

Lignum Vitae

magazin

Iarna 2008 -2009



Fracturile

Beneficiile bradului

Cum stopăm răceala și gripa

Efectele imunomodulatoare ale preparatelor
naturale bioinformaționale

Să ne păstrăm sănătatea pe toată perioada iernii

EPECTELE IMUNOMODULATOARE ALE PREPARATELOR NATURALE BIOINFORMA IONALE.



IPOTEZA DE LUCRU

Stadiul actual al cunoștințelor în domeniul cercetării bolilor imunologice (imunodeficiențe, alergii, boli autoimune, cancere, îmbătrânire precoce, etc.) permite efectuarea unor corelații interdisciplinare în primul rând datorită acceptării noilor teorii fundamentale în domeniile de cunoaștere cum ar fi: biologia, fizica, chimia.

Abordarea carteziană, reducionista a modelului biomedical, se limitează la înțelegerea fenomenelor biologice implicate în apariția leziunilor, iar reducerea vieții la simple fenomene moleculare nu este suficientă pentru a înțelege starea oamenilor, bolnavi sau sănătoși. Diviziunea carteziană a influențat practica asistenței medicale tocmai prin apariția multiplelor specialități medicale cu foarte puțină comunicare interdisciplinară. Un exemplu al acestei incapacități de integrare a elementelor fizice, biologice și psihice ar fi abordarea durerii.

În accepțiunea clasică, boala este un inamic ce trebuie înfrânt, iar cercetările din medicină urmăresc idealul utopic de a elimina toate bolile, prin aplicarea cercetărilor medicale. Corpul uman este prea des comparat cu o mașină predispusă la defecțiuni ce pot fi tratate de medici și cu medicamente.

Apariția noului model de sănătate și de boală care s-a înscris în contextul complexității fenomenelor biopsihosociale, a legăturilor intrinseci între om-„microcosmos” și univers-„macrocosmos”, ce permit o integrare și o interacțiune reciprocă impune o altă viziune asupra funcțiilor biologice, cum ar fi imunitatea.

La nivel biologic rolul principal al imunității constă în menținerea integrității structurale și funcționale a self-ului în strânsă corelație cu sistemul nervos și endocrin. Sub această triplă comandă au loc în permanență, în organism, procese de reparare a ADN-ului, neutralizarea agenților patogeni, stimularea regenerării tisulare, controlul mitozelor celulare, producția de anticorpi, citokine, etc.

La nivelul funcțiilor mental-cognitive sistemul imunitar este implicat în controlul emoțiilor și sentimentelor asigurând digestia emoțiilor negative (străns legate de memoria creierului emoțional), această funcție reprezentând una din principalele funcții ale timusului (Inima arhaică).

La nivel spiritual imunitatea înseamnă înțelegerea și acceptarea conștientă a sensului spiritual al vieții, legătura realizându-se între cortex și inimă, prin această asigurându-se o homeostazie a tuturor proceselor biologice cognitive și emoționale, în concordanță cu legile divinității (a fi și a produce Lumină -Iubire).

Ne-am propus, în studiul de față, să utilizăm în demonstrarea efectelor imunomodulatoare ale unor preparate bioinformatizate, cu ajutorul unei metode moderne de evaluare imagistică, ce aplică principiile de biorezonanță și biofotonică.

MATERIAL I METODA

Mecanisme de acțiune ale preparatelor Energy.

- Sunt preparate bioinformaționale de armonizare, detoxifiere și magnetizare, rezultând, prin aceasta, un efect imunomodulator complex.

- Au spectrul larg, obținut după cele mai moderne cunoștințe din fitoterapie, psihotronică, cristaloterapie și bio-rezonanță, printr-o tehnologie specială.

