consuma alt lichid timp de cel putin o saptamana, dar, daca este necesar, cura cu suc de varza se poate prelungi.

Terapie cu ghimbir

Un amestec de ghimbir cu apa este considerat un bun medicament in tratarea ulcerului. La un litru de apa se pune o lingurita de radacina de ghimbir macinata. Se fierbe timp de 30 de minute, se strecoara si se raceste. Se poate adauga putina miere pentru gust. Se beau 3-4 pahare pe zi, in timpul mesei sau dupa masa. In America, suferinzii de ulcer iau un fel de apa gazoasa cu ghimbir. Rezultatele s-au dovedit a fi foarte bune.

Un bun remediu pe baza de amestec de plante

Urmatorul preparat pe baza de amestec de mai multe plante este recomandat in toate cazurile de ulcere, precum si ca un remediu preventiv. Se ia o cantitate egala (o lingurita) de frunze de menta, gentiana (*Gentiana lutea*), salvie (*Salvia officinalis*) si cimbru (*Satureja hortensis*). Se fierbe amestecul timp de o jumătate de ora intr-un litru de apa. Se raceste, se strecoara si se beau 2 pahare de decoct, de doua ori pe zi, intre mese.

GASTRITA

Urmatorul tratament este considerat eficace: se inghit zilnic seminte de mustar cu apa, incepand cu o samanta si mergand progresiv pana la 20 de seminte. Apoi cantitatea descreste cu cate o samanta pe zi. Se repeta tratamentul dupa o saptamana daca este necesar.

Un tratament pentru gastrita cronica: se rad doua mere verzi cu coaja (numai pulpa) si se consuma imediat. Pacientul nu trebuie sa mai manance nimic 5 ore inainte si 5 ore dupa mancarea merelor. Tratamentul este bine sa fie repetat de patru ori, la interval de o saptamana, reducand la patru ore timpul de abtinere de la mancare si bautura (dupa doua saptamani). Tratamentul provoaca uneori exces de gaze in stomac si este recomandat pacientului un regim adecvat, evitand fructele si legumele crude, varza sub orice forma, axandu-se pe carne si legume fierte.

COLITA

Colita este o afectiune obisnuita, o usoara inflamare a intestinului. Cand devine cronica, este suparatoare si necesita un lung tratament. Se recomanda o dieta stricta, din care sunt excluse: carnea, ouale si albuminoidele. Sunt permise lactatele, piureurile de cereale si legumele, mai ales cartofii, cu unt. Se permite si suc de morcovi (un pahar pe zi). Alimentatia trebuie sa fie abundenta, colita provocand deshidratare. Tratament - se fac doua clisme. Prima, cu 3-4 pahare de apa calda. Imediat dupa scaunul produs, se face a doua, compusa dintr-un pahar de zeama de orez, amestecata cu 30 g zahar lactic. Aceasta trebuie sa ramana in organism toata noaptea. Faptul ca provoaca gaze in stomac este o reactie normala, neingrijoratoare. Dupa o saptamana de tratament, simptomele de colita dispar, dar este indicat sa se urmeze tratamentul inca o saptamana, apoi sa se ia zahar lactic inca o saptamana (de doua ori pe zi, cate 30 g). Impreuna cu tratamentul de mai sus, se mai prescrie urmatoarea reteta - se pune intr-un ibric o cana de apa si se fierbe 15 minute cu o lingurita din amestecul: salvie uscata (*Salvia officinalis*) + vinetele (*Centaurea nigra*) + flori de musetel (*Matricaria Chamomille*). Se strecoara si se ia cate o lingura la 2 ore, in timpul zilei. Tratamentul poate fi continuat dupa nevoie, scazand treptat dozele si marind intervalele dintre ele. Medicatia aceasta este considerata drept cea mai buna in toate tulburarile gastrice si digestive.

GAZELE DIN STOMAC

Putine gaze in stomac sunt necesare pentru digestie, dar marirea volumului lor provoaca disconfort, uneori dureri de cap si chiar palpitatii, aceste simptome putand capata un aspect cronic.

lata cateva medicatii populare:

- O lingurita de seminte de anason si o lingurita de miere se fierb cu 200 ml apa, timp de 10 minute, se racesc si se strecoara. Doza este de 1-2 linguri pe zi.
- Se pune in toate mancarurile o mica cantitate de pelin pisat - ajuta la diminuarea volumului de gaze.
- Un decoct de pelin pisat sau frunze si miere luate dimineata se spune ca are un efect rapid. Proportiile - aceleasi ca la decoctul de anason de mai sus.
- Se pun seara in apa seminte de patlagina. Peste noapte, se formeaza o masa gelatinoasa. Se ia dimineata o lingura inainte de micul dejun.
- In toate cazurile in care gazele cauzeaza tulburari de respiratie, se recomanda infuzia de frunze de violete. Se pune o lingurita de frunze intr-un pahar de apa calda si se lasa sa se infuzeze timp de 12 ore. Doza: 2 cesti pe zi, inainte sau impreuna cu mancarea. Violetele sunt plante medicinale puternice, atat florile, cat si frunzele, proaspete sau uscate.
- In cazul cand excesul de gaze provoaca colici si palpitatii, o clisma din 6 pahare de apa amestecata cu musetel aduce usurare. Vracii foloseau uneori un pahar de apa cu sapun, care provoca pacientului, dupa ce o bea, o voma puternica, urmata de usurare. I se punea apoi o compresa calda pe abdomen. Metoda cu apa sapunita era utilizata si in caz de presupusa otravire. Se folosea sapun de menaj, care este cel mai inofensiv.
- O lingurita de seminte de marar fierte 15 minute cu o cana de apa. Se strecoara si se bea lichidul fierbinte.
- Se spune ca folosirea regulata a ceaiului de muguri de mestecan controleaza excesul formarii de gaze in stomac. In lipsa lor, se pot utiliza frunze uscate de eucalipt, dar numai din cand in cand, dimineata, inainte de micul dejun.
- Se recomanda in toate bolile gastro-intestinale supravegherea regimului alimentar, care este de mare importanta.

ARSURI DE STOMAC SI RAGAIELI

Aceste simptome sunt semnele unor tulburari digestive, deci investigatiile trebuie facute in aceasta directie. In cazurile necontrolabile de ragaieli frecvente, practicienii medicinei populare recomanda laptele de capra (3 cesti pe zi, dimineata, la pranz si seara), care se spune ca elimina arsurile si ragaielile. Cei care sufera de frecvente arsuri la stomac trebuie sa isi controleze regimul alimentar, evitand grasimile organice. Sa consume pe zi 3-5 pere proaspete sau uscate, inmuiate in apa, niciodata fierte si, in fiecare dimineata, piure de hrisca.

Scolioza copiilor poate fi prevenita

Un var al meu are scolioza. Sufera enorm si ar da oricat sa-si mai vada o data spatele drept si coloana vertebrala elastica. I se trage de la varsta scolara. Nu cunoaste cauza bolii, dar stie ca, daca un kiropractician ar fi actionat la timp, in copilarie, poate n-ar mai avea parte de suferintele actuale.

Astazi, tot mai multi elevi acuza probleme asemanatoare. Vin acasa cu dureri de cap, tarand dupa ei, ca sa fie "la moda", diverse genti si posete. Dupa 13 ani, aproape nici unul nu mai poarta ghiozdan - atat de necesar inca pentru sanatatea spatelui. Dr. Maria Kant din Bucuresti, secondata de fiul sau, dr. Alexandr Pautov, a initiat o colaborare cu unele inspectorate scolare de sector, in vederea cercetarii starii de sanatate a elevilor. In cadrul unui interviu acordat revistei noastre, cunoscutii terapeuti trag un semnal de alarma ce merita luat in seama.

- Ce este, mai exact, scolioza, doamna doctor?
- O deviatie laterala a coloanei vertebrale, la care deseori se adauga rotatia in plan orizontal a corpurilor vertebrale si deformarea accentuata a structurii osoase. Deviatile pot aparea inca de la nastere si cunosc o accelerata dezvoltare pana la pubertate. E inutil sa descriem cum arata un copil cuprins de aceasta boala; in corpul lui se produc modificari dramatice si dereglari accentuate: deformarea coloanei si a toracelui, scaderea functiei plamanilor si a inimii, prabusirea psihica, uratirea etc. Durerile permanente de cap, irascibilitatea, dereglarea somnului si a concentrarii, oboseala, scaderea memoriei, durerile la maini si la picioare sunt semnele clare ca aceasta boala este pe cale sa se instaleze.
- Cine trebuie sa constate primele simptome?
- Familia si medicul scolii, dar, din pacate, acesta din urma nu mai exista decat la marile unitati scolare (un medic la trei-patru licee).
- Ce recomandari faceti dvs., ca specialisti in kiroterapie si bioenergie?
- Profilaxia bolilor coloanei sa inceapa inca din perioada dezvoltarii fatului. Dupa nastere, copilului trebuie sa i se efectueze un masaj pe spate zilnic, cum faceau bunicile noastre. De la varsta de 4 ani pana la pubertate, mamele sa tina sub observatie starea coloanei copilului, sa aiba grija sa primeasca aportul de calciu necesar. In scoala, pe cat posibil, bancile sa fie inlocuite cu scaune, ca in tarile apusene (observati in filme), spre a se evita sederea prelungita intr-o pozitie conditionata de rigiditatea bancilor. Paturile moi sa fie inlocuite cu paturi tari, mult mai sanatoase. Dintre sporturi, sa nu fie ocolite schiatul pe teren plat, jocul cu mingea, inotul.
- In cabinetul dvs., "SANTA VITA", sunt practicate tratamente complexe, atat profilactice, cat si terapeutice. Care sunt acestea?
- In principal, kiroterapia, insotita de reglarea campurilor energetice care, la

randul lor, sunt afectate de bolile coloanei. Profilaxia deformatiilor este eficienta mai ales la varste tinere. Cu cat varsta este mai mica, cu atat corectia deformatiilor este mai vizibila. Chiar si strabismul, manifestat la copiii mici, isi are cauza in afectiuni ale coloanei. De asemenea, torticolisul (capul intors pe o parte) si pareza sunt semne care indica, inca din perioada juvenila, un traumatism al coloanei vertebrale. In cabinetul nostru, diagnosticam si tratam toate afectiunile indicate mai sus; oferim inclusiv asistenta profilactica pentru tinerele mame si pentru parintii elevilor diagnosticati sau nu cu deformatii ale coloanei. Pastrarea sanatatii acesteia va avea efecte benefice asupra intregului organism, pentru tot restul vietii.

ION LONGIN POPESCU

Cabinetul de kiroterapie "SANTA VITA" se afla pe strada Eugen Carada nr. 5-7, (langa Banca Nationala), Bucuresti, tel. 092/35.47.04, 093/82.88.22, 315.72.01

505 LEACURI DE LA CITITORI

Reteta contra durerilor la genunchi (gonartroza)

Intr-o sticla de lapte de tip vechi, cu gura larga, se baga urmatoarele ingrediente: fructe de tuia (e un arbore ornamental, din familia coniferelor, care face niste fructe mici, verzi, colturoase, cu puternic miros de rasina) pana la jumatatea sticlei, iar cealalta jumătate se umple cu sare grunjoasa. La urma, se toarna 1/2 litru de spirt medicinal si se agita bine. Acest amestec se pastreaza la loc racoros si intunecos vreme de patru saptamani, agitandu-se in fiecare zi. Se formeaza o solutie consistenta, care se aplica pe genunchi, sub forma de compresa, pana se termina toata sticla. Se face o pauza de o saptamana si se repeta reteta. Rezultatele sunt spectaculoase, iar reteta este ieftina si usor de preparat. Cu credinta ca am putut ajuta persoanele bolnave de gonartroza, va doresc numai bine.

GEORGETA MELISZEK - Canada

Cum se combat racelile incipiente

Va propun o reteta de "grog", excelenta in prevenirea racelilor si chiar a gripelor aflate in stare incipienta: 10 g de scortisoara (coaja) + 10 g cuisoare se fierb zece minute in 250 ml apa. Se lasa sa se raceasca, se strecoara si se amesteca cu zeama de la o lamaie mare sau cu zeama de la doua lamai mici, cu 3 linguri de miere de albine si cu 500 ml rom, coniac sau rachiu. Se amesteca bine si se pun intr-o sticla (nu de plastic). Cand

simtim ca ne ia o raceala cat de usoara, bem zilnic circa 3 paharute. Este foarte eficient.

GETA CIORNEI - str. Dimitrie Onciul nr. 1, bl. P5,
sc. C, ap. 12, Suceava

Leac contra arsurilor si usturimilor vaginale

Coada-soricelului este o planta cu rezultate deosebite in tratarea afectiunilor ginecologice. Se pun 4 linguri de planta la 1 l de apa clocotita si se lasa la infuzat vreme de 10 minute. Se strecoara si se fac spalaturi caldute cu irigatorul. In cazuri foarte grave, se prepara o cantitate mai mare de ceai, care se pune intr-un lighean, cu plante cu tot, si se fac bai de sezut de 15-20 de minute. Irigatiile vaginale se practica de doua ori pe zi, iar baile de sezut, numai seara, dupa care bolnava se baga in pat, la caldura. VICTORIA FILIP - loc. Mogosani, com. Scoarta, jud. Gorj

Preparat din patlagina contra hepatitei si a bolilor de stomac

Sunt o fidela cititoare a "Formulei AS" si, vazand atata durere pe capul unor oameni, m-am decis sa va scriu si eu o reteta de mare valoare, cu rezultate din cele mai bune. Se scot din pamant 150 de radacini de patlagina cu frunza lata sau 75 de radacini de patlagina cu frunza ingusta + 75 de radacini de patlagina cu frunza lata. Se taie partea de sus a radacinii, cam 2 cm, si putin din tulpina, tot 2 cm. Se spala in mai multe ape ca sa se curete bine de pamant, apoi se dau prin masina de tocat. Se pun la fiert intr-un vas emailat, cu 5 l de apa. Se lasa la fiert pana ramane circa 1 l de lichid, apoi se strecoara prin tifon dublu. Lichidul curat se amesteca cu 1 l de miere poliflora si se pune din nou la fiert, pana ramane iarasi 1 l, adica doar mierea, care capata dupa fierbere o culoare neagra. Tratamentul incepe la doua zile dupa ce preparatul e gata (se pune intr-un borcan si se tine la frigider). Se ia de 3 ori pe zi cate o lingura, inainte de mese, si se sta culcat 5 minute, pe partea ficatului. Sotul meu, care a fost bolnav de hepatita cronica (timolul 18, electroforeza 24), se simte in urma acestui tratament foarte bine. La fel si eu, care m-am vindecat de dischinezie biliara. Este buna si pentru bolile de stomac. In paralel, se tine un regim nu prea strict, dar fara alcool, grasimi, prajeli, mancaruri grele si carne de porc.

PARASCHIVA FRATILOIU - Magura Vulturului nr. 18, sector 2, Bucuresti

COSMETICA NATURISTA

Ulei de par cu plante

(Pentru regenerarea firului)

În funcție de culoarea părului dvs., puneți câte 12 linguri din următoarele plante într-un vas smaltuit: salvie pentru părul brun, mușetel pentru părul blond, patrunjel pentru părul saten. Turnați deasupra 300 ml untdelemn de soia sau floarea-soarelui și așezați vasul pe bain-marie (baie de aburi). Lăsați să se înfierbante vreme de o jumătate de ora, apoi varsați amestecul într-un vas cu gura largă (castron de plastic sau sticlă). Acoperiți-l cu mai multe randuri de tifon curat și fixați-l cu o bandă adezivă sau cu un elastic. Lăsați conținutul să se macereze vreme de o săptămână, punând recipientul lângă o sursă de căldură, fără a uita să amestecați o dată pe zi. În ziua a șaptea, strecurați conținutul și puneți-l într-un vas curat. Modul de folosire: luați 5 linguri de compoziție (dacă aveți părul scurt) și 8 linguri (dacă aveți părul lung și uscat) și înfierbantați-le câteva minute pe foc. Înmuiați-vă părul în apă caldă, ștergeți-l cu prosopul, apoi aplicați untdelemnul pe toată lungimea lui. Varați-vă părul uns într-o casca de baie sau într-o pungă îngustă de plastic (cât circumferința capului), iar pe deasupra înconjurați-vă cu un prosop înmuiat în apă fierbinte și apoi stors. Când se răcește, repetați operațiunea. Stați așa o jumătate de ora (prosoapele fierbinti trebuie să fie permanent reînnoite), apoi spălați-vă de două ori cu șampon și clătiți-vă bine. Este o veche rețetă franțuzească, ideală pentru regenerarea părului, la schimbările de anotimp.

511 Leacuri de la cititori

O rețetă miraculoasă: firul roșu de lână

Vă propun un leac din bătrâni, cu putere miraculoasă, pentru care nu există explicație. De multe ori, în pliiul degetelor de la picioare - uneori la toate, alteori doar la degetul mic - apar niște crapături în piele, foarte dureroase, în adâncimea cărora se vede deja sângele. Pe când eram copilă, mama mi-a spus să mă leg la degetul respectiv cu un fir de lână roșie și-mi va trece. Așa s-a și întâmplat. De-a lungul anilor, când leziunile au revenit, am căutat să mă tratez cu diverse unguente pe bază de antibiotice sau cu alte soluții (iod, rivanol), dar n-am scăpat nici de tăieturi, nici de durerile intense. Amintindu-mi de firul roșu al mamei, am recurs la el și totul s-a rezolvat. E suficient să se lege, o noapte sau o zi, degetul mic cu fir roșu de lână, și leziunea se închide și dispare. Curioasă, am întrebat pe unii și alții dacă există vreo explicație pentru această bizară tamaduire, dar n-au știut să-mi răspundă. Cert este că face bine, drept care doresc să le fie de leac celor în suferință.

LAURA BUSUIOCEANU - Intr. Faurești nr. 1, sector 2, O.P. 9, București

Leac cu malai contra amigdalitei

Se confectioneaza un saculet din panza (e buna si o fata mica de perna, dar de forma alungita), care se coase la un singur capat. Prin capatul ramas liber se introduce faina de malai, apoi saculetul se coase. Se umezeste saculetul cu apa la temperatura camerei, apoi se stropeste cu spirt medicinal. De ambele capete ale saculetului se coase cate un snur sau se prind niste panglici cu ace de siguranta. Se aseaza saculetul pe zona inflamata, iar snururile se leaga deasupra capului. Peste saculet se aplica un prosop. Procedeu se practica seara, inainte de culcare. In cazul in care amigdalita produce si febra, se mai umezeste o data saculetul in timpul noptii. Dupa o singura folosire, procedeu da rezultat garantat. NEDELCU ZENOBICA - str. M. Viteazu nr. 23, bl. D1, sc. C, ap. 45, Hunedoara

Leac impotriva diareei la sugari

Intr-un vas, se sparge 1 ou, se adauga aproximativ 100 ml de urina (indiferent de la ce persoana provine) si cenusa de lemn, cat cuprinde. Se amesteca pana devine ca o coca potrivita. Se aseaza aceasta coca pe o bucata de tifon si se aplica pe burta copilului, in zona ombilicala. Se lasa pana dimineata. In caz ca diareea persista, se mai aplica o data tratamentul.

Boabele de fasole si tensiunea marita

Se inghit boabe de fasole dupa cum urmeaza: in prima zi - 1 boaba, a doua zi - 2 boabe, pana in cea de-a noua zi, cand se inghit 9 boabe. Apoi, tratamentul descreste, pana in ziua a saptesprezecea, cand se ajunge din nou la 1 boaba de fasole. NEDELCU Z.

Leac contra caderii parului si a mancarimilor pe pielea capului

Se ia un catel de usturoi, se taie o felie subtire din el, ca sa ramana o suprafata zemoasa, si se freaca pielea capului. Se fac carari cu pieptenul si se freaca bine fiecare in parte. Cand usturoiul se toceste, se mai taie o felie, ca sa ramana mereu zemos. Dupa ce capul intreg a fost imbalsamat cu usturoi, se lasa asa, pana a doua zi dimineata (daca aveti parul lung, prindeti-l cu o agrafa in varful capului) si veti constata ca nu miroase deloc.

(Puteti merge asa si la serviciu.) Operatiunea se repeta si a doua seara, iar a treia zi se spala parul cu sapun de casa sau sapun pentru copii si se clateste cu ceai de pelin - 1 lingura la 1 l de apa. Usturoiul si pelinul contin substante ce omoara ciupercile care dau mancarime si inlatura matreata. Parul va deveni stralucitor si mai bogat in volum.

Reteta contra laringitelor, faringitelor si a altor inflamatii ale cailor respiratorii

Se pregatesc doua pahare care se aseaza pe etajera din baie:

- unul cu apa in care s-a dizolvat 1 lingurita de bicarbonat;
- altul cu apa si 1 lingurita de sare de bucatarie.

Se face gargara de cateva ori pe zi, o data cu bicarbonat si o data cu sare. Se poate folosi si preventiv, in perioada epidemiilor de gripa. Solutiile nu se inghit, ci doar se face gargara cu ele, in profunzime. De altfel, nici una din ele nu e toxica si nu provoaca alte tulburari, chiar daca s-a inghitit putin.

VALERIA PETRIU - str. Lacurilor nr. 12, O.P. 8, cod 2200, Brasov

Tratament contra sinuzitei cronice (Prescris de Valeriu Popa)

- Regim alimentar cu deproteinizare totala (fara lapte, carne, oua, branza, rosii), timp de 45 de zile.
- Frunze de varza aplicate permanent pe frunte, zi si noapte.
- Ceaiuri de sovarf si podbal - se beau alternativ, seara, inainte de culcare, cat mai fierbinte posibil.
- Compresse cu musetel fierbinte, aplicate pe parul ud, proaspat spalat. Peste ele se pun alte prosoape, pentru a se evita racirea prea rapida.
- Instilatii nazale cu apa cu sare - alternativ, intai pe o nara, apoi pe cealalta. Se dizolva 1 lingura de sare in 1 l de apa. Spalaturile se fac cat mai des posibil. Varza atrage infectia din sinusurile frontale, prin spatele globului ocular, iar sarea o elimina.

Dupa 45 de zile se introduc in alimentatie produsele lactate (minus iaurtul). Se continua celelalte procedee. Dupa alte 45 de zile se introduce carnea de pasare de curte si pestele alb (salau). O data pe saptamana se permite 1 ou (fiert tare).

Durerile inceteaza dupa 3-4 zile. In 9 luni de zile se observa vindecarea, iar varza se pune zilnic in acest interval de timp.

