

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 3, numărul 13, Ianuarie 2014

Un nou an, un nou început..Fiecare om ar trebui să se nască încă o dată în prima zi a lui ianuarie. Să înceapă o nouă pagină albă. Să își facă o nouă gaură în curea sau să o incheie cu o gaură mai puțin, în funcție de circumstanțe; dar, mai presus de toate, lăsați fiecare om să se încingă de unul singur încă o dată, cu fața îndreptată înainte și să lase deoparte orice interes legat de evenimentele apuse și de trecut.

Cu drag, coordonatorul revistei,
Andreea TUDOR

Colectivul de redacție:

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipea managerială:

Director: Prof. Veronica OPREA

Director adjunct: Prof. Nicolae GROZA

Colaboratori: Bibl. Maria CALOMFIRESCU

Profesori: Florica LEAȘU,

Elena DUMITRACHE

Elevi cls. a XI-a F: Elena ALEXE

Diana MOROE

Oana NEGUȚ

Nicoleta PETRARIU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

Cuprins

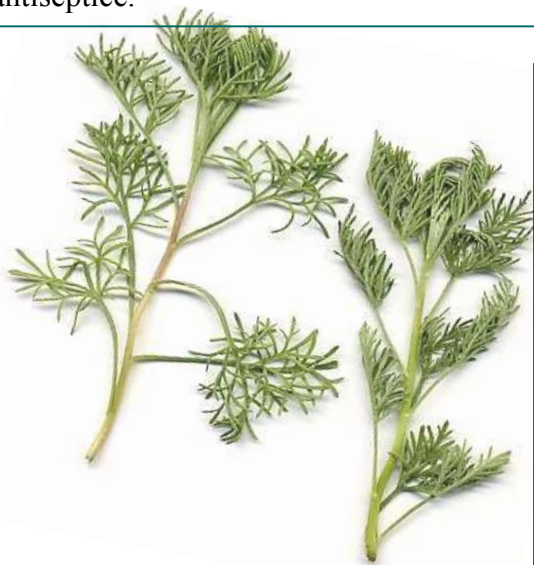
1. Plante aducătoare de sănătate.....	3
2. Alimentele lunii ianuarie.....	5
3. 5 leacuri calde.....	6
4. Delicii culinare.....	8
5. Manâncă un curcubeu.....	10

**Adresa redacției : Liceul Tehnologic
„Voievodul Mircea”, Bulevardul Carol I,
nr.70, Tel. 0245 612959**

Plante aducătoare de sănătate

Lăcrămioara

Substanțele active obținute din lăcrămioară au o acțiune asemănătoare cu aceea a digitalinei, fiind toxice dacă sunt utilizate în cantitate mare. Ca plantă medicinală, lăcrămioara se utilizează de foarte multă vreme în tratarea unor afecțiuni ale inimii (insuficiență cardiacă, aritmie, asistolie, angină pectorală, palpitații), în apoplexie și chiar epilepsie. Lăcrămioara este un cardiotonic cunoscut. Are și proprietăți diuretice și antiseptice.



Lemnul Domnului

Lemnul Domnului are proprietăți tonice, cicatrizante, digestive. Preparatele din Lemnul Domnului combat viermii intestinali. Sunt indicate, de asemenea, în calmarea durerilor în cazul menstruațiilor dureroase, în digestie leneșă, în ulceratii ale pielii, în vindecarea rănilor vechi. Lemnul Domnului are efecte pozitive și în alte afecțiuni, de o mare varietate, de la agitație nervoasă și dureri de cap, până la intoxicații cu mercur, tuse și chiar unele tumori.

Limba bouului

Preparatele din limba bouului acționează asupra stării generale a organismului, fiind recomandată în cazuri de oboseală fizică și nervoasă, în amețeli și dureri de cap, în reumatisme și răceli mari, în afecțiuni pulmonare, în tulburări ale funcționării inimii, în retenții urinare, în cazuri de febră.

