

# Lignum Vitae



## *Din cuprins:*

*Efectul frigului asupra corpului*

*Reumatismul - De ce ne afectează schimbările de vreme*

*Alimente de iarnă care țin de cald*

*Iarna 2010 - 2011*



# CORELAȚII ÎNTRE HOMEOPATIE, FITOTERAPIA ENERGETICĂ ȘI APITERAPIE ÎN EFICIENTIZAREA MODULĂRII STRESULUI STUDENȚESC

Lucrare suținută la Congresul Național de Homeopatie - București - octombrie 2010  
de Dr. Ramona Moldovan Jurcău și Dr. Ioana Jurcău

## INTRODUCERE

Stresul studențesc reprezintă o realitate universitară, pentru a cărei modulare sunt posibile multiple variante terapeutice tradiționale, insuficient explorate. În studii anterioare am dovedit rolul remediilor homeopate, precum și al produselor fitoterapice și al celor apiterapice asupra componentei psihice a acestui tip de stres. Materialul prezent dorește să reliefeze importanța asocierii acestor trei tipuri de terapii în eficientizarea modulării stresului studențesc.

## OBIECTIVE

Studiul prezent urmărește: 1. Influența unui remediu homeopatic, Gelsemium, a unui preparat fitoterapic energetic, a unui compus apiterapic și a asocierii acestora trei asupra stării de anxietate, frecvenței cardiace, malondialdehidei și cortizolemiei, în condițiile stresului psihic acut la studenți; 2. Evaluarea comparativă a acțiunii preparatelor alese, asupra celor patru parametri, în cadrul stresului psihic analizat; 3. Rolul încadrării parametrilor luați în studiu într-o baterie de investigații pentru aprecierea intensității stresului evaluat; 4. Eficiența combinării remediuului homeopatic, a preparatului fitoterapic energetic și a compusului apiterapic alese în diminuarea impactului stresului de sesiune asupra stării de anxietate.

## MATERIALE ȘI METODĂ

**SUBIECȚII.** Participarea tuturor subiecților la acest studiu a fost *voluntară*. Selecția subiecților a fost făcută pe baza chestionarului STAI (1) și a foilor de observație. Din studiu *au fost excluse* persoanele cu afecțiuni psihice sau fizice, terapii cortizonice, cu dependențe de toxice. Participanților *li s-a cerut* să nu consume alcool, cafea, să nu fumeze și să nu folosească nici o medicație și nici un antioxidant în preziua testului.

**Semnificația codificărilor** pentru programul de determinare a parametrilor este redată în tabelul nr.1, iar numărul și sexul subiecților dintr-un lot în tabelul nr.2.

Tabelul nr.1. Semnificația codificărilor parametrilor.

Codul	Timpul	Descrierea
Pre-Stres 0 = PrS 0	- 10 zile	Cu 10 zile înaintea evenimentului stresant (e. s. ), 8. 00 AM
Pre-Stres 1 = PrS 1	- 24 h	Cu 24 ore înaintea e. s., 8. 00 AM
Pre-Stres 2 = PrS 2	- 30 min	Cu 30 min înaintea e. s., 8. 00 AM
Post-Stres1 = PoS 1	+ 15 min	La 15 min după e. s.
Post-Stres 2 = PoS 2	+ 24 h	La 24 ore după e. s.

Tabelul nr.2. Caracteristici legate de pacienți.

Loturile	Pacienții		
	Nr.	Vârsta (media)	Sexul M/F
La care s-a administrat <i>Gelsemium</i> = G	24	21	12/12
La care s-a administrat preparat fitoenergetic <i>Stimaral</i> = S	24	21	12/12
La care s-a administrat <i>compus apiterapic</i> = A	24	21	12/12
La care s-a administrat <i>G+S+A</i>	24	21	12/12

## DESIGN-UL STUDIULUI

A. Ca model de stres psihic acut, a fost ales unul dintre examenele cele mai grele din sesiunea unor studenți, ai aceluiași an de studiu și ai aceleași facultăți din Centrul Universitar Cluj-Napoca. Toți studenții au participat la același examen, în aceeași zi.

B. Subiecții au fost grupați în patru loturi: 1. Lotul la care s-a administrat remediuul homeopatic Gelsemium G; 2. Lotul la care s-a administrat preparat fitoterapic energetic Stimaral - F; 3. Lotul la care s-a administrat un compus apiterapic A; 4. Lotul la care s-a administrat atât remediuul homeopatic Gelsemium, cât și preparat fitoterapic energetic și compusul apiterapic G++A.