Tinctura de lame de ras si anchilozele

Intamplarea a facut ca in concediul de odihna sa plecam la munte, la parinti, in judetul Neamt, comuna Tazlau, o asezare minunata si binecuvantata de Dumnezeu. M-am bucurat cand intr-o zi de duminica ne-a vizitat un cumnat de-al bunicii mele, dar m-am si minunat, intrucat stiam de la tata ca rudele lui ii pregatesc cele trebuincioase pentru inmormantare. Era bolnav grav si nu se mai putea cobori din pat. A ras cand i-am spus, marturisindu-mi ca, intr-adevar, nu mai avusese nici o speranta de viata, dar ca soarta ii scosese in cale un om care ii daduse un leac cu care se vindecase. Mi l-a spus si mie, ca sa-l raspandesc mai departe, asa cum ar trebui sa faca toti vindecatorii care detin retete miraculoase, ba chiar m-a rugat sa-i cumpar de la Targu-Mures esenta de otet ungureasca, ca sa-si faca provizii in casa, in cazul in care boala s-ar intoarce. Iata reteta: 20 de lame de ras din otel inoxidabil se baga in 1 sticla de lapte cu gura larga, impreuna cu 1/2 litru esenta de otet. Se acopera sticla cu un dop de pluta sau de cauciuc si se scutura de mai multe ori pe zi. Se asteapta pana cand toate cele 20 de lame se dizolva complet in esenta de otet. Rezulta un lichid care se aplica in comprese pe locurile anchilozate: coloana, incheieturi ale membrelor. In prealabil, pielea se unge cu alifie de galbenele facuta in casa sau cumparata de la Plafar (sa fie facuta cu unsoare de porc). Compresele se tin pe locurile bolnave, pana ce pielea se inroseste si se infierbanta. Se aplica din nou, peste 2-3 ore. Locul facea basici, chiar rani, pe care unchiul le trata cu crema Nivea (in cutiute mici, albastre). Intr-o zi, puneam comprese cu tinctura de lame de ras, in alta - comprese cu faina de mustar inmuata in apa calduta si facuta terci, cat rezista. Asa a scapat de belea, dupa ce fusese anchilozat in pat si se pregatea de ultima impartasanie. Iar acum merge ca prisnelul si este foarte optimist, invatand pe toata lumea metoda lui de tratament. Celor care au incredere in acest leac taranesc sa le ajute Dumnezeu, sa le fie de folos si sa se vindece!

ENACHESCU DOINA - b-dul 1 Decembrie 1918 nr. 49, ap. 6, Targu-Mures

Trei remedii eficiente pentru: giardia, ulcer si pietre la fiere

Va trimit cateva retete naturiste, cu rezultate minunate, experimentate de mine, impotriva catorva afectiuni curente.

- Cel mai puternic antidot contra giardiei: propolisul

Tratamentul se face astfel: se ia timp de 10 zile cate o lingurita de tinctura de propolis (concentratie de 30%), inainte cu o jumatate de ora de mesele principale. Procedeu se repeta de trei ori, cu pauze de zece zile intre cure. Pentru copiii de peste zece ani, doza este de o jumatate de lingurita. Tratamentul presupune o testare prealabila, care se face astfel: se incepe cu 5 picaturi de propolis pe zi, adaugandu-se zilnic cate o picatura in plus, pana se ajunge la 60 de picaturi (circa o lingurita). Daca in acest interval nu apar fenomene de intoleranta - urticarie, greutate in respiratie -, tratamentul poate incepe. In cazul aparitiei unor reactii, el trebuie evitat. Propolisul este cel mai inofensiv si eficient remediu impotriva acestui flagel numit giardia.

- Maslinele contra ulcerului stomacal

Cura dureaza 22 de zile si se desfasoara in modul urmatoar: in prima zi, dimineata, se desface 1 maslina careia i se mananca mai intai carnea, apoi se inghite samburele. In a doua zi se mananca 2 masline, se inghit 2 samburi, in a treia zi - 3 masline si tot asa, pana in ziua a unsprezecea, cand se mananca 11 masline si se inghit 11 samburi. De acum inainte, cura se face invers, scazand cate o maslina si un sambure pe zi, pana cand, la finalul tratamentului, se ajunge la un sambure si o maslina. Micul dejun se serveste in toate zilele curei, dupa o jumatate de ora.

- Decoctul din coji de alune elimina pietrele de la fiere

Se masoara o cana de 250 ml cu alune de padure cu coaja. Se scot apoi, se spala si se usuca, dupa care se sparg si se piseaza marunt, pentru a se obtine o faina din miez si coaja de alune. Aceasta pulbere se pune la fiert intr-un litru de apa, la foc mediu, pana cand lichidul scade la 250 ml. Se imparte in patru portii egale, fiecare din ele consumandu-se dimineata, inainte cu o jumatate de ora de micul dejun, timp in care este obligatoriu un repaus la pat, asezati pe partea dreapta. Procedeu se repeta la intervale de cate o saptamana, de 3-4 ori.

ZORINA DINU - str. Iuliu Maniu nr. 494, loc. Ghioroc, jud. Arad

Trei plante contra reumatismului: maghiranul, rozmarinul si sunatoarea

Doresc sa pun la dispozitia celor suferinzi de toate formele de reumatism-articular, degenerativ, spondiloza cervicala si chiar entorse, luxatii un leac care nu numai ca amelioreaza durerea, ci si vindeca in timp.

Se iau: 30 g maghiran, 30 g rozmarin, 30 g sunatoare, 500 ml ulei de masline, obtinut prin presare la rece. Ingredientele se maruntesc, apoi se pun impreuna cu untdelemnul intr-o sticla inchisa la culoare si se astupa bine. Se lasa o luna la soare sau langa o sursa de caldura. Dupa trecerea

timpului aferent, se strecoara uleiul printr-un tifon si se toarna intr-o sticla ce se pastreaza la frigider. Cu acest preparat se maseaza zilnic, vreme de zece minute, locul dureros.

NICOLITA PAUL - str. N. Titulescu, bl. H1, ap. 7, Craiova, jud. Dolj

521 Leacuri populare din Alpii francezi

- Localitatile montane de pe versantul nordic al Alpilor francezi isi mai pastreaza si azi traditia populara, atat in cresterea vitelor si in modul de preparare a branzei, cat si in perpetuarea unui veritabil tezaur de leacuri stravechi. La Manigold, in inima Masivului Aravis, la Aulp du Fier, Meribel, Modane, locuitorii care mai traiesc inca in vechile lor casute din lemn nu se despart de farmacia naturii, de tisane si de licori din plante. La fel ca in satele noastre de munte, puritatea naturii este o garantie de viata lunga si sanatate -

Contra constipatiei

Tratamentul cu ulei de masline

Un pahar de untdelemn de masline se introduce in intestin sub forma de clisma, cu ajutorul unei canule. Repetat seara, vreme de o saptamana, tratamentul duce la regularizarea ritmului intestinal.

Tratamentul cu prune

Florile de prun (*Prunus domestica*), infuzate intr-o cana de lapte fiert, clocotit, sunt un purgativ excelent.

Sase prune uscate se lasa o noapte sa se inmoaie intr-o jumatate de cana de apa. A doua zi dimineata, se bea lichidul incet, lingurita cu lingurita, iar la urma se consuma si fructele.

In caz de constipatie cronica, se recomanda prune coapte, cat se poate de proaspete, care se consuma pe nemancate, dimineata, cu paine de seara.

Decoct laxativ din frunze de prun: fierbeti, vreme de 10 minute, 30 de frunze de prun intr-un litru de apa. Beti cate o ceasca dupa fiecare masa, vreme de 5 zile.

Tratament pentru diabetici

Pe langa un regim alimentar strict, se recomanda urmatoarele “reguli”:

- sa se bea cantitati mari de infuzie de afin (1 lingura de frunze se infuzeaza 30 de minute intr-o cana de apa clocotita);
- sa se ia de trei ori pe zi cate o lingurita de boabe de mustar;
- sa se rada cat mai mult (se presupune ca rasul reduce nivelul zaharului din sange).

Decoct din pastai de fasole uscata

Si pastaile de fasole au proprietatea de a diminua cantitatea de zahar din sange. Inmuiati, vreme de doua ore, 100 g de pastai uscate, taiate marunt, intr-un litru si jumatate de apa. Lasati-le sa fiarba pana ce lichidul se reduce la jumatate, apoi puneti-le la macerat toata noaptea. Beti peste zi lichidul, intre mesele principale.

Tinctura de lactuci (salata verde)

Tinctura de lactuci se obtine punand la macerat timp de 4 zile o cantitate egala de lactuci proaspete si de alcool de 90° (de exemplu: 1/2 kg salata verde si 1/2 l alcool). Strecurati lichidul printr-un tifon, apoi turnati-l intr-o sticla inchisa la culoare, pe care-o astupati cu un dop. Nu faceti o cantitate prea mare. Se administreaza 60 de picaturi in putina apa, de trei ori pe zi, inainte de mesele principale. Acest leac face sa scada cu 30% nivelul glicemiei diabeticilor.

Leacuri contra diareei

In primul rand, se administreaza un purgativ puternic (1 lingura de ulei de ricin pentru adulti, 1 lingurita pentru copii), dupa care se bea 1 lingura de suc de lamaie.

Se opareste 1 lingura de miez de nuca pisata cu 1/2 l apa clocotita, timp de 20 de minute, apoi se strecoara. Se bea cate un paharel de lichid o data pe zi, dimineata.

Se inmoaie paine uscata de seara in apa calda, timp de 20 de minute. Se bea terciul obtinut, in decurs de o zi, lingurita cu lingurita.

Pentru diareea cronica - se fierbe la foc mic o lingurita de coaja macinata de stejar, intr-o cana si jumatate de apa, timp de 10 minute. Se ia cate o lingura, de trei ori pe zi.

Alte remedii:

- puneti la fiert, vreme de 10 minute, un pumn de coji de ceapa, intr-un litru de apa. Din lichidul astfel obtinut consumati circa 1/2 l pe zi. Pentru sugari: opariti 3 cepe taiate cu 1 l de apa fiarta si lasati-le sa se infuzeze vreme de doua ore. Indulciti lichidul. Se pun 10 picaturi in biberon.

Remedii pentru suferintele la rinichi

Pentru intretinerea si curatirea generala a rinichilor se recomanda urmatorul remediu: 1 lingura de seminte de in se fierbe cu o cana de apa, vreme de 5 minute. Se lasa sa se raceasca. Lichidul rezultat, destul de cleios, se dilueaza cu apa fiarta si racita. Se ia cate o jumatate de cana la doua ore, doua zile consecutiv. Nu se adauga si nu se mananca zahar sau miere pe durata tratamentului.

Piatra la rinichi: 1 pahar de seminte de canepa se da prin rasnita de cafea si se fierbe cu 3 pahare de lapte proaspat, pana ce lichidul scade la 1 pahar. Se strecoara si se bea fierbinte inainte de masa de dimineata. Procedeu se repeta 5 zile consecutiv, se tine o pauza de 10 zile, apoi tratamentul se reia. Se continua asa vreme de un an, avand maxima eficienta atat pentru rinichi, cat si pentru ficat.

Insuficienta renala: 30 g radacina de anghinare transformata in pulbere se pune la macerat in 1/2 l de vin alb, natural, vreme de o saptamana. Se strecoara, se bea un paharel de lichior de trei ori pe zi, inainte de mesele principale.

Retentii de urina, colici nefritice, cistite, tulburari renale, calculi, guta. Porumbul este unul dintre cei mai puternici diuretici naturali. Se recomanda administrarea lui, pentru eliminarea duseurilor organice si impotriva retentiei de urina. Porumbul exercita un efect sedativ asupra cailor urinare si tripleaza secretia de urina in 24 de ore. Se recomanda in caz de calculi renali, colici nefritice, cistite cronice si in toate afectiunile care necesita o crestere a volumului de urina (guta, reumatism).

Reteta: se infuzeaza 20-25 g de matase de porumb intr-un litru de apa clocotita. Se strecoara si se indulceste cu miere. Din aceasta infuzie se beau 4 cani in 24 de ore. Nu se depaseste 1 l de ceai pe zi.

Leacuri pentru normalizarea hipertensiunii

Cel mai important lucru in prevenirea hipertensiunii este regimul alimentar. Carnea (de porc) si alimentele care contin amidon (fasolea, mazarea) trebuie evitate pe cat posibil. Painea proaspata se inlocuieste cu

cea prajita, dulciurile si greutatea corporala peste cea normala trebuie evitate. Sare foarte putina, nu alcool, nu condimente!

Consumul unui catel de usturoi in fiecare dimineata are ca rezultat scaderea presiunii sangelui. Usturoiul se inghite, nu se mesteca, dupa care se bea putina apa. Acest tratament inceteaza cand presiunea sangelui a ajuns la normal. La nevoie, tratamentul se repeta.

Decoct de coji de cartofi. Cojile de la 4-5 cartofi, bine spalate, se fierb in 1/2 l de apa, timp de 15 minute. Decoctul rezultat se strecoara. Se beau 1-2 cani pe zi.

Cum se combate insomnia

Zeama de la muraturi de castraveti

Un pahar de zeama, indulcit cu 1 lingura de miere si luat cald, cu 15 minute inainte de culcare, produce un somn adanc.

Nota: Persoanele cu basica urinara "slaba" vor reduce portia la jumatate, pentru a nu se trezi noaptea sa urineze.

Alte remedii

Insomniile sunt cauzate de cele mai multe ori de boli nervoase. Iata cateva remedii:

- puneti sub perna o mana de hamei;
- puneti sub perna un manunchi de ramuri de mestecan;
- cititi in pat, timp de 30 de minute, Biblia.

In cazuri extreme

Aceasta metoda a fost recomandata de practicieni in cazurile de insomnie cronica. Toate lucrurile folosite ca asternut de noapte, cum ar fi: paturi, cearsafuri, plapumi, perne, pijamale, sa fie facute din material negru. De asemenea, peretii camerei sa fie vopsiti in negru - nu in ulei. Metoda produce rezultate uimitoare chiar si in cele mai grave cazuri de insomnii cronice.

Un vechi remediu impotriva furunculelor

Luati o ceapa si coaceti-o bine. Taiati-o apoi in jumatate si aplicati-o cu partea taiata peste abces. Apoi bandajati-o strans. Ceapa trebuie sa fie calduta. Schimbati-o la patru ore, pana cand furunculul coace si se deschide.

Arsuri

Pentru arsurile locale, urmatoarea metoda este foarte eficienta. Spargeti un ou, bateti-l bine si turnati-l peste rana. Apoi varsati incet si alcool. Deasupra arsurii se va forma o pojghita care va opri durerea si va vindeca arsura.

Pentru arsuri grave, partea afectata trebuie unsa cu untura de capra sau de bou. Basicutele de apa se vor sparge cu un ac sterilizat in foc, apoi vor fi acoperite cu coca de secara fermentata. Coca se schimba la 3-4 ore.

Daca gatul este oparit de bauturi fierbinti, putina apa amestecata cu albus de ou opreste durerile.

Nevralgii

Pentru a alina durerile nevralgice, se recomanda urmatoarea metoda: se taie in doua un ou fiert tare, iar cele doua felii se aplica calde, pe partea afectata. Cand oul se raceste, durerile dispar.

515LEACURI DE LA CITITORI

Despre paradontoza

Ma numesc Cristina si sunt medic specialist stomatolog in municipiul Medias. Intrucat in "Formula AS" apar foarte multe apeluri legate de paradontoza, m-am decis sa le ofer cateva sfaturi de prim ajutor celor aflati in suferinta.

Cauza paradontozei nu este cunoscuta, se presupune ca apare din cauza unui dezechilibru neuroendocrin, in prezenta factorilor predispozanti si favorizanti (stresul).

1. Este necesar un regim igienico-dietetic. Spalatul pe dinti dimineata si seara inainte de culcare.

- Ca sa nu se obisnuiasca flora bucala cu acelasi tip de pasta de dinti,

dupa terminarea unui tub se cumpara alta marca de pasta de dinti. Este bine sa se foloseasca ape de gura pentru clatit. In Medias se gaseste apa de gura Fitodent (fabricata la BIERTAN), pe baza de tinctura de salvie.

- Cumpatare si rezerva fata de grasimi de porc, afumatura, dulceturi, alcool dulce rafinat.

- Tartrul este dusmanul nr. 1. Detartrajul trebuie facut de medicul stomatolog, cel putin de trei ori pe an, urmat de un periaj profesional. Tartrul sau piatra tine departata gingia de dinte. In spatiul respectiv se inmultesc microbi.

2. De aceea este necesar si tratamentul cu Rovamycine a 3 mil. U.I. = 20 de bucati: 1 comprimat se imparte in doua si se ia la interval de 12 ore - 1/2 dimineata si cealalta jumătate dupa 12 ore (seara). Acest tratament cu Rovamycine ajunge pentru 20 de zile si se repeta dupa sase luni. Nu vindeca boala, dar stabilizeaza procesul!

3. Tot pentru tratamentul paradontozei se recomanda Coenzima Q10 a 15 mg (un flacon cu 30 de capsule). Se ia 1 comprimat pe zi, in timpul mesei. Se face un tratament de intretinere - o luna tratament si o luna pauza (tot timpul anului). Coenzima Q10 actioneaza pe sistemul imunitar, intarind rezistenta organismului. Rezultatul tratamentului se observa destul de rapid (2-3 saptamani).

O data pe trimestru se face tratament cu lactisor de matca liofilizat (praf). O cura este de 20 de fiole. - 10 zile se beau 10 fiole (1 pe zi cu 1/2 h inainte de mancare). - 10 zile pauza. - Apoi se face tratamentul cu celelalte 10 fiole. Se taie o fiola de ser si o fiola de lactisor. Cu o seringă se ia serul si se introduce in fiola de lactisor, se amesteca cu acul, apoi se bea cu fiola.

300 g de granule de polen se pun la 1 kg de miere de albine, intr-un borcan mai mare (3 l). In fiecare zi se amesteca cu o lingurita de inox cu coada mai lunga (de mai multe ori pe zi). Polenul se macereaza foarte greu, dar dupa trei saptamani se ia cate o lingurita din aceasta compozitie de trei ori pe zi, cu o jumătate de ora inainte de masa.

Dupa ce s-au spalat dintii (corect) - seara si dimineata este bine sa se stearga dintii cu un prosop micut (numai pentru dinti se va folosi). Stergand dintii, se face in paralel si masaj la gingie. Acest tratament complex se recomanda in fazele incipiente. Dispare senzatia de mancarime, dispare sangerarea si halena (mirosul neplacut). Este important sa se stabilizeze aceasta boala, care in fond este deosebit de mutilanta. Pentru persoanele tinere, este deosebit de important sa-si mentina cat mai mult timp dintii pe arcada.

CRISTINA - tel. 069/84.46.89

526LEACURI DE LA CITITORI

Tratament pentru candidoza bucala

Se dizolva o lingurita de bicarbonat de sodiu intr-un pahar de 200 ml de apa fiarta si racita si se clateste bine gura, de 2-3 ori pe zi. Apoi se badijoneaza cu glicerina boraxata, tot de 3-4 ori pe zi, dupa o mica pauza de la clatit. In felul acesta, se vindeca orice fel de micoza, afta sau iritatii de alta natura.

ISTRATE GEORGETA - str. Tutora nr. 3, bl. 3, sc. E,
ap. 19, Iasi

Plimbarea prin roua vindeca transpiratia picioarelor

In lunile calde de vara, se iese dimineata afara, cat iarba e inca plina de roua si se merge cu picioarele goale prin ea. Dupa zece minute, se invellesc picioarele cu o patura, fara a le sterge de umezeala si se asteapta pana ce se usuca singure. Plimbarea se repeta de doua-trei ori, pana cand roua se evapora de pe iarba. Practicat vreme de zece zile, procedeul duce la disparitia transpiratiei cu miros neplacut.

OVESEA GHEORGHE - str. Pacii nr. 2, sc. A,
ap. 4, Brasov, cod 2200

Leac din batrani pentru vindecarea pecinginei

Se ia un bat din lemn de corn, de grosimea degetului mic, care trebuie rupt in ziua de folosire. Se arde la un capat cu lumanarea, deasupra unei farfurii. Se va scurge un lichid cleios, galbui, care se inchide apoi la culoare si se face ca iodul. Imediat se ia pe varful degetului, bine dezinfectat, si se intinde pe locul afectat de pecingine. Operatia se repeta pana cand se acopera intreaga suprafata bolnava. Dupa maximum trei zile de tratament, pecinginea dispare complet. Va spun din proprie experienta, fiindca eu am reusit sa ma vindec dupa doua ungeri cu suc de corn.

PARASCHIVA IONITA - Aleea Aviator Gh. Stalpeanu nr. 7, bl. 7, sc. A, ap. 1, Bucuresti

Iarba-mare vindeca anemia

Reteta pe care o scriu am mostenit-o de la o minunata invatatoare din satul nostru, care nu mai e printre noi, dar a carei lumina sufleteasca va dainui multa vreme. In popor, iarba-mare e o planta cu virtuti magice, cu care de Sfantul Toader fetele se spala pe corp. Pentru anemie se prepara urmatorul sirop: se curata radacinile plantei prin stergere cu o carpa curata, cu dosul netaios al cutitului sau cu o perie fina, fara a rupe coaja. Se taie apoi rondele si se usuca la soare (numai la soare, nu langa aragaz). Se pune 1/2 l de apa la fiert si se iau cu trei degete de trei ori rondele de iarba-mare. Se fierb cu capac, pana cand lichidul scade la jumatate. Dupa 10-20 de minute, se strecoara prin tifon si se adauga o lingura de miere, amestecand bine. Intreaga cantitate se bea dimineata, pe nemancate. Se asteapta doua ore, apoi se poate manca. Indicat este ca in cele doua ore sa se stea in pat, culcat pe partea dreapta. A doua zi, reteta se repeta. Dupa o saptamana de repaus, se poate fierbe o cantitate dubla, ca sa ajunga doua zile. Portia pentru o zi ramane aceeaasi: 1/4 l de sirop. La scurt timp se va instala o pofta de mancare sanatoasa. In cazuri de anemie avansata, se recomanda zilnic 2 galbenusuri de ou nefierte, frecate cu o lingura de miere. Va doresc sanatate.

VICTORIA FILIP - loc. Mogosani, com. Scoarta, jud. Gorj, cod 1343

Reteta pentru imbunatatirea vederii

Leacul pe care vi-l propun are darul de a aduce o imbunatatire substantiala a vederii, atat in cazul varstnicilor, cat si pentru tineri. Iata in ce consta tratamentul: se iau 7 frunze verzi de gutui si se fierb in 2 l de apa, timp de 7 minute, dupa care se trage vasul de pe foc si se acopera cu un capac. Se lasa sa se infuzeze 7 minute, apoi se strecoara. Ceaiul se bea caldut, neincalzit, pe durata intregii zile, cu o jumatate de ora inainte de mese sau la 2-3 ore dupa mesele principale. Seara, se pun pe ochi comprese calde din acelasi ceai, din 15 in 15 minute, timp de o ora. Tratamentul dureaza pana ce vederea ne-a revenit si putem citi fara ochelari.

BOTOSARU GHEORGHE - str. Baraoltului nr. 3, bl. 40A, sc. C, ap. 46, Ploiesti, jud. Prahova, cod 2000

528LEACURI DE LA CITITORI

Cum sa ne lasam de fumat

În cele ce urmează mă voi referi la acea “ciumă a vieții” care provoacă cele mai numeroase suferințe, cele mai numeroase victime, cele mai urate boli: această ciumă este FUMATUL.

