

Pentru orice terapeut naturist este cat se poate de evident faptul ca una dintre principalele cauze ale bolilor, in prezent, o constituie alimentatia nesanoasa. Nu este vorba doar despre excesele alimentare (consumul exagerat de dulciuri, grasimi, sare, etc.), ci si de calitatea hranei consumate. Daca in perioada medievala, de exemplu, singurele surse de gust dulce erau mierea de albine si fructele dulci, la ora actuala zaharul rafinat, produs in mod industrial, este prezent intr-o gama foarte larga de produse foarte raspandite, ceea ce explica incidenta mare a unor boli precum caria dentara, diabetul zaharat, obezitatea sau sindromul metabolic. Omul modern utilizeaza in alimentatie tot mai multe produse artificiale sau produse in laborator, ori in conditii tot mai nenaturale (cu ingrasaminte chimice, aditivi, componente de sinteza industriala, produse de sera, pasari ingrasate mai accelerat, in fermele avicole, cu adaosuri consistente de hormoni de crestere, antibiotice si nutreturi concentrate, s.a.m.d., toate acestea persistand si in compozitia produsului finit, pe care il achizitionam).

O alternativa foarte buna la aceasta alimentatie "moderna" o constituie cresterea consumului de cereale, care pot fi preparate in diverse moduri. Pe langa efectul hranitor acestea au si capacitatea de a alina sau chiar vindeca anumite afectiuni destul de raspandite. Toate cerealele cunoscute in prezent au astfel de calitati: graul, hrisca, meiul, orezul, sorgul, orzul, ovazul, porumbul, secara. Desigur, fiecare cereala are efecte particulare, in functie de compozitia sa chimica naturala si de caracteristicile speciale ale unor soiuri si varietati. Aceasta paleta larga de cereale, toate accesibile consumului uman, poate fi uimitoare pentru cei obisnuiti, de exemplu, sa consume doar paine alba (din faina alba, din care s-a eliminat taratea, ce rezulta din coaja graului si e foarte bogata in principii alimentare) si arpacas sub forma de coliva. Dar, uneori, largirea orizontului de cunoastere poate fi un prim pas in directia vindecarii.

**Orezul** este o cereala cu multiple valente. Cu cat orezul este decorticat, rafinat, tratat (rezultand orezul alb), cu atat el contine mai putine vitamine din grupul B, minerale si fibre (acestea din urma, atat de necesare in procesul digestiei). Orezul este comparabil cu pasteile fainoase in ceea ce priveste valoarea nutritionala, ambele fiind bogate in glucide si anumite proteine vegetale. Aceasta cereala are avantajul ca poate fi preparat si cu grasime sau cu ulei de floarea - soarelui sau de masline, ce furnizeaza acizi grasi nesaturati. Ca toate celelalte cereale, orezul contine inhibitori de proteaza, ce reduc dezvoltarea cancerului. Experimentele facute pe animale au demonstrat ca pleava de orez diminueaza riscul aparitiei cancerului intestinal. In 1981, niste cercetatori japonezi au depus un brevet despre trei substante antitumorale izolate din pleava de orez. Aceste substante au fost inoculate soarecilor, efectul lor fiind disparitia tumorilor. Un profesor universitar american a constatat ca in randul persoanelor care mananca mai mult orez (si, de asemenea, mai multa mazare si porumb dulce) exista rata cea mai scazuta de cancer de colon, de san si de prostata.

Dupa cercetatorii japonezi, consumul de tarate de orez, aproximativ 10g pe zi, este o excelenta metoda de prevenire a litiazei renale. In urma studiilor facute, ei au estimat ca orezul este la fel de eficace ca si diversele produse farmaceutice, dar, spre deosebire de acestea, nu are efecte secundare. El contine acid fitic si fitati, care absorb din intestin calciul aflat in exces, impiedicand depunerea acestuia in rinichi si formarea calculilor.

In concluzie, orezul are urmatoarele actiuni: analeptic, antidiareic, antiinflamator, antiscorbutic, astringent, carminativ, dietetic, emolient, elimina ureea, energizant, hipotensor, nutritiv, racoritor, regenerator.

**Orezul** are urmatoarele indicatii:

- boli dermatovenerice - eczeme, inflamatii cutanate;
- boli cardiovasculare - hipertensiune arteriala;
- boli digestive - afte bucale, enterita, meteorism;
- boli urinare - previne litiaza renala, trateaza insuficienta renala (prin reducerea nivelului de uree);
- boli ORL - agina;
- alte stari patologice - anorexie (absenta poftei de mancare), edem cardiac, edem renal.

Ca orice produs terapeutic, planta de leac sau medicament, orezul are moduri de administrare specifice.

In uz intern, orezul se administreaza ca macerat, ca apa de orez, fiert sau in combinatii cu mere si miere de albine.

In uz extern, se administreaza ca pudra de tarate de orez, masti cosmetice obtinute din faina de orez, sau sake (bautura obtinuta prin fermentarea orezului, care se aplica pe piele).

Iata deci care sunt efectele minunate ale unei cereale aflate la indemana tuturor.

Cuvinte cheie: cereale, terapii naturiste, actiuni curative, orez, alimentatie, indicatii terapeutice, valente