C. Remediuul homeopatic, Gelsemium, a fost administrat în diluția 200, CH în seara zilei premergătoare momentului PrS2.

D. Compusul apiterapic conține miere, polen, propolis și lăptișor de matcă și a fost administrat timp de 21 zile anterior momentului PrS2.

### E. Descrierea preparatului fitoterapic energetic - **Stimaral**:

Formă de prezentare: picături

**Acțiuni:** armonizează în principal meridianele energetice ale plămânilor, intestinului gros, inimii, rinichilor, vezicii urinare, vezicii biliare, splinei. Acționează, deci, benefic și asupra sistemului nervos și asupra sistemului musculo-ligamentar. Armonizează legătura yin - yang.

**Compoziția** este bogată în extracte de plante: *Salix medica*, *Crataegus monogyna*, *Schisandra chinensis*, *Hipophae rhamnoides*, *Medicago sativa*, *Hibiscus sudantea*, *Cnicus benedictus*, *Menyanthes trifoliata*, *Silybum marianum*, *Panax Ginseng*, *Zanthoxylum piperitum*, *Lariosma ovata*, *Codonopsis pilosula*. Mai conține: apă, lactat potasic, celuloză microcristalină, cauciuc santanic, extract de grapefruit, amestec de uleiuri esențiale, citroză.

L-am ales în, acest studiu, pentru **efectele sale asupra nivelului emoțional și mental**: îndepărtarea tristeții, fricii și a fobiilor, creșterea rezistenței organismului la solicitările psihice, mărirea capacității de concentrare, a activității psihice, precum și a dispoziției de a depăși dificultățile.

**Modul de administrare pentru studiul prezent:** timp de 21 zile anterior momentului PrS2.

F. Modul de administrare a produselor testate a fost același, pentru același produs, indiferent de lot.

### TIPURILE ȘI METODELE DE INVESTIGAȚIE EFECTUATE

Pentru fiecare lot s-au efectuat **aceleași tipuri de investigații** constând în: **evaluarea psihică**, realizată cu chestionarul S.T.A.I., X1, X2 (1), **evaluarea funcțională**, prin măsurarea frecvenței cardiace, **evaluarea oxidativă**, prin determinarea malondialdehidei, realizată prin metoda colorimetrică și **evaluarea endocrină** prin determinarea cortizolemiei, prin chemiluminiscentă.

### REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele au fost similare pentru cei patru parametri studiați. Astfel, între loturile G, F și A nu au existat diferențe semnificative, la aceleași momente de testare. Combinația G+F+A a redus semnificativ impactul stresului asupra stării de anxietate, comparativ cu administrarea izolată a preparatelor, după cum urmează:

**Anxietatea** (Figura 1) PrS1  $p < 0,05$  și PrS2  $p < 0,01$ .

**Frecvența cardiacă** (Figura 2) PrS1  $p < 0,05$  și PrS2  $p < 0,005$ , PoS1  $p < 0,05$

**Malondialdehida** (Figura 3) PrS2  $p < 0,05$  și PoS2  $p < 0,005$ .

**Cortizolemia** (Figura 4) PrS1  $p < 0,05$  și PrS2  $p < 0,01$

Studii anterioare, (2-5) au arătat impactul stării psihice asupra unor parametri neuro-imunoendocrini. Alterările induse de stres rămân/durează un timp considerabil după încetarea stresului (6-9). Studiile efectuate de noi au demonstrat eficiența preparatelor testate, G, F, respectiv A asupra stresului psihic (10-12). Rezultatele studiului nostru cu privire la rolul remediei homeopate Gelsemium în stresul psihic acut, concordă cu datele din literatură (13-14). Studiile actuale susțin importanța produselor apicole în diminuarea anxietății (15).

### CONCLUZII

1. **Remediul homeopatic Gelsemium, compusul apiterapic și preparatul fitoterapic energetic Stimaral** utilizate **diminuează în proporție similară**, la studenții supuși stresului psihic acut de sesiune, starea de anxietate, rata frecvenței cardiace, valoarea malondialdehidei și a cortizolemiei.

2. **Acțiunea combinată a tuturor celor trei preparate alese**, asupra parametrilor analizați, în contextul supunerii subiecților la stresul psihic analizat, este semnificativ superioară comparativ cu cea a preparatelor administrate separat.