Metoda propusă de mine cere să aveți: un instrument de scris, un caiet sau o agendă calendaristică, un ceas, țigări, un pic de voință, un strop de inteligență și dorința de a scăpa de acest vrajmas al sănătății. Cum se procedează? În ziua stabilită de dvs. (care poate fi chiar ziua aniversării nașterii, ca să existe o motivație sentimentală), însemnați-vă în caiet (agenda) ora când aprindeți prima țigară, a 2-a, a 3-a, a 4-a, etc. În ziua următoare, când apare dorința de a aprinde prima țigară, amanați acest gest cu 10-15 minute. La fel procedați și când apare dorința pentru a 2-a, a 3-a, a 4-a etc. țigară. La sfârșitul zilei veți constata că din “meniul” dvs. de țigări fumate a dispărut ultima țigară. În această zi, înainte de culcare, faceți “o excursie” în interiorul conștiinței dvs. și veți constata că vă simțiți propriul dvs. stăpân. În ziua a doua, procedați la fel, dar amanând cu 10-15 minute aprinderea țigarilor față de ziua întâi. La fel procedați și în ziua a 3-a, a 4-a, a 5-a etc. Începând cu ziua a 5-a de aplicare a acestui program, faceți un semn cu creionul până unde veți fuma fiecare țigară. În ziua a 6-a, a 7-a, a 8-a etc. mutați acest semn cu câte 1-2 milimetri spre capatul la care aprindeți țigară. Veți constata astfel că pe măsura ce reduceți numărul de țigări fumate pe zi se reduce și mărimea țigării fumate. În felul acesta, organismul dvs. este supus unui proces lent, dar conștient, de dezintoxicare nicotinică, care în final se concretizează prin dispariția dorinței de a mai aprinde o țigară. Atunci veți constata că numai cine luptă poate fi învingător, că ați devenit propriul dvs. stăpân, că inteligența omului se află în slujba lui.

Pe parcursul acestei lupte este bine să vă gândiți că celulele corpului dvs. nu mai sunt supuse atacurilor celor 200 de substanțe toxice din tutun, cu repercusiuni negative majore asupra sănătății întregului organism. Este suficient să vă gândiți că acea boală groaznică numită CANCER nu va mai amenința, că inima dvs. nu este supusă unui viitor INFARCT, că arterele și venele prin care circulă sângele nu-și mai îngroașă peretii ca să producă ateroscleroza, boala care împiedică sângele să transporte oxigen și substanțe hranitoare la toate celulele corpului. De asemenea, este bine să vă gândiți, atunci când auziți semnalul sonor al unei Salvari, că o contribuție la starea celui aflat în Salvare o are și tutunul. Când vedeți un cersetor sau un trecător, cu unul sau ambele picioare amputate din cauza arteritei, tutunul își are meritul sau și în această situație. Când vedeți o persoană relativ tânără, dar cu figura brazdată de riduri, un merit în această îmbătrânire timpurie îl are și tutunul, care de cele mai multe ori este “prieten” cu alcoolul.

Cu toate cele menționate mai sus, tutunului i s-a găsit, de către un

pustnic indian, si trei parti bune, care sunt urmatoarele: pe fumator nu-l ataca hotii in timpul noptii, deoarece el tuseste toata noaptea si este mereu treaz; pe fumator nu-l ataca nici cainii, deoarece el umbla mereu cu un baston, ca sa-si sprijine neputinta fizica; pe fumator nu-l vei vedea batran, deoarece el moare inainte de a imbatrani!

In finalul acestei scrisori, rog cititorii care nu vor sa-si fie propriii lor dusmani sa aplice acest program de dezintoxicare nicotinic incepand cu o luna inaintea zilei de nastere, pentru ca urarile pe care le vor primi cu aceasta ocazie sa nu fie formale si pentru ca cel mai frumos si sanatos cadou sa si-l faca singuri si sa se felicite singuri pentru victoria obtinuta contra lor insile.

**ENCIU NICANOR, biolog - str. Baisoara nr. 9,
sc. 2, ap. 83, Cluj-Napoca**

530LEACURI INDIENE CU PLANTE AROMATE

-Toata lumea se minuneaza de eficienta tratamentelor naturale orientale, capabile sa vindece spectaculos fel de fel de boli. Daca terapiile chinezești sunt recunoscute oficial in toata lumea si aplicate in spitale de catre medici alopatici, de ce n-am avea incredere si in cele indiene, vechi de 4000 de ani, despre care se spune ca au parvenit oamenilor direct de la zei? Ayurveda, una dintre cele mai vechi terapii din lume, se vadeste a fi o excelenta metoda de tratament, care se adreseaza deopotriva corpului, mintii si spiritului. Daca va chinuie vreo problema mai usoara, incercati unul dintre remediile de mai jos, recomandate de literatura ayurvedica indiana. Micul nostru indreptar s-a limitat la plantele aromatice autohtone si la cele care se gasesc in comert. Sa va fie de leac! -

***Busuiocul* (*Ocimum sanctum*)**

Parti medicinale: frunze, flori, seminte si radacini.

Tuse, raceala, gripa: 10-12 frunze spalate si strivite si o lingurita rasa de ghimbir se prajesc intr-o tigaie, la foc mic, pana cand frunzele se inmoaie. Se adauga o cana cu apa si se fierb cateva minute. Se adauga o lingurita de miere si se bea. - Se face infuzie din 10-15 frunze la doua cani cu apa. Se bea cald. - Se stoarce sucul a 10-15 frunze; se adauga o lingurita de suc de ghimbir si o lingurita de miere. Se amesteca si se consuma dimineata si seara. - Se foloseste pudra din frunze de busuioc uscate, care se prizeaza pentru inlaturarea congestiilor nazale.

Probleme digestive: se fierb 20 de frunze de busuioc in 250 ml de

apa si se bea.

Inapetenta: se mesteca 4 frunze de busuioc dimineata, pe stomacul gol.

Probleme ale pielii: se face o pasta din cateva frunze proaspete si putina apa. Se aplica pe zona afectata. Suplimentar, se consuma cate o lingurita de suc de frunze de busuioc zilnic.

Busuiocul proaspat, pus in vaza, ajuta la improspatarea aerului din locuinta si alunga insectele.

Scortisoara (*Cinnamomum zeylanicum*)

Parti medicinale: scoarta, pudra frunzelor uscate, uleiul din frunze, radacini sau scoarta.

Raceli, bronsite: se amesteca cate o lingurita de scortisoara, turmeric, ghimbir, piper negru, nucsoara si cuisoare. Se adauga trei lingurite de zahar nerafinat si se piseaza pana cand se obtine o pudra fina. Se consuma cate o lingurita de pudra amestecata cu miere, de doua ori pe zi.

Gripa: se fierbe o lingurita de scortisoara intr-o cana cu apa, la foc mic, pana scade la jumatate. Se strecoara, se adauga miere si se bea cald.

Insomnie: se adauga jumatate de lingurita de pudra de scortisoara si o lingurita de miere la o cana de lapte cald. Se bea inainte de culcare.

Gingivita: se fierbe o lingurita de scortisoara intr-o cana de apa. Se lasa se se raceasca si se face gargara.

Regenerare celulara: se face un amestec in parti egale (cate o lingurita) din scortisoara, nucsoara si frunze de dafin uscate. Se pune amestecul intr-o cana cu apa fierbinte. Continutul se imparte in doua si se bea pe durata zilei.

Tensiune nervoasa: se ia pudra de scortisoara atat cat se apuca cu degetele, se amesteca cu miere si se consuma inainte de culcare.

Probleme ale pielii: se face o pasta din scortisoara si suc de lamaie si se aplica zilnic pe locul afectat.

Dureri de dinti: se pun doua picaturi de ulei de scortisoara pe o bucatica de vata si se aplica in jurul dintelui.

Stari de greata: se mananca putina pudra de scortisoara.

Stimularea lactatiei: se consuma zilnic cate o lingurita de scortisoara, amestecata cu apa calda, cu lapte sau mancata ca atare.

Cuisoarele **(*Syzygium aromaticum*)**

Parti medicinale: muguri uscati, ulei de cuisoare.

Astm: se amesteca 5 picaturi de ulei de cuisoare cu o lingurita de miere si un catel de usturoi pisat. Se consuma inainte de culcare.

Respiratie urat mirositoare: se mesteca doua cuisoare zilnic.

Indigestie: se prajesc doua lingurite de cuisoare si se adauga o cana cu apa fiarta. Se lasa sa se inmoaie 30 de minute. Se soarbe cate o lingurita, de patru ori pe zi.

Dureri musculare sau dureri de spate: se aplica ulei cald de cuisoare pe zona afectata si se maseaza usor.

Dureri de gingii sau de gat: se face gargara cu infuzie din cuisoare sau se mesteca patru cuisoare.

Dureri de dinti: se aplica ulei de cuisoare in jurul dintelui, pe gingie.

Stari de greata: se prajeste o jumătate de lingurita de pudra de cuisoare, se amesteca cu o lingurita de miere si se mananca.

In India, cuisoarele sunt mestecate impreuna cu ierburi aromate si cu frunze de betel, pentru o respiratie proaspata si pentru a ajuta digestia.

Menta **(*Mentha spicata*)**

Parti medicinale: frunze, seminte, ulei extras din planta intreaga.

Probleme digestive (indigestie, flatulenta, greata, diaree): se spala cateva frunze de menta, se pun intr-un bol, se adauga putina sare, 1-2 lingurite de suc de lamaie, o lingurita de coriandru si putina pudra din seminte de chimion. Se adauga putina apa si se face o pasta. Se ia o lingurita din aceasta pasta de doua ori pe zi, inaintea meselor sau in timpul lor. - Se mesteca un sfert de lingurita de seminte de menta, apoi se inghit cu apa. - Se amesteca o lingurita de suc de menta cu o lingurita de suc de lamaie si o lingura de miere. Se consuma de trei ori pe zi. - Se bea ceai de menta (o lingurita de frunze la o cana de apa) sau lapte cald cu menta.

Respiratie urat mirositoare: se amesteca o lingurita de suc de menta in jumătate de cana de apa. Se face gargara. - Se mesteca frunze de menta proaspete. - Se foloseste pudra din frunze uscate de menta, pentru curatarea dintilor si a gurii.

Greata: se tine sub limba o jumătate de lingurita de pulbere de menta, timp de 15 minute, apoi se inghite. - Se fierbe o lingurita de menta uscata si jumătate de lingurita de nucsoara intr-o cana de apa. Ceaiul se bea caldut.

Cosuri si acnee: se pune putina pasta de menta (obtinuta din frunze zdrobite) pe zona afectata sau se aplica frunze proaspete pe cosuri si se lasa peste noapte.

Diaree: se face un macerat din doua lingurite de frunze de menta uscate la 250 ml apa plata (se lasa la macerat 6 ore) si se consuma trei cani pe zi.

53 Leacuri indiene cu plante aromatice

***Chimionul* (*Chimionum cyminum*)**

Parti medicinale: fructe (seminte) uscate.

Diaree: prajiti 2-3 lingurite de seminte de chimion si macinati-le fin. Adaugati cate un varf de cutit de ghimbir, scortisoara si piper. Amestecati-le intr-o cana cu iaurt. Mancati de doua ori pe zi. - Amestecati cate o lingurita de chimion, ghimbir, scortisoara si miere. Mancati cate jumatate de lingurita, de trei ori pe zi.

Probleme digestive: fierbeti o lingurita de chimion intr-o cana de apa. Adaugati o lingurita de suc din frunze de coriandru si putina sare, pentru gust. Beti cateva zile, inainte de mese.

Oboseala accentuata: faceti un amestec din cate o jumatate de lingurita de chimion, coriandru, piper si linte. Fierbeti putin intr-o cana cu apa, adaugati sare si beti.

Flatulenta: amestecati cantitati egale de seminte macinate de chimion, piper si ghimbir. Faceti infuzie. Beti ceai cald de doua ori pe zi, cateva zile la rand.

Insomnie: Presarati o lingurita de pudra de chimion pe o banana taiata in felii. Mancati cate o portie in fiecare seara.

Stimularea lactatiei: amestecati o lingurita de chimion cu putin zahar nerafinat. Beti cu lapte cald seara, la culcare.

***Coriandrul* (*Coriandrum sativum*)**

Parti medicinale: radacini, frunze, seminte, flori, fructe, ulei extras din planta intreaga.

Conjunctivite: se pun la colturile ochilor cate doua picaturi de suc din frunze proaspete, diluat cu apa fiarta si racita.

Tuse, raceala, gripa: se zdrobesc doua lingurite de seminte de coriandru si se adauga doua lingurite de praf de ghimbir. Se pun intr-o

tigaie la prajit, la foc mic. Se toarna deasupra doua cani de apa. Se acopera cu capac si se fierb cateva minute. Se filtreaza, se adauga o lingurita de miere (pentru gust) si se bea cald.

Dureri de cap: se face o pasta din seminte de coriandru uscate si apa, care se aplica pe frunte.

Sangerari nazale: se pun in fiecare nara 5-6 picaturi de ulei sau suc proaspat de coriandru.

Probleme ale sinusurilor: se fierb 2-3 linguri de seminte de coriandru intr-un litru de apa si se fac inhalatii.

Umflaturi: se aplica pe umflatura frunze de coriandru umezite si zdrobite. Concomitent, se bea infuzie de coriandru (o lingurita de seminte la o cana cu apa fierbinte).

Usturoiul ***(Allium sativum)***

Parti medicinale: bulbul, uleiul de usturoi.

Artroza: aplicati o pasta obtinuta din usturoi pisat, amestecat cu apa, pe zona afectata. Mancati zilnic 1-3 catei de usturoi.

Astm: fierbeti trei catei de usturoi pisati intr-o cana de lapte si beti inainte de culcare. - Curatati si zdrobiti un catel de usturoi, fierbeti-l in jumătate de ceasca de otet din vin. Consumati rece, 1-2 lingurite seara, inainte de culcare.

Probleme digestive: doi catei de usturoi zdrobiti se pun intr-un pahar cu apa sau lapte cald si se consuma pe loc.

Febra: amestecati o lingura de usturoi pisat cu o legatura de frunze de busuioc proaspat, tocate fin. Adaugati o cana de apa si fierbeti la foc mic pana cand scade la jumătate. Consumati cate doua lingurite, de doua ori pe zi.

Intepaturi de insecte: se piseaza doi catei de usturoi, se unge locul afectat, se lasa sa actioneze timp de 10 minute si se clateste cu apa rece.

Reintinerire: se mananca trei catei de usturoi zilnic sau se foloseste usturoi cu regularitate in alimentatie.

Sinuzite: amestecati o lingurita de usturoi pisat, cu o lingurita de turmenic si doua linguri de miere. Consumati cate o lingurita zilnic.

Probleme ale pielii: mancati trei catei de usturoi sau luati capsule cu ulei de usturoi zilnic.

Usturoiul este un afrodisiac natural si stimuleaza sistemul de reproducere.

Reteta contra durerilor reumatice si a anchilozelor

Va propun un tratament pentru ameliorarea durerilor reumatice, care da rezultate chiar si la anchilozari. Este o reteta data de un veteran de razboi, care a lucrat ca director in domeniul plantelor medicinale. Am testat personal reteta si am dat-o si unor prieteni, iar rezultatele au fost de exceptie. O recomand mai ales in perioada aceasta de toamna, cand durerile reumatice incep sa-si faca de cap.

1. Se culeg frunze de nuc, se rup in fasii si se stropesc cu tuica de prune curata, de 35-40 (asa cum se stropesc rufe inainte de-a fi calcate). Se aplica un strat gros de frunze, pe o suprafata de circa 10 cm, unde se afla locul bolnav - brat, umar, picior -, apoi se badijoneaza cu o folie de plastic cat mai strans, ca sa nu "rasufle" si se leaga deasupra cu fasa elastica. Operatia se face seara la culcare si se lasa pana dimineata (pielea se va pata). Se fac circa 3-4 sedinte. Rezultatul va fi nemaipomenit.

2. Va mai propun o reteta al carei inconvenient este ca prepararea ei dureaza mai mult. Se sapa o groapa la radacina unui nuc si se taie un fragment dintr-o ramificatie a ei mai subtire (sa aiba diametrul de circa 5-10 mm). Se spala de pamant si se introduce pana la fundul unei sticle cu ulei (de trei sferturi) de floarea-soarelui sau masline. Se sigileaza bine sticla cu dop de pluta si ceara, apoi se ingroapa in pamant, astfel ca lumina sa nu patrunda. Operatia se face toamna, inainte de a cadea frunzele, iar sticla se scoate iarna, prin luna ianuarie, cand pamantul ingheata. Cu acest "mir" se ung partile anchilozate sau dureroase. Rezultatele se vor simti foarte repede.

CORNELIU CONSTANTINESCU - str. Rapsodiei nr. 8, bl. D1/4, ap. 10, Ramnicu-Valcea

Reteta pentru tratarea cancerului pulmonar

Pentru tratamentul naturist al cancerului bronho-pulmonar, medicina traditionala chineza recomanda urmatoarele remedii:

- Se bea suc de usturoi de doua ori pe zi, cate 10-30 ml sau se cresteaza (de un specialist) vena sublinguala si se freaca cu usturoi proaspat.

- Se prepara un decoct (se fierbe putin, timp de 5 minute) din 5 g flori de sofran (flores carthami) la 200 ml apa, din care se bea de trei ori pe zi,

dimineata, la pranz si seara. A nu se confunda cu produsul numit sofran, rezultat din plante de crocus (stigmata croci).

- Se face o infuzie din 9 g radacina de lemn dulce (radix liquiritia) la 200 ml apa (o cana). Se beau 3 cani pe zi, dimineata, la pranz si seara. Lemnul dulce are proprietatea de a ameliora rapid si vizibil starea generala a bolnavului.

ADRIAN STOENESCU - Bucuresti

Slanina si borsul vindeca TBC-ul pulmonar

Sunt o cititoare fidela a revistei "Formula AS". Atat mi-a mai ramas din toata gazetaria noastra. Din respect pentru dvs. si pentru cititorii revistei, as vrea sa contribui la pagina cu raspunsuri de sanatate, indicandu-va un leac care vindeca TBC-ul. Va spun din proprie experienta, fiindca si eu am fost bolnava, si inca grav. Acum am 64 de ani si sunt sanatoasa. Aceeasi reteta a vindecat si o ruda indepartata, careia i se luase orice speranta de-a mai trai. Rezultatul: a ajuns la finalul vietii, avand aproape 80 de ani. Tratamentul: in fiecare dimineata, pe stomacul gol, se mananca 10 bucatele de slanina de porc (preparata in casa, de la un animal crescut in gospodarie). Se bea apoi o cana de bors proaspăt (facut din tarate de grau), iar peste circa o ora se bea o cana de ceai caldut de pelin.

Va doresc multa sanatate si speranta.
ECATERINA SUDITU - Galati

Reteta americana pentru vindecarea cataractei

Pentru tratamentul cataractelor, inclusiv a celor inoperabile din cauza hipertensiunii, a diabetului zaharat etc., se foloseste urmatoarea reteta: 200 g seminte de marar + 50 g radacina de valeriana (fin maruntita) + 500 g miere de albine naturala se amesteca bine intr-un vas. Deasupra se toarna 2 l de apa fierbinte (folositi un borcan de sticla de 3 l). Se lasa la macerat 24 de ore, dupa care se filtreaza printr-un tifon curat si se toarna in sticle de culoare inchisa, care vor fi tinute la frigider. Se ia cate o lingura de supa, cu o jumatate de ora inainte de fiecare masa (deci de trei ori pe zi). In paralel cu amestecul de mai sus, se recomanda practicarea de 2-3 ori pe zi a urmatorului tratament extern: spalati-va bine pe maini, umeziti-va aratatoarele cu saliva si purtati-le in jurul ochilor, pe pleoape, frecand usor, ca sa intre in piele. Saliva fiind alcalina are puteri tamaduitoare in cataracta. (Tratamentul este extras din cartea "Macrobiotic Palm Healing",

scrisa de Michio Kushi si Olivia Oredson/ SUA 1988).
VASILE H. - Cluj

Alta reteta

Va recomand un tratament pe care eu il fac de 10 ani. Seara, la culcare, vreme de 15-20 de zile, se pune o picatura de miere naturala in ochi, cu o pipeta. Se face o pauza de 10-15 zile, dupa care se reia tratamentul. Dupa numai un an de tratament cu miere, un renumit medic oftalmolog din Bacau, la care am mers pentru consult, nu a mai gasit nici urma de cataracta. Tratamentul nu trebuie intrerupt prea mult, pentru ca boala reapare.

ARINIA MARINESCU - Medias

Leac contra adenomului de prostata

Sotul meu a suferit de un adenom de prostata, pe care, cand l-a descoperit, era mare si necesita interventie chirurgicala. Cineva ne-a recomandat un tratament cu propolis si frunze de ulm: 30 g propolis solid se maruntesc si se pun in 200 ml de spirt de 96%. Se lasa la macerat vreme de 30 de zile, agitandu-se zilnic, apoi se pune la rece in frigider. Seara, inainte de culcare, se iau 10 picaturi intr-o lingura, cu putina miere de albine, timp de 10-15 zile, apoi se face pauza 5 zile, dupa care tratamentul se repeta. Tot seara, la culcare, se prepara un ceai din 250 ml apa clocotita, ce se toarna peste 5-6 frunze de ulm. Se lasa sa se raceasca, apoi se bea neindulcit, 10-15 zile la rand, cu o pauza de 5 zile, dupa care cura se reia.

Cum se elimina piatra de la rinichi

- Cu ridiche neagra: timp de 7 zile, in fiecare dimineata, cu doua ore inainte de a manca, se bea un paharut de tuica plin cu suc de ridiche neagra. Tratamentul nu trebuie prelungit mai mult de 7 zile.

- Cu ceai de canepa: timp de trei saptamani, in fiecare dimineata, cu doua ore inainte de masa, se bea un ceai facut din 2 linguri de seminte de canepa, zdrobite si fierte in 150 ml apa, pana ce lichidul ramane la jumătate.

PROFIRA ENESCU - str. Saturn nr. 3, sc. A, ap. 14, Brasov

538Leacuri de la cititori

Cum luptam cu racelile si cu gripa

Bate gripa la usa? Intra frigul pe sub ferestre, pensia-i terminata, vaccinurile scumpe, spitalele asaltate de bolnavi va refuza? Nu va panicati! Scaparea celor saraci este la indemana: camara!

- Pentru prevenirea bolii: foarte eficienta este purtarea la gat, intr-o mica punguta de panza, a unui catel de usturoi, schimbat zilnic cu unul proaspat.

- La primele semne de iritare in gat ori tendinta de schimbare a timbrului vocal, se face gargara profunda cu apa calda, in care s-au adaugat trei linguri de otet de mere. Operatia se repeta la 30 de minute, in acest fel curatind focarul de inmultire al agentilor patogeni.

- Picura nasul enervant? Se fac fumigatii cu faina de porumb, care opresc scurgerile nazale. Daca fumigatiile sunt facute cu busuioc uscat, mucoasa nazala va deveni foarte uscata, ca hartia!

- Aveti deja temperatura? Acesta este semnul sigur ca organismul lupta cu virusurile. Pentru a nu permite sa fie depasit plafonul de 38°C, cand sunt deja posibile frisoanele, se pot bea ceaiuri de soc, de salvie, de tei, de macese ori catina alba, care, pe langa scaderea temperaturii, vor vitaminiza organismul. De folos este si sugerea a doua comprimate de vitamina C, plasate sub limba. Un bun dezinfectant al gatului este si amestecul millecham (musetel cu coada-soricelului), foarte bogat in azulene.

- Se scurteaza mult durata bolii, daca se administreaza o fiertura din ghimbir, scortisoara, cuisoare si nucsoara, cate un varf de cutit din fiecare. Conform medicinei ayurvedice, acestea aprind agnii (focul launtric) care distrug agentii patogeni.

- Virusurile gripei nu rezista la aromoterapie. De mare utilitate sunt inhalatiile cu ulei volatil de menta, pin, eucalipt ori cimbru - care are un spectru foarte larg microfag, fiind din acest punct de vedere de opt ori mai puternic decat formolul, folosit inca la dezinfectia saloanelor de spital. Pentru copiii foarte mici, este suficienta evaporarea catorva picaturi de ulei de cimbru, seara la culcare, in camera de dormit, introduse in apa clocotita dintr-un ibric!

