



O credință mică te poate duce în cer, dar o credință mare poate aduce cerul la tine.

Remedii neconvenționale antistres

Elena Irina SPILCĂ

Am dezvoltat o multitudine de informații referitoare la cauze și efecte datorate stresului cotidian. Am dăruit și câteva pilule antistres. Acum a sosit momentul să dezvoltăm o parte din acele remedii neconvenționale, prea puțin recunoscute, și să dezvoltăm secretele ce le poartă:

■ Planta numită *fetică* (*Valeriana olitoria*), cunoscută și sub denumirea de *salata mielului* ori *salata de câmp*. Fetica crește cel mai adesea în fânețe și tufănișuri, dar poate fi și cultivată. Se folosesc, în special, frunzele acestei plante, bogate în acid folic, vitamina C și vitamina B9, din care se prepară diverse salate ori supe, cu scopul combaterii oboselii și stresului;

■ O altă plantă benefică utilizată de specialiștii în medicina naturistă este *izma* (*Mentha piperita*). Aceasta este folosită atât pentru uz intern (are rolul printre altele de a combate stresul), cât și extern (alungă cu ușurință durerile de cap);

■ *Hameiul* (*Humulus lupulus*). Se folosesc conurile acestei plante care degajă o aromă relaxantă și din care se pregătesc infuzii sau ceaiuri pentru uz intern (insomnii, anorexie, nervozitate) și uz extern (acnee și seboree);

■ *Trandafirul* (*Rosa damascena*) sau trandafirul de dulceță din care sunt obținute uleiuri volatile, cu un miros îmbătător, menite să ajute la reglarea activității nervoase și endocrine, să trateze depresia și anxietatea;



Fetică (*Valeriana olitoria*)

■ *Crinul alb* (*Lilium candidum*). Această floare, cunoscută ca simbol al purității, este folosită, în special, pentru tratarea bolilor de inimă (insuficiență cardiacă pe fond nervos) și echilibrarea sistemului nervos;

■ *Garofițele* (*Dianthus barbatus*). Aceste flori gingașe, care se prezintă în diverse culori, menite să încante văzul, ascund cu delicatețe în petalele lor inmiresmate substanțe active extrem de puternice, distrugătoare de microorganismele, ce ajută la detoxifierea ficatului și rinichilor. Extractul alcoolic de garofiță, sub formă de picături, luat de trei ori pe zi, are efect impresionant împotriva migrenelor cauzate pe fondul extenuării sau al stresului excesiv.

Puțini dintre noi sunt aceia care se gândesc cât sunt de importante mirosurile degajate de anumite plante, flori și chiar mâncăruri, pe care le întâlnim în drumurile noastre. Suntem mult prea superficiali pentru a ne putea da seama că tot ceea ce avem nevoie există în mediul înconjurător. Viața ne este întreținută de natura atât de binefăcătoare, care nu uită niciodată să ne ofere atât alinare sufletească, cât și trupească. Să fim mai îngăduitori cu natura și, implicit, vom fi mai buni cu noi.

Surse: www.terapii-naturiste.com, www.formula-as.ro, www.bioproduct.ro, www.salvaeco.org

În lumina astrelor

Elena Irina SPILCĂ

Compatibilitate: femeia rac-bărbatul taur. Bărbatul taur poate măguli această femeie prin tenacitatea cu care îi va face curte, însă în anumite momente, acesta poate fi extrem de dur. Reușita unei relații depinde de compromisurile pe care sunt dispuși să le facă amândoi.

Berbec (21 martie-20 aprilie): Puneți la punct cu rapiditate câteva strategii de afaceri și colaboratorii dumneavoastră sunt încântați de felul cum intuiți detaliile.

Taur (21 aprilie-20 mai): Plecați în scurte delegații pentru a finaliza lucrări începute anul trecut. Pe plan sentimental, aveți unele discuții în contradictoriu cu persoana iubită.

Gemeni (21 mai-21 iunie): Ambiția de a vă contrazice cu partenerul(a) de cuplu nu este tocmai justificată și este posibil să adânciți neînțelegerile din relație. La serviciu sunteți supus(ă) unor teste.

Rac (22 iunie-22 iulie): Vă îngrijorează unele probleme de sănătate. Pe plan profesional se produc câteva schimbări care vă vor încânta. Din punct de vedere sentimental, vă aflați în impas.

Leu (23 iulie-22 august): Evenimentele produse în ultimele luni v-au solicitat atât psihic, cât și fizic. Trebuie să vă protejați sănătatea și apoi să vă ocupați de problemele profesionale și sentimentale.

Fecioară (23 august-22 septembrie): Gelozia nu vă caracterizează în mod normal, dar comportamentul persoanei iubite din ultimele săptămâni vă cam pune pe gânduri. La serviciu vă așteaptă mari împliniri.

