

RICETTE NATURALI

Le spezie sono considerate molto importanti in Ayurveda e possono essere usate sia per la preparazione e l'insaporimento delle pietanze, sia per preparazioni che possono aiutare nella cura di alcune patologie. Le spezie provengono da frutti, radici, legni, scorze, semi; quasi tutte hanno effetto digestivo, antidiabetico, antitumorale, antimicrobico, antilipidemico (cioè abbassano il colesterolo e i trigliceridi nel sangue).

Presentiamo alcune ricette.

In caso di **Otite media, Rinite, Sinusite, Bronchite**: Sbollentare 1 cucchiaino di semi di anice in 1 tazza di acqua bollente, lasciare in infuso 10 minuti, aggiungere 1 cucchiaino di the di miele quando l'infuso si è stiepidito (non deve superare i 37°5), assumere 1 cucchiaino di the ogni minuto.

In caso di **Mal di gola, tonsillite**: sciogliere 1 cucchiaino di the di polvere di curcuma e 1 pizzico di sale in un bicchiere di acqua calda e fare gargarismi.

In caso di **Raucedine**: masticare lentamente ¼ di cucchiaino di the di pepe in polvere con un cucchiaino di ghee (burro chiarificato) dopo pranzo e cena.

In caso di **Tosse**: ¼ di cucchiaino di the di pepe in polvere con un cucchiaino di miele dopo pranzo e cena

In caso di **Insufficienza circolatoria, membra fredde**: fare un infuso in una tazza di acqua bollente con 1 cucchiaino di the di cannella in polvere, ¼ di cucchiaino di the di pepe macinato e zenzero in polvere per 10 minuti, aggiungere 1 cucchiaino di miele quando l'infuso ha raggiunto si è stiepidito (non deve superare i 37°5), bere due tazze al dì.

Sindrome da Raynaud: Tisana: Cannella 45%, Liquirizia 20%, Pepe lungo 10%, Ajowan 20%

In caso di **Cefalea da sinusite, congestione in caso di sinusite**: mescolare ½ cucchiaino di the di cannella con un po' d'acqua fino ad ottenere una pasta, applicare localmente.

In caso di **Diarrea**: mescolare ½ tazza di yogurt, ½ cucchiaino di cannella in polvere, un pizzico di polvere di noce moscata, prendere 2-3 volte al dì; oppure mescolare due pizzichi di pepe nero in 1 bicchiere di lassi, due volte al dì.

In caso di **Febbre**: fare un infuso di una tazza d'acqua bollente con 1 cucchiaino di semi di cumino in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo in polvere e 1 di cucchiaino di finocchio; oppure fare un infuso di una tazza d'acqua bollente con ½ cucchiaino di semi di coriandolo, ½ cucchiaino di cannella in polvere, ¼ di cucchiaino di zenzero in polvere, bere 2-3 tazze die.

In caso **Febbre con grande sensazione di freddo**: ½ cucchiaino di cannella in polvere, ½ cucchiaino di zenzero in polvere, 1-2 semi di cardamomo macinati, 2-3 chiodi di garofano in una tazza di acqua bollente. (variante: decotto di 20 ml di cumino, coriandolo e zenzero in polvere ridurlo a ¼, metà berlo la sera prima di dormire e il resto la mattina a temperatura ambiente)

Ricetta per il cuore, colesterolo e per Vāta 3 tazze d'acqua e 1 di latte, 5-10 spicchi d'aglio purificati e messi a mollo in questa miscela in un sacchetto che non deve toccare il fondo del pentolino, far bollire e ridurre il liquido a 1/3 dell'originario

Ricetta per i **vermi intestinali** 4 spicchi di aglio, 1 tazza di latte, grattugiare gli spicchi di aglio in una tazza di latte, cuocere per 15 minuti, lasciare riposare la notte e bere la mattina successiva

Tonico per il cuore e per l'Angina Pectoris. Mettere un oggetto d'oro (un anello) in pentolino con acqua equivalente a due tazze, far bollire e ridurre alla metà. Assumere 1 cucchiaino di quest'acqua 2-3 volte al dì

Diabete e Ipercolesterolemia: 100 gr curcuma, 80 gr Fieno greco, 50 gr Zenzero secco, 150 gr di Amla (in alternativa due scatole di Emblimap); il tutto tritato e mischiato, 1 cucchiaino da te prima dei pasti

Cura per la **Borreliosi**: 1 lt di distillato di ciliege, 1 cucchiaio da tavola di sale. Posologia: 10 ml del composto + 20 ml d'acqua calda 2-3 volte al dì per 3 settimane o più in accordo con la sintomatologia

Diarrea dei bambini: acqua e noce moscata

Emorragie: lavare buccia di melograno, farla seccare e renderla polvere, assumere la polvere con acqua calda: 2 cucchiaini

Diarrea: fieno greco e lassi

Come aiuto di **terapie anticancro**: ¼ cucchiaino di curcuma in 1 bicchiere d'acqua calda te volte al dì (utile anche come terapia anticancro, o miele o ghee due-tre volte al dì)

Menopausa. Tisana con Coriandolo, Cumino e Finocchio

Ricette per le placche ateromasiche: 250 gr di aglio e poi fare il succo, 250 gr di zenzero e poi fare il succo, 50 ml aceto di mele, 100 ml di succo di limone. (volendo si può centrifugare il tutto), far bollire 5-10 min lasciare raffreddare e mettere 200 ml di miele: assumere un cucchiaino tutte le mattine (in caso di pitta forte 2 cucchiaini), oppure bollire 2 spicchi di aglio pestati nel latte per 10 min e poi levarli, bere due volte al dì, oppure ¼ cucchiaino di curcuma, un pizzico di pepe lungo bollire per 10 min e poi bere a tisana

Si consiglia di consultare sempre il proprio medico curante per valutare l'eventuale prescrizione di farmaci o altre procedure terapeutiche