- La copii sunt de mare efect frectiile cu otet de mere ori otet aromat, pe spate, brate, piept si talpile picioarelor. De asemenea, foarte putina lume foloseste unguentul Revulsin pentru raceli. Cititi cu atentie prospectul si veti fi uimiti de efectele benefice in bronsite (fie ele si mai vechi) la copii

si la adulti!

Va doresc tuturor sanatate si sa auzim de bine!

**ec. AVRAM FAIBIS - str. N. Balcescu nr. 1,
Blaj, cod 3175**

Leacuri babesti cu efecte maxime

- Pentru durerile de urechi se foloseste un catel de usturoi, introdus cu atentie in conductul auditiv. (Sa nu fie prea mic, ca sa fie scapat inaintea urechii.)

- Pentru bataturi, dupa baie, dupa taierea a ceea ce se poate, se pune pe batatura o felie de usturoi, se leaga si se lasa pana a doua seara, cand se repeta operatiunea. In cateva zile batatura va iesi cu usurinta.

- Pentru durerile de dinti, se mesteca seara, dupa ce va spalati, o bucatica de busuioc uscat, pana se face ca o pasta. Se dirijeaza cu limba sau degetul la locul cu pricina si se lasa acolo toata noaptea. Saliva rezultata nu se scuipa, ci se inghite. Dimineata vom avea placuta surpriza a disparitiei durerii. Daca mai persista, se poate relua operatia si in cursul zilei, dupa masa, si dupa spalatul dintilor.

- Extract macerat de aloe, pentru cicatrizarea ranilor ulcerale ale stomacului si a hemoroizilor, tonic stomacal, pofta de mancare, stari de oboseala, stari neurotiforme. Frunzele proaspete de aloe, in varsta de 3-5 ani, se trec prin masina de carne. La 750 g frunze se adauga 125 g miere de albine (de mai), 1750 ml vin rosu (din struguri de vie, producatoare, nu nobila, ca acestia sunt stropiti) si zeama de la 10 lamai. Amestecul se pune intr-un vas si se tine 5 zile la loc racoros si intunecos, apoi se strecoara. Tratament: se iau 1-2 lingurite cu o ora inainte de mese, timp de 1-2 luni. In bolile vechi, tratamentul dureaza de la 6 luni la 1 an si tine o viata, daca nu se fac excese alimentare si bahice.

**RODICA DIMITRIU - str. Decebal nr. 14,
sc. A, ap. 11, Iasi, cod 6600**

Reteta eficace pentru tratarea negilor

Pentru a inlatura negii albi de pe corp, chiar si cei care au excrescente, fara dureri sau riscuri: se alege o piersica coapta, se decojeste si se aplica pe zona cu negi, lasand-o timp de 24 de ore (se mentine cu ajutorul unui pansament din tifon). Repetati procedeul trei zile consecutiv, timp in care nu aveti voie sa udati locul cu apa. Dupa cele trei zile, zona tratata se spala cu apa si sapun, dupa care se freaca cu piatra ponce. Locul negului devine curat si neted. Rezultatele sunt spectaculoase, iar tratamentul este de durata. Va doresc multa sanatate!

**GABRIELA COSTACHE - Sos. Oltenitei nr. 81,
bl. 6, Bucuresti**

**542 Leacuri populare (babesti)
din Maramures**

- A venit frigul. Apa fierbinte la picioare! -

I. LEACURI DIN DESESTI

1. Leac sigur impotriva racelii

In doua-trei seri la rand, se bea un ceai fierbinte din coada-soricelului, patlagina si un fir de menta, tinandu-se picioarele in apa fierbinte. Se sta intre 5-10 minute. Daca apa da sa se raceasca, se mai adauga apa clocotita. Dupa aceea se intra in pat. Efectul este foarte rapid. Indiferent cat de puternica este raceala, trece ca luata cu mana. De obicei sunt suficiente doua seri. Cine nu poate bea ceaiul amar, sa adauge o lingurita de miere. Nu uitati! Cand va prinde raceala, bagati-va picioarele in apa fierbinte.

2. Impotriva durerii in gat

Se bea lapte fierbinte, in care s-au topit o lingurita de unt si o lingurita de miere, cu inghitituri mici, tinand picioarele in apa fierbinte.

3. Contra tusei

Ceai din coji de ceapa (este cam neplacut la gust) plus apa fierbinte la picioare.

Ceai de patlagina + apa fierbinte la picioare.

4. Impotriva cistitei

Musetelul este cel mai serios inamic al cistitei. Doua-trei seri la rand, se face un ceai concentrat de musetel cu care se fac bai de sezut in lighean. Ceaiul trebuie sa fie cald, dar sa nu friga. Se tin apoi picioarele in apa fierbinte si se intra in pat. Pe langa faptul ca rezolva problema pe loc, boala nu va mai reveni ani la rand.

5. Pentru o stare de bucurie calma - rasfat

Seara se bea un ceai din plantele preferate, in care se adauga un paharut de vin bun, stand cu picioarele in apa fierbinte. Se spune ca apa fierbinte la picioare prelungeste tinereata si sustine vitalitatea.

II. LEACURI DIN CAVNIC

1. Cum isi trateaza minerii bataturile din talpi si de pe degetele de la picioare

Se stie ca in mina se intra cu cizme de cauciuc si din aceasta pricina minerii fac niste bataturi groaznice. Se taie o feliuta de slanina nesarata, se

pune pe batatura si se bandajeaza. Feliuta se tine zi si noapte (schimbandu-se cand s-a topit) pana cand batatura se inmoaie si iese cu totul. Tratamentul dureaza o saptamana-doua, dar merita efortul, pentru ca pe locul respectiv nu va mai aparea alta vatamatura.

2. Impotriva balonarilor si a digestiei dificile

Pentru ca urmeaza perioada Postului Craciunului, cand mancarurile sunt mai acide, iar cei care au probleme cu digestia postesc mai greu, iata un ceai care depaseste toate asteptarile. Dupa masa de pranz si cea de seara, se bea cate o cana de ceai din: o lingurita de chimen (chimenul se clocoteste cinci minute), o lingurita cu varf de coada-soricelului si un fir de menta (sau cateva frunze). Balonarile nu-si vor mai face aparitia, nu va exista senzatia de greutate in stomac si nici arsuri. Acest ceai inlocuieste cu succes Trifermentul si n-ar trebui sa lipseasca din casa celor cu probleme la ficat, bila, stomac.

3. Cand pe copii ii doare burta

Se ia un blid (farfurie) de lut si se incalzeste bine. Blidul se pune cu gura pe burta copilului peste haine - nu trebuie sa arda - si copilul trebuie sa stea in pat cu genunchii la gura (covrig).

4. Pentru a capata pofta de mancare

Se zdrobesc bine in mojar o mana buna de flori de coada-soricelului pana se fac pulbere. Peste pulbere se pun 400 g miere. Din acest amestec i se da copilului o lingurita pe stomacul gol. Preparatul face si o buna curatenie in intestine - elimina parazitii.

PARASCA FAT

III. LEACURI DIN VISEUL DE JOS

(aflate de la FROSINA POP, in varsta de 94 de ani)

1. Leac pentru arsuri (oparituri)

3 linguri de apa de var si 3 linguri de ulei le amesteci bine cu un bat de tufa (alun) nici uscat, nici verde, curatat de coaja. Se face un fel de unsoare (unguent). Nu exista spray inaintea lui.

2. Leac pentru rinichi

Ceai de ciup de malai (matase de porumb) recoltat in luna lui august si cozi de cirese culese pe sfantul soare. Se bea in loc de apa doua-trei saptamani.

3. Leac pentru reumatism

Pui intr-o sticla floare de acat (salcam) pana o umpli si pe urma pui dohot (petrol) pana o umpli. O inchizi bine si bagi sticla in pamant o luna de zile. Apoi o scoti si te dai pe unde te doare.

4. Pentru dureri de genunchi

Musuroi de pe camp (cu tot cu furnici), luat si oparit 20 minute. Se face

baie la genunchi.

5. Pentru reumatism

Intr-o sticla pui apa si zahar, ca s-o indulcesti. Arunci apoi apa si bagi gura sticlei intr-un musuroi cu furnici pana se umple. O scoti si o umpli cu spirt sanitar (medicinal). O inchizi bine si o pui langa soba, la caldura, sa dospeasca doua saptamani. Te dai pe unde te doare seara, cand te culci. Nu-i voie sa mai iesi in frig. Uzi un cearsaf in apa calduta, il storci bine si te invelesti in el. Peste el se pune un altul uscat si te acoperi cu multe invelitori, ca sa transpiri. Io n-am stiut ce-i reumatismul si durerile de picioare.

TATIANA DRAGOS -

Desesti, nr. 249, jud. Maramures, cod 4930

IV. Dureri de cap, migrene, disparute pentru totdeauna (Yoga romaneasca)

(Le cer iertare tuturor suferinzilor de dureri de cap pentru intarzierea cu care le transmit acest remediu)

Am suferit ani in sir de niste migrene insuportabile, insotite de stari de voma. Imi zvacnea tot capul, gata sa plesneasca, dar mai ales templele.

Tin minte ca odata veneam acasa de la spital. Il insotisem pe fratele meu mijlociu, care-si taiase cu securea degetul mare de la mana stanga. Aveam niste dureri de cap de nedescris. Ziceam intr-una ca mor, ca nu mai pot. Nici o tableta nu ma ajuta. Umblam de altfel cu Antimigrinul in geanta. Atunci mama, sperziata, a zis ca-si aminteste cum o trata bunica ei.

A pus intr-un pahar de 100 ml jumatate otet si jumatate apa (nu foarte rece). Mi-a desfacut parul in varful capului si a turnat aproape toata apa cu otet in asa fel ca ea sa se scurga pe ceafa si sa ajunga pe gat. Sa impresioneze - zic eu acum - nervii mari ai sirei spinarii. A impaturit un prosop gros, plusat, mi l-a pus pe cretet si mi-a spus sa ma intind cu fata in sus, cu mainile pe langa corp si sa stau cu ochii inchisi. Mi-a luat perna de sub cap si a plecat inchizand incet usa. Stateam cu capul spre rasarit, iar paharul cu putinul de apa ramas a fost asezat pe un scaun in partea dreapta, aproape de cap, ca sa inspir mirosul. Cred ca dupa ce a iesit, mama s-a rugat pentru mine.

Am stat asa pret de zece minute. M-am ridicat apoi cu teama si m-am miscat prin camera lent, de frica sa nu inceapa bubuiturile. Nu ma mai durea capul deloc. Si slava lui Dumnezeu ca de atunci n-a trebuit sa repet procedeul decat de doua-trei ori, dar dureri ca acelea n-am mai avut in veci. Si au trecut treizeci de ani.

La randul meu, cu ajutorul preabunului Dumnezeu, l-am vindecat pe fratele meu mai mare. Venise din Libia, de la Azizia, polul caldurii (+50°C)

si nici un medic nu reusea sa-l scape de durerile mari de cap. M-a sunat si mi-a spus ca nu mai poate. I-am explicat ce sa faca. Peste zece minute mi-a telefonat spunandu-mi ca se simte bine. Si este bine pana in ziua de azi. Dumnezeu sa va ajute pe toti!

PARASCA FAT

P.S.: Toate aceste leacuri populare, precum si multe altele, le stiu de la parintii mei, Luchiana si Gheorghe Aurel, Dumnezeu sa-i odihneasca in pace.

"li multumesc din suflet d-lui dr. Cristian Boerescu, datorita caruia astazi sunt in viata"

Buna ziua,

Va trimit acest mesaj pentru a da o raza de speranta celor grav bolnavi si in special pentru a multumi celui care m-a vindecat de o necrutatoare boala, d-lui dr. CRISTIAN BOERESCU. Am 47 de ani si in februarie 2001 medicii mi-au dat un verdict greu de suportat: neoplasm de col uterin cu invazie spre rect stadiul II B, neoperabil. Am urmat 25 de sedinte de radioterapie la IOB si doua serii de citostatice, in urma carora tumora nu a cedat deloc. Singura solutie era sa continuu cu citostaticele. Fiind foarte slabita si nemaisuportandu-le, am renuntat si am mers la cabinetul d-lui dr. Boerescu, constienta fiind ca era ultima mea sansa. D-l doctor a fost foarte dur la inceput, mai ales ca i-am spus ca eu sunt o carnivora convinsa si nu vad cum as putea sa urmez un tratament naturist. Dupa a doua vizita, mi-am dat seama ca mi-a facut un bine; prin duritatea afisata la inceput, m-a facut sa merg mai departe, sa continuu tratamentul si regimul drastic pe care mi le-a prescris. Am respectat cu rigurozitate acest regim timp de un an, facand vizite lunare la cabinetul d-lui Boerescu. In septembrie 2002, medicii mi-au spus ca nu mai am nimic pe colul uterin, tumora a disparut, iar spre rect s-a pietrificat. Din punctul lor de vedere, sunt vindecata! Ma simt foarte bine, am luat in greutate si privesc spre viitor cu speranta. Li multumesc din suflet d-lui doctor, datorita caruia astazi sunt in viata si sunt sanatoasa. Sper ca revista va publica acest caz incredibil, pentru a-i ajuta pe cei aflati in suferinta, caci, daca exista vointa si perseverenta, sub indrumarea d-lui dr. Boerescu se vor vindeca. Cu drag,

ANGELA BILAN - Suceava

Adresa: dr. Cristian Boerescu - str. Spatarul Preda, bl. 129A, sc. C, ap. 65, sector 5, Bucuresti, tel. 021/423.05.83.

"Dupa tratamentul d-lui NICOLAE POP din Cluj, baiatul nostru este din nou om normal"

Stimata redactie,

Dumnezeu a vrut sa fie "Formula AS", tot Dumnezeu a vrut sa fie si Nicolae Pop si tot El, bunul si atotputernicul Dumnezeu a vrut ca baiatul nostru sa fie din nou un om normal. In aprilie 2002, la varsta de 16 ani, a acuzat dureri de burta. Am crezut si noi, si medicii, ca este vorba de o apendicita, numai ca la operatie au constatat ca era o bucata de carne crescuta pe intestinul gros. Asadar, era vorba de cancer la colon. Rezultatul analizelor: limfom malign. Medicii nu-i mai dadeau baiatului nici o sansa. Am simtit ca ma prabusesc. Am mers acasa, m-am apropiat de icoana, am aprins candela si L-am rugat pe Dumnezeu sa nu ma paraseasca. La indicatia medicilor, am mers la Fundeni si am aranjat sa inceapa chimioterapia. Si cum tot Dumnezeu a vrut, ne-au mai amanat o saptamana, pentru ca nu erau locuri, si atunci am apelat la "Formula AS", prin care l-am descoperit pe NICOLAE POP. Au urmat 14 saptamani de tratament naturist. Acum, dupa cinci luni de la operatie, am mers din nou la Fundeni, la analize, si medicii ne-au intrebat ce ii facusem baiatului, pentru ca rezultatul analizelor a iesit neasteptat de bun. As mai dori sa mentionez ca am cumparat o capra si a mancat laptele crud, iar din alimentatie am exclus carnea de orice fel si prajelile. Nu-mi vine sa cred ca am scapat de acel cosmar. Ii multumesc bunului Dumnezeu, dvs., lui Nicolae Pop si doresc sanatate la toata lumea.

DUMITRU - Focsani

Adresa: Nicolae Pop, str. Primaverii nr. 6, bl. S2, sc.9, ap. 325, Cluj-Napoca, tel. 0264/17.06.77

"Cu ajutorul ELECTROPUNCTORULUI, mama a scapat de durerile la coloana"

Stimata d-na Sanziana Pop,

M-am indragostit de revista dvs. "la prima vedere". Sunteti o sursa nesecata de optimism si omenie. Va felicit din tot sufletul si va multumesc ca existati. Din revista am aflat despre aparatul ELECTROPUNCTOR, realizat de societatea SENERG. Mama mea, in varsta de 63 de ani, pensionata de boala cu multi ani inainte, suferea de spondiloza cervicala si

dureri foarte suparatoare ale coloanei vertebrale si ale zonei lombare. Dupa o criza severa de spondiloza, in luna mai, am apelat la ajutorul d-nei Luminita Barlea din Cluj-Napoca. Pe langa bucuria de a cunoaste o persoana foarte placuta, am avut surpriza extraordinara a eliminarii durerilor cauzate de spondiloza in doar doua sedinte, iar in alte doua, ameliorare a durerilor din zona lombara. Tin sa mentionez ca mama, care se misca cu greu, in aceasta primavara a avut grija de cei doi nepotei de 2 ani si jumătate, respectiv 4 ani si jumătate, ambii baieti, pe toata perioada vacantei, "performanta" care nu s-ar fi putut atinge fara ajutorul d-nei Luminita Barlea. Tot cu ajutorul Electropunctorului am revenit "pe linia de plutire" atat eu, cat si sora mea, efectuand trei tratamente a cate 30 de minute, pentru eliminarea stresului. Multumesc din nou pentru pretioasele informatii din aceasta revista. Cu deosebita recunostinta,

ENIKO KUN - Cluj-Napoca, tel. 0744/13.64.62

Adresa: S.C. SENERG S.R.L. - str. Somesului nr. 43, Cluj-Napoca, tel. 0264/13.87.68, 0264/43.37.93.

545VINE IARNA! LEACURI DE SEZON

- Antologia celor mai bune retete publicate in "Formula AS" -

Iarna si-a trimis deocamdata solii ce-i nedoriti: ceata, frigul, ploile reci si zloata. Sa nu ne miram deci ca frecventa bolilor specifice sezonului rece continua sa se situeze peste limitele de alarma, mai ales ca medicamentele clasice nu dau rezultatele asteptate, boli banale cum ar fi bronsita, guturaiul sau amigdalita fiind extrem de "incapatanate" la tratament. Remediile de medicina populara pe care vi le punem la dispozitie nu reprezinta deci doar un paleativ, ci un adevarat arsenal pentru lupta cu bolile iernii. Folosind ingrediente banale in aparenta se pot obtine rezultate extraordinare in bolile cu evolutie greu de tinut sub control, chiar prin mijloacele cele mai moderne. De ce? Este o enigma a naturii. Cert este insa ca - in ciuda rezervei ironice a multor specialisti - usturoiul, ceapa, ardeiul iute si patrunjelul verde mai au multe de spus in lupta cu bolile. Si nu numai ele.

Contra rinitei si sinuzitei Tratamentul cu hrean

Sinusurile congestionate si nasul infundat se vindeca fara gres daca punem pe frunte 2-3 linguri de hrean ras, invelit intr-o basma rosie. Hreanul se tine 5-30 de minute pe frunte si la radacina nasului. Cei cu o piele foarte sensibila vor tine mai putin cataplasma, altfel pot aparea inflamatii serioase. La unu-doua minute de la inceperea acestui tratament vom simti cum nasul se desfunda, cum presiunea din sinusuri scade, producandu-se o drenare foarte puternica, pe intreg traiectul cailor respiratorii superioare. Este bine sa avem un pachet de servetele la indemana, intrucat efectul este foarte puternic si trebuie sa lasam sa fie eliminat tot ceea ce este nociv.

In tratamentul gripei si al guturaiului, desfundarea nasului este foarte importanta, deoarece daca respiram normal, pe nas, sunt evitate complicatiile bronsice si pulmonare. Ca tratament rapid al sinuzitei, acest leac nu are echivalent, o cura de 5 zile, in care facem aceasta aplicatie de una-doua ori pe zi, elimina rapid aceasta afectiune.

Leacuri pentru faringita, amigdalita si dureri de gAt, in general Ardeii iute

Atunci cand simtim ca incepe sa ne doara gatul si ca ne cuprinde raceala, ne facem o cana de ceai verde sau negru in care adaugam 10 seminte de ardei foarte iuti. Se bea cat mai cald, cu inghitituri mici, asa incat sa-si faca efectul in zona gatului.

Reteta cu miere si ceapa

Atunci cand faringele si amigdalele sunt deja inflamate, condimentele iuti nu sunt bune, deoarece agraveaza starea de congestie. In schimb, sucul de ceapa in miere este un adevarat elixir. Iata cum se prepara: se curata cinci cepe mari, se taie felii subtiri si se pun intr-un castron cu opt linguri de miere. Se lasa o zi si o noapte, amestecand cat se poate de des. Se decanteaza de la sine un sirop care se strecoara, se pune intr-o sticla cu dop si se tine la frigider. Doza: cate o lingurita, de trei-patru ori pe zi.

Leacuri contra tusei, bronsitei si durerilor de piept Ceaiul de ceapa

Nu exista remediu mai eficient pentru tuse si bolile de piept ca decoctul de ceapa baut fierbinte. Se iau doua cepe intregi, cu tot cu coaja, de marime medie, se spala si se pun la fiert intr-o cana si jumătate de apa, timp de un sfert de ora, dupa care se strecoara. Se bea decoctul cat mai cald, indulcit sau nu, pe stomacul gol si fara alte adaosuri. Ceaiul are un gust nu tocmai placut, insa actioneaza foarte rapid si se zice ca impiedica boala sa revina. Este un remediu excelent si pentru copiii a caror tuse nu se vindeca ori care sufera de bronsita cronica, inclusiv formele astmatiforme. In bolile respiratorii mai grave se face cate o saptamana de cura cu ceai de ceapa fierbinte, din care se bea dupa-amiaza si seara cate o cana.

Spiritul camforat

Cu trei-patru lingurite de alcool camforat se frictioneaza energic spatele si ceafa pacientului vreme de 15 minute, dupa care acesta va fi invelit foarte bine, lasandu-l sa transpire cateva minute. Substantele volatile din camfor patrund prin piele si ajung pana la arborele bronsic si plamani, alinand inflamatiile, oprind tusea si impiedicand dezvoltarea germenilor infectiosi. Din pacate, in farmaciile noastre se gaseste tot mai rar alcoolul camforat, care insa poate fi foarte bine inlocuit cu alcool sanitar in care dizolvam 30 de picaturi de ulei volatil de menta (pentru 100 ml alcool).

Contra febrei

Iata doua retete din muntii Apuseni, puse la dispozitie de d-l profesor Cristel Ionel de la Scoala Generala din comuna "Avram Iancu", jud. Alba:

Sosete cu ceapa

Se taie 3-4 cepe mijlocii, foarte marunt, apoi se baga in niste sosete de lana si se incalta cu ele. Deasupra, se mai pune o pereche de sosete, tot de lana, si se doarme cu ele pana dimineata. Picioarele raman calde pana ce febra scade, iar - fiind doua perechi de ciorapi - mirosul de ceapa nu se va simti.

Comprese cu branza de vaci

In medicina locala din Tara Motilor branza de vaci este considerata un adevarat febrifug si antibiotic. Ea are un efect curativ exceptional in toate bolile inflamatorii si in starile febrile. Se pune pe o panza un strat de branza de vaci, se impatureste si se aplica pe gamba (cel mai bine - cate o cataplasma pe fiecare picior). Se tine minimum o ora.

