

Lignum Vitae

magazin

Primăvara 2009



Din cuprins:

Produse noi

Ce afecțiuni digestive aduce primăvara

Înțelepciunea naturii de la microscopic la macroscopic

Înțelepciunea naturii de la microscopic la macroscopic



"Hrana este medicament și medicamentul este hrană" spune un vechi proverb chinez. Și nimeni nu poate nega acest adevăr...

Zhang Zhongjing a fost unul dintre primii care au recunoscut efectele terapeutice ale alimentelor. După ani de studiu, el a propus teoria terapiei alimentare ca o componentă a medicinei chineze și a clasificat alimentele în două mari categorii: pentru hrănirea energiei vitale și pentru vindecarea bolilor. El a mai descoperit că, de multe ori, același aliment combină cele două efecte.

În "Tratatul de medicină internă a Împăratului Galben" Nei Jing prescria, cu trei secole înainte de Hristos, o doză zilnică de cereale, carne, legume și fructe, absolut necesare organismului uman. Odată cu trecerea timpului, a evoluat mentalitatea și înțelegerea omului față de proprietățile hranei, pe măsură ce relația dintre aliment și starea de sănătate a devenit tot mai clară.

În secolul XIV, în timpul dinastiei Yuan, Hu Si-Hui a realizat o culegere de texte de artă culinară, bazată pe propria experiență, în strinsă legătură cu plantele medicinale. Cartea se numea "Principii ale unei diete corecte" și a fost dedicată împăratului. A fost considerată un dar de mare preț, mai ales într-o țară în care hrana și sănătatea erau privite ca fiind inseparabile.

Hrana înseamnă energie. Pe măsură ce crește și își schimbă forma, ea parcurge un ciclu al transformării. Fiecare fază corespunde unuia din modelele fundamentale de energie, **energia celor "5 elemente"**.

Aceste 5 elemente sunt: pământ, apă, metal, foc și lemn.

- **Energia Pământului** - Tot ce mâncăm, fie crește din solul planetei, fie, în cazul animalelor, este hrănit de abundența acestuia.

- **Energia Apei** - apa reprezintă energia transportului. Indiferent de destinația finală, totul pornește, de pe câmpuri, într-o călătorie.

- **Energia Metalului** - reprezintă faza pregătirilor. Aproape tot ce mâncăm e curățat, ales, frământat, tocat, feliat.

- **Energia Focului** - în această fază, hrana e supusă unei transformări mai profunde, un ritual al purificării, adăugându-se o energie nouă, mai intensă.

- **Energia Lemnului** - are caracteristică de a se extinde. În această fază, puterea hrănitore a alimentelor se extinde, la propriu, în exterior, spre cei care o consumă, transformându-se în energie vitală.

Cele 5 elemente se află într-o strânsă relație de interdependență, producându-se și distrugându-se reciproc:

| | |
|--------------------|---|
| Ciclul de generare | - metalul produce apa - apa hrănește lemnul - lemnul produce focul - focul formează pământ (cenușă) - în pământ se formează metalul |
|--------------------|---|

| | |
|----------------------|--|
| Ciclul de distrugere | - pământul absoarbe apa - apa stinge focul - focul topește metalul - metalul taie lemnul - lemnul înrobește pământul (prin rădăcini) |
|----------------------|--|

Fiecărui dintre cele 5 elemente îi corespunde un organ (rinichi, ficat, inimă, splină, plămâni), un anotimp, o culoare, un gust, un sentiment, de asemenea, plantele, animalele, cerealele,

fructele, cele 5 puncte ale busolei (punctele cardinale și centrul busolei) sunt incluse în acest joc al numerelor și energiilor.

În corpul omului sănătos energia rinichilor hrănește ficatul, ficatul sprijină inima, energia inimii susține splina, energia splinei promovează plămânii iar plămânii, la rândul lor, întrețin buna funcționare a rinichilor.

Medicina tradițională chineză susține că bolile apar ca urmare a condițiilor improprie de mediu, - căldură, frig, uscăciune, umiditate, dietă incorectă, alimente alterate, otrăvire, poluare, germeni patogeni, traume, accidente. Excesul sau deficitul de energie Qi (blocajele, congestia, stagnarea energiei), ca urmare a unor sentimente sau atitudini mentale necorespunzătoare (exces de furie, bucurie, supărare, frică, compasiune) pot avea ca rezultat apariția afecțiunilor interne. Când energia prin organe este în echilibru, sistemul imunitar funcționează normal, suntem centrați d.p.d.v. emoțional și atât energia vitală Qi cât și sângele curg liber.

Conform aceleiași teorii, alimentele sunt considerate "qi postnatal". Ideograma "Qi" reprezintă energia fundamentală a universului. Ne naștem cu o rezervă bogată de Qi, dar aceasta se consumă pe măsură ce creștem, trăim și muncim, deci, trebuie refăcută, sursa principală fiind hrana. Prin urmare, medicina tradițională chineză acordă o importanță deosebită energiei vitale a hranei. Proprietățile energetice ale diverselor alimente, precum și modificările acestor energii în cursul procesării lor, au fost minuțios studiate, concluziile fiind încorporate în abordarea holistică a medicinei chineze.