Preparatele din limba bouului au și importante proprietăți depurative, contribuind la detoxifierea organismului, la eliminarea multor substanțe toxice, mai ales prin urină.



Linarița

Preparatele de linariță au proprietăți antiinflamatoare, laxative, remineralizante. De-a lungul timpului s-a constatat că aceste preparate au un rol deosebit în fortificarea pereților arterelor. Linarița este recomandată în tratarea pietrelor vezicale, hemoroizilor, afecțiunilor cutanate (acnee, furuncule), precum și în afecțiuni hepato-biliare și ale căilor urinare.

Preparatele pe bază de linariță sunt eficiente și în tratamente de echilibrare a activității gastro-intestinale.



Lintea

Lintea este un aliment aproape ieșit din obișnuințele bucătăriei moderne, deși este un adevărat izvor de energie. Fiind un aliment energetic, linbtea este recomandată celor ce se refac după boală, astenicilor, celor care depun un efort mare, mai ales intelectual. Cataplasmele preparate din făină de linte grăbesc vindecarea rănilor și a abceselor.



Lumânărică

Preparatele pe bază de lumânărică se utilizează în aplicații medicinale interne și externe. Intern, preparatele de lumânărică sunt folosite în calmarea tusei iritante, a tusei convulsive. Aceste preparate facilitează expectorația, diminuează crampele și au efecte antiinflamatoare. Lumânărică este un bun remediu și pentru laringite și bronșite acute.

Extern, lumânărică se folosește pentru tratarea abceselor și a hemoroizilor.

În ceea ce privește frunzele de lumânărică, din acestea se prepară cataplasme emoliente, utilizate în aplicații terapeutice de lungă durată.



Medic,
Marin TUDOR

Alimentele lunii ianuarie

Clementine

Conțin 60% din doza de vitamina C, recomandată zilnic. Clementinele sunt ușor de purtat în geantă. Consumațiile în salate sau pe lângă gulii și spanac, pentru a absorbi fierul din aceste legume mai repede.



Varză de Bruxelles

Împreună cu varza sau conopida, această legumă oferă o anumită protecție împotriva mai multor tipuri de cancer. De asemenea, varza de Bruxelles este bogată în fibre, vitaminele A și C, fier și conține puține calorii.



Morcov

Este foarte bun pentru vedere. O singură ceașcă de morcov ras conține mai mult de 400% din aportul zilnic recomandat de vitamina A. Asemenea cartofului dulce, gustul natural dulce te scapă de pofta de dulciuri.



Păstârnac

Adaugă la supe și la tocanele de iarnă păstârnac. Această legumă este foarte bogată în fibre, vitamina C și potasiu. În afară de supe sau tocane, păstârnacul poate fi consumat ras sau sub formă de piure, în care se adaugă și cartofi.



5 leacuri calde pentru sănătatea ta

Cum frigul face mai ascutite simptomele bolilor de sezon, o băutură caldă este remediul de care ai nevoie. Pe lângă ceaiuri, natura îți oferă alte leacuri „la cald” care te pun repede pe picioare.



Nu-i așa că simți nevoia să bei ceva cald atunci când e frig și, mai ales, când ești bolnav? Principalele beneficii pe care le obții de la aceste remedii sunt accentuate de doi factori.



Primul este faptul că fiind lichide, ele ajung mai repede în sânge. Al doilea factor este faptul că sunt calde. Căldura degajată în stomac face ca aceste băuturi să fie digerate mai ușor, iar proprietățile lor nutritive să ajungă mai ușor în locurile bolnave. Dar iată care sunt aceste remedii care te vindecă atunci când frigul îți dă târcoale.

Vinul roșu cu scorțișoară vindecă...

...răcelile. Vinul roșu conține o substanță renumită deja pentru proprietățile ei: resveratrolul. Acesta este un antioxidant care protejează celulele sănătoase ale corpului de virusuri și bacterii. Scorțișoara conține un antioxidant care, împreună cu cel din vinul roșu, are efect desconggestionant și antiinflamator la nivelul aparatului respirator.