Remedii contra gripei Maghiranul

Se administreaza sub forma de infuzie: la o cana de apa clocotita se pun intre o lingurita si jumatate si patru lingurite de pulbere de maghiran; se lasa vasul acoperit 15-20 de minute, dupa care se strecoara. Indulcit cu miere, ceaiul se bea intotdeauna fierbinte. La 10-15 minute vom transpira, eliminand din abundenta toxine, in timp ce sinusurile si caile respiratorii superioare se vor decongestiona. In faza de coctiune, inainte de declansarea bolii, se bea cate o cana de ceai la 20-40 de minute, timp de cateva ore. In cazul cand gripa s-a declansat, ceaiul se va bea numai in afara perioadelor de febra, cu aceeasi frecventa, timp de o zi.

Atentie: in magazinele noastre nu veti gasi maghiranul prezentat ca planta medicinala, ci sub forma de condiment, in raioanele alimentare. Uneori poarta denumirea comerciala de majoran.

Tratament cu apa si usturoi

Nici un remediu nu se compara in lupta cu gripa cu usturoiul, care are o uimitoare capacitate de anihilare a virusurilor. Pentru prevenirea gripei, dar si ca actiune imediata in caz ca simtim ca ne cuprinde gripa, terapeutul naturist Ioan Groza din Arad a elaborat o reteta bazata pe maceratul de usturoi, care se realizeaza astfel: se macina (prin masina de tocat carne) sau se zdrobesc (cu aparatul de facut mujdei) 6-8 capatani de usturoi, se aseaza intr-un borcan, peste care se toarna un litru de apa rece (de la chiuveta) si se amesteca. Pentru a diminua mirosul si gustul usturoiului, se mai pun doua linguri cu frunze de patrunjel fin tocate. Dupa cel putin sase ore, maceratul poate fi consumat dupa cum urmeaza: se beau zilnic (pana se termina cantitatea din borcan) 5-10 linguri sau inghitituri din maceratul strecurat. Atentie: maceratul se strecoara pe masura ce este consumat, in rest fiind tinut la frigider. Se recomanda ca persoanelor afectate de gripa sa li se faca si frectii cu macerat (dar cald) pe spate sau pe maini (pentru care se va prepara alt litru de macerat).

Celor care nu suporta usturoiul intern, li se pot face frectii si li se pot

pune comprese pe talpile picioarelor (maceratul sa fie caldut). Daca gripa este insotita de frisoane si de febra, in urma tratamentului frisoanele dispar in cateva ore, iar temperatura corpului revine la normal in una-doua zile.

Usturoiul si mai ales maceratul de usturoi sunt eficiente si in prevenirea sau combaterea altor boli specifice iernii, precum: puseele reumatice, infectiile renale, cistitele, durerile de piept si de cap de la frig, infectii ale ochilor, nasului si gatului etc.

Ne protejam sanatatea daca mancam de doua-trei ori pe saptamana cel putin 3-4 catei de usturoi (numai daca organismul il tolereaza).

Tratamentul descris a fost testat pe mai multe persoane care s-au redresat uimitor de repede cu ajutorul maceratului de usturoi.

ILIE TUDOR

547Leacuri de la cititori

Un ajutor de exceptie pentru perioada de menopauza: tinctura "Femina"

Sunt o cititoare fidela a publicatiei dvs. In timp, mi-am facut o colectie cu acele articole care ma interesau si am ajuns sa am o adevarata carte din paginile "Formulei AS". Va scriu pentru ca intamplarea a facut sa descopar la o farmacie de pe strada M. Vulcanescu din Bucuresti (nr. 92) o tinctura pentru menopauza, numita "Femina". Am 53 de ani si de vreo 3-4 ani am palpitatii, dureri puternice in stern, valuri dese de transpiratie. Sunt diagnosticata cu aritmie si angina pectorala si zilnic am luat 2 tablete de Diacordin si 2 de Sermion, medicamente de import destul de scumpe si cu multe contraindicatii. Dupa ce am luat doua zile tinctura "Femina" conform prospectului, am renuntat la tablete. Astazi, dupa cele 14 zile de tratament cu tinctura, inima mea functioneaza normal, nu mai am intepaturi in zona sternului, bufeurile s-au rarit. Doresc prin intermediul revistei sa recomand acest produs de exceptie, fabricat de Plantavorel Piatra-Neamt, tuturor femeilor cu probleme de menopauza.

PAULA IONESCU - Calea Giulesti 45, bl. 12 A, ap. 7, sector 6, Bucuresti

"Reteta minune contra reumatismului"

Am 81 de ani. Aveam dureri mari la genunchi, ceafa, sale, din cauza reumatismului. Am incercat diferite pastile si unguente, care, drept sa va spun, nu-mi ajutau. Intr-o zi, cineva mi-a spus o reteta pentru care nu am

destule zile sa-i multumesc. La o jumătate de litru de spirt medicinal se adauga doua lingurite sare de lamaie si doua lingurite sare fina de bucatarie. Se lasa la macerat 7-10 zile si se agita in acest timp. De mai bine de un an de zile, aceasta reteta, pe care am recomandat-o si altor persoane, a facut pur si simplu minuni, luandu-ne durerile. E foarte usor de preparat si are o eficacitate extraordinara. V-o recomand din suflet.
SIMA SETRARU ELENA - str. Strapungerii Silvestru nr. 7, bl. J4, sc. C, ap. 4, Iasi

Leac contra cancerului bucal

Dragaica (sanziana galbena) culeasa proaspata si maruntita se opareste si se lasa 5 minute la infuzat (la o cana de apa se pune o lingurita de planta). Se face zilnic gargara cat se poate de adanc, dupa care ceaiul se scuipa. In timpul unei zile trebuie sa folositi cel putin 2 litri de ceai. Din doua in doua gargare se poate bea cate o lingurita de ceai. Vindecarea este garantata. Dupa ce dispare complet tumora, se consuma cateva luni ceai depurativ, cu efect de impiedicare a reaparitiei cancerului. Formula: 300 g galbenele, 100 g coada-soricelului, 100 g urzica. Din acest ceai se bea o inghititura la fiecare 20 de minute.
DOINA CRIVOI - str. M. Basarab nr. 16,
bl. 118, sc. C, ap. 17, Braila

Reteta de curatare a limfei

Dimineata, pe stomacul gol, se bea un pahar cu urmatorul amestec: 1 lingura de sare Glauber (sulfat de sodiu) la un pahar de apa. (Apa trebuie sa fie fiarta si racita sau apa distilata). Separat, se pregateste un amestec din 2 litri suc de citrice (4 grapefruit-uri mari sau 6 mici, 1-3 lamaie, pana la 2 litri se completeaza cu suc de portocale), la care se adauga 2 litri de apa. Amestecul se va consuma la 30 de minute dupa ce s-a luat sarea Glauber, portionat in cantitati de 350-400 ml, luate la 20-30 de minute distanta, toata ziua. Nu mancati nimic. Daca apare o senzatie puternica de foame, mancati cateva portocale. Inainte de culcare se face o clisma - 2 litri de apa cu adaus de suc de lamaie. Procedura se repeta trei zile. Ca rezultat, din organism se elimina limfa acida bolnava.
CONSTANTA MIRON - str. Fagulului nr. 5, bl. 9E, sc. 3, et. 2, ap. 47, Galati

(Va reamintim ca fiecare leac publicat in revista se recompenseaza cu suma de 500.000 lei.)

CEAI ANTICANCERIGEN

Pentru persoanele care sufera de cancer recomand ceaiul din planta *Larrea Mexicana*. Aceasta planta traieste in Mexic, dar se poate gasi in orice farmacie naturista din SUA sau Europa de Vest, la un pret accesibil. De pe Internet am aflat ca doctorii nu sunt in unanimitate de acord cu efectul acestei plante impotriva cancerului. Neindoielnica este insa proprietatea ei de-a intari sistemul imunitar. Tatal meu a fost operat de cancer la limba acum cinci ani de o stralucita echipa medicala de la Clinica de Chirurgie Maxilofaciala a Facultatii de Stomatologie din Bucuresti (prof. dr. Ganuta si conf. dr. Bucur). El continua sa bea acest ceai, se simte foarte bine si de la fiecare control se intoarce acasa cu inima usoara. A primit planta de la un coleg a carui mama a luat ceaiul cand avea metastaza si a murit dupa noua ani din alta cauza. Tatal meu a vorbit doctorilor sai despre aceasta planta si a primit urmatoarele instructiuni, pe care le respecta cu sfintenie: - se bea o data pe zi, o cana de ceai, dimineata pe stomacul gol; - ceaiul se face din 1/2 de lingurita de praf de planta intr-o cana cu apa clocotita (nu se foloseste lingurita de metal odata ce planta se afla in apa); - dupa ce s-a baut ceaiul (cat se poate de fierbinte), o jumatate de ora nu se bea si nu se mananca nimic; - se bea zilnic, dar daca se sare cate o zi din cand in cand nu face nimic; - dupa aproximativ doua luni de tratament se recomanda una-doua saptamani de pauza. Atentie, ceaiul nu este recomandat in cazul unor sensibilitati la rinichi sau ficat, tratamentul trebuie intrerupt imediat daca urina devine inchisa la culoare sau daca ochii se ingalbenesc! Sanatate si Doamne-ajuta!

ALINA MONDINI - Zurich

Un tratament pentru orice boli de oase, coloana si articulatii (reumatism, osteoporoza, artroza), dar contraindicat suferinzilor de boli cardiovasculare

Draga redactie, cu toate ca acest tratament este de o simplitate extrema, practic il ridica pe om din patul sau de suferinta in cateva ore. Si totusi am stat mult in cumpana pana sa-l trimit spre publicare, caci socul termic poate pune in pericol viata bolnavului, daca acesta nu va respecta intocmai conditiile 1, 2 si 3, mentionate mai jos.

Tratamentul l-am descoperit cand o vecina de 63 de ani a anchilozat din cauza durerilor de picioare. Examenul medical calificat si radiografiile

au aratat ca suferea de osteoporoza, osteoartroza si depuneri prin calcifiere pe coloana vertebrala. La inceput a primit si luat un tratament cu supozitoare calmante + Cortizon. Nu prea au ajutat-o si trecand prin suferinta de neindurat, ne-am mobilizat astfel: mai intai, bolnava a stat intr-o cada cu apa sarata si fierbinte timp de o ora (asta pentru ca ea este foarte friguroasa). Imediat a fost imbracata intr-un halat de baie flausat, care in prealabil fusese imbibat in apa rece cu otet de mere si stors moderat, si apoi a fost infasata din cap pana in picioare intr-o patura obisnuita si pusa intr-un pat ingust (de o persoana), cu saltea fara arcuri. Lipit de latura patului se afla un calorifer incins si care a fost tinut cu termostatul dat la maximum tot timpul tratamentului. Apoi peste bolnava si calorifer impreuna s-au pus doua plapumi groase de lana. Esential este ca extremitatile corpului (maini, picioare, cap) sa fie bine acoperite, desigur, exceptand fata. La inceput, halatul ud s-a uscat pe bolnava inasa, ea transpirand, l-a udat la loc de puteai sa-l storci. Timpul de lupta a fost de doua ore bune, cand din bolnava a iesit un miros greu. In aceasta perioada, camera va fi inchisa si tamaia. Apoi bolnava se va schimba in lucruri calduroase si va mai sta inca trei ore in pat, acoperita. Extrem de important este ca in timpul tratamentului si inca 6-12 ore dupa tratament, la bolnava sa nu ajunga nici un fel de frig (vant rece, curent rece sau apa rece), deoarece prin asudare toti porii se deschid, iar trupul poate absorbi cu usurinta orice vanticele.

Astfel, bolnava venita in carje a plecat si fara ele si fara dureri. Se recomanda dupa tratament un repaos absolut. Apa de la frigider va fi eliminata cu orice pret, pentru totdeauna. La nevoie, tratamentul se mai poate repeta cateva zile consecutive. Bolnava a baut zilnic decoctul de la o telina, cu tot cu frunze, fiarta pana ce apa scade la jumătate.

Atentie mare! Dat fiind socul termic suportat langa calorifer, inaintea tratamentului, bolnavul va trebui sa indeplineasca exact aceleasi conditii ca si inotatorii inaintea plonjarii in apa:

1. trebuie sa aiba o inima sanatoasa si sa nu suferă de boli cardiovasculare (in cazul nostru, tensiunea bolnavei a fost 14/8).

2. tratamentul sa-l efectueze cand e odihnit, pe nemancate si pe nebaute, adica inaintea primei mese (ca sa nu mareasca inutil travaliul inimii si pentru ca foamea este de mare ajutor in orice lupta intensa cu boala).

3. alcoolul, cafeaua si tutunul sunt interzise cu desavarsire, mai ales inainte si de-a lungul orelor de lupta langa calorifer.

Pentru alte detalii va rog adresati-va la tel. (9724) 6211993 sau e-mail: branew@hotmail.co.il. Va doresc multa sanatate!

DAN NEUMANN - Israel

553Leacuri de la cititori

Tratamentul reumatismului cu urina

Se ia o carpa din bumbac curata si uscata, o bucata de nylon mai mare decat carpa, un fular de lana si doua ace de siguranta. Apoi se merge la toaleta si se urineaza direct pe carpa pe care o tinem in mana dreapta. Carpa trebuie udada in intregime, stoarsa bine, apoi aplicata rapid pe locul bolnav. (Eficienta tratamentului consta in necesitatea ca urina sa fie cat mai calda.) Deasupra se pune nylonul, fularul, care se prinde cu cele doua ace de siguranta (daca se raceste compresa, tratamentul nu mai are nici un efect). Procedeu se practica seara, inainte de culcare. A doua zi dimineata, se scoate compresa, se spala locul cu sapun si apa calda, apoi se sterge cu un prosop. Pe locul tratat se pune un strat gros de vata si deasupra fularul de lana (trei-patru zile se protejeaza locul sa nu raceasca). Compresile cu urina calda se pun 3-4 seri la rand. Prin ziua a treia, e posibil sa apara niste puncte mici, rosii. Daca sunt putine, tratamentul se mai poate repeta o data. Daca eruptia e masiva, tratamentul se intrerupe, fiind reluat abia peste 3-4 saptamani, cand iritatiea dispare. O femeie in varsta de 45 de ani, care mergea in baston, avand dureri mari la piciorul drept, dupa tratamente zadarnice cu antiinflamatoare si cu namol, diferite injectii si alifii, a apelat la reteta cu urina si dupa patru seri a aruncat bastonul. Nu stia cum sa-mi multumeasca pentru sfatul dat. Nu uitati: urina trebuie sa fie proaspata si calda.

Tratament pentru piatra la rinichi

Se pune la fiert pe foc mic, cu capac, un litru de apa, in care se adauga 250 g radacina de patrunjel, curatata si tocata maruntel sau data pe razatoare. Cand fiertura scade la o cana, se strecoara lichidul si se imparte in trei cescute. Una se ia dimineata pe nemancate, a doua la amiaza si a treia seara (tot pe stomacul gol). In rastimpul acestei zile nu se mananca nimic, decat zeama de patrunjel. Pana a doua zi, piatra se transforma in nisip si se poate vedea cum se depune in urina adunata intr-un vas. Tot tratamentul dureaza o zi. Cu acest procedeu l-am salvat pe fiul

meu de la operatie. A doua zi, medicii n-au mai avut ce sa opereze. Durerile au incetat de la prima ceasca.

Leac pentru TBC la plamani, chiar si in ultima faza

Un vecin de-al meu, externat din spital cu TBC in ultima faza, caruia medicii i-au spus ca nu mai are nici o speranta, s-a vindecat cu reteta urmatoare: se umplu trei pungi de nylon cu frunze de patlagina verzi, proaspete, bine indesate. Se spala, li se taie coditele, se pun la fiert cu apa cat sa le acopere. Se fierb la foc mic, cu capac. Cand se inmoaie si se strivesc usor, se amesteca cu 2 kg de morcov curatat, dat pe razatoare. Cand si acesta este fiert bine, se adauga 2 kg de miere de albine si se mai fierbe totul cateva minute. Cand se raceste putin, se pune in borcane de 800 g (ies cam 6-7 borcane). In cazuri grave, ca cel pe care-l descriu, se dau doua zile cate trei lingurite pe zi, apoi se creste la trei linguri pe zi. Vecinul meu s-a facut sanatos si, la primul control medical, doctorul i-a spus ca n-a avut nimic la plamani. Si eu am luat trei luni acest gem de patlagina, fiindca aveam trei puncte pe plamanul drept si expectoram sange. Aveam 45 de ani atunci, acum am 82 de ani si nu mai am nimic la plamani.

**ANETA SANPETRU - str. Brandusei nr. 19, bl. A24, ap. 9, et. 1, sc. 2,
Micro 16, Galati, cod 6200**

554Leacuri reluate la sugestia cititorilor

Reteta pentru vindecarea metastazelor cancerigene

Publicata in seria veche a revistei "Formula AS", republicata din initiativa unei cititoare canadiene (Mirela Ardeleanu), care ii confirma eficienta intr-un caz de vindecare spectaculara a unui bolnav de cancer metastaziat la plamani, reteta pentru vindecarea metastazelor cancerigene isi continua seria de "minuni". Ultima dintre ele ne este comunicata de Costica Cercel din loc. Cumpana, jud. Constanta, str. Principala, bl. M1, sc. A, ap. 1, care ne scrie, uluit de batalia pe care a castigat-o, cand credea ca totul este pierdut: "Prin acest minunat tratament, m-am vindecat nu doar de adenom de prostata, bronsita sufocanta si constipatie, ci si de un TBC pulmonar, despre care un doctor mi-a spus ca de fapt era cancer. Ba si mai mult, sfatuind si alte persoane sa aplice reteta, s-au vindecat si dansii de boli rele si vechi de plamani. Pentru confirmarea celor spuse de mine, va trimit certificatele medicale care-mi atesta starea de sanatate de acum.

Publicati inca o data reteta. Ne-am vindecat pana acum, cel putin cinci persoane. Sa le fie si altora de ajutor”.

Reteta (insotita de scrisoarea d-nei Mirela Ardeleanu din Canada, F. AS nr. 510)

Raspuns pentru toti cei care cauta tratament pentru metastaze

Saptamana trecuta s-a intamplat un lucru extraordinar, pe care vreau sa-l impartasesc tuturor celor interesati. Acum cateva luni, am luat din revista “Formula AS” un tratament pentru metastaze, dat de un barbat care l-a urmat si s-a facut bine de cancer metastazat la plamani. Saptamana trecuta m-a sunat prietena mea din America sa ma intrebe numele unui preot din Romania, renumit pentru rugaciunile sale, la care urma sa apeleze in vederea sprijinirii prin rugaciune a unui bolnav de cancer, aflat in pragul mortii. Eu ii spun ca nu cunosc preotul despre care vorbeste, dar ca am o reteta pentru metastaze luata din “Formula AS” si, daca are ingredientele necesare (unt si untura de casa), sa o incerce. Zis si facut. Prietena mea a facut reteta si i-a dus-o prietenului la spital (asta se intampla vineri dimineata, pe 8 martie 2002). Conform retetei, compozitia respectiva trebuie sa fie luata de trei ori pe zi, cu o jumatate de ora inainte de fiecare masa. Prietena mea s-a gandit sa-i dea cate o lingurita din compozitie o data la trei ore. Prietenul ei era deja pe perfuzii si morfina. Duminica dupa-amiaza m-a sunat sa-mi spuna ca Gabriel si-a revenit, vrea sa manance, nu mai are sange in urina, sangerarea gingiilor a incetat si ca are moralul foarte ridicat. Dupa o ora, ma suna din nou sa-mi spuna ca analizele facute dimineata i-au iesit normale. Nu vreau sa par ridicola: si acum imi vine foarte greu sa cred ca in asa scurta vreme s-a putut obtine asa un rezultat si, daca n-ar fi fost prietena mea la mijloc, as sta pe ganduri. Ori este o simpla minune, care n-are nimic de-a face cu reteta in cauza, ori intr-adevar reteta face minuni. Bunul Dumnezeu stie, cert este ca in urma “tratamentului”, minunea s-a produs.

Reteta

Ingrediente: 500 g unt de casa (nesarat), 500 g untura proaspata de casa (nesarata), 500 g miere poliflora, 500 g lamaie (cu tot cu coaja) tocate marunt, 500 g cafea macinata (daca are tensiunea marita, se vor folosi doar 250 g de cafea).

Se amesteca totul (lamaile se taie in bucatele foarte mici, cu coaja cu

tot) si se incepe imediat tratamentul: cate o lingura de amestec, luata cu 30 de minute inaintea meselor principale. Nu se face nici un alt tratament in paralel. Aceasta cura naturista este buna pentru orice fel de metastaza.

Reteta pentru vindecarea leucemiei

Stimata d-na directoare,

Sunt Octav Vornicu din Suceava, tatal unui baiat fost bolnav de leucemie, pe care Dumnezeu l-a ajutat sa se vindece, urmand o reteta publicata in "Formula AS". Pentru ca in ultima vreme cazurile de leucemie s-au intetit, va fac sugestia de a o publica inca o data, in speranta ca minunea petrecuta in familia noastra se va repeta.

Tratamentul consta in prepararea unui decoct din 5 soiuri de cereale: porumb boabe, grau, ovaz, secara, mei. Obligativ, ele trebuie sa fie procurate din surse curate, netratate chimic. Din fiecare soi de graunte se ia cate o lingura si se pune la fiert in circa 2 l de apa. Pe parcursul fierberii se mai adauga apa fierbinte, astfel ca la final, cand cerealele s-au inmuiat, sa ramana 1 litru de lichid. Se strecoara si se beau cate 2-3 pahare pe zi (nu neaparat inainte sau dupa mese), dimineata, la pranz si seara. Gustul este acceptabil. Pare un tratament banal, dar a facut minuni. Baiatul meu e acum student (mai ia cate zece zile pe luna din acest tratament), iar de doi ani si jumatate analizele sunt de om sanatos. Dumnezeu sa va ajute in munca pe care o depuneti si in binele pe care il faceti semenilor.
OCTAV VORNICU - e-mail: vornicuoctav@yahoo.com

557Leacuri de la cititori

Reteta batraneasca impotriva durerilor reumatice

Se iau trei bucati de fiere de porc (vezica biliara, partea care se desprinde de ficatul porcului) cu pielita cu tot si se introduc intr-o sticla cu gura larga, peste care se toarna alcool rafinat sau tuica (fruntea tuicii - primul litru care se ia din cazan cand se fierbe). Se astupa bine si se tine la macerat sase saptamani (cu cat este mai veche, cu atat este mai eficace). Se foloseste lichidul pentru frectii pe locurile dureroase sau anchilozate, dar numai seara, la culcare. Dupa o saptamana, veti vedea rezultatele. Bunica mea nu mai putea sa-si duca mana la gura sa manance. Acest tratament a facut-o bine.

Leac impotriva caderii parului

Cu 20 de ani in urma, dupa nasterea primului meu copil, imi cadea parul ingrozitor. O doamna mai in varsta, careia m-am plans de necazul meu, m-a invatat urmatorul leac. Se amesteca intr-un vas urmatoarele: 1 lingura de gaz lampant + 1 lingura otet de mere + 1 ou + 1 capatana de usturoi data pe razatoare. Se fac carari pe tot capul si se tamponeaza mai intai radacina, apoi toata lungimea parului, cu un tampon de vata inmuia in amestec. Se lasa sa actioneze trei ore, acoperindu-se capul cu o bucata de plastic (punga), apoi se spala parul in mod obisnuit. Tratamentul se face o data pe saptamana, pana cand se observa ca parul inceteaza sa cada, ba se si regenereaza, capatand o stralucire aparte. Mie, parul a incetat sa-mi mai cada dupa repetarea retetei de cinci ori.