Astfel, alimentele pot avea o încărcătură Yin sau Yang, în funcție de condițiile în care cresc și se maturează: în aer liber, sub lumina soarelui, sau la întuneric, sub pământ sau sub apă. De exemplu, produsele animale, inclusiv ouăle, sunt considerate de obicei Yang. Peștele, expus la soarele filtrat prin apă, are un echilibru relativ Yin-Yang, la fel și orezul, care crește la soare, dar are rădăcinile în apă și bobul ascuns sub coajă. Orezul brun este mai Yang decât cel alb, legumele care cresc deasupra solului sunt Yang, iar rădăcinoasele, care se dezvoltă în pământ sunt Yin, ș.a.m.d.

Metodele de preparare acționează asupra naturii Yin sau Yang a produsului respectiv. Apa are rolul de a răcori, chiar și atunci când este folosită la fierberea alimentelor, iar prepararea termică va da preparatului caracteristicile unui produs fierbinte. Astfel, un ou de găină (Yang) devine Yin prin fierbere, pe când un ou de rață (Yin, deoarece rața petrece mult timp în apă) va deveni hrană caldă (Yang) prin fierbere.

De asemenea, gustul încadrează alimentele în legea celor 5 elemente, o masă sănătoasă trebuind să conțină, în mod echilibrat, alimente din toate cele cinci grupe de elemente Feng Shui: lemn (alimente cu gust acru), foc (gust amar), pământ (gust dulce), metal (alimente picante) și apă (alimente sărate). Un alt secret: legumele tocate cu mâna păstrează energia pozitivă, spre deosebire de cele preparate cu mixerul sau cu robotul.

O importanță deosebită acordă bucătăria chineză cepei, usturoiului și ghimbirului. Remarcabilele proprietăți conferă cepei atât o energie Yin, cât și o energie Yang. Ceapa amplifică energia internă. Are acțiune asupra plămânilor, atenuând congestia căilor respiratorii și bronho-constricția. Este un antibiotic natural, având de asemenea, rol în reducerea riscului de boli cardiace și infarct.

Aparținând aceleiași familii ca și ceapa, usturoiul este un aliment Yang. Are o puternică acțiune antibiotică, având largă utilitate în combaterea infecțiilor. Menține sănătatea inimii, stimulează circulația și ameliorează hipertensiunea. Este recomandat în diabet, deoarece scade nivelul glicemiei. Conform studiilor, consumul constant de usturoi reduce cu 50% riscul apariției cancerului gastric față de persoanele ce nu consumă acest aliment.

În fitoterapia chineză, ghimbirul este prețuit pentru calitățile sale Yang. Este apreciată mai ales rădăcina veche și uscată de ghimbir, despre care se spune că îmbină proprietățile ginsengului, cepei și usturoiului. Ghimbirul stimulează digestia, fiind util în prevenirea grețurilor și calmarea indigestiei. Stimulează circulația și atenuează

secrețiile mucoase și manifestările guturaiului. Un recent studiu medical european a confirmat faptul că utilizarea tradițională a ghimbirului în cazuri de reumatism și artrită reduce inflamația și rigiditatea articulațiilor și nu are efecte secundare.

Rafinamentul bucătăriei chinezești, ce fascinează o lume întreagă, datează de milenii și s-a dezvoltat în special de-a lungul anilor de privațiuni și foamete, de aici provenind caracterul său unic. Alimentația de bază a vechilor chinezi era constituită din așa-numitele "five grains" sau "cinci boabe", adică meiul, grâul, orzul, semințele de cânepă și legumele (mai ales soia). Mai târziu, orezul a ajuns să fie folosit ca aliment de bază. Carnea era rezervată nobililor, cea de vită fiind cea mai apreciată, carnea de porc și de capră fiind următoarele în ordinea preferințelor. Țăranii mâncau carne o dată pe an, la Festivalul Primăverii (Anul Nou Lunar).

În prezent, nutriționiștii recomandă să se consume zilnic cel puțin cinci porții de legume și fructe de diverse culori, pentru a ne bucura din plin de efectele acestor alimente.

Fructele și legumele de culoare albă, cafenie și maro (mere, banane, pere galbene, curmale, stafide, conopidă, usturoi, ceapă, ciuperci, cartofi albi, gulii, păstârnac, pătlăgînă, ghimbir) conțin polifenoli, substanțe care mențin nivelul colesterolului în limite normale, reduc riscul apariției bolilor cardiovasculare precum și riscul de apariție a cancerelor.

Fructele și legumele de culoare galbenă și portocalie (portocale, grapefruit, mandarine, lămâi, mango, papaya, ananas, piersici, caise, nectarine, pepene galben, morcov, dovleac, porumb, cartofi dulci, fasole galbenă, ardei galben) conțin substanțe antioxidante precum vitamina C, caroteni și flavonoide, care au rol în creșterea imunității, reduc riscul apariției bolilor cardiovasculare, tulburărilor de vedere, precum și riscul de apariție a cancerelor.

Fructele și legumele de culoare roșie (cireșe, merișoare, mere roșii, struguri roșii, pepene roșu, portocale roșii, rodii, zmeură, căpșune, tomate, cartofi roșii, ridichi, varză roșie, ceapă roșie, ardei roșii, gogoșari, sfeclă roșie) conțin licopen, substanța care reduce riscul apariției unor forme de cancer și antociani, substanțe care au proprietatea de a menține elasticitatea vaselor sangvine. Consumul fructelor și legumelor de culoare roșie îmbunătățește memoria și scade riscul de apariție a bolilor cardiovasculare.