3. Evaluarea psihologică prin STAI, cea funcțională prin frecvența cardiacă, cea oxidativă prin malondialdehidă și cea endocrină prin cortizolemie se pot constitui, împreună, într-o **baterie de investigații pentru apreciere intensității stresului psihic acut**.

4. **Combinarea remediei homeopate, a preparatului fitoterapic energetic și a compusului apiterapic alese**, s-a dovedit **eficientă în diminuarea impactului stresului de sesiune asupra stării de anxietate**.

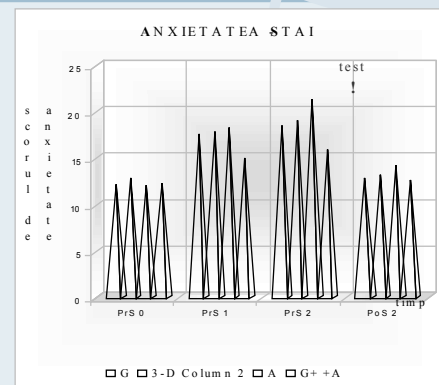


Fig. 1. Modificări ale anxietății în stresul psihic

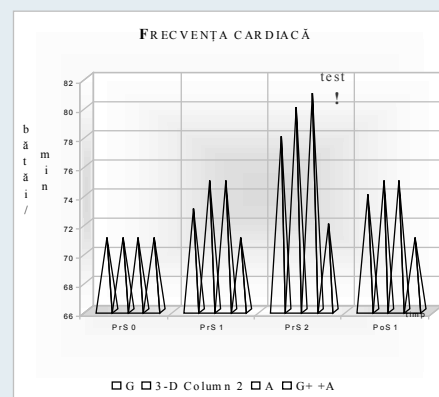


Fig. 2. Modificări ale frecvenței cardiace în stresul psihic

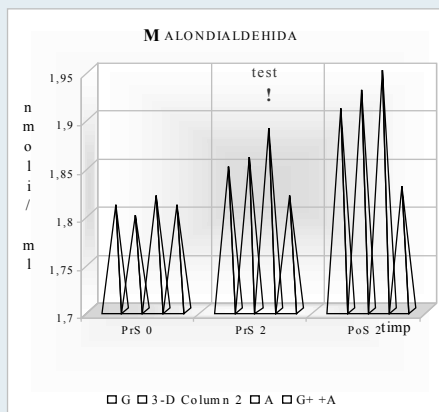


Fig. 3. Modificări ale malondialdehidei în stresul psihic

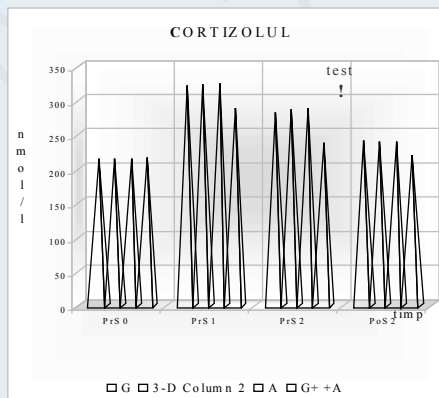


Fig. 4. Modificări ale cortizolemiei în stresul psihic

## EFECTUL FRIGULUI ASUPRA CORPULUI

### CONSUMUL DE CAFEA



Un studiu efectuat la Institutul de Cercetare Nestle din Lausanne, Elvetia, a arătat cum consumul moderat de cafea naturală poate crește numărul bacteriilor din stomac, responsabile pentru o mai bună digestie.

"Rezultatul a demonstrat că un **consum moderat** de cafea determină o **creștere a activității metabolice și a numărului de bifidobacterii**, un grup de bacterii cu efecte benefice binecunoscute asupra organismului uman", au declarat cercetătorii studiului, conduși de prof. Rodrigo Bibiloni.

Voluntarii au avut o dietă strictă, timp de trei săptămâni, înainte de perioada în care trebuiau să consume cafea. În această perioadă nu au consumat alimente precum iaurturi, produse din cereale integrale sau lapte fermentat, care pot contribui la creșterea numărului de bifidobacterii.

La finalul cercetării, numărul de bifidobacterii a crescut în special la persoanele care aveau inițial un deficit de bifidobacterii.

Astfel, rezultatele studiului menționat sugerează că un consum moderat și regulat de cafea poate fi util pentru creșterea numărului de bifidobacterii și pentru o mai bună activitate metabolică.

Cercetările continuă pentru a afla care sunt componentele din cafea responsabile pentru acest efect benefic asupra organismului.

Venirea iernii reprezintă un motiv de a fi puțin mai atenți cu sănătatea noastră deoarece în această perioadă riscul de îmbolnăvire crește, iar organismul și imunitatea sunt mai scăzute.

Răcelile și gripa sunt cele mai frecvente afecțiuni care apar odată cu frigul, dar există și alte afecțiuni pe care trebuie să le tratăm cel puțin cu aceeași atenție.

Să vedem câteva probleme și efecte care apar din cauza frigului :

#### **Frigul determină constricția vaselor de sânge**

Frigul determină constricția vaselor de sânge de la nivelul extremităților (picioare, mâini, nas).

Pentru a ajuta vasele de sânge să reziste trebuie să adoptăm o alimentație specială. În această privință, prima regulă este să reducem consumul de grăsimi deoarece acestea supun stomacul și intestinele la un efort suplimentar, atrăgând sângele dinspre extremități. În schimb se recomandă consumul de pește gras care fluidizează sângele și consumul de lichide fierbinți care dilată vasele de sânge, acționând împotriva efectului frigului și făcând circulația mai rapidă mai ales către extremități.

Ginkgo biloba, muștarul, ardeiul iute sau usturoiul sunt și ele alimente care îmbunătățesc circulația și care sunt recomandate a fi consumate iarna.

Exercițiile fizice îmbunătățesc funcționarea plămânilor și oxigenează mai bine sângele, ajutând astfel circulația.

Suplimente alimentare din gama Energy foarte utile ar putea fi: **Vitamarin** (2-4 cap/zi) și **Celitin** (1cap/zi).

#### **Efectele asupra articulațiilor**

Frigul și umezeala sunt cauzele care pot readuce în această perioadă reumatismul, artroza (la nivelul articulațiilor vor apărea dureri matinale agravate la efort, umiditate și frig, însoțite de rigiditatea articulației cu limitarea mișcărilor) și spondiloza (o formă de reumatism degenerativ produsă de uzura discurilor intervertebrale).

Pentru a reduce durerile se recomandă persoanelor care suferă de această problemă să evite frigul. Repausul fizic al articulației dureroase constituie o modalitate de combatere a durerii, dar și de a opri sau încetini procesul de degradare. Se mai recomandă masajul ușor cu crema **Artrin** sau **Ruticelit**, exercițiile fizice izometrice și curele balneare în stațiuni cu profil de reumatologie.

Ca și tratament naturist, există o serie de plante care diminuează durerile articulare care se regăsesc în compoziția **Renolului** (8-9 pic de 2/zi) și a **Skeletinului** (2cap. de 2-3/zi).

#### **Răceli în zona pelviană**

O haină sau o bluză prea scurtă, spatele și abdomenul gol sau mersul cu picioarele goale pe gresie pot duce la inflamații în zona pelviană, probleme ale ciclului menstrual (cu întârzierea lui) și dureri în această zonă care pot deveni uneori permanente.

Soluția este să vă îngrijiți dacă nu vreți să aveți probleme medicale.

Foarte utilă, este în astfel de probleme administrarea picăturilor **Gynex** (7-8 pic de 2/zi) și a capsulelor **Peralgin** cu efect antiinflamator și calmant (2-4 cap/zi).

#### **Degerăturile**

Degerăturile sunt afecțiuni care se produc în general în sezonul rece afectând mâinile, picioarele, nasul, urechile etc. Se prezintă ca plăci roz-vioacee, ușor tumefiate (umflate) și infiltrate.

Tegumentul la acest nivel este neted, întins, lucitor și rece, iar la apăsare culoarea roșie-vioacee dispare. Majoritatea bolnavilor au prurit (mâncărimea pielii) care se transformă în durere, mai ales atunci când încălzirea se face brusc.

Degerăturile apar la persoanele care sunt expuse unor temperaturi foarte scăzute, riscul de apariție este însă mai ridicat la persoane care au anumite carențe alimentare, cele mai importante în acest sens fiind carențele de vitamine A, B, D, PP și de grăsimi. De aceea se pot utiliza în mod de preventiv la aceste persoane suplimentele: **Biomultivitamin** și **Chlorella**.

Pot de asemenea să apară frecvent la cei care au anumite afecțiuni ca: TBC, tulburări endocrine, tulburări vasculare, ovariene, tiroidiene, etc.

- Cartoful crud ras și morcovul proaspăt ras se aplică local, ajută foarte mult la refacerea pielii.