Leac pentru inima

O batranica din satul nostru m-a invatat urmatoarea reteta contra aritmiilor si intepaturilor de la inima: 10 fire de patrunjel (cu radacina si tulpina) se spala bine si se pun la fiert intr-un litru de vin alb sau rosu natural (de la tara). Se fierb 3 minute, luandu-se spuma. Se adauga 100 g miere de albine si se mai fierbe 4 minute. Se strecoara si se pune in sticle care au fost clatite inainte cu alcool. Cand apar durerile de inima, se iau 3-4 lingurite pe zi.

Multa sanatate la toata lumea din tara noastra.

ANA MIHAILESCU - str. Cazarmii, bl. 14, sc. B, ap. 4, Slatina, jud. Olt, cod 0500

Leac impotriva transpiratiei abundente

Reteta pe care o propun este folosita cu rezultate excelente contra transpiratiilor abundente persistente, generale sau localizate in diverse parti ale corpului.

Intr-un vas se pun 200 ml apa + un pumn de frunze proaspete sau 1 lingura de frunze uscate de nuc si se fierb domol, la foc potrivit, pana ce lichidul scade la jumatate. Se lasa sa se raceasca si se adauga 1 lingura de miere la 100 ml ceai. Se beau timp de o saptamana cate 3 cani de ceai (100 ml), de trei ori pe zi, dupa mesele principale. Concomitent, din acelasi ceai se aplica comprese locale pe portiunile care transpira mai mult (subsuori, palme, laba piciorului etc.). Contraindicatii: diabet, ulcer duodenal, hipertiroidie in stadiu avansat. Preparatul trebuie folosit imediat.

Dupa doua ore isi pierde taria, si chiar tinut la frigider, dupa trei zile devine toxic.

VICTOR TANASE - com. Fierbinti-Targ, Satul Nou 87, jud. Ialomita, cod 8213

Tinctura de tataneasa contra crapaturilor de pe talpi

In urma cu 15 ani, pielea de pe talpa stanga s-a intarit, iar ulterior a crapat, provocandu-mi mancarimi care duceau pana la rani sangerande. Intamplator, sotia mea facuse un preparat din radacina de tataneasa taiata marunt, pe care a pus-o intr-o sticla de culoare inchisa, turnand deasupra (pana la dop), alcool de 50-60°. Cu acest preparat, care are efecte miraculoase si in caz de arsuri, m-am uns pe talpa si intr-o saptamana m-am vindecat. Se aplica pe piciorul spalat si uscat, de doua ori pe zi.

ION DINU - str. Aurel Vlaicu nr. 48, bl. A1, sc. 2, ap. 33, Cluj-Napoca

559Leacuri de la cititori

“De la lume adunate si iarasi la lume date...”

...Pentru vindecarea insomniei

S-a scris de curand in revista despre efectele campurilor magnetice naturale asupra sanatatii omului. Ei bine, ele au un efect direct si asupra insomniei. Va propun cea mai simpla reteta de vindecare definitiva a insomniilor si a durerilor de cap nocturne, aplicata de subsemnatul, de rude si prieteni cu aceeasi problema: seara, la culcare, insomniacii sa se intinda pe pat, cu capul la picioare, adica in partea opusa fata de cum au dormit pana acum, obligand astfel corpul sa fie strabatut de fluxul gravitational in sens opus. Dupa cum se stie, liniile de forta magnetice strabat si dirijeaza lichidul existent in organism in sens invers, fara nici un efect secundar daunator. Pana va obisnuiți, puteti proceda si altfel: prima parte a somnului sa se desfasoare la un capat al patului, iar partea a doua - la celalalt capat (se imparte durata somnului in doua). Procedeu este cat se poate de simplu, iar rezultatele uluitoare. Nota: se va evita dormitul cu capul spre apus, pentru a lasa fluxul magnetic al pamantului sa-si faca datoria.

ing. GH. COSTACHE - str. Petrolistilor nr. 4, loc. Boldesti-Scaieni, jud. Prahova, cod 2085

...Pentru tratarea durerilor de picioare

Se pregătește un amestec din: o bucată de hrean rasă + o lingură de sare grunjoasă + o lingură cu varf de făină albă + spirt medicinal (cât cuprinde, ca să se formeze o pastă). Se amestecă bine toate componentele și se întinde compoziția pe un bandaj. O seară se aplică pe talpa dreaptă, seară următoare pe talpa stângă. Se repetă procedeul vreme de 10 zile, seară de seară. Dacă boala e veche, se face o pauză de 5 zile, apoi tratamentul se repetă. Separat: în fiecare dimineață, cu o oră înainte de micul dejun, se ia o linguriță de polen, iar seară, după cină, se bea o cană cu ceai depurativ (se găsește la Plafar).

MARIA PEPTAN - str. 23 August nr. 48, Târgu-Jiu, jud. Gorj, cod 1400

...Pentru revitalizarea și fortificarea organismului

- Ceapă și miere: într-o sticlă de 1 l se pun 150 g ceapă tocată mărunt, 100 g miere polifloră și se completează cu vin natural. Se lasă la macerat 10 zile, după care se consumă câte o lingură de trei ori pe zi, înainte de masă.

- Ceapă, zeama de lămaie și pătrunjel: 3 cepe + 1 rădăcină curățată de pătrunjel + sucule unei jumătăți de lămai se bagă în centrifugă. Sucule rezultat se bea dimineață, pe stomacul gol.

- Măceșe și miere: peste 250 g măceșe uscate și zdrobite se pune 1 l de apă clocotită și se lasă la macerat 12 ore. Se filtrează și se amestecă cu 1/2 kg miere polifloră, fierbându-se până la consistența unui sirop. Se consumă cu apă minerală.

- Lapte de soia: peste 250 g boabe de soia bine spalate se pune 1 l de apă plată și se lasă timp de 12 ore. Laptele rezultat se bea în ziua respectivă, iar peste boabe se mai poate adăuga încă 1 l de apă.

- Macerat de usturoi: 2 căței de usturoi pisati se macerează vreme de o săptămână într-un sfert de litru de vin alb natural. Se bea câte o linguriță dimineață, pe stomacul gol.

Pentru rezultate bune, se recomandă ca o cură să dureze trei săptămâni.

MARCELA CONSTANTIN - str. Hipodrom nr. 22, bl. A20, ap. 74, Braila, jud. Braila, cod 6100

...Pentru normalizarea glicemiei la diabetici

Se iau 3 stiuleti de porumb fara boabe (coceanul sa fie rosu) si se pun la fiert in 2 l de apa, pe flacara mica, in vas acoperit. Cand lichidul se reduce la jumatate (1 l), se imparte in 4 cani a 250 ml fiecare si se bea toata cantitatea in decursul unei zile. Cura se repeta trei zile. Se masoara glicemia inainte de a incepe tratamentul si la cateva zile dupa. Eu asa am procedat, si rezultatul e multumitor.

PROFIRA ENESCU- str. Saturn nr. 3, bl. 3,
sc. A, ap. 14, Brasov

...Pentru vindecarea cataractei

Aflandu-ma in cabinetul unui medic oculist, a intrat la un moment dat o femeie, careia doctorul i-a reprosat ca n-a venit sa se opereze de cataracta, desi fusese programata inca in urma cu un an. Femeia a raspuns ca nu mai are nevoie de operatie, pentru ca acum vede perfect. Controland-o cu aparatele, doctorul a spus ca intr-adevar nu mai are nimic la ochi si, mirat, a intrebat-o ce a facut? Persoana in cauza a raspuns ca vreme de un an si-a pus zilnic o picatura de miere de albine in ochi. Curioasa de asa o minune, cand femeia a plecat, m-am furisat dupa dansa rugand-o sa-mi spuna si mie reteta exact. Iat-o, asa cum am "cumparat-o": un varf de lingurita cu miere curata (nefalsificata) se incalzeste putin ca sa se mai inmoaie. Se vara in ea degetul mic de la mana dreapta si se ridica pleoapa de sus a ochiului drept, cu degetul aratator de la mana stanga. Se unge marginea pleoapei, fara sa se atinga globul ochiului. Apoi se lasa pleoapa in jos si se clipeste mult si repede. La fel se procedeaza si cu ochiul stang, care trebuie uns imediat dupa dreptul. Ustura putin, dar nu mai mult de o jumatate de minut. In cazul cand se produce lacrimare, spalati-va fata, dar nu si ochii. Efectul se simte imediat: privind in zare, percepem mult mai clar imaginile, chiar si dupa prima aplicare a mierii. Eu insami sunt beneficiara acestui tratament. Am avut un inceput de cataracta, inca de la 30 de ani. Acum am 82 de ani, lucrez, bag ata in ac si pe drum nu am nevoie de ochelari. Mierea este un medicament formidabil!

ANETA SANPETRU - str. Brandusei nr. 19, bl. A24, ap. 9, sc. 2, Micro 16, Galati

Reteta pentru tratamentul cancerului mamar

Imi permit sa comunic cititorilor revistei un leac al cancerului mamar, folosit de matusa mea, care a fost diagnosticata cu neoplasm la san si a refuzat sa se opereze. A mai trait 20 de ani, murind in urma unui accident

stupid. Reteta o avea de la un biolog batran, care-si tratase cunostintele operate sau neoperate de cancer. Era un foarte bun cunoscator al plantelor si, in plus, ii studiase pe toti marii promotori ai medicinei naturiste. Iata procedura urmata de matusa mea:

- In fiecare dimineata (dupa trezire) si dupa fiecare masa de peste zi se clateste gura cu apa sarata (1 lingurita de sare grunjoasa dizolvata intr-un litru de apa).

- Se beau ceaiuri neindulcite, circa 2 l pe zi, folosind alternativ urmatoarele plante: menta, busuioc, chimen, nuci, levantica, anason si valeriana. In caz de constipatie, ceaiul de menta va fi indulcit cu miere de albine sau va fi inlocuit cu ceai de galbenele. (Cele 7 plante recomandate au fost alese pe motivul ca ele nu pot fi atinse de cancer, cumplita boala care ameninta nu doar omul, ci si regnul animal si vegetal. Ele figureaza in vol. 5 al "Operele alese" ale acad. I.C. Parhon, fiind recomandate - prin analogie - ca anticancerigene.)

- Dupa fiecare masa se iau cate 1-2 lingurite sirop de busuioc (preparat cu miere). Poate fi inlocuit cu infuzie de busuioc + miere.

- Seara se iau 2-3 picaturi de valeriana pe o bucatica de zahar sau 1-2 Extravale.

- Se consuma zilnic miezul de la 10-15 nuci.

- Spalatul pe cap se face numai cu fiertura de frunze de nuc sau de flori de galbenele (vara proaspete, iarna uscate).

- Alternativ, se pun pe san comprese cu frunze de nuc caldute (oparite in prealabil) sau se maseaza usor sanul cu alifie de galbenele.

- Se mananca numai legume si fructe (fara carne, oua, lactate). Mancarea se condimenteaza cu piper, cimbru, lamaie si mult patrunjel verde tocat. Uleiul (presat la rece) se pune dupa ce mancarea e gata.

- Se mananca zilnic 2-3 catei de usturoi.

- Se beau sucuri de varza, telina, morcovi, sfecla rosie, fructe (in special fructe de padure - macesse, coacaze, catina, mure, coarne).

- Se mananca paine graham, doar 2 felii. Mai bune sunt cerealele incoltite (grau, ovaz).

Tratamentul cu plantele descoperite de Parhon se urmeaza incontinuu, timp de 60 de zile. Se face o pauza de 15 zile, dupa care se reia. Regimul vegetarian se tine minimum doi ani de zile, dar cel mai indicat ar fi sa nu se renunte niciodata la el.

Tratamentul le este recomandat preventiv si persoanelor cu risc crescut de cancer, din cauza antecedentelor familiale (rude bolnave).
JULIETA POPA - str. Rapsodiei nr. 2, bl. 144, ap. 52, Ploiesti, cod 2000, jud. Prahova

Cum se vindeca colibaciloza

Stimati si dragi cititori,

Dupa mai multi ani de tratament pentru colibaciloza, cu toate antibioticele existente, facand schimb de pareri si retete cu persoane care au aceeasi afectiune de 20-30 de ani, mi-am echilibrat sanatatea cu urmatorul procedeu: tinctura de ienupar - cate trei picaturi de trei ori pe zi, inainte de masa, dizolvate intr-o lingurita de apa. Casete cu albastru de metil - reteta magistrala, recomandata de medicul de familie, 1 caseta seara, la culcare, cu apa calduta, tinuta in gura, pana se inmoaie caseta si se poate inghiti. Apa de izvor sau apa plata sau apa fiarta si racita sau apa distilata, fiindca apa de la chiuveta are clor si o doza de colibacili si alte microorganisme intr-o proportie care deranjeaza un organism in suferinta. Caldura - intr-o sticla se pune apa fierbinte la meatul urinar, fiindca cistita produce hipotermie si contractii dureroase. Alimentatie - fara sare si 80% vegetarian, fara zahar; hidrocarburile ajuta la inmultirea bacteriilor E.Coli. Iaurt - in vagin se pune un tampon de tifon inmuiat in iaurt, seara la culcare, sau se unge mucoasa cu ulei de catina, intern. Ulei presat la rece - se tine in gura de trei ori pe zi, cine poate sa-l agite printre dinti, cateva minute, si se scuipa. Atentie, este foarte toxic, nu se inghite nici o picatura, are putere de extragere a toxinelor din cavitatea bucala si glandele salivare. Tratamentul se face doua saptamani. Trebuie avut grija ca incaltamintea sa fie calduroasa si imbracamintea la fel. Se poate bea ceai de coada-calului, un litru pe zi, indulcit cu miere de albine sau nu. Le doresc persoanelor in suferinta sanatare si daca au nevoie de lamuriri suplimentare, sa-mi scrie. VALERIA PETRIU - str. Lacurilor 1, O.P. 8, Brasov, cod 2200

Reteta contra chisturilor maligne

Ma numesc B. I., sunt din Deva si am 54 ani. In anul 2000 aveam 52 ani si in luna iunie m-am externat de la Spitalul Judetean Oradea, unde am suferit o interventie chirurgicala ginecologica pentru extirparea unui chist malign. Am suferit si de anemie generala, hipotensiune (9 cu 5) si hepatita cronica. Dupa ce am iesit din spital, am inceput un tratament care a constat in: control amanuntit prin iridologie; polivitamine pe baza de grau incoltit; o cura de oua de prepelita, de 120 oua in 20 zile; o cura de ulei de masline (virgin); ceai hepato-biliar (anticancerigen). In fiecare ceai introduceam cate

o pastila de argila "Favisan" (Lugoj) si puneam cate 5 picaturi de tinctura suedeza din 40 de plante. Tot tratamentul a fost recomandat de mineralogul Bazil Herdea din Deva (str. Aurel Vlaicu nr. 156, tel. 0254/21.37.52, 0723/88.97.73). Am fost oprita de la toate alimentele care produc aciditate si s-a pus baza pe mancarurile cu 100% alcalinitate. Tratamentul a fost dat pentru patru luni. Dupa o luna si jumătate, când mi s-a luat din nou tensiunea, aveam 13 cu 7, așa cum o am și în prezent. Analizele au fost din nou facute la Deva, București și Paris (fetița mea locuiește în Franța) și rezultatele lor sunt foarte bune. Nu va suparați că nu îmi dau numele, pentru că nu am vrut și nici nu doresc să fiu deranjată cu telefoane. Nici vecinii nu au știut că am fost bolnavă. Acum, multumesc lui Dumnezeu, sunt sanatoasă. Va multumesc și dvs., redacției revistei "Formula AS", și vă doresc să puteți ajuta în continuare pe toată lumea.

B. I. - Deva

Leac contra fumatului

Am fost și eu fumător ani mulți. Îmi tot propuneam termene de la care să nu mai pun țigara în gura. Colegii de muncă faceau chiar haz pe seama trecerii peste aceste termene. Și poate mai fumam cine știe cât, dacă într-o zi nu s-ar fi petrecut următoarele. Reîntors de la slujbă, am luat-o în brațe pe cea mai mică dintre odrasle, dar care nu s-a lăsat sărutată, întorcând capul. Mi-am dat seama că nu era altă cauză decât că duhneam a tutun. Am asociat întâmplarea cu faptul că și soția mă cam evita din același motiv, cu toată armonia ce exista în cuplul nostru... De data asta, hotărârea era categorică: nu mai pun țigara în gura oricând s-ar întâmpla. Nu auzisem să fi murit cineva din lăsatul de fumat și eram convins că nici mie nu mi se va întâmpla. Din clipa aceea m-am cam izolat de lumea fumătorilor și nu m-am lăsat ademenit de tutun, nici cu privirea. Am respins toate ispitele și mi-am luat ca argument ceea ce spusese o tânără colegă când a fost întrebată de ce a renunțat la barbatul X. Iată răspunsul tinerei: "Când eram în preajma lui, mă simteam mai rău decât într-o gură de canal". M-am încapată să merg pe calea cea nouă și mare mi-a fost bucuria, constatând că pentru soție și copii eram "un altul"... Reteta mea, bazată strict pe voință, m-a ajutat să scap de tutun.

Recunosc și acum, după mai bine de 30 de ani, că am dus cea mai grea luptă, luptă cu mine însumi. În plus, afirm cu toată sinceritatea că sunt mai robust fizic și cu mai multă poftă de viață decât atunci când eram tânăr, dar fumător. După ce am renunțat la fumat mi-au dispărut durerile de stomac și greutatea în respirație, fără alt tratament.

564 **Leacuri de la cititori**

...Pentru malarie, pecingine si pinten in calcai

Stimati oameni de bine,

Ma numesc Morenciu Mihail si locuiesc in Canada. In urma cu doi ani, m-a vizitat cineva din Romania si mi-a adus un exemplar al revistei "Formula AS". Am citit-o, mi-a placut mult de tot, am cautat-o pe Internet si de atunci citesc aceasta revista in fiecare saptamana. Va admir initiativa si munca nobila in care sunteti angajati si va rog sa o continuati, caci mare bucurie aduceti in casele celor napastuiti.

La cei 82 de ani ai mei, vreau sa contribui si eu cu niste leacuri, ca s-ar putea sa foloseasca cuiva, dar sa stiti ca eu vi le comunic nu pentru bani, pentru ca eu stau la fiica mea si am tot ce-mi trebuie, vreau numai sa vin in ajutorul celor in suferinta.

Pentru malarie

Eu am suferit aproape un an de malarie, o contractasem in timpul razboiului de la tantarii din Delta Dunarii. Ma tratam cu chinina, dar aceasta ameliora doar temporar boala. Intr-o zi, am surprins o discutie intre doua persoane care vorbeau despre malarie si unul spunea ca la el in comuna era un medic care avea o fata bolnava de malarie si a tratat-o cu multe medicamente, dar nu s-a facut bine decat dupa ce i-a facut injectii cu Neosalvasan. Eu eram militar, faceam scoala militara de marina la Constanta, bani pentru injectii nu aveam. In toamna anului 1943 am absolvit scoala, am fost avansat in grad si concentrat. In primavara anului 1944, cand am ajuns pe distrugatorul "Regina Maria", m-am prezentat la infirmierul vaporului si i-am cerut sa-mi procure si sa-mi faca injectii cu Neosalvasan. Mi-a spus ca mi le poate procura si mi le face pentru 500 de lei. I-am platit, mi le-a facut si de atunci nu am mai stiut ce este malarie. Dupa mai mult de 20 de ani, locuiam la Timisoara, o vecina mi-a spus ca are o carte veche cu multe leacuri si mi-a recomandat s-o citesc. Am rasfoit-o si acolo am gasit scris ca malarie se vindeca cu injectii cu Neosalvasan.

Pentru pecingine

Faceam serviciul la o scoala profesionala la Timisoara si foarte multi elevi aveau pe maini si pe fata pecingine. La infirmerie ii ungea cu albastru de metil, dar nu se vindecau. Eu am auzit de la cineva cum se vindeca pecinginea si in doua saptamani i-am vindecat pe toti. Iata cum: se ia o foaie dubla de ziar si se face o punga mare, conica. La varf se rasuceste ca sa fie bine inchisa, iar la gura se taie drept, in asa fel incat sa se aseze cat mai bine pe o suprafata plana. Aceasta punga se pune pe o bucata de geam curat si cu un chibrit se aprinde la varf. Punga incepe sa arda incet, avansand in jos spre baza. Cand a ars pana la jumătate sau putin mai mult, se ia de pe geam incet, fara sa cada scrumul de la hartia arsa. Pe geam se depune un strat subtire de unsoare, aceasta se ia cu degetul si se unge locul cu pecingine si in cateva zile se vindeca. Trebuie avut grija ca punga sa nu arda prea jos, caci atunci ceea ce se depune pe geam dispare; de asemenea, geamul sa fie rece, caci atunci rezultatul este mai bun.

Pentru pinten in calcai

Un foarte bun prieten a suferit mult timp de aceasta boala, pana intr-o zi cand, fiind la piata, l-a vazut o femeie mai in varsta ca schiopateaza si l-a intrebat ce are la picior. l-a spus ca are pinten in calcai. Atunci femeia i-a spus cum sa se trateze si el a ascultat-o, s-a tratat si dupa ani de suferinta era foarte fericit ca poate sa mearga fara sa-l doara piciorul.

Tratamentul: se iau doua ligheane, intr-unul se pune praf de sulf (piatra pucioasa, cum i se mai spune in popor) si in celalalt apa calda. Se baga picioarele in apa calda si dupa 20 de minute se scot si fara sa se stearga se baga in ligheanul cu sulf, in asa fel incat pe suprafata uda a talpii sa se lipeasca praful de sulf cat se poate. Se trage apoi o pereche de ciorapi si se sta asa pana a doua zi seara, cand se scot ciorapii, se baga din nou picioarele in apa calda si apoi in praful de sulf. Se pun iar ciorapii si asa se procedeaza timp de o luna (30 de zile).

**MIHAIL MORENCIU - 333 Carruthers Ave Newmarket, Ontario L3X -
2B7, Canada**

Reteta pentru tratarea tuberculozei (orice forma)

Ingrediente: 1 kg oua proaspete, 1 kg lamai, 1 kg zahar, 1 l coniac.

Mod de preparare: Ouale se spala bine si se aseaza intr-un borcan.

Se toarna zeama obtinuta de la 1 kg de lamai. Daca zeama nu acopera ouale, se mai adauga zeama de la alte lamai. Se lasa borcanul acoperit 8 zile. In fiecare zi se amesteca ouale cu o lingura de lemn. In ziua a 9-a, se ia 1 kg zahar si 1 l coniac, se pune peste oua, se amesteca bine si se lasa inca 24 de ore la macerat. In acest timp, se amesteca de mai multe ori. Dupa ce zaharul se topeste, se trage lichidul in sticla si se astupa. In fiecare dimineata, pe stomacul gol, se bea cate un paharel de rachiu din acest amestec. Nu este voie sa se bea decat un singur paharel. Am avut o forma de tuberculoza foarte grava (pulmonara), dar de cand am folosit aceasta reteta, nu a mai recidivat. O recomand celor necajiti, ca nu sunt putini. Va multumesc ca existati!