Fructele și legumele de culoare verde (mere, pere, struguri și lămâi verzi, kiwi, avocado, varză, castraveți, salată verde, ceapă verde, ardei verzi, broccoli, spanac, bame, sparanghel, țelină, fasole verde, mazăre, dovleci, anghinare, praz) conțin indoli și luteină, substanțe antioxidante care ajută la îmbunătățirea vederii, întărirea oaselor și dinților, precum și la scăderea riscului de apariție a cancerelor.

Fructele și legumele de culoare albastru/violet (mure, afine, coacăze, smochine, prune, struguri negrii, sfeclă, vinete, andive) conțin substanțe antioxidante puternice - fenoli și antociani - cu efecte puternice anti-îmbătrânire, cu influență benefică asupra tractului urinar, asupra memoriei și care scad riscul de apariție a cancerelor.

Este de asemenea de recomandat ca legumele și fructele să provină din producțiile locale, atât datorită faptului că organismul este obișnuit cu ele, cât și pentru că se pare că ajută la stabilirea unei compatibilități cu locul în care trăim.

Autorii "Studiului China" (rezultatul cercetărilor de o viață a unora dintre cei mai mari nutriționiști ai lumii contemporane) au ajuns la o serie de concluzii privind alimentația:

- nutriția reprezintă acțiunea combinată a nenumărate substanțe din alimente. Întregul înseamnă mai mult decât

suma părților.

- numai genele nu determină apariția bolii. Genele funcționează numai dacă sunt activate sau exprimate, iar nutriția joacă un rol critic în a determina care gene, bune sau rele vor fi exprimate.

- nutriția poate controla în mod substanțial efectele adverse ale unor substanțe chimice dăunătoare sănătății

- alimentația care este benefică pentru o anumită boală cronică va fi în folosul sănătății la modul general.

- alimentația potrivită produce sănătate în toate domeniile existenței noastre. Toate sunt în legătură unele cu altele.

Alimentația reprezintă, poate, cel mai intim contact cu mediul înconjurător. Este procesul prin care ceea ce mâncăm devine parte din corpul nostru. Desigur, și alți factori sunt importanți, cum ar fi activitatea fizică, sănătatea emoțională și mentală și sănătatea mediului înconjurător.

Suplimentele nutritive pe bază de plante sunt recomandate în anumite cazuri, mai ales în condițiile în care fast food-ul, aditivii alimentari, îngrășămintele chimice, pesticidele, ... sunt prezente la tot pasul.

Prin fitoterapie, apiterapie, homeopatie, natura ne oferă ajutorul său neprețuit pentru păstrarea stării de sănătate fizică și psihică dar și a echilibrului energetic al organismului.

Fitoterapia utilizează combinații de plante medicinale sub diferite forme (macerate, extracte hidro-alcoolice, pulberi vegetale, unguente naturale etc) care au o acțiune antioxidantă specifică asupra organelor.

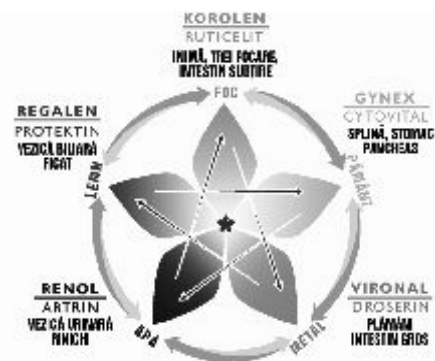
Mai mult decât atât, la sfârșitul anilor 1950, soții Kirlian descoperă că plantele au un câmp bioenergetic, pe care, în timpul tratamentului fitoterapic, îl transferă pacientului, generând transformări benefice uluitoare.

Există preparate în care acțiunea antioxidantă directă a plantelor asupra organelor se combină cu o acțiune specifică pe un anumit meridian de energie (produsele Energy), realizând o modulare blândă a energiei prin acel meridian (Vironal-pentru meridianele Plămân- Intestin Gros; Regalen pentru meridianele Ficată-Vezică Biliară; Renol pentru meridianele Rinichi-Vezică Urinară; Gynex pentru meridianele Splină-Pancreas-Stomac; Korolen pentru meridianele Inimă-Intestin Subțire), îmbinând astfel principiile medicinei tradiționale chineze (legea celor 5 elemente) cu cele ale fitoterapiei și homeopatiei.

În concluzie, stresul crescut, poluarea, alimentația dezechilibrată, procesarea inadecvată a alimentelor, activitatea fizică redusă sunt doar o parte din factorii care au influențe negative asupra menținerii sănătății individului în societatea modernă.

Consumul rațional de suplimente nutritive (vitamine, minerale, acizi grași, extracte din plante), asociat cu un stil de viață echilibrat, poate promova starea de sănătate a organismului prin stimularea imunității, combaterea radicalilor liberi, încetinirea proceselor de îmbătrânire și diminuarea riscului de apariție a diferitelor tipuri de afecțiuni (cardiovasculare, osoase, articulare, hormonale, etc.), alegerile pe care le facem privind alimentația și tratamentele având un impact puternic asupra organismului și energiei noastre, asupra bunăstării noastre emoționale și mintale, dar și asupra mediului înconjurător.

Dr. Diana Elena Dejica
Medic specialist acupunctură
Tel: 0722536159



BARLEY pulbere de orz verde (Hordeum vulgare)

Barley este un preparat bioinformațional produs conform principiilor agriculturii ecologice. Nu conține nici un fel de adaosuri, doar praf din plantele de orz verde (*Hordeum vulgare*), prelucrat cu grijă, cules în perioada de creștere timpurie la înălțimea de 18-20 cm, în perioada când planta extrage din sol și din aer cele mai multe substanțe active. Orzul verde este o sursă naturală bogată în substanțe hrănitoare, minerale și vitamine, un conținut ridicat de enzime vii (peste 20), fibre, aminoacizi și albumine vegetale, ideale pentru prevenirea stărilor patologice.

Barley influențează meridianele energetice ale stomacului, pancreasului, splinei, intestinului subțire și gros, ficatului, bilei, inimii, pericardului, meridianului celor trei focare. În sistemul meridianelor al lui Woll (utilizat pentru diagnoză cu ajutorul EAV) Barley se orientează spre meridianele energetice ale degenerării sistemului nervos, organelor, conjunctive, articulațiilor, grăsimilor, alergiilor și limfei.

Utilizare: Datorită valorii sale nutritive ridicate Barley este adecvat ca supliment nutritiv zilnic al unui meniu sănătos. Este foarte util în posturile de curățire de primăvară și în curele de scădere a greutatei. Având un puternic efect antioxidant, protejează corpul de efectele radicalilor liberi și a diferitelor tipuri de radiații (UV, RTG, ...), ajută regenerarea pielii după expunere la raze. Este o alegere potrivită pentru prevenire și ca supliment în tratamentul bolilor canceroase. Normalizează nivelul zahărului în sânge și acționează favorabil asupra pancreasului; datorită acestui fapt este deosebit de adecvat pentru diabetici. Datorită acțiunii antiinflamatorii își găsește aplicare în tratamentul unei serii de boli dermatologice acnee, erupții alergice, Pete - dar și în tratarea bolilor cronice inflamatorii ale organelor interne.

Orzul verde

- Favorizează detoxifierea organismului, acționează împotriva

constipației

- contribuie la lupta cu surplusul de greutate
- reduce riscul cancerului și al altor boli ale civilizației
- accelerează vindecarea plăgilor, protejează pielea împotriva tipurilor nocive de radiații

- acționează împotriva inflamațiilor și infecțiilor interioare și exterioare
- diminuează mirosurile corpului, înviează respirația
- reduce aciditatea mediului intern, reface echilibrul acido-bazic
- are efect protector asupra țesuturilor, mucoasei și pielii
- datorită acționării antioxidante

încetinește îmbătrânirea celulelor

- îmbunătățește tabloul sanguin datorită conținutului ridicat de fier organic

- acționează favorabil asupra sistemului hormonal

- pe termen lung îmbunătățește psihicul

Dozare: 2-3 lingurițe de pulbere dizolvate în 2 dl de apă, administrată, de preferință, dimineața, pe stomacul gol, cu cel puțin 20 minute înainte de masă. După trei săptămâni de folosire recomandăm o săptămână pauză. Adăugat la diverse sucuri proaspete de legume și fructe se obține o băutură gustoasă și foarte sănătoasă.

Atenție:

La folosirea acestui preparat este necesară respectarea unui regim de hidratare suficient.

Produsul nu este recomandat copiilor și persoanelor cu sensibilitate crescută la clorofilă și oz.



BIOMULTIVITAMIN multivitamine naturale - capsule

Biomultivitamin conține extracte din plante și fructe bogate în vitamine naturale, minerale și substanțe biologic active. Armonizează meridianul energetic al inimii, pericardului, plămânilor, intestinului subțire și gros, stomacului, splinei și pancreasului, vezicii urinare, ficatului, bilei și meridianul celor trei focare.

Compoziție:

- **Cătină albă (C, A, E, B, K, cholin)** Conține o mare cantitate de vitamine, întărește imunitatea și încetinește procesul de îmbătrânire. Mărește rezistența la îmbolnăviri infecțioase și accelerează procesul de cicatrizare. Îmbunătățește starea ligamentelor și a pielii. Stimulează digestia și are influență protectoare asupra inimii și sistemul vascular. Acționează preventiv contra cancerului de col uterin.

- **Aloe vera (A, C, B)** Purifică organismul, acționează antiinflamator și stimulează imunitatea. Are efect binefacător asupra pielii, îmbunătățește activitatea sistemului digestiv și protejează inima și vasele sanguine. Acționează preventiv contra cancerului la intestine.

- **Rodie (C, B, A)** Elimină radicalii liberi din corp și acționează antiinflamator. Reduce aciditatea stomacală și stimulează digestia. Previne cancerul de prostată.

- **Lăptișor de matcă** (Întreaga gamă de vitamine) Îmbunătățește starea de sănătate generală și rezistența la infecții. Reface buna dispoziție și armonizează psihicul. Stimulează regenerarea ficatului și producerea de globule roșii. Contribuie la cicatrizare, îmbunătățește starea pielii și a tuturor ligamentelor.