- Ungerea zonei afectate cu ulei de Cătină alternativ cu **Ruticelit**.

- Decoctul din coada calului său de gălbenele se va folosi pentru a face băi locale sau comprese.





## REUMATISMUL - DE CE NE AFECTEAZĂ SCHIMBĂRILE DE VREME

Specialiștii ne explică de ce ne dor articulațiile când "se schimbă vremea" și cum pot fi ameliorate simptomele acestei afecțiuni. Reumatismul nu este doar o boală a bătrâneții. Media de vârstă a celor care suferă de această afecțiune este de 40 de ani, copiii fiind afectați și ei. Cauzele reumatismului nu sunt nici astăzi total cunoscute, iar tratamentele nu fac decât să amelioreze simptomele - dar dacă sunt începute la timp și urmate corect, le pot oferi suferinzilor o viață mai bună

**Cartilajul articular** este un țesut conjunctiv ce acoperă suprafețele osoase care formează o articulație, astfel încât ele nu intră în contact direct, ci prin intermediul acestui cartilaj.

Rolul cartilajului articular constă în preluarea și repartizarea presiunilor în interiorul articulației, astfel încât mișcarea să se desfășoare lin și nedureros; la aceasta contribuie și lichidul sinovial (articular), aflat în mod normal în cantitate foarte mică, totuși suficientă pentru a asigura "ungerea" articulației.

În momentul în care cartilajul articular își pierde calitățile inițiale, vorbim de alterarea sau îmbătrânirea sa. Cauzele care duc la această alterare sunt îmbătrânirea organismului, suprasolicitația locală - activități repetitive numeroase efectuate cu acea articulație, expunerea la frig, o greutate corporală mare - pentru articulațiile membrelor inferioare și ale coloanei lombare.

Îmbătrânirea cartilajului face ca el să nu-și mai îndeplinească funcția corect, să se fragmenteze și chiar să dispară de tot de pe unele suprafețe osoase articulare, ceea ce duce la apariția manifestărilor cunoscute sub numele de reumatism:

- Dureri la nivelul articulațiilor
- Umflarea articulațiilor;
- Zgomote articulare la mișcare sau blocarea mișcărilor.

**Bolile reumatice** se împart în mai multe grupe: Cele mai frecvente sunt bolile degenerative de tipul artrozei. Factorii care favorizează artroza sunt: vârsta înaintată, predispoziția genetică, sexul (este mai frecventă la femei), stresul mecanic repetat (la sportivi) și traumatismele.

**Reumatismul inflamator** este o boală autoimună, se manifestă prin mărirea articulațiilor și prin dureri intense. Poate afecta una (în cazul artritei) sau mai multe articulații (cum se întâmplă în poliartrita cronică). Forme ale acestei afecțiuni sunt și: spondiloză vertebrală, artrita cu psoriazis și artrita idiopatică juvenilă (întâlnită la copii). O formă gravă este colagenoza, în care boala se extinde la organele interne, putând duce la deces.

■ Reumatismul articular acut este provocat de infecții cu streptococi. Manifestările articulare acute ale bolii sunt trecătoare vindecându-se fără urme, dar atunci când este atins mușchiul cardiac, afecțiunea poate duce la invaliditate sau la deces. Formele degenerative de reumatism (cum sunt artroza sau podagra) sunt cauzate de „tocirea” cartilajului dintre articulații, astfel încât oasele ajung să se atingă. De obicei, de această formă de reumatism suferă persoanele cu vârsta de peste 65 de ani, dar apare și în grupa de vârstă 45-64 de ani.

■ Reumatismul părților moi este cel mai des întâlnit, afectează organele care nu au cartilaj sau os. Se manifestă prin dureri și este o boală cronică, având episoade acute.

Pentru a o putea trata cu succes, este foarte important ca boala să fie diagnosticată din timp. Nu așteptați luni de zile sperând să vă treacă durerile, mergeți la medicul de familie care va decide dacă este nevoie să mergeți la un specialist (reumatolog sau ortoped) pentru a recomanda un tratament adecvat în vederea stopării sau încetării evoluției bolii.

Firma noastră vă recomandă să asociați tratamentul recomandat de medicul alopăt și cu suplimente din gama Energy, respectiv picăturile **Renol** (8-9 picături de 2 ori pe zi), care se vor introduce în tratamentul cronic în perioadele reci, asociat cu **Skeleton** și **Fytomineral