**EMILIA MOLDOVAN - str. Gh. Doja nr. 16,
Blaj, jud. Alba**

Reteta contra tusei si astmului

Intr-o sticla de material plastic de 5 l se pune un strat de zahar de 1 cm, un strat de 1 cm de frunze de podbal, apoi un strat de 1 cm de frunze de patlagina. Se continua cu un strat de zahar, frunze de podbal, zahar, frunze de patlagina si tot asa, pana se ajunge la gatul sticlei. Se toarna vin rosu pana se umple sticla. Daca vinul scade pe parcursul celor 20 de zile, cat trebuie sa stea la macerat, la temperatura de 18°C, se mai completeaza. Dupa perioada de macerare se strecoara si se pune in sticle inchise la culoare, la loc intunecos si rece. Intrebuintare: se ia cate o lingurita de trei ori pe zi, inainte de mese. Daca tusea este rebela, se ia cate o lingurita de lichid din ora in ora, pana tusea dispare de tot. Durata de vindecare este de maximum 3-5 zile.

Reteta o stiu de la mama, Dumnezeu s-o odihneasca in pace. Cu deosebit respect,

**LAZAR IOSIF - com. Bustuchini,
jud. Gorj, cod 1341**

***Un leac stravechi, pentru tratarea hepatitei acute si cronice
(Cules de la Maica Benedicta din Manastirea Ratesti, jud. Buzau, care
il practica de 50 de ani si l-a invatat de la mama ei duhovniceasca)***

Carbune vegetal: pentru prepararea carbunelui vegetal sunt necesare urmatoarele plante (in proportii egale, dar nu in cantitati foarte mari): - samburi de masline - samburi de struguri - samanta de canepa - crengi de vita-de-vie - radacina de stevie - rostopasca (partea aeriana a plantei: frunze + flori). Modul de preparare: 1. samburii de masline, de struguri si samanta de canepa se ard, pe rand, intr-un tuci, pana se carbonizeaza. 2. Radacinile de stevie si de rostopasca se maruntesc, se usuca, apoi se incalzesc pana la carbonizare intr-un cuptor incins. 3. Crengile de vita-de-vie (sa fie vechi si uscate de un an) se ard intr-un foc inabusit, dupa care raman 24 de ore intr-un recipient inchis ermetic, transformandu-se in cenusa. 4. Se amesteca in parti egale toate pulberile obtinute. Mod de administrare: in functie de gradul evolutiv al bolii, se ia o lingura rasa din acest amestec, la intervale de 3-7 zile, de preferinta intre mese, fie amestecandu-se cu o lingura de miere, fie dizolvandu-se intr-o jumatate de pahar de vin rosu natural. Cei care nu suporta nici vinul, nici mierea pot folosi suc de fructe sau ceai. In nici un caz nu se inghite praful gol.

In forma acuta a hepatitei virale sunt suficiente 10 doze.

In forma cronica a hepatitei virale numarul de doze este in functie de evolutia bolii.

Atentie! In cazul hepatitelor complicate: insuficienta hepatica acuta, colesteaza, ciroza hepatica decompensata, remediul are eficienta scazuta. ANA COSMA - str. Rahovei nr. 81, bl. 28, sc. B, et. 4, ap. 38, Sibiu, cod 2400

***Leacuri populare rusesti
Impotriva durerilor de masele***

In Siberia, prin imprejurimile orasului Vladivostok, erau multe sate populate de sectanti-molocani. In toate aceste sate, oamenii calmau durerile de dinti si de masele intr-un mod mai putin obisnuit. La inceput, ei isi frictionau partea incheieturii mainii dinspre interior cu un catel de usturoi taiat in doua. Apoi, usturoiul era maruntit si legat in zona pulsului. Mana trebuia bandajata strans, pentru ca usturoiul sa se lipeasca bine de piele. Daca durerea e in partea dreapta, usturoiul se leaga la mana stanga si invers.

Atentie! Inainte de a aplica usturoiul, mana trebuie acoperita cu un strat subtire de tifon.

Reteta pentru diabetici

- Un pahar (200 ml) de ovaz nedecorticat se clateste cu apa rece, se toarna intr-un vas cu capac si se opareste cu 1 l de apa clocotita. Se acopera cu capacul si se lasa sa se infuzeze timp de douasprezece ore (20:00 - 8:00). Se strecoara prin trei straturi de tifon si lichidul rezultat se bea in trei reprize, timp de o zi. Tratamentul dureaza trei luni, dupa care se face pauza o luna. Ovazul ramas dupa strecurarea infuziei se da prin masina de tocat carne. Peste masa rezultata se toarna 1 l de apa si se lasa sa fiarba timp de 20 de minute. Se strecoara si se bea. Aceasta fiertura regleaza functiile ficatului la diabetici.

- 500 ml suc de ceapa se amesteca cu 500 ml alcool etilic (96%). Se administreaza cate o lingura pe zi, ceva mai mult de o luna. Tratamentul poate fi repetat.

Leac pentru diareea la copii

In perioada caniculara, copiii mici sufera adesea de tulburari digestive. De obicei, mamele nu iau in seama primele simptome ale diareei si acest inconvenient devine uneori chiar periculos pentru sanatatea copilului. Exista un leac extrem de simplu si eficient impotriva diareei. Se ia o cana (100 ml) plina cu orez si 6-7 cesti de apa. Se fierb la foc mic, apoi fiertura se strecoara. Copilul trebuie sa bea cate 1/3 de ceasca de lichid la fiecare doua ore.

Doua tratamente pentru reglarea menstruatiei abundente, insotita de dureri

- In acest scop femeile din China si Japonia folosesc radacina de pelinarita (sau pelin negru). Radacina uscata sau proaspata se taie marunt si se fierbe. Fiertura se strecoara si se beau cate 50 ml de doua-trei ori pe zi, in functie de abundenta menstruatiei. Pentru 1 l de apa se iau 4-5 radacini de pelinarita.

- O lingura de coada-calului uscata si maruntita se fierbe intr-un litru de apa. Daca menstruatia este extrem de abundenta, se ia cate o lingura de fiertura la fiecare doua ore. Cand ciclul incepe sa se normalizeze, se ia cate o lingura de fiertura de trei ori pe zi.

Tratament impotriva hemoragiilor interne si externe

Patru radacini proaspete de muscata se pun in 1,2 l de apa clocotita si se fierb timp de 20 de minute. In caz de hemoragie interna, se ia cate o lingurita de fiertura calduta la fiecare 20 de minute. Daca e vorba de o hemoragie externa, rana se clateste cu aceasta fiertura calduta si se bandajeaza cu un tifon imbibat in aceeaasi fiertura. Bandajul se schimba de trei ori pe zi.

Metoda traditionala de eliminare a toxinelor din organism

In acest scop, vracii rusi recomandau fiertura din coada-calului. Uscata si maruntita, planta se prepara ca un ceai obisnuit si se bea peste zi, in loc de apa.

Leac naturist pentru combaterea colitei

Pentru 200 ml apa se ia cate o lingurita din plante uscate si maruntite de salvie, tintaura si musetel. Plantele se pun in apa clocotita si se fierb putin. Se bea cate o lingura de fiertura la doua ore, de sapte-opt ori pe zi. Dupa doua-trei luni, doza se micsoreaza, fiertura administrandu-se din ce in ce mai rar.

Leac naturist pentru combaterea catarului gastric

Vracii le recomandau pacientilor sa bea seminte de mustar cu putina apa. Se incepe cu o samanta pe zi si se ajunge la 20 de seminte, marind zilnic doza cu cate o samanta. Ajungand la 20 de seminte, doza trebuie micsorata in fiecare zi cu cate o samanta, pana se ajunge la zero. Semintele se beau dimineata pe stomacul gol. Tratamentul este bun si pentru tratarea dispepsiei.

Leac naturist pentru tratarea pecinginilor (luate de la caini si pisici)

Vracii din toate timpurile tratau aceasta boala in felul urmator: pecinginile erau frecate cu o stafida taiata in jumatate. De obicei, pecinginile dispar dupa prima procedura.
(Traducere din limba rusa de VIOLETA CIUBOTARU)

Leacuri rapide, pentru neplaceri mari

- Cand sunteti obositi, dupa un efort intens sau o munca de durata, ungeti-va usor palmele cu ulei de lavanda si frictionati-va templele, ceafa si trupul (fara combinatie de alcool). Uleiul sa fie la temperatura pielii. Vetii vedea efectul imediat.

- Daca aveti emotii mari sau traume psihice, frectionati-va templele, ceafa si trupul cu un amestec de ulei de scortisoara si ulei de benzoe (incalzite la temperatura camerei).

- Pentru durerile sinusurilor frontale, ale ganglionilor din spatele urechii ori maxilarelor, se vor face usoare frectii cu un amestec de ulei de rozmarin si muscata.

- In caz de sinuzita, e bine sa se aplice mamaliga calda (nu fierbinte!) pe nas si in regiunea sinusurilor. Grabeste eliminarea infectiei.

- Contra guturaiului fanului: se fierb intr-o jumatate de litru de apa 20 catei de usturoi + 20 g ceapa + cateva fire de violete. Se bea cate o cana pe zi.

- Contra astmului: se prepara o infuzie de 5 g usturoi + 5 g lamaie (cu tot cu coaja) + salvie cat cuprinzi cu doua degete. Se opareste totul cu un litru de apa. Se beau doua cani pe zi.

ANA MARCU - str. Darmanesti nr. 30,
bl. K3, ap. 43, Piatra-Neamt

Reteta contra acneei

Se tamponeaza de mai multe ori fata cu o felie de rosie proaspata. A doua zi, se tamponeaza fata cu frunze de macris strivite. Se lasa fiecare remediu sa actioneze 30 de minute, dupa care se spala fata cu apa rece. Pentru prevenirea acneei, se sterge cat mai des fata cu o lotiune preparata din 100 ml suc de rosii (facut proaspat in mixer sau prin stoarcere), 40 ml alcool de 90% si 1 ml de glicerina.

AURELIA VELTAN - loc. Adamus, str. Principala nr. 88, jud. Mures, cod 3230

Cum s-a vindecat bunica de cancer

Ceea ce o sa va povestesc este un caz real, din viata bunicii mele. Cu 30 de ani in urma (aveam 14 ani pe atunci), bunicii mele i s-a depistat un cancer uterin. Era taranca, boala o macina fara mila si o vedeam tot mai des chircindu-se de suferinta in patul ei simplu, din lemn. "N-o sa traiasca mult", m-am gandit, dar cum ma aflam in perioada examenelor de primavara, n-am mai putut sa trec pe la ea decat dupa vreo doua saptamani. Spre surprinderea mea, am gasit-o in spatele casei, culegand o poala de galbenele. Am intrebat-o ce face si mi-a raspuns zambind: "Imi adun leacul!". Greu de crezut, dar sarmana batrana s-a vindecat cu acele poale de galbenele, culese proaspat si preparate intr-un anume fel. Putin mai tarziu, Circa sanitara - unde figura ca bolnava - i-a trimis o instiintare sa se prezinte de urgenta pentru control. Bunica a cules un cos de galbenele, a scris un bilet cu litere mari si m-a trimis sa i le duc asistentei. Mesajul era cat se poate de simplu: "Sub cutitul vostru n-am sa ma dau!". Nu vreau sa spun ca galbenelele reprezinta un leac fara gres contra cancerului uterin, dar daca i-au fost de folos bunicii, poate ii vor ajuta si pe altii, chiar si ca adjuvant pe langa alte tratamente urmate sub control medical. Mentionez ca bunica a murit de batranete la 90 de ani.

Reteta: Se aduna galbenele proaspete si se taie marunt, flori, tulpini si frunze. Se pun la fiert intr-un vas smaltuit 3 litri de apa si, cand clocoteste, se adauga 4 pumni de planta, lasandu-se sa mai fiarba 5 minute la foc mic. Se lasa la infuzat, se strecoara si cat infuzia mai este calduta, se fac spalaturi vaginale, dimineata si seara. Dupa ultima spalatura, in vagin se introduce imediat un tampon de tifon imbibat in ulei de catina (astazi se gaseste la farmacie, bunica si-l prepara), care se lasa peste noapte, iar dimineata se arunca. Ca alimente, bunica se hranea cu lapte nefiert, mamaliga, legume proaspete din gradina, fructe si verzituri. Primavara, in loc de apa, bunica bea ceai de urzica, iar dupa ce se coceau cerealele, fiertura amestecata din boabe de grau, secara, ovaz si porumb.

Tot de la bunica stiu o...

Metoda rapida de tratare a gastritei

300 ml de apa se fierb de sase ori. Se da in clocot o data, se ia vasul de pe flacara, se raceste, apoi iarasi se da in clocot si se raceste, si tot asa, de sase ori. Se consuma toata cantitatea pe stomacul gol, inainte de

masa. Dupa doua minute, se ragaie fortat de cinci ori. Durerile vor disparea si nu mai reapar niciodata.

OLGUTA MARIAN - str. Siderurgistilor, bl. O4, ap. 43, Galati, cod 6200

Cum s-a vindecat de diabet sotul meu

Va rog din suflet sa publicati cat mai repede scrisoarea noastra, intru ajutorarea bolnavilor diabetici, care se confrunta cu aceleasi necazuri pe care le-a avut sotul meu. Cosmarul nostru a inceput cu sase luni in urma. Sotul meu are diabet de 23 de ani, dar l-a stapanit cu medicamente, insa anul trecut, pe un deget de la picior i-a aparut o rana cu o gaura pana la os, insotita de o eczema cu puroi. Piciorul s-a umflat, s-a inrosit si era foarte dureros. Dupa diverse tratamente fara nici un efect, decizia medicului a fost: extirparea degetului. O reteta proprie ne-a salvat din incercarea prin care am trecut. Vreme de doua saptamani, am facut urmatorul tratament: in 2 litri de apa clocotita se pune o lingurita de musetel, o lingurita de galbenele si o lingurita de marul-lupului. Se fierbe totul 5 minute si se lasa sa se raceasca. Cand lichidul e caldut, se strecoara si se face baie 10 minute locului bolnav. Dupa baie se tamponeaza locul bolnav cu un tampon steril si se aplica un pansament curat. Este uimitor cum dispar toate celulele moarte de pe rana si din jurul ei si cum se regenereaza pielea. Acum, nici urma nu se mai vede.

E. GHERMAN - Satu-Mare
(Pentru amanunte, telefonul se afla in redactie

568Leacuri de la cititori

“Hrana vie leac sa-ti fie”

**- Retete primite de la ELENA NITA IBRIAN, cunoscuta terapeuta
si autoare de carti naturiste din Piatra Neamt -**

Pentru ulcer

300 g pojarnita (sunatoare) se pune sa fiarba la foc domol in 2 litri de apa, vreme de 30 de minute. Se lasa in repaus 30 de minute, dupa care se filtreaza prin tifon, apoi i se adauga 500 ml ulei de masline, 500 g miere naturala si 250 ml rachiu de prune de 42°. Se agita sticla cat mai energic, pana se obtine un amestec desavarsit. Mod de administrare: Dimineata, pe stomacul gol (ca pansament gastric), se ia un galbenus de ou, bine

amestecat cu o lingurita de miere. Dupa 30 de minute, se iau 100 ml din amestecul descris mai sus, cu 30 de minute inainte de micul dejun. Doza se repeta cu o jumatate de ora inainte de masa de pranz si de seara. Cu acest leac (sticla se agita inainte de folosirea emulsiei) s-au vindecat complet toti cei care au respectat strict si regimul alimentar prescris pentru ulcer.

Pentru alte boli de stomac

O sticla curata se umple pe trei sferturi cu flori de galbenele, fara a le presa. Peste ele se toarna ulei de masline, pana se umple sticla, si se lasa la macerat (ferit de lumina) vreme de 10 zile, agitand cat mai energic recipientul de doua ori pe zi. Se filtreaza prin tifon. Se ia dimineata cate o lingurita, cu 30 de minute inainte de micul dejun.

Leac pentru ficat

500 ml ceai de sunatoare se amesteca cu 500 ml ulei de masline, 500 g miere naturala, 100 ml suc de lamaie sau de catina si se lasa la macerat timp de 8 zile, agitandu-se sticla de doua-trei ori pe zi. Se ia dimineata, pe stomacul gol, cate 100 ml amestec, cu 30 de minute inainte de micul dejun. Dupa administrarea amestecului, se sta culcat pe partea dreapta. Se respecta strict si regimul alimentar. Este un leac verificat de multi suferinzi care au scapat de dureri.

Leac pentru reintinerire

Zilnic este bine sa se consume cate trei catei de usturoi, respectand in acelasi timp alimentatia pe baza de hrana vie, netrecuta prin foc, in care predomina legumele de sezon (baza e varza cruda). Hrana vie mentine organismul sanatos si frumos pana la cea mai inaintata varsta.

In probleme dermatologice

Se prepara in mixer o pasta din cateva frunze de busuioc proaspat + cateva picaturi de apa de argila. Se aplica pe zona afectata.

Contra afectiunilor renale

Se iau trei maini bune de coada-calului si se pun in 2,5 litri de apa argiloasa rece (se amesteca praf de argila cu apa plata sau de izvor), lasandu-se sa se macereze 8 ore. Se filtreaza prin tifon si se pun deoparte. Planta ramasa in tifon se pune la fiert cu alti 2,5 litri de apa, doua minute, dupa care se lasa la infuzat o ora. Se filtreaza si se amesteca bine cu maceratul. Cand se foloseste, se incalzeste putin, dar nu peste 38°C. Este foarte eficient in tratamentul cistitei (ca bai de sezut) si al infectiilor renale.

593LEACURI RUSESTI

Practicate de sute de ani, din Siberia si pana in Cuban

BOLI STOMATOLOGICE

Dureri de dinti

- Pe dintele dureros se aplica un tampon de vata imbibat cu suc de ceapa.
 - Se prepara un amestec din suc proaspat de morcovi si vodca, in cantitati egale. Pe dinte si pe gingie se aplica un tampon de vata imbibat cu lichidul rezultat. Amestecul se pastreaza intr-o sticluta intunecata, bine inchisa.
- Intarirea gingiilor si combaterea retractiei acestora
Se mesteca zilnic cate o bucatica de radacina de hrean.

Stomatite

Se prepara un amestec din 250 ml apa, 2 linguri de miere de albine si zeama de la o lamaie.

BOLILE SEZONULUI RECE

Gripa

- Peste doua cepe de marime mijlocie taiate marunt se toarna 500 ml apa clocotita si se lasa sa se infuzeze timp de 20 de minute. Se administreaza indulcita cu miere de albine, cate 200 ml infuzie de trei ori pe

zi, intre mese si inainte de culcare. Tratamentul dureaza 10 zile.

- Pentru a combate gripa indelungata care se incapataneaza sa nu treaca, se recomanda sa consumati numai mere proaspete, date pe razatoare, cate 1-1,5 kg/zi. Tratamentul dureaza 2-3 zile.

Tuse convulsiva

- Peste 30 g flori de gutui (sau 50 g frunze de gutui) se toarna 1 l de apa clocotita si se lasa sa se infuzeze timp de 15 minute. Infuzia se strecoara si se administreaza cate 100-200 ml de trei ori pe zi sau in timpul accesului de tuse, care va fi calmat rapid.
- Peste cateva radacini de hrean taiate in rondelle se presara zahar si se lasa sa stea peste noapte in loc intunecos. Siropul rezultat se administreaza cate 1-2 linguri pe zi.

Astm, tuse convulsiva, digestie lenta, spasme intestinale

Peste o lingurita de seminte de anason se toarna 100 ml apa clocotita si se lasa sa se infuzeze timp de 10 minute. Se administreaza cate 100 ml infuzie, de trei ori pe zi, dupa masa.

Guturai si sinuzita

- De cateva ori pe zi se toarna in nas cateva picaturi de zeama de lamaie.
- Se prepara un amestec dintr-o lingurita de suc proaspat de ceapa si o jumatate de lingurita de miere de albine (de preferat miere de salcam). Cu o pipeta se toarna in fiecare nara (fosa nazala) cate 2 picaturi, iar restul compozitiei se bea. Doua-trei proceduri sunt suficiente pentru insanatosirea completa.

Faringita

Peste 1 l de apa clocotita se toarna o mana de fructe de afin si se lasa sa fiarba pana scade la jumatate. In caz de stomatite si faringite se clateste gura si se face gargara.

Acelasi decoct se foloseste sub forma de comprese in caz de hemoroizi sau la spalarea eczemelor.

BOLI DE STOMAC SI INTESTINE

Constipatie

Peste 30 g cicoare uscata si maruntita se toarna 1 l apa clocotita si se lasa sa se infuzeze timp de 10-15 minute, dupa care se strecoara. Infuzia se administreaza cate 200 ml dimineata sau cate 100 ml de doua ori pe zi, inainte de masa.

Diaree

Intr-un litru de apa clocotita se pune o mana de foi maronii de ceapa si se lasa sa fiarba timp de 10 minute. Se administreaza cate 500 ml pe zi.

Diaree, scorbut si afectiuni catarale

Peste 100 g afine se toarna 1 l de vodca si se lasa sa se macereze in loc intunecat si racoros timp de doua saptamani. Se administreaza cate 15-20 g de tinctura.

Ulcer gastro-duodenal

- Timp de o luna se bea de patru ori pe zi cate 100 ml suc de cartofi cruzi. Se poate adauga suc de morcovi sau miere de albine dupa gust. Sucul se administreaza cu 10 minute inainte de masa.
- Timp de o luna se consuma suc de varza proaspata, cate 150 ml de trei ori pe zi, cu 10 minute inainte de masa.

ALTE AFECTIUNI

Migrene

- Se aplica pe frunte cataplasme cu felii de ceapa cruda. Migrena dispare in cel mult 30 de minute.
- Pe temple se pun comprese cu zeama de lamaie.

Otita

O data pe zi se toarna in ureche cate 1-2 picaturi de zeama de lamaie.

Menstruatii insotite de dureri

Peste 30 g radacini de anason se toarna 1 l de apa clocotita si se lasa sa fiarba timp de 15 minute. Decoctul se strecoara si se administreaza cate 100 ml, de trei ori pe zi, dupa mesele principale.

Remediu vermifug

Se zdrobesc coaja, pulpa si semintele unei lamaia. Lamaia zdrobita se lasa sa se macereze timp de doua ore in 300 ml de apa fiarta, la care s-au adaugat 2-3 lingurite de miere de albine. Lichidul rezultat se strecoara si se bea inainte de culcare.

Guta

- Se bea zilnic cate 0,5 - 1 l de compot din mere, indulcit cu miere de albine dupa gust.
- Se coace in cuptor un nap cu tot cu coaja. Dupa ce s-a racorit putin, napul se taie in doua si cu jumatatile lui se frictioneaza locul afectat de guta.
- Se iau flori de musetel uscate si maruntite si ulei de masline in proportie de 1:8. Ingredientele se incalzesc prin metoda „bain-marie” timp de o ora sau se toarna intr-o sticla, care nu se inchide ermetic, si se lasa sa se macereze la soare timp de 4 zile, dupa care se strecoara. Uleiul rezultat se foloseste la frectii.

Dureri reumatice

Peste o capatana de usturoi data pe razatoare se toarna 200 ml ulei de masline si se lasa sa se macereze timp de 2-3 zile. Maceratul rezultat se utilizeaza la frectii ale locurilor dureroase.

Dureri reumatice, litiaza urinara, menstruatie neregulata

Peste 50 g seminte sau radacini de patrunjel se toarna 1 l de apa clocotita, se lasa sa fiarba timp de 5 minute, dupa care se mai lasa 15 minute sa se infuzeze. Se administreaza cate 100 ml de doua ori pe zi, inainte de masa.

FRUMUSETE

Crapaturi ale sanilor

Peste o mana de samburi de gutui se toarna 150 ml apa clocotita si se lasa sa se infuzeze timp de 25-30 de minute. Infuzia se aplica pe sanul afectat sub forma de compresa.