- **Schizandra chinesis (Wu Wei Zi) (C, E)** Îmbunătățește rezistența organismului la infecții în general, la oboseală sau stres (adaptogen). Contribuie la regenerarea ficatului și îmbunătățește psihicul. Reduce riscul apariției bolilor civilizației, are efect pozitiv asupra digestiei, protejează inima și vasele sanguine și ajută în cazul îmbolnăvirilor căilor respiratorii.

- **Gutui japonez (C, A, B)** Are efecte antiinflamatorii, protejează epiteliul tubului digestiv și acționează contra crampelor.

Dozare: 1 capsulă pe zi cel mai bine după masă

Atenție: Produsul nu este recomandat persoanelor cu sensibilitate crescută la produse apicole și din soia. Nu este adecvat pentru copii, gravide și lăuze!

Utilizare: Alimentează corpul cu cantitatea suficientă de vitamine în forma naturală, tonifică organismul și fortifică sistemul imunitar. Mărește rezistența la stres, la îmbolnăviri virale și bacteriale și neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător. Îmbunătățește condiția psihică, stimulează buna dispoziție și previne oboseala și epuizarea. Datorită conținutului ridicat de antioxidanți încetinește îmbătrânirea organismului. Ajută la digestie și protejează mucoasa tractului digestiv. Acționează preventiv contra îmbolnăvirilor cardiovasculare și altor boli ale civilizației.

Alte utilizări:

- în cazul alimentației necorespunzătoare, în timpul dietelor și alimentației de tip „vegan” (eliminarea completă a produselor de proveniență animală)
- la administrare de antibiotice, anticoncepționale hormonale, în boli intestinale
- în stilul de viață solicitant stres, alcool, fumat, cafea sau la solicitare psihică, fizică (sportivă)
- la menținerea stării bune a pielii și mucoasei
- în cazuri de ulcer gastric și duodenal
- pentru sprijinirea formării de celule sanguine roșii (la anemie)
- în susținerea funcțiilor fizice și psihice la vârstă înaintată și la vindecare în convalescență
- pentru menținerea stării bune a oaselor și dinților și pentru prevenirea osteoporozei
- la infecție acută sau cronică (virusi, bacterii, ciuperci)



CHLORELLA extras de Chlorella pyrenoidosa - tablete

Chlorella este un produs bioinformațional fabricat și ambalat în cele mai stricte condiții ecologice; datorită acestui fapt își păstrează valoare nutritivă ridicată. Tabletele Chlorella presate conțin alga de apă dulce, Chlorella pyrenoidosa, care este o sursă bogată de vitamine, substanțe minerale, aminoacizi, fibre și clorofilă.

Influențează favorabil meridianul energetic al stomacului, splinei, ficatului, bilei, pericardului și meridianul celor trei focare. În sistemul meridianelor al lui Voll (utilizat în diagnoză cu ajutorul EAV) Chlorella se orientează spre meridianele energetice ale degenerării organelor, pielii, alergiilor și degenerării articulare.

Utilizare:

Chlorella este un supliment nutritiv adecvat pentru un stil de viață sănătos datorită conținutului bogat de substanțe nutritive naturale valoroase. Este ideală pentru orice cură de slăbire sau în alimentația vegetariană. La copii acționează favorabil în obținerea deprinderilor bune de alimentație.

Poate ajuta în tratarea acneei, erupțiilor, inflamațiilor, eczemelor, dar și a oricăror plăgi superficiale sau leziuni în curs de vindecare (opăreală, arsuri, afecțiuni cauzate de substanțe corozive, etc.). Favorizează regenerarea și convalescența organismului expus la stres sau solicitare îndelungate. Este adecvat după intervenții chirurgicale sau după expunerea corpului la orice tip de radiații. Contribuie la detoxifierea organismului și este foarte util pentru persoane expuse mediului poluat. Previne înmulțirea microbilor și ciupercilor, dar și răspândirea tumorilor. Îmbunătățește condiția psihică generală.

Chlorella pyrenoidosa

- purifică tractul digestiv și ajută la dezvoltarea microflorei intestinale utile, îmbunătățește și susține funcția intestinelor,

eliberează corpul de toxine și metale grele

- întărește capacitatea de apărare naturală a organismului
- influențează favorabil compoziția sângelui și susține activitatea celulelor albe active
- are un puternic efect de regenerare a țesuturilor și ajută la divizarea celulară
- reduce aciditatea organismului, nivelul colesterolului în ficat și în sânge
- curăță sângele și datorită acestui fapt are un pronunțat efect protector asupra ficatului și rinichilor
- are efecte de întinerire, atribuite conținutului ridicat de RNA (10%) și DNA (3%)
- îmbunătățește calitatea și starea de sănătate a pielii
- este sursa tuturor vitaminelor importante, a substanțelor minerale și a aminoacizilor inclusiv a celor esențiali
- conține o bogată cantitate de CGF (Chlorella hormon de creștere) 10-23%, considerat cea mai eficientă componentă a Chlorellei

Dozare: Câte 2 tablete 1-3x zilnic. După trei săptămâni de folosire recomandăm o săptămână pauză

Atenție: La folosirea acestui preparat este necesară asigurarea unui regim de hidratare suficient.

Produsul nu este destinat copiilor și persoanelor cu sensibilitate crescută la clorofilă.



IMUNOSAN supliment alimentar - capsule

Imunosan este un preparat bioinformațional care conține o combinație unică din cele mai eficiente substanțe naturale pentru susținerea capacității de apărare generale (nespecifice și specifice) a organismului. Previne îmbolnăvirile infecțioase, contribuie la tratarea lor, accelerează convalescența după boală și preîntâmpină contaminarea repetată. Acționează preventiv și terapeutic într-o serie de îmbolnăviri specifice civilizației și este un preparat de perspectivă în lupta împotriva cancerului. Îmbunătățește condiția psihică și fizică, rezistența corpului la solicitare stresantă și acționează eficient în înlăturarea oboselei. Furnizează energia vitală necesară și încetinește îmbătrânirea organismului.

Compoziția:

Astragalus membranaceus: Fortifică sistemul imunitar, protejează inima și vasele sanguine, accelerează cicatrizarea, curăță ficatul și rinichii, furnizează energia vitală și îndepartează oboseala.

Ciuperca Ganoderma lucidum: Întărește imunitatea și acționează contra răspândirii tumorilor, detoxifică și regenerează celulele ficatului, acționează contra inflamațiilor și alergiilor, protejează inima și vasele sanguine, acționează împotriva îmbătrânirii.

Atractylis : Amplifică activitatea splinei și ficatului, mărește energia organismului, acționează împotriva retenției de apă în organism, împiedică transpirația excesivă.

Eleuterococcus senticosus: Tonifică organismul, stimulează activitatea glandelor sexuale, protejează inima și vasele sanguine, înlătură oboseala și îmbunătățește condiția psihică.

Lemn-câinesc: Are efecte antiinflamatorii și dezinfectante, acționează contra radicalilor liberi, întărește activitatea stomacului.

Trifoi roșu: Acționează împotriva răspândirii tumorilor, elimină din corp substanțele toxice, protejează inima și vasele sanguine, reglează nivelul hormonilor feminini.

Agaricus blazei Murrill -ciupercă: Fortifică imunitatea, preîntâmpină bolile civilizației și acționează împotriva răspândirii tumorilor, reduce frecvența crizelor de alergii, protejează ficatul, inima și vasele sanguine, îmbunătățește digestia și îndepartează oboseala.

Dansgshen (codonopsis pilosula): Susține imunitatea și vitalitatea, îmbunătățește rezistența la stres, reduce oboseala, acționează împotriva insomniei și crește pofta de mâncare.

Utilizare:

- fortifică imunitatea în caz de îmbolnăvire infecțioasă acută și cronică (viruși, bacterii),
- are influență pozitivă asupra tratamentului bolilor respiratorii și bolilor sistemului digestiv,
- accelerează cicatrizarea și regenerarea după boală sau după intervenție chirurgicală,
- acționează în cazuri de cancer și reduce efectele nedorite ale chimioterapiei și iradierii,
- stimulează activitatea ficatului și rinichilor, detoxifică organismul
- acționează contra alergiilor, îndeosebi în stări grave de astmă și manifestări ale pielii,
- contribuie la vindecarea bolilor de piele eczeme, erupții, psoriazis,
- protejează microflora intestinului gros, acționează împotriva infecțiilor intestinale și a balonărilor (adecvat în cazuri de administrare repetată a antibioticelor),
- reglează nivelul glicemiei, scade nivelul colesterolului și a grăsimilor în sânge
- normalizează presiunea arterială,
- îmbunătățește condiția generală în cazul epuizării fizice sau psihice
- are influență pozitivă asupra fertilității și libidoului.

Dozare: 1 capsulă 1-3ori / zi, după masă. După trei săptămâni de folosire recomandăm o săptămână pauză.



Produs nou

SPIRULINA BARLEY

Combinatie de algă de apă dulce Spirulina (Arthrospira platensis) și extract de orz verde (Hordeum vulgare) - tablete

Spirulina este bogată în albumine vegetale, betacaroten, fier, vitamina B₁₂, acidul gras esențial GLA și oferă o gamă întreagă de vitamine, minerale și substanțe nutritive.

Extractul din orz verde este obținut din plante culese cu grijă în perioada timpurie a creșterii acestora când planta extrage din sol și aer cele mai multe substanțe eficiente. Conține un întreg spectru de enzime vii, indispensabile unei funcționări corecte a organismului și echilibrului acido-alcalin al acestuia. Este bogat de asemenea în vitamine, minerale și aminoacizi în forma ușor valorificabilă de către organism.

Spirulina-Barley influențează pozitiv meridianele energetice ale ficatului, pancreasului și splinei, ale intestinului subțire și gros, ale ficatului, bilei, inimii, pericardului și meridianul celor trei focare.

- acționează favorabil în detoxifierea fină a organismului
- furnizează minerale, vitamine și substanțe nutritive necesare
- reduce colesterolul, scade hipertensiunea arterială
- îmbunătățește microflora intestinală și ajută în lupta cu surplusul de greutate
- acționează favorabil în cazuri de diabet
- diminuează riscul cancerului și al altor boli ale civilizației
- accelerează cicatrizarea plăgilor, susține regenerarea pielii și a mucoaselor
- protejează pielea contra tipurilor nocive de radiații
- acționează împotriva inflamațiilor și a infecțiilor
- restabilește echilibrul acido-bazic și încetinește îmbătrânirea celulelor
- îmbunătățește tabloul sanguin, ajută la formarea hemoglobinei și ameliorează alimentarea țesuturilor cu oxigen
- stimulează organismul și îmbunătățește starea generală

Utilizare: Datorită valorii sale nutritive ridicate Spirulina- Barley este adecvată ca supliment nutritiv zilnic pentru un meniu sănătos. Furnizează corpului substanțe necesare și într-un mod unic depune energia sa ca glicogen pur, care poate fi imediat transformat de corp în randament mai mare și vitalitate. Ajută la stimularea organismului și îl aduce în starea, în care își poate exploata optim propriul sistem energetic. De aceea este oportun și în reducerea greutății corporale. Prin efecte radioprotectoare dovedite protejează corpul de radicali liberi și de cele mai variate tipuri de radiații (UV, RTG, ...). Este o alegere adecvată pentru prevenție și ca supliment în tratamentul cancerului și a bolilor cardiovasculare. Normalizează nivelul zahărului din sânge, acționează favorabil asupra pancreasului și este deosebit de potrivit pentru diabetici. Acționează împotriva anemiei și reglează presiunea arterială. Având în vedere efectele antiinflamatorii are aplicații și în tratamentul unei serii de afecțiuni ale pielii (acnee și erupții) dar și în tratarea stărilor inflamatorii cronice ale organelor interne (ficat, inimă, plămâni, articulații, căile urinare).

Dozare: Câte 2 tablete 1-3 ori zilnic După trei săptămâni de folosire recomandăm o săptămână pauză. La folosirea acestui produs este necesară respectarea regimului de hidratare suficient.

Produsul nu este recomandat copiilor și persoanelor cu sensibilitate crescută la clorofilă și orz. Nu este recomandat pentru pacienții diagnosticați cu fenilketonuria.



Uleiul de pește are efecte benefice asupra funcției endoteline la pacienții cu lupus eritematos

Potrivit unui raport recent publicat (iunie 2008) suplimentarea dietetică cu ulei de pește poate îmbunătăți activitatea bolii și funcția endotelină la pacienții **cu lupus eritematos sistemic (LES)**.

Studii anterioare au arătat că acidul gras n3 polisaturat (PUFA) din uleiul de pește îmbunătățește funcția endotelină în boli care asociază ateroscleroza. S-a observat că valorile crescute ale PUFA au efect terapeutic asupra modelelor de șoareci cu LES.

Dr. Stephen A. Wright de la Universitatea Regală Belfast în Anglia și colegii săi au cercetat dacă suplimentarea cu n3 PUFA la pacienții cu LES poate dezvolta un efect terapeutic și dacă poate conferi un efect protector vascular prin îmbunătățirea funcției endoteline și reducerea stresului oxidativ. Suplimentarea dietei cu ulei de pește timp de 24 de săptămâni a avut ca rezultat modificări semnificative asupra acizilor grași din compoziția membranei plachetare cu scăderea procentului de acid arahidonic și cu creșterea procentului de acid docohecanoic și eicopentanoic.

Activitatea bolii s-a îmbunătățit semnificativ la pacienții din grupul ce a primit suplimentare cu ulei de pește, deși nu există o corelare între scorul de activitate al bolii și acizii grași din compoziția membranei plachetare.

"Acesta este primul studiu ce arată un beneficiu al unei diete cu conținut de n 3 PUFA asupra funcției vasculare și asupra activității bolii la pacienții cu LES", a concluzionat autoarea.

Perspectiva pe termen lung va trebui să clarifice cantitatea și rolul acestui tip de acid gras asupra evenimentelor cardiace.



RECOMANDĂRI DE SEZON

Martie:

Regalen
Cytosan
Vitamarin
Barley
Biomultivitamin

Aprilie:

Stimarmal
Probiosan
Protektin
Imunosan
Spirulina - Barley

Mai:

Gynex
Korolen
Celitin
Chlorella
Imunosan

Iunie:

Korolen
Ruticelit
Celitin
Vitamarin

Ce afecțiuni digestive aduce primăvara

Primăvara și toamna, anumite afecțiuni ale aparatului digestiv (ulcer, gastrite, colite etc) recidivează aproape an de an.

Astăzi se vorbește din ce în ce mai puțin de aceste afecțiuni mai ales din cauza dispariției sezonelor de tranziție. Organismul are, însă, nevoie de perioade de refacere și schimbarea sezonelor reprezintă o necesitate biologică.

Primăvara apar anumite produse de sezon: ceapa verde, usturoiul verde, ridichiile, salata, leusteanul, mai târziu roșiile și alte zarzavaturi care îmbogățesc regimul alimentar monotonic din timpul iernii care tocmai a trecut.

La ora actuală aceste produse au un conținut din ce în ce mai scăzut în vitamine și minerale. Un studiu făcut în Statele Unite a evidențiat că acestea au scăzut cu aproape 40% în fructele și legumele proaspete. Prin urmare, dacă zicem că mâncăm zarzavaturi și fructe proaspete pentru conținutul lor de vitamine, este un lucru relativ, susțin specialiștii.

În această perioadă a anului, trebuie să știm că nu orice durere de abdomen înseamnă ulcer, balonarea vine mai curând de la colon (intestinul gros) decât de la stomac. Stomacul nu mai are enzime capabile să digere alimentele cu conținut înalt de celuloză, acidul gastric și pepsina fiind destinate exclusiv digestiei proteinelor (carne, lactate etc.), iar colonul, în contact cu atâtea resturi celulozice nedigerate de niciun alt segment digestiv, începe un proces accelerat de fermentație.

Cu alte cuvinte, stomacul este cel care, într-un exces de acid, este predispus primăvara la ulcer și colonul la diferite forme de colite, zise de fermentație.

La ora actuală, aceste afecțiuni digestive nu mai sunt așa frecvente, din mai multe puncte de vedere. În primul rând, ulcerul este favorizat și ritmicitatea este explicată de ciclurile de migrare a *Helicobacter Pylori* (bacteria care crește în acidul din stomac). Odată cu eradicarea sistematică a bacteriei, ulcerul și-a pierdut frecvența și ritmicitatea.

Un alt lucru de care trebuie să ținem seama este că trecerile bruste de la un regim bogat în carne și grăsimi pot fi la fel de greu tolerate ca procesul invers.

Specialiștii atrag atenția asupra faptului că vine Paștele cu postul de dinainte și excesele de după, iar o cumpătare alimentară este neapărat necesară.

Persistența unor simptome digestive ne obligă, totuși, să cerem părerea medicului de familie.



CLUBURI LIGNUM VITAE – ENERGY ÎN ROMÂNIA

București:

- DG Comixt srl, pers. contact: Luminița Jecu,
str. It. Av. Șerban Petrescu nr: 10,
Tel: 0723 141506; 0742 086670

- Surya com srl, pers. contact: Buică Ștefania
Tel: 0745003716

Cluj-Napoca:

- Centrul Medical Elmvital,
Conferențiar dr. Liana Mărginean
str. Progresului (Ioan Alexandru) nr. 16, cart. Mărăști,
Tel: 0264 460815,

Târgu Mureș:

- P.F.A. Orosz Marioara, str. Rozelor, nr 7,
Tel: 0265 213702

Miercurea Ciuc:

- Centrul Medical „Egészség, Biztonság”
str. Brașovului, nr. 43, pers. de contact: dr. Guzrány Ferenc
telefon: 0266 372186; 0721 362891

Zalău:

- Hobby Prest srl; tel: 0740 277 651

Alți distribuitori Lignum Vitae

Alba Iulia: dr. Paraschiv Lunia, tel: 0258 819372

Arad: D.A. Sf. Gheorghe, tel: 0257 264162, 0744 803079

Bacău: dr. Druțu Teodora, tel: 0744543940

Baia Mare:

Anafarm srl, pers. contact Șofron Flavia, tel: 0744784453
AF Szabo Valeria; tel: 0744 318858

Comănești – Bacău: Artcom srl; tel: 0234 374348

Constanța: Farmacia Dom srl, 0241 519800

Dej: dr. Andrieș Simona; tel: 0722 316542

Deva: Plitea Maria Victoria, tel: 0723 121380

Galați: Scarlat Marlina; tel: 0740 030052

Iași: Silviu Vasile tel: 0722345243

Pitești: Plafar Ecoplant, tel: 0348439146

Satu Mare:

- dr. Vörös Gabriella; tel: 0740688716

- Balla Enikő; tel: 0744 276104

- Kozan Szilard; tel: 0728901240

Sibiu: dr. Pater Rodica; tel: 0742 320242

Suceava:

- dr. Șindilariu Lidia; tel: 0230 520686

- Farmacia Carmina srl, tel: 0742297301



PLAFAR DE PRIMĂVARĂ

Primăvara este un anotimp în care natura oferă, după o perioadă rece, primele surse de vitamine, primele plante care pot fi folosite atât ca alimente, cât și sub formă de infuzii sau ceaiuri. Printre acestea se numără plante care se găsesc în natură, și în țara noastră:

Urzicile sunt adevărate miracole, fiind bogate în vitamine (A, B2, C, K), acid folic, calciu, magneziu, mangan, fier, sodiu și potasiu. Urzica are proprietăți depurative, diuretice, antiinflamatorii, este un optim remineralizant, având și acțiune tonifiantă (se regăsește și în compoziția produsului GYNEX).

Din urzici se pot prepara mâncăruri sau infuzii.

Leurda, numită și ceapa vrăjitoarelor sau usturoi de pădure, este o plantă cu mirosul asemănător cu cel al usturoiului. Se poate utiliza în alimentație sub formă de salate sau în diferite preparate având proprietăți depurative. Are proprietăți vermifuge și acționează pozitiv asupra sistemului digestiv.

Untișorul se folosește de regulă în salate, în diferite combinații. Frunzele lui au un gust plăcut, asemănător cu salata verde. Are proprietăți recunoscute în reglarea circulației sanguine și în reducerea nivelului colesterolului din sânge. Conține vitaminele A, C, și E, acid folic, fier, potasiu și calciu.

Alături de acestea, primăvara, avem la îndemână foarte multe alte plante, cum ar fi: salata verde, spanacul, ceapa sau usturoiul verde, un adevărat "plafar de sănătate".