- Au o biocompatibilitate și o biodisponibilitate crescută, manifestată prin:

- Preparare de tip homeopatic (diluare/dinamizare);

- Absorbție ridicată (92% comparativ cu medicamentele de sinteză);

- Un înalt grad de rezonanță/coerență care asigură tropismul înalt al substanțelor bioorganice, vegetale sau/și animale, din compoziție, alegând câmpurile/structurile pe care acționează în organism (remedii inteligente);

- Conținut crescut de enzime, vitamine, compuși macroergici cu acțiune energizantă;

- Armonizează meridianele energetice ale organismului și prin această influență favorabilă problemele care decurg din funcționarea insuficientă a organelor de pe aceste meridianele energetice;

- Corectează bioluminescența esuturilor reprezentând, la propriu, un curcubeu vindecător (fiecare produs având o culoare dominantă definitorie, exemplu: vironal-roșu, korolen-violet).

Prin toate acestea, produsele Energy acționează la nivel bio-energo-informațional, exercitând un efect imuno-modulator complex de la procesul de detoxifiere necesar pentru reactivarea porților de intrare (piele, mucoase), la armonizarea neuro-endocrină și până la stimularea proceselor de regenerare tisulară și repararea ADN-ului.

Despre OBERON aparat de diagnostic și analiză neliniară

Aparatul OBERON face parte din categoria mașinilor „cu creier” care permit obținerea informației de la nivelul subconștientului prin prelucrarea/procesarea stărilor energo-informaționale a organismului, metoda de analiză neliniară permite, pe lângă diagnosticul fiecărui organ în parte și aprecierea răspunsului unui

țesut/organ ca urmare a aplicării unui medicament/remediu, pe baza principiului de biorezonanță (terapie simulată)

În timpul diagnosticului bioenergetic se apreciază:

- nivelul entropic al sistemului de cercetat (sub forma punctelor de control energetic),
- aspectul metabolismului (curbele de formare/distrugere, respectiv anabolism/catabolism),
- modificări la nivelul bioluminescenței țesuturilor în **concordanță cu starea de boală sau de sănătate**,

Verificarea eficienței unui medicament/remediu, se face prin Vegetotest, care constă în: înregistrarea activității bioenergetice ale remediei, cu ajutorul camerei de biorezonanță, urmată de suprapunerea curbei electromagnetice obținută, peste cea a organului țintă. Cuantificarea ameliorării/diminuării stării bioenergetice se face procentual.

Această metodă permite alegerea celei mai potrivite opțiuni terapeutice.

Am luat în studiu efectele produselor Energy asupra imunității, utilizând analiza neliniară, ceea ce a permis efectuarea unor corelații în legătură cu modificarea stării entropice a metabolismului și a bioluminescenței.

Rezultate și discuții

În principal, au fost constatate, două mari categorii de efecte:

- unul de tip energizant (efectul de tip metabolic, vizualizat pe modelul curbelor formare/distrugere), corelat cu scăderea entropiei țesuturilor;
- efect armonizator prin modificarea bioluminescenței țesuturilor și corecția câmpului magnetic.

Aceste observații sunt în concordanță cu cercetările lui H. Oldfield și T. Stănciulescu (teoria laserilor biologici).

O viziune integratoare asupra stării de boală și sănătate este nemijlocit corelată cu efectele (bio)câmpurilor electromagnetice asupra structurilor vii. În consens cu cercetările lui H. Oldfield și TLB, se poate formula o firească definiție a stării de sănătate astfel: **un organism este sănătos atunci când permite o optimă pătrundere a radiației cosmice benefice (a radiației benefice din spectrul vizibil, luminos) în structurile sale profunde**; sau, altfel spus, organismul este sănătos atunci când se caracterizează printr-o **optimă transparență la lumină**. În mod complementar, boala presupune instaurarea opacității celulare, a lipsei de transparență membranară la trecerea luminii și, implicit, o afectare a posibilității de a genera o emisie bioluminescentă normală [Stănciulescu, Manu].

Atunci când mai multe celule emit pe una și aceeași frecvență, emisia lor (bioluminescența în termeni TLB) se transformă într-un semnal puternic care leagă coerent structura celulară a organismului în ceea ce s-ar putea numi (urmând tehnologia lui R. Shedrake, preluată și de H. Oldfield) câmp morfogenetic.