Pistrui

- Pielea se frictioneaza cu suc proaspat de ceapa.
- Peste o ceapa taiata marunt se toarna 100 ml otet de mere si se lasa sa se macereze timp de 2-3 zile. Cu maceratul rezultat se frictioneaza pielea de 2-3 ori pe saptamana.
- Peste 2-3 castraveti de marime mijlocie, taiati in cubulete, se toarna 500 ml lapte crud si se lasa sa se macereze timp de trei zile. Maceratul rezultat se aplica de cateva ori pe piele si pistruii vor disparea fara urma.

Negi

- Negii se ung de doua ori pe zi cu zeama de papadie.
- Coaja de la doua lamai se lasa sa se macereze timp de 8 zile in 500 ml otet de fructe. Negii se umezesc de doua ori pe zi cu maceratul rezultat. Procedura se repeta pana la disparitia lor.

Masca pentru pori dilatati

Se prepara un amestec din seminte macinate de castravete, dovleac si pepene galben, luate in proportii egale. Peste 2-3 linguri de amestec se toarna doua linguri de smantana si se amesteca pana devin ca o pasta. Masca se aplica pe fata si se lasa sa actioneze timp de 30 minute, dupa care fata se clateste cu apa calduta.

Leac pentru unghii sfaramicioase, care se exfoliaza

De doua ori pe zi, timp de 10 zile, unghiile se ung cu zeama de lamaie sau suc de ceapa.

Lotiune astringenta pentru ten gras si pentru combaterea ridurilor

Cojile de la doua gutui se lasa sa se macereze cateva zile in 300 ml vodca. Se aplica pe fata de doua ori pe saptamana.

Leac pentru combaterea acneei

Peste 75 g frunze de laptuca se toarna 1 l de apa clocotita si se lasa sa fiarba timp de 20-30 de minute, dupa care se strecoara. Decoctul rezultat se aplica pe fata si se lasa sa actioneze timp de 20 de minute, dupa care se clateste cu apa calduta.

VIOLETA CIUBOTARU
(Traducere din revista LECEBNIK)

599Leacuri de la cititori

De la lume adunate si iarasi la lume date...

Un remediu atotputernic: Tinctura de propolis

Se pun intr-o sticla de culoare inchisa 50 g propolis solid (cumparat de la apicultori), 500 ml alcool alimentar in dilutie de 30%. Se tine sticla intr-o oala cu apa calda cateva ore. Apoi se agita zilnic, timp de o saptamana, pana se topeste. Se beau 30 de picaturi, intr-o cescuta cu 100 ml apa calda, de trei ori pe zi, inainte de masa. Este contraindicata administrarea lui cu orice fel de ceai, doar apa simpla, care in contact cu picaturile se face laptoasa. Intern: se recomanda pentru toate infectiile renale, calculi si nisip, chiar si la vezica biliara. Ajuta la inmultirea anticorpilor si revitalizeaza ficatul. Pentru afectiuni digestive se iau doar 10 picaturi, dupa masa. Extern: se tamponeaza eczemele, ranile infectate, intepaturile de insecte, locurile cu iritari alergice ale pielii. Se ung incheieturile cu dureri reumatice si gatul, in caz de raceala, bronsite si laringite. Extern, se poate folosi la copii numai dupa varsta de trei ani. E bine sa constientizati puterea propolisului - un adevarat miracol produs de albine - insotind administrarea lui de rugaciuni si liniste interioara.

VALERIA PETRIU - str. Lacurilor nr. 12, Brasov

Reteta-minune contra reumatismului

La o jumatate de litru spirt medicinal se adauga 2 lingurite sare de lamaie si 2 lingurite sare fina de bucatarie. Se lasa la macerat 7-10 zile, agitandu-se zilnic. Cand perioada expira, solutia se foloseste la frectii si comprese. Frectiile se fac zilnic, de doua ori, lasand sa se usuce spirtul pe piele. Si compresele se lasa sa se usuce pe locul dureros. Cu acest

tratament eu am scapat de dureri, dar tot mai fac frectii o data pe saptamana, preventiv. (Reteta aceasta a mai fost publicata o data in revista, dar din pacate am uitat sa spun cum se foloseste. Va multumesc daca indreptati greseala, fiindca am primit sute de scrisori din tara si din strainatate.)

**SIMA SETRARU ELENA - str. Strapungerii Silvestru
nr. 7, bl. J-4, sc. C, ap. 4, Iasi**

**Bautura emolienta cu miere,
recomandata in astmul bronsic**

Intr-o punguta de panza foarte curata puneti 125 g seminte de in. Introduceti-o intr-un vas cu 400 ml de apa. Fierbeti pe foc domol, pana obtineti un lichid vascos. Luati vasul de pe foc, lasati compozitia sa se raceasca, apoi adaugati zeama de la trei lamai si 400 g miere de buna calitate. Puneti amestecul intr-un borcan de culoare inchisa si lasati-l la macerat 2-3 zile, la rece, dupa care preparatul este gata. Luati cate o lingurita inainte de fiecare masa. Este un excelent emolient in afectiuni bronsice si cu rezultate deosebite in astmul bronsic.

Bautura reconfortanta pentru anemici

Luati 2 oua de la gaini crescute la curte, spalati-le bine si puneti-le asa, intregi, intr-un borcan. Turnati peste ele zeama de la o jumătate de kilogram de lamaie. Lasati borcanul acoperit timp de 24 ore, interval in care o parte din calciul continut in coaja oualor trece in sucul lamailor. Scoateti apoi ouale, spargeti-le si separati galbenusurile, pe care le frecati bine cu o lingura de zahar si un pachetel de zahar vanilat, dupa gust. Amestecati zeama de lamaie din borcan cu galbenusurile astfel pregatite si cu 250 g de miere. Albusurile nu se folosesc. Pastrati amestecul la rece, in frigider. Inainte de masa, dati copiilor sa bea cate o lingura din acest preparat diluat cu sifon sau apa minerala.

P.S.: Bunica unui fost elev de-al meu prepara in fiecare toamna si primavara, si pentru mine aceasta bautura, care merita trecuta in randul medicamentelor cu rezultate remarcabile. Invioreaza intreg organismul si reda pofta de viata. Copiii apatici si palizi, ale caror mame erau interesate de sanatatea lor, faceau mereu acest tratament. Medicamentul acesta este minunat si pentru cei care stau multe ore la serviciu si n-au mese ordonate. In loc sa foloseasca sucurile artificiale, cu tot felul de aditivi alimentari, pot prepara cu putin efort aceasta miraculoasa bautura.

BARJOVEANU SOFIA CORNELIA -
B-dul Roman Musat, bl. 3, ap. 20, Roman,
jud. Neamt, cod 611057

Alifie contra micozelor

Onorez si eu invitatia dvs., la fel ca alti cititori, si va trimit o reteta eficienta pentru micoze. Tatal meu a contactat o asemenea micoza la frizerie, de la o lama de barbierit. Bunica l-a vindecat cu o reteta veche, si anume: se iau o ceapa tocata marunt, 50 ml ulei de floarea-soarelui, ceara de albine, cateva granule de tamaie. Toate ingredientele se pun pe foc pana ce se omogenizeaza (ceapa se va dizolva complet). Se vor separa doua substante: una fina, omogena, care se va folosi drept unguent pentru zona afectata (ce se va usca complet), cealalta compusa din resturi, care se vor arunca. Sa va fie de folos.

MIHAI MARILENA - com. Vlasinesti, O.P. Saveni, Sarbi, jud. Botosani

Leacuri pentru bolile de ficat, contra caderii parului si pentru abcese dentare

Leacuri pentru ficat

- 1 kg de sunatoare uscata si maruntita se fierbe in 5 litri de apa, pana ce lichidul se reduce la jumatate. Se strecoara, se lasa sa se raceasca putin, apoi se adauga 1 kg de miere de albine poliflora. Se pune continutul in sticle si se pastreaza la frigider. In fiecare dimineata, cu o jumatate de ora inainte de masa, se iau 100 ml din acest sirop. Rezultatele sunt foarte bune. Cu aceasta reteta, nasul meu s-a vindecat de icter negru.

- 50 g pelin, 50 g troscot, 50 g patlagina, 50 g anghinare, 50 g sunatoare. Plantele se fierb in 5 litri de apa, pana ramane un litru. Se adauga 1 kg miere de albine poliflora peste ceaiul strecurat si se mai fierbe pana ramane inca o data 1 litru. Se ia cate un paharut mic, de tuica, de trei ori pe zi, inainte de masa. Tot timpul tratamentului se bea ceai de sunatoare in loc de apa. Se face pauza o luna.

Leac contra caderii parului

Se taie rostopasca marunt, se umple o sticla de 1 l pe trei sferturi, se toarna deasupra otet de mere si se lasa la macerat timp de trei saptamani. Se filtreaza si se frictioneaza capul la fiecare doua zile.

Abcese dentare

Pana mergeti la dentist, puteti domoli durerea aplicand pe gingie cataplasme groase cu argila rece. Se lasa 2 ore, apoi se schimba. Argila se

inmoaie cu apa sau ceai pana se face o pasta moale, care se pune intre doua bucati de tifon, apoi se aplica pe gingie.

**ROMAN MARIA - str. Bucium nr. 1, bl. B1,
sc. 2, et. 8, ap. 77, Cluj**

Remediu cu ardei iuti contra durerilor sciaticice

Cu zeci de ani in urma eram tanar si fericit, dar mereu mi se dezlantua o durere in solduri, cand intr-o parte, cand in alta, care tineau zile intregi, de nici nu puteam sa respir. Mama, care cunostea multe plante de leac, a incercat sa ma vindece, dar nici una nu s-a potrivit cu boala mea. Din fericire, am gasit intr-o carte o reteta cu care m-am vindecat: intr-o sticla de lapte cu gura larga se pun 18 ardei iuti (rosii) maruntiti, peste care se toarna 100 ml tuica curata de fructe de 40 de grade. Se lasa la macerat 10 zile, langa o sursa potrivita de caldura. Se strecoara si se trage la sticlute mici, de culoare inchisa. Se aplica pe un tampon de vata, cu care se unge partea dureroasa (de obicei, seara, la culcare). Preparatul actioneaza rapid asupra sciaticii si boala nu recidiveaza. Daca apar iritatii pe piele, se recomanda ungerea in prealabil cu alifie de galbenele.

**VANCIU LAZAR - str. Garii nr. 35, com. Vladimirescu, jud. Arad, cod
317405**

„Cum m-am vindecat de Zona Zoster”

Am facut Zona Zoster pe fond nervos. Am mers la medicul de familie si mi-a recomandat o lista cu medicamente. Dar durerile cumplite continuau. Am mers la alti medici, dar medicamentele recomandate n-au avut nici un efect. Intr-o zi, cineva m-a indemnat sa fac acupunctura. M-am dus intr-o doara, dar tratamentul a avut efect imediat. Intr-o saptamana, mi-a disparut Zona Zoster. Simteam cum, in locurile unde mi se infigau acele, durerea ceda. Deci m-am vindecat prin acupunctura. Va multumesc pentru timpul pierdut, dar poate pentru unii nu va fi in zadar.

**DUTU NICOLAE - Sfantul Gheorghe, jud. Covasna,
O.P. 1, C.P. 162, tel. 0745/12.56.65**

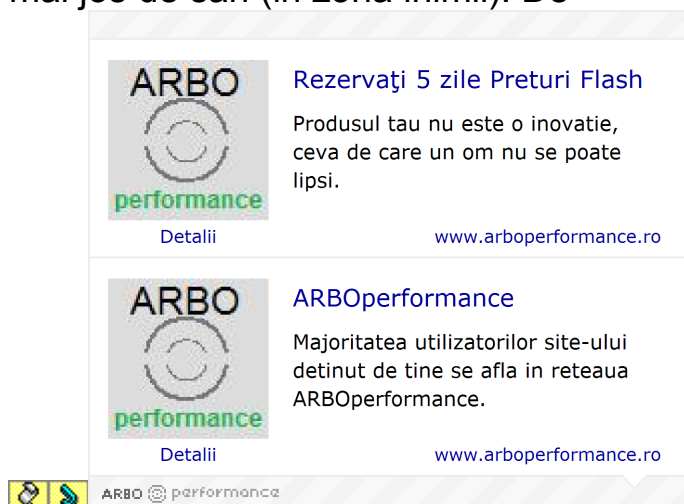
de prim-ajutor



Bunicile si strabunicile noastre aveau totdeauna la indemana siretlicuri ingenioase, cu care ne tamaduiiau ca prin farmec, de dureri, lovituri, sangerari, indigestii, ba si de deochi. Dobandite printr-o experienta transmisa din generatie in generatie, pe durata a sute de ani, ele ne sunt si azi de folos, ca prima urgenta, inainte de a consulta doctorul

* Afectiuni cardiace (angina pectorala, dureri de inima, palpitatii). Cand apare o durere si nu aveti nici un medicament la indemana, puneti mana stanga pe masa si tineti pumnul strans. Cu un chibrit sau un betisor nu prea ascutit, apasati puternic timp de 15-20 secunde pe umflatura de piele care se formeaza intre degetul mare si aratator. In caz de durere puternica, procedura se face pe ambele maini, simetric, cu ajutorul cuiva.

- *Criza de inima*: In faza incipienta - bolnavul se culca pe doua-trei perne sau in fotoliu si i se face un masaj cu trei picaturi de ulei de brad alb, putin mai jos de san (in zona inimii). De



The image shows two identical website advertisements for ARBOperformance. Each ad consists of a logo on the left and text on the right. The logo features the word 'ARBO' in blue above a circular graphic, with 'performance' in green below it. The text on the right of the top ad reads: 'Rezervați 5 zile Preturi Flash', 'Produsul tau nu este o inovatie, ceva de care un om nu se poate lipsi.', and 'www.arboperformance.ro'. The text on the right of the bottom ad reads: 'ARBOperformance', 'Majoritatea utilizatorilor site-ului detinut de tine se afla in reseaua ARBOperformance.', and 'www.arboperformance.ro'. Below the ads is a small navigation bar with icons and the text 'ARBO performance'.

asemenea, se musca degetele mici, la radacina unghiilor. Imediat dupa aparitia durerilor - se face o inspiratie scurta (cam 20% din volumul plamanilor) si se retine aerul pentru 20-25 de secunde, apoi se face inca o respiratie adanca, se apleaca capul, se apasa cu barbia in piept si se retine respiratia cat timp este posibil. Se repeta de 3-4 ori.

- *Palpitatii cardiace*: se beau unu-doua pahare de apa (in functie de greutatea corporala) si se pune o cantitate mica de sare pe limba. Palpitatiile se calmeaza, pulsul se regleaza si dispare senzatia de sufocare.

- *Hipertensiune*: se face un dus cu apa calda (nu fierbinte!) cu presiunea data la maximum, cu jeturi de apa subtiri, care dau impresia de intepaturi de ace. Dusul se face pe gat si pe umeri. Procedura favorizeaza refluxul venos si tensiunea scade. Cu aceeasi metoda se diminueaza si durerile provocate de spondiloza cervicala. Daca sub jetul de apa se tine si capul, putem sa rezolvam si problemele de migrena.

- *Criza hipertensiva*: se incalta ciorapi inmuiati in otet sau se pun picioarele

pe un prosop inmuiat in otet si se sta astfel 8-10 minute.

Alta metoda: se bea cate o lingura de apa rece, la fiecare ora, de la ora 8 dimineata, pana la 8 seara.

* Amigdalita. Imediat dupa debutul afectiunii, pe spatele unui polonic metalic (sa nu fie din aluminiu) se traseaza cu un cutit o cruciulita, care se linge de 3 ori, si de fiecare data se inghite saliva. Durerile dispar in cateva ore. Daca boala a depasit faza de inceput, procedeul se repeta de mai multe ori, la intervale de 2-3 ore. Leacul e din batrani si are eficienta dovedita.

* Arsuri. Se ia amidon alimentar si se amesteca cu putina apa rece. Pasta obtinuta se aplica pe arsura. Se mentine pana se incalzeste locul. Se schimba de patru-cinci ori. Daca aveti in casa banane, aplicati cateva coji cu partea umeda peste arsura. In loc de amidon, puteti folosi puf de papura, care se aplica pe arsura, se panseaza strans si se lasa cateva zile pe locul afectat. Durerea dispare imediat, iar in trei-patru zile, se reface si pielea.



Alte metode: Imediat dupa producerea accidentului, pe locul afectat se toarna ulei de floarea-soarelui nerafinat. Se lasa timp de 1,5-2 ore. Uleiul se strange intr-un vas din care se ia cu cana si se toarna din nou pe locul cu arsura. Procedura ajuta la disparitia inflamatiei, a durerii si pielea capata culoarea normala.

* Artrita reumatoida. Se prepara un unguent din sase linguri de pulbere

obtinuta din: frunza de dafin, o lingura de ace de ienupar tocate si zece linguri cu varf de unt. Unguentul se foloseste pentru masaje in zona lombara sau la articulatiile afectate. Durerile dispar repede.

O alta metoda: luati un cartof spalat, dar necuratat. Inainte de culcare, se pune pe locul afectat si se bandajeaza bine ca sa nu cada. Daca va dor degetele de la mana, cartoful se tine in palma, si se imbraca deasupra o manusa stransa. Daca durerea se localizeaza in laba piciorului, cartoful se pune in soseta, la talpa, inainte de culcare. Acelasi cartof se foloseste de mai multe ori.

* Dureri de orice natura. Se acopera locul dureros cu staniol (scos de pe bomboanele de ciocolata) si se fixeaza cu leucoplast sau se panseaza. Se mentine minimum 8 ore, ziua sau noaptea.

* Dureri de cap. Se prepara 250 ml de ceai verde concentrat (o lingura de frunze la un pahar de apa), la care se mai adauga 1/3 lingurita de scortisoara si 1/4 lingurita de menta. Se infuzeaza 5 minute si se bea toata cantitatea de lichid.

Alte metode: * Se vara picioarele si bratele in apa fierbinte, pe cap se pune o sita, iar in gura se ia o lingurita de miere de albine. * Se introduce o lingurita de metal intr-un pahar cu apa fierbinte sau ceai, si dupa ce se incalzeste bine se maseaza cu ea fruntea. Cand se raceste, se introduce iar in apa fierbinte si se repeta masajul. In acelasi timp, se bea si ceai fierbinte, indulcit cu miere de albine.

* Dureri lombare, disconfort in zona spatelui. Exista un exercitiu simplu, care ajuta la rezolvarea problemei rapid si gratuit. Din pozitia "stand in picioare", se apleaca trunchiul in fata (fara indoirea genunchilor), in asa fel ca pieptul sa fie lipit de picioare (sa atingem genunchii cu pieptul, daca este posibil). Cu bratele cuprindem picioarele mai sus de genunchi si ajutam corpul sa se lipeasca mai strans de picioare. Se repeta de doua-trei ori.

- In trecut, pentru dureri lombare taranii foloseau fire de lana nevopsita, pe care le infasurau peste mijloc de trei-cinci ori, si le purtau asa mai multe zile. Se poate folosi si sarma de cupru.

* Dureri menstruale. Se mananca 4-5 frunze de varza-iepurelui. Durerile dispar in 8-15 minute. Se foloseste si extern, sub forma de plasture, dupa ce s-a indepartat pielita de pe una din suprafete. Leacul e valabil si pentru durerile de cap.

* Dureri de picioare. Iarba proaspata de rocoina (pasatul vrabiilor) se baga

in sosete sau in pantofi si se umbla asa toata ziua, schimbând iarba de trei-patru ori pe zi sau se leaga pe genunchi.



Alte metode: * Baie in cizme de cauciuc. Se folosesc cizme de marime mare, in care se pune iarba tocata de rocoina, fan, ace de brad sau de pin. Se toarna pana la jumatate apa fierbinte, in care se mai adauga trei-patru linguri de sare si se infuzeaza pana temperatura apei scade la 40-45 de grade. Se baga picioarele in cizme si se sta asa pana la racirea apei. Apa nu se arunca dupa prima folosire, se pastreaza timp de trei-patru zile si se foloseste cat mai fierbinte (fara a va arde).

- Se confectioneaza o bratara din rondelle taiate din dopul de pluta de la sampanie, care se leaga sub genunchi. Sau se infasoara piciorul cu sarma de cupru. Daca ard talpile, ele se ung cu o felie de lamaie si se usuca fara stergere.

* Entorse, lovituri. Pelinul este un antiinflamator si anestezic foarte bun, de aceea frunzele lui pisate se pun pe locul afectat, intr-un strat gros. Se schimba des sau se stropesc cu apa. Pelinul poate fi inlocuit cu un pumn de patrunjel tocat marunt si amestecat cu trei linguri de apa.

* Faze incipiente ale bolilor asociate cu imunitate scazuta. Se loveste sternul in zona timusului cu pumnul, pronuntand lung sunetul u-u-u-u. A doua miscare: cu o palma sau cu ambele lovim omoplatii, folosind acelasi sunet.

* Glas pierdut: bere neagra amestecata cu ou. Se incalzeste putina bere neagra pana devine foarte fierbinte. Se sparge un ou de tara sau 3 oua de prepelita si se bat bine in timp ce se adauga berea. Se bea compozitia cu inghitituri mici, tinand-o cat mai mult timp in gat. Daca se raceste, se mai incalzeste o data.

* Guturai. Se ia o capatana de usturoi, se inlatura cateii, si tulpinita ramasa se aprinde si se lasa sa arda 2-3 secunde. Se stinge apoi si se apropie de o nara, inhaland fumul rezultat. Se repeta aprinderea, stingerea si inhalarea fumului cu nara cealalta. Se mai poate inhala iod, sau ceapa tocata, acoperita cu o palnie.

* Herpes. Bubitele care apar pe buze se tamponeaza cu tinctura din muguri de plop negru, la un interval de 30 minute, de 4-5 ori. Sau se ung cu pasta de dinti sarata ("Pomorin", care se fabrica in Bulgaria).

* Lesin, sincopa (pierderea de cunostinta): Cand apare senzatia de lesin, trebuie sa va lasati pe vine sau sa va asezati pe un scaunel mic. Mainile impreunate se duc dupa cap si se apasa puternic pe ceafa, in timp ce corpul trebuie sa opuna rezistenta, prin contractarea muschilor. E mai bine daca apasa o alta persoana.

- Se apasa puternic (poate sa apara si un pic de sange, nu este o problema) cu un varf ascutit de creion, betisor etc., fiecare deget de la cele doua maini, in varf si sub unghie, dar si in gropita de sub nas si buza.

* Lovituri. Se piseaza ceapa cu zahar. Se unge zona lovita cu iod, apoi se aplica pasta de ceapa. A doua zi se aplica ulei de ricin sub forma de compresa (care trateaza inflamatiile, durerile, vanataile).

* Rani taiate adanc sau o bucatica de carne desprinsa. Dupa dezinfectia ranii (cu urina, alcool, apa oxigenata, apa de colonie etc.), se acopera locul cu pielita de la un ou crud, aplicata cu partea umeda peste rana, si se panseaza strans, pentru a se inchide taietura si a se opri hemoragia. Se tine pansamentul cateva zile, pana ce pielita de ou se usuca si se lipeste strans de piele. Pielita se lasa pe rana, pana se desfoliaza singura.

* Senzatie de vartej: se apleaca capul inainte, barbia se fixeaza in piept si se tine asa cateva minute.