Balanță (23 septembrie-22 octombrie): Vreți să aveți parte de multă liniște, să petreceți mai mult timp alături de familie și chiar începeți să faceți planuri de vacanță.

Scorpion (23 octombrie-21 noiembrie): Scurtele călătorii pe care le faceți în interes de serviciu vă revigorează și vă ajută să reevaluați situația tensionată în care persistați atât acasă, cât și la serviciu.

Săgetător (22 noiembrie-20 decembrie): Acordați atenție deosebită cheltuirii bugetului. Spre sfârșitul săptămânii primiți, în urma unei colaborări, o sumă de bani.

Capricorn (21 decembrie-19 ianuarie): Sunteți încolțit de câțiva colegi de la locul de muncă. Vi se reproșează lipsa de etică și felul în care rezolvați unele sarcini.

Vărsător (20 ianuarie-18 februarie): Încercați din răspuț să evitați monotonia și vă încărcați programul cu activități care mai de care mai plăcute și relaxante. Pe plan sentimental există unele discuții în contradictoriu.

Pești (19 februarie-20 martie): Tot ce vă interesează în momentul de față este siguranța zilei de mâine, iar pentru a avea parte de așa ceva munciți din răspuț pentru a obține avansarea mult dorită la serviciu.

● Admiratorii lui Icar se împart în două categorii: cei care apreciază zborul și cei care apreciază căderea. ● Calea cunoașterii poate să înceapă, aproape mereu, ca o cărăruie plină de mărăcini și se termină, doar uneori, ca un bulevard larg și luminos. ● În lume se află multe lucruri care generează sau sunt generate de incertitudine. Fiscalitatea nu se află printre ele. ● Una dintre cele mai importante surse ale noului, în lipsa creativității reale, o reprezintă scoaterea de la naftalină a vechiului. ● O femeie poate să țină un secret numai dacă nu-l cunoaște; două femei pot ține un secret numai dacă-l știe doar una dintre ele sau niciuna; trei femei pot ține un secret... Varianta asta nu există. ● Multe prostii ne dau de gândit; dar cele mai multe ne dau de furcă. ● Seneca spunea că tot ce există în Univers constă din materie și Dumnezeu. Și dictatorii

Pe loc, repaus!

General de brigadă dr. Maricel POPA

și-au dat seama de acest lucru. Ca dovadă, ei nu s-au comparat niciodată cu... materia. ● Se spune că amorul dăunează inteligenței. Dacă în anumite situații lucrurile nu stau chiar așa, înseamnă că ori nu avem de-a face cu amor, ori cu inteligență. ● S-a spus deseori: *Scrieți! Scrieți, numai scrieți!* După cum merg lucrurile, se pare că cei deștepti fac, deja, altceva, altfel. ● Ce să spun despre lumea de apoi?! Ea este, cred, incomparabil mai bună decât lumea de azi, pe care contemporanii noștri au cam epuizat-o. ● Timpul este un judecător incoruptibil. El confirmă valoarea adevărată a fiecărui om în parte, dar, din păcate, nu mereu în timp real, ci mai târziu. ● Marii dușmani ai progresului sunt posesorii mentalităților vechi, stagnante. Și, cu cât sunt mai zgomotoși, făcând paradă de mentalitățile respective, cu atât sunt mai periculoși. ● O birocrație bine gestionată are puterea de a înăbuși sau ucide orice inițiativă. Și ea știe acest lucru. ● O banalitate poate ocupa, uneori, centrul atenției sociale. Într-un astfel de context, calitatea socialului este dată de viteza cu care aduce în centrul atenției ceva de valoare, care să merite acest loc. ● Marele om de cultură Smoktunovski obișnuia să spună: *Noi, rușii, am avut și vom avea mereu doi A mari - Arta și Armata*. După cum merg lucrurile, se pare că politologia contemporană ține cont de cel puțin jumătate din afirmația sa. ● De obicei, birocrații se confruntă cu un fals paradox: ei muncesc puțin, chiar dacă de stat nu stau deloc. ● Dacă, de-a lungul Istoriei, omenirea ar fi vorbit de două-trei ori mai puțin decât a făcut-o, ar fi progresat de două-trei ori mai mult decât a făcut-o până acum. ● A lăsa unele lucruri în plata Domnului înseamnă, de fapt, încercarea noastră de a trișa, pasând divinității sarcina de a lua decizia în locul nostru, având convingerea că ne ușurăm trecerea prin lume. ● Exigența unui șef poate să conducă, uneori, la creșterea eficienței activității subalternilor săi, dar, de cele mai multe ori, duce la creșterea spiritului lor de orientare sau de adaptare. ● Cu cât memoria unui om este mai slabă, cu atât mai mare este participarea sa, ca figurant, la mersul Istoriei.