În acest context se pot formula următoarele observații:

- atâta timp cât celulele sunt în „comunicare” (respectiv în fază, generând o emisie coerentă de bioluminescență) se poate considera că organismul este sănătos;
- funcționalitatea câmpului morfogenetic poate fi afectată de apariția unei celule (grup de celule care „sar de pe frecvența normală”), utilizând o frecvență incorectă, generând defazarea și incoerența emisiei bioluminescente. O atare frecvență poate fi treptat transmisă și celulelor apropiate (sau chiar îndepărtate), generând spre exemplu apariția țesuturilor maligne. Din punct de vedere al intensității bioluminescenței generate de acest tip de țesuturi, acesta poate fi mai puternic decât cel al celulelor normale, caracterizându-se prin:
 - emisie în spectrul ultraviolet;
 - modificarea formei produse de emisia de bioluminescență, care își schimbă conturul, distribuția culorilor; acest lucru explicând posibilitatea diagnosticării unei boli cu ajutorul instrumentației electronice;
 - modificarea structurii ADN-ului și ARN-ului ca urmare a modificărilor de unghi, distanță, emisie de câmp magnetic și electric pe care situația maladivă o generează.

Concluzii

1. Modelul holistic de sănătate și boală care integrează noțiunile de fizică cuantică în biologie oferă condiții de evaluare energetică, entropică și informațională a sistemelor vii.

2. Din perspectiva biofotonicii sănătatea reprezintă inclusiv utilizarea optimă a luminii, atât la nivel fizic cât și spiritual, pe când boala reprezintă apariția unei opacități fizice și a unei cecități spirituale.

3. Preparatele naturale bioinformatizate oferă soluții de imunomodulare complexă, atât la nivelul reacțiilor biochimice, cât și la nivelul structurilor infoenergetice.

4. Analiza neliniară demonstrează și cuantifică aceste efecte prin modificarea stării entropice a curbelor metabolice și a bioluminescenței.

Aceste argumente permit să recomandăm această metodă ca fiind corelativă, accesibilă, și noninvazivă.

S NE P STR M S N TATEA PE TOAT PERIOADA IERNII



RECOMAND RI DE SEZON: IARNA

- Decembrie: ARTRIN, VIRONAL, SKELETIN, DROSERIN, ARTRIN, BALNEOL
- Ianuarie: VIRONAL, BALNEOL, GREPOFIT, FLAVOCEL, BALNEOL
- Februarie: RENOL, ARTRIN, KING-KONG, BIOTERMAL
- Martie: REGALEN, CYTOSAN, VITAMARIN



Frigul, umezeala, vremea schimb toare reprezint factori de stres importan i pentru organism. Ace ti factori, combina i cu unele st ri de suprasolicitare fizic sau intelectual ne pot face susceptibili la ac iunea agen ilor patogeni. Este bine tiut c , în anotimpul rece cre te inciden a afec iunilor respiratorii. Condi iile meteo nefavorabile au un impact negativ i asupra celor cu boli cardio-vasculare (s-a constatat o cre tere a frecven ei infarctului miocardic) etc. Din aceste motive, i nu numai, ar trebui s acord m o mai mare aten ie la modul în care ne îngrijim (alimenta ie, exerci iu fizic .a.) în această perioad .

Mai multe studii au ar tat o predispozi ie mai accentuat spre îngr are în anotimpul rece comparativ cu celelate luni ale anului. Acest fapt poate fi explicat prin diminuarea activit ii fizice datorit tempraturii sc zute, z pezii de afar dar i printr-o predispozi ie genetic - cercet torii sus in c mo tenim de la str mo ii no tri nevoia de a consuma cantit i mai mari de alimente bogate în gr simi, acestea fiind folosite drept "combustibil", consumul energetic pentru men inerea temperaturii organismului fiind mai mare iarna.

Ce putem face pentru a avea o iarn f r probleme de s n tate importante? Iat câteva recomand ri:

O alimenta ie s n toas i echilibrat este important atât pentru men inerea i înt rirea sistemului imunitar dar i pentru a preveni surplusul ponderal. În alc tuirea dietei *pentru sezonul rece trebuie s inem seama de vârst , de activitatea desf urat ; de cât de mult timp petrecem în aer liber. Pentru asigurarea unei nutri ii echilibrate i evitarea obezit ii, necesarul caloric zilnic trebuie corelat permanent cu tipul de activitate desf urat. Dacă este vorba despre o persoan sedentar i care î i petrece majoritatea timpului în medii înc lzite, atunci este de dorit s î i men in , pe cât posibil, dieta de var : alimente u oare, multe legume i fructe, altfel va ie i din iarn cu câteva kilograme în plus.*

Lucrurile stau cu toful altfel *în cazul persoanelor obligate s stea mai multe ore la tempraturii negative. În asemenea cazuri, dieta trebuie s fie mai bogat din punct de vedere caloric.*

Pe durata sezonului rece, op iunea fructelor i a legumelor este mai restrâns , dar acest lucru nu înseamn c nu putem s ne aliment m corect. Putem profita de *portocale, mandarine, grepfruit, clementine, kiwi, mere, banane* ce sunt bogate în *vitamina C i bioflavonoide*, de *legume precum morcovi, praz, cartofi, varz , conopid* etc atât sub form proasp t dar i congelate sau sub form de mur turi. Speciali tii recomand s asigur m organismului cel pu in 5 por ii de fructe i legume zilnic. De asemenea, se recomand consumarea a cât mai multe supe calde, care sunt nutritive dar nu îngra . **Este de dorit a se consuma m car o dat pe zi sup** . Una dintre cele mai simple variante de supe este cea de legume cu carne de pui sau vit , dup preferin . Se poate ad uga smântân cu un con inut sc zut de gr sime pentru asortarea supei i crochete. O alt recomandare se refer la b uturile calde, în special ceaiurile, care ajut i la prevenirea r celii.

i aportul de proteine de calitate superioar este important, deoarece acestea cresc imunitatea prin intermediul anticorpilor. Iarna se poate consuma un ou pe zi, tiut fiind c proteina din albu ul de ou este asimilat în totalitate. Proteinele nu furnizeaz multe calorii, îns ajut la men inerea echilibrului masei musculare, care generează c ldura necesar în efortul de adaptare la condi iile meteo vitrege. Când expunerea la frig este prelungit ponderea gr similor în dieta zilnic poate s ajung la 30 %, ele fiind principala surs de calorii. Sunt recomandate gr simile vegetale i animale de calitate.

Nu trebuie uitat exerci iul fizic care este o component de baz a unui stil de via s n tos. Pentru men inerea unui tonus bun, a unei st ri fizice i mentale bune, zilnic trebuie f cut, m car, minimul set de exerci ii de înviorare.

Un studiu efectuat în SUA a ar tat c o or de mers sus inut într-o zi de iarn însorit echivalează cu 2 ore i jum tate de activitate fizic moderat efectuat în cas . Dacă, totu i, plimb rile lungi nu sunt o solu ie tocmai din cauza frigului de afar , un abonament la o sal de fitness sau orice alt activitate fizic pe care am putea să o urm m poate fi o alternativ . De asemenea, iarna este anotimpul perfect pentru efectuarea exerci ilor în cas . Toate acestea te vor ajuta s ai o stare psihic bun i energie pentru întreaga zi.

Suplimentele de vitamine pot fi utilizate ca adjuvant, de preferat prescise de medicul de familie. Dintre vitamine o contribu ie important o are *vitamina C* care *ajut la scurtarea duratei r celii i reducerea severit ii simptomatologiei*. Mai trebuie inut cont i de faptul c *vitamina A este un nutrient esen ial pentru mucoasa sistemului respirator*, iar *vitaminele din grupul B au i rol antiinflamator, ajutând la ameliorarea simptomelor infec iilor de c i respiratorii* superioare.

Totu i, recomandarea noastr este de a v procura necesarul zilnic de vitamine i minerale din alimenta ie, de a consuma cât mai natural cu putin , cu produse de la pia , cât mai pu in transformate care au un con inut vitaminic corespunz tor. Totodat , mâncarea g tit este mult mai s n toas decât cea instant. Respectarea acestor sfaturi vor duce la îmbun t irea st rii de s n tate, la sc derea riscului de îmboln vire prin înt rirea sistemului imunitar i la cre terea tonusului psihic i fizic. În concluzie, cu pu in efort, ne putem p stra în form fizic maxim i s n to ide-a lungul întregii ierni!

Dr. Alin Popescu

IARNA AVEM NEVOIE DE VITAMINA D



Iarna este perioada din an în care organismul este privat de un element foarte important pentru sănătate: lumina solară, care este esențială pentru sinteza vitaminei D. Ca urmare a expunerii insuficiente la soare, în timpul iernii nivelul vitaminei D din organism este minim. Substituirea prin alimentație a acestei vitamine este dificilă, datorită lipsei de alimente bogate în vitamina D în această perioadă. Față de celelalte vitamine, care nu pot fi sintetizate în organism, vitamina D provine mai ales din sinteză, care începe la nivelul pielii, sub acțiunea razelor ultraviolete, dintr-un compus înrudit cu colesterolul, iar activarea se produce la nivelul rinichilor. **Vitamina D**

stimulează absorbția intestinală a calciului și fixarea sa la nivelul oaselor. În lipsa vitaminei D, copiii pot fi afectați de rahitism iar adulții se pot confrunta cu osteoporoză. Mai multe studii au arătat că **vitamina D joacă un rol important în protecția cardiovasculară și în prevenirea unor tipuri de cancer.** Statisticile arată că expunerea moderată la soare poate scădea riscul de cancer de sân, prostată sau colon.

Surse de vitamina D

Pe lângă expunerea la soare, alimentația este o altă sursă de vitamina D. Alimentele cu conținut ridicat de vitamina D sunt puține și de cele mai multe ori nu fac parte din dieta zilnică. În plus, alimentația nu poate asigura decât o parte din necesarul organismului.

Cele mai bune surse naturale de vitamina D sunt reprezentate de pește gras (somonul, codul), uleiul de pește, gălbenușul de ou, lactatele, ciupercile. Totuși, cantitățile zilnice care ar trebui consumate din aceste tipuri de alimente, pentru a obține nivelul recomandat de vitamina D sunt uriașe, motiv pentru care dieta contribuie doar parțial la asigurarea concentrației optime de vitamina D din organism.

Deoarece alimentele nu pot asigura cantitatea necesară, medicii recomandă utilizarea suplimentelor de vitamina D, în special iarna, când deficiența este considerabilă.

Din gama Energy, capsulele **VITAMARIN** reprezintă o sursă foarte bună de vitamina D și E, datorită compoziției: ulei de pește marin *Engraulis japonicus* (EPA 18%, DHA 12%).



CUM STOPIM RĂCEALA ȘI GRIPA

Cum iarna și-a făcut simțită prezența cu adevărat, cu ger și zăpadă, diferențele de temperatură dintre zi și noapte cresc considerabil riscul de răceală sau gripă.

Potrivit Prof. Ovidiu Bojor, doctor farmacist și membru al Academiei de Științe Medicale, răceala și gripa nu ne vor mai ține la pat zile întregi dacă știm cu ce să ne tratăm:

- **Echinaceea** este o plantă medicinală care ajută la întărirea sistemului imunitar și poate ajuta la contracararea răcelii. Dacă răceala a fost deja contractată, echinaceea poate scurta numărul zilelor de "convalescență". Găsiți echinaceea în **GREPOFIT**, produs cu un rol protector avansat.

- **Zincul** are proprietăți antivirale. Potrivit unor studii, acest mineral este capabil să reducă formarea unor proteine care contribuie la multiplicarea virusurilor gripale. Vă putem recomanda produsul **FYTOMINERAL**, care, pe lângă multe alte componente, conține și zinc în formă coloidală.

- **Vitamina C** poate preveni o răceală, poate scurta perioada de boală, sau poate ușura simptomele. Consumată în cantități mari însă, poate afecta rinichii. **FLAVOCEL** conține vitamina C și bioflavonoide.

- **Supele:** când ai nasul înfundat, nimic nu este mai relaxant decât o supă caldă. Supa fierbinte calmează simptomele de răceală, deoarece aburii inhalați pot decongestiona nasul înfundat. Este ușor de digerat și eficient împotriva deshidratării.

- **Ceaiurile** - Ca și supă, ceaiul este un alt aliat în lupta cu bolile din sezonul rece. Cel verde și cel negru par a fi mai indicate, deoarece conțin și cantități mari de antioxidanți. Seara sunt mai indicate cele cu fructe, tei sau cimbru.

- **Ceapa și usturoiul** sunt remedii legendare contra răcelilor, deoarece întăresc sistemul imunitar, distrug germenii și ajută la desfundarea nasului.

- **Zeama de ridiche neagră** amestecată cu miere de albine ajută la calmarea tusei și a durerilor de gât. Același remediu este recomandat și celor cu afecțiuni hepatice, deoarece zeama de ridiche neagră ajută la regenerarea ficatului.

- **Sauna** aburii fierbinți ajută la relaxarea mușchilor și la decongestionarea nazală, iar temperaturile crescute ajută în lupta contra agenților patogeni.

- **Soluțiile saline** Spray-urile saline pot îndepărta virusurile și bacteriile din mucoasa nazală. Soluția salină înmoaie mucusul, care devine astfel mai ușor de eliminat (**BIOTERMAL**).

- **Gargara** cu apă sărată, cu ceai de mușețel ori cu tinctură de propolis sunt eficiente contra durerilor de gât. Procedura se poate repeta de 2 - 4 ori pe zi, în funcție de severitatea simptomelor.

- **Aromaterapia** Se aerisește bine încăperea (dormitorul) după care se folosesc uleiuri esențiale de levănțică, busuioc sau mentă. Acestea "sterilizează" mediul ambiant (**SPIRON**).

- **Somnul:** cea mai bună armă împotriva răcelii și gripei este somnul. Organismul odihnit va reuși să lupte mai eficient contra virusurilor. În special pentru copii și vârstnici este esențial să respecte programul de somn.



FRACTURILE



Definiție medicală: fractura este întreruperea continuității unui os. Cel mai adesea survine în urma unui traumatism; uneori survine în lipsa unui traumatism semnificativ, dacă osul respectiv este afectat de un proces patologic, cum ar fi osteoporoza, o infecție sau o tumoră. An de an, iarna, trotuarele ajung adevărate patinoare. Din cauza lor mii de oameni ajung în spitale, la secțiile de Ortopedie și Traumatologie cu fracturi și luxații. Victimele sunt mai ales persoane în vârstă, care din cauza fragilității oaselor și al tonusului muscular scăzut sunt mult mai predispuși la fracturi. Ce putem face?

În primul rând, să circulăm cu mai multă atenție apoi, să aflăm cât mai multe despre această problemă, pentru că o leziune osoasă sau a articulației depistată la timp și tratată corect trece mult mai repede. Atunci când se produce un accident mai grav la nivelul membrului, există trei posibilități de diagnostic: entorsă, luxație ori fractură, cea mai gravă dintre ele fiind fractura. Definită pe scurt, fractura este ruperea unui os ce poate merge ca gravitate de la o simplă fisură până la o leziune la care se formează așchii. În cazurile grave, fracturile sunt ușor de recunoscut, dar atunci când există simple fisuri sau când ruptura nu este însoțită de o dislocare evidentă, recunoașterea fracturii o poate face numai un medic specialist, cu aparatura adecvată. Recomandat este ca atunci când există un traumatism puternic la nivelul osului sau al articulației, cel accidentat să fie transportat de urgență la spital după ce i se acordă primul ajutor.

Primul ajutor în caz de fractură

Dacă nu există posibilitatea ca cel accidentat să fie preluat direct de o ambulanță, este necesară imobilizarea membrului lovit cu o atelă de lemn și un bandaj. Atela se pune pe exteriorul osului, așa încât să-i fixeze capetele rupte și se bandajează membrul lovit pe atelă, pentru fixare. Punerea atelei este singurul lucru util care se poate face în cazul unei fracturi. Nu se apasă și nu se masează o fractură, pentru că se poate agrava leziunea, se transportă de urgență accidentatul la spital. Transportul este bine să fie făcut cu o ambulanță și nu pe bancheta unui autoturism pentru a nu produce dizlocări și mai grave ale membrului fracturat.

Tratamentul la spital

Primul lucru care va fi făcut la spital este radiografierea membrului lovit, după care medicul specialist poate să hotărască tratamentul care va fi urmat. De cele mai multe ori, se fixează capetele osului în poziția corectă, după care se aplică un simplu bandaj ghipsat. În cazul leziunilor mai grave, se fac intervenții chirurgicale și se montează tije sau șuruburi pentru susținere. După tratamentul făcut în spital, pacientul va rămâne o perioadă de timp (de la câteva zile la câteva luni), cu bandajul ghipsat. Medicul specialist este singurul care hotărăște când și în ce condiții pacientul poate renunța la ghips.

Ca să favorizeze sudarea rapidă a osului afectat și să reducă atrofierea mușchilor imobilizați de ghips, pacientul poate apela la câteva metode ajutoare:

- *Cât mai multe mișcări cu partea de membru care nu a fost prinsă în ghips* (doar cu acordul medicului). Aceste mișcări împiedică atrofierea mușchilor, măresc afluxul de sânge, grăbind vindecarea și scurtând perioada de recuperare.

- *Vitaminizarea* - există câteva vitamine care sunt absolut necesare pentru sudarea mai rapidă a oaselor. Acestea sunt vitaminele din complexul B, vitamina D și vitamina E (**BIOMULTIVITAMIN**).

- *Băi de soare* - fața și brațele se expun la soare cât mai des posibil (măcar două ședințe, a câte 15 minute pe săptămână). Acest demers simplu activează niște celule receptoare de la nivelul pielii, care vor determina producerea de vitamina D în organism. Vitamina D este indispensabilă refacerii țesutului osos și fixării calciului, dar este produsă de corp mai ales atunci când ne expunem la soare. În perioadele de iarnă se recomandă administrarea de ulei de pește cu un conținut mărit de vitamina D (**VITAMARIN**).

- *Mărirea aportului de calciu și de magneziu* - , indispensabile producerea de substanță osoasă. Se recomandă utilizarea produsului **FYTOMINERAL** extrem de util mai ales pentru persoanele în vârstă, la care sudarea oaselor se produce greu.

- *Băi parțiale* ale porțiunii de membru care nu este prinsă în bandajul ghipsat. Cea mai utilă este baia fierbinte cu decoct de rădăcină de tătăneasă (6 linguri de plantă la 3 litri de apă), care conține substanțe ce măresc de până la 3 ori viteza de formare a calusului (țesutul osos care "repară" oasele fracturate). Foarte eficiente pot fi și băile cu **BALNEOL** și **BIOTERMAL**.



Recuperarea după scoaterea bandajului ghipsat. Este cel mai important și cel mai neglijat demers în tratamentul unei fracturi. De ce? Pentru că după câteva săptămâni sau luni de odihnă în bandaj ghipsat, mușchii sunt atrofiați, articulațiile înepenite, iar redobândirea capacității funcționale a membrului accidentat nu este deloc ușoară. Nenumărate persoane, care după fracturi sau luxații grave au pierdut într-o anumită măsură funcționalitatea respectivului membru, nu s-au confruntat cu această problemă dacă ar fi acționat corect în timpul perioadei de recuperare. Iată câteva metode terapeutice pe care ar fi necesar să le faci în perioada de recuperare:

- **Kinetoterapia**, (terapia prin mișcare), este esențială pentru a nu face greșeli grave când se reîncepe utilizarea membrului accidentat. Se face întotdeauna sub îndrumarea unui specialist fie în secțiile de fizioterapie ale spitalelor, fie în stațiunile balneare care se ocupă de afecțiunile aparatului locomotor. Specialistul în kinetoterapie va învăța pacientul cum să-și redobândească tonusul muscular și mobilitatea articulațiilor, în vederea recuperării preciziei în mișcări.

- **Balneoterapia** face adevărate minuni în recuperarea, după fracturi și luxații, anumite ape minerale de la noi, în special cele cloruro-sodice, sulfuroase și termale, accelerând foarte mult procesele de refacere din organism.

- **Masajul** făcut de un specialist ajută foarte mult articulațiile și mușchii să-și recapete tonusul și elasticitatea. Ajută foarte mult utilizarea în masaj a cremelor **ARTRIN** și **RUTICELIT**.

- **Tratamentul intern cu produse naturale** în tratarea fracturilor dar și în prevenirea lor pot fi utilizate cu succes o serie de alte produse din gama Energy, cum ar fi: **KING-KONG** (un foarte puternic roborant general), **RENOL** și **SKELETIN** (întreg sistemul osos).

Dr. Pavel Veverska



CLUBURI LIGNUM VITAE – ENERGY ÎN ROMÂNIA

București:

- **DG Comixt srl**, pers. contact: Lumina Jecu,
str. Lt. Av. Ștefan Petrescu nr. 10,
Tel: 0723 141506; 0742 086670

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

Cluj-Napoca: Conf. dr. Liana Mărginean
Centrul Medical Elmavital,
str. Progresului (Ioan Alexandru) nr. 16, cart. Mărgăreți,
Tel: 0264 460815

Târgu Mureș: **Orosz Marioara**, str. Rozelor, nr 7,
Tel: 0265 213702

Iași: **Akrosistem srl**, str. Dacia nr. 21
pers. de contact: Silviu Vasile tel: 0722345243

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: 0724 370 366

Alți distribuitori Lignum Vitae

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

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

Bacău: dr. Drușu 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. Andrie Șimona; tel: 0722 316542

Deva: Plitea Maria Victoria, tel: 0723 121380

Galați: Scarlat Marlina; tel: 0740 030052

Onești-Bacău: dr. Secară Ovidiu, tel: 0726 236332

Pitești: Plafar Ecoplant, tel: 0348439146

Satu Mare:

- dr. Vörös Gabriella; tel: 0740688716

- Kozan Szilard; tel: 0728901240

Sibiu: dr. Pater Rodica; tel: 0742 320242

Suceava:

- dr. Șindilariu Lidia; tel: 0230 520686

- Farmacia Carmina srl, tel: 0742297301

BENEFICIILE BRADULUI

Eternitatea verde a bradului e o taină nedelegată, care arată că prin trunchiul lui circulă seve deosebit de puternice.

Cu nume de origine dacică, bradul era pentru romani un arbore sacru, prezent ca simbol în cele mai vechi manifestări ale credințelor și creației populare. La fel de veche este și folosirea lui ca leac într-o mulțime de boli.

Nefiind toxic, neiritant și nesenzitiv, are aplicații mari în aromoterapie (aerosoli, inhalații) și diferite preparate de uz intern și extern.

Se utilizează extern în deficiențele circulatorii, ale articulațiilor și mușchilor: artrite, reumatism și dureri musculare.

Sub formă de aerosoli sau în produse fitofarmaceutice dozate se folosește în afecțiunile respiratorii: tuse, bronșite, sinuzite, etc., precum și pentru întărirea sistemului imunitar în special în stări febrile, coriza și gripă.

Silvoterapia include bradul printre arborii capabili să absoarbă din organismul uman energiile negative.

În pădurile de brazi concentrația ionilor negativi poate ajunge până la 4000 /cmc de aer.

Vă recomandăm două modalități de utilizare:

-Recoltați primăvara muguri și crenguțe tinere (200 g) care se pisează și se fierb împreună cu 650 g zahar și 350 ml apă, după care se strecoară și se toarnă în sticlă. Se păstrează la rece. În caz de răceli se iau 5-8 liguri pe zi sau se bea sub formă de suc, diluat cu apă.

-O altă variantă de preparare ar fi ca 100 g de muguri pisați să se amestece cu 200 g miere de albine. Se lasă la macerat 10 zile. Se administrează 2-3 lingurițe/zi.

