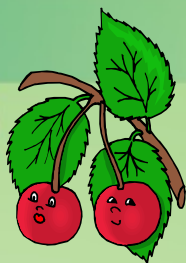




Știați că cireșele?



- cireșele au proprietăți remineralizante și tonifiante, fiind o sursă bună de vitamine (B1, B2, B3, B6, B9, C, E), minerale (calciu, potasiu, fosfor) și au un conținut bogat în provitamina A și vitamina C;

- cireșele galbene sau de o culoare mai deschisă au un efect diuretic mai puternic, favorizând eliminarea toxinelor din organism, fiind de ajutor și pentru stimularea digestiei;

- cireșele roșii sau cele negre sunt mai des folosite, având efecte antioxidante foarte puternice, fiind un tratament eficient și contra bolilor degenerative, a afecțiunilor cardiace și vasculare, contra anumitor forme de cancer;

- cireșele amare sunt cele mai prețuite de terapeuți, fiind excelente pentru tratarea durerilor musculare, a îmbătrânirii premature, a afecțiunilor inflamatorii, a bolilor hepatice, a tumorilor;

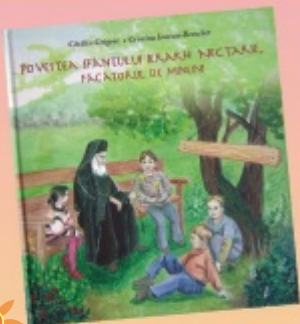
- se consumă cireșe coapte bine și proaspete, foarte bine spălate, la temperatura camerei (nu reci de la frigider), de preferință pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca;

- din codițele de cireșe se poate face ceai pentru bolile de rinichi;

- sucurile acidulate, siropurile sau cireșele conservate (compot, dulceață) nu au nici 10% din efectele terapeutice ale fructelor proaspete și ale derivatelor lor naturale.



Căutând Înțelepciunea ...



În cartea "Povestea Sfântului Ierarh Nectarie" este descrisă într-un mod atractiv povestea micului Anastasie, un copil cuminte și însetat de înțelepciune. Ca tânăr, s-a hotărât să slujească lui Dumnezeu într-o mănăstire, așa că a devenit călugăr. Pentru dragostea și ascultarea lui a primit din cer o mulțime de daruri dumnezeiești, printre care și pe cel al facerii de minuni. Viața lui curată l-a

Două spice

Pe-un răzor de luncă verde,
Sub căldurile de vară,
Răsăriseră vecine,
Două spice de secară:
Unul cu grăunțe grele,
Aplecându-și a lui frunte,
Celălalt cu fruntea-n slavă,
Neavând nici un grăunte.

"Vai de tine, măi vecine,
Zise mândru spicul sec,
Eu, pământului ca tine
Nu pot fruntea să mi-o plec,
Când știi bine cine sunt
Între cer și-ntre pământ."
Spicul plin, la toate-acestea,
N-a răspuns nici un cuvânt.

Dar o vrabie bătrână,
Auzind pe-acel nerod
Îngânfat peste măsură,
Deși n-avea pic de rod,
Zise puiului ei mic,
Arătându-i-l pe spic:

"Puiul mamei, ține minte,
Să nu zici că nu ți-am spus,
Nici un spic cu rod nu ține
Îngânfată fruntea sus,
Decât spicul ce pe lume
Nimic cu el n-a adus."



arătat oamenilor ca un mare Sfânt al Bisericii, ocrotitor al copiilor și tămăduitor al bolilor de tot felul.

Textul simplu și grăitor și ilustrațiile luminoase în acuarelă poartă sufletul pe alt tărâm, ca un îndemn de a descoperi mireasma sfințeniei de care se poate împărtași orice copil.