...și durerile în gât. Dacă te doare în gât, un pahar de vin roșu în care ai presărat scorțișoară și ai adăugat o linguriță de miere, îți va calma durerea. În cazul unei dureri acute, ia o linguriță de miere amestecată cu scorțișoară și nu bea nimic 30 de minute. Scorțișoara are efect antiseptic și de anestezie locală.



Ciocolata caldă oprește...



...tusea seacă. Ce poate fi mai sâcâitor ca o tuse seacă? Un remediu absolut delicios pentru această afecțiune este ciocolata neagră caldă. Nu cea cumpărată la plicuri, ci cea preparată acasă din câteva pătrățele de ciocolată neagră și din puțin lapte. Ciocolata conține teobromină, o substanță prezentă în boabele de cacao.

Recent, cercetătorii londonezi au descoperit că această substanță este un excelent antitusiv. Ei au aflat și că este cu 33% mai puternică decât codeina, medicamentul cu care se tratează de obicei tusea seacă. Așa că ori de câte ori tusea îți dă de furcă, ai un motiv în plus să te răsfieți cu o ciocolată caldă.

Inhalațiile cu ulei de eucalipt...

...îți desfundă nasul. Eucaliptul are efect analgezic și antimicrobian. Pune 5-6 picături de ulei de eucalipt în 500 ml de apă clocotită, acoperă capul cu un prosop și stai 15 minute deasupra vasului, inhalând aburul care se degajă.

În afară că-ți desfundă nasul, inhalația cu eucalipt îți va calma durerea de cap, accesele de tuse și durerile de gât. Uleiul de eucalipt te poate ajuta și dacă ai febră: aplică pe piept comprese cu ulei de eucalipt diluat în apă caldă.



Cataplasma cu argilă și cu salcie calmează...



...durerile menstruale. Amesteci 100 g de argilă verde cu apă caldă cât să-ți iasă o pastă. În ea adaugi 10 picături de ulei de salcie.

Pui totul într-un prosop și aplici cataplasma în zona ovarelor, direct pe piele. Argila verde și salvia au efect antiinflamator și calmant asupra durerilor menstruale. În plus, căldura degajată calmează contracțiile uterului.

Cataplasma cu făină de in reduce...



...simptomele bronșitei. Într-o tigaie pui 200 ml de apă și 5 linguri de făină de in. Lași să fiarbă amestecând mereu până obții o pastă. O lași să se răcească puțin, apoi o pui într-o pânză curată și o aplici pe piept. Făina de in are proprietăți antiseptice și calmante, reducând accesele de tuse și eliberând căile respiratorii.

Mai poți aplica și o cataplasma cu sare grunjoasă caldă, atunci când ai bronșită. Pe lângă faptul că îți calmează tusea,

Supele calde...

...distrug bacteriile și virusurile. Dacă ai răcit și tușești, înainte să ajungi la medic mănâncă o supă caldă preparată cu ceapă, țelină și cu multe verdețuri, în special mărar și pătrunjel. Acestea conțin o mulțime de substanțe antibiotice naturale ce au efect antiinflamator și calmant.

Supă caldă este un pansament pentru gât și pentru căile respiratorii prin efectul ei termic: bacteriile și virusurile nu rezistă la temperaturi ridicate. Și ar mai fi un secret: pentru că legumele și verdețurile sunt deja fierte, digestia este mai ușoară, iar substanțele active ajung mai ușor în organism.



Delicii culinare

Shaorma vegetariană

Ingrediente:

- 1 avocado;
- 2 căței de usturoi;
- 1 cană de fasole fiartă;
- 2 castraveți;
- 1 morcov;
- 2 roșii;
- 1-2 lipii;
- 1 linguriță de oregano;
- 2 linguri ulei de măsline.



Mod de preparare:

Avocado se pisează cu un pic zeamă de lămâie și usturoi, morcovul se rade, castravelele se taie pe lung, roșiile se taie și se amestecă cu oregano, fasolea fiartă se scurge de apă. După ce toate ingredientele sunt gata le așezăm pe lipie și stropim cu un pic de ulei de măsline.

Supa de linte roșie

Ingrediente:

- 2 căni de linte roșie;
- 1 ceapă;
- 1 morcov;
- 4 căței de usturoi;
- 2 roșii;
- 2 linguri de ulei de măsline;
- 1 linguriță coriandru;
- 1 linguriță de chimen;
- Sare;
- pătrunjel verde.



Mod de preparare:

Ceapa și morcovul se călesc separat câteva minute în 2 linguri de ulei de măsline, când sunt gata se adaugă usturoiul zdrobit și roșiile tăiate mărunt. Lintea se fierbe separat aproximativ 20 de minute, după ce s-a fiert se pun legumele peste linte și se adaugă condimentele. Pentru o supă mai cremoasă la final am folosit blenderul vertical.

Trufe raw din caise uscate, migdale și coriandru

Ingrediente:

- 200g de caise uscate;
- 100g de migdale crude;
- 2 linguri de miere de albine;
- 1 lingură de unt de cacao;
- 1 lingură rasă de coriandru măcinat mai mare;
- hârtiuțe pentru bomboane.



Mod de preparare:

Caisele și migdalele se pun la hidratat 2-3 ore. După ce au stat timpul asta în apă, se scurg bine și se pun la robot. Se mai adaugă mierea, untul și coriandrul.

Le mărunțim până când toată compoziția devine o pastă ce se poate modela. Migdalele vor rămâne astfel încât să se simtă prezența lor crocantă.

Cu mâinile bine spălate facem mici mingiuțe pe care le punem în hârtiuțe.

Trufele raw se dau la frigider pentru 1-2 ore. Apoi se consumă cu drag! Sunt o alternativă foarte bună la dulciurile clasice ce conțin zahăr și sunt aducătoare de energie.

Mere umplute și coapte

Ingrediente:

- 5 mere mai mari;
- o mână de nuci ușor rumenite;
- 1 lingură cu vârf stafide;
- 2-3 curmale sau caise uscate;
- 5 lingurițe dulceață de vișine;
- 5 lingurițe unt;
- 2-3 lingurițe zahăr brun;
- Scorțișoară;
- opțional 5 lingurițe mascarpone sau frișcă.



Mod de preparare:

Merele spălate și șterse se scobesc în interior atât cât să încapă cam o lingură de umplutură.

Se unge o tava yena cu unt și se așează merele. Ele se umplu cu nuci, stafide, curmale (tăiate) și caise uscate. Se apasă ușor cu mâna și deasupra adăugăm la fiecare mărar câte o linguriță de dulceață de vișine.

Peste dulceață punem câte o linguriță de unt, presărăm zahăr brun și scorțișoară.

Merele se dau la cuptor pentru cca 20min la 170grade. Ele trebuie să fie moi dar nu fleșcăite.

Se servesc călduțe (sau reci) cu o linguriță de mascarpone deasupra.

Bibliotecar,
Maria CALOMFIRESCU

MANANCA

UN

CURCUBELU

Pentru Sanatate

ROSU

Imbunatateste
sanatatea inimii si
a sangelui si sprijina
articulatiile

PORTOCALIU

Previne aparitia
cancerului si
promoveaza
cresterea
colagenului

GALBEN

Ajuta inima,
digestia si
sistemul
imunitar

VERDE

Detoxifiant
puternic, lupta
cu radicalii liberi,
imbunatateste
sistemul
imunitar

ALBASTRU- VIOLET

Imbunatateste
absorbția
mineralelor,
puternic
antioxidant

ALB

Activeaza
celulele naturale
ucigase, reducand
riscul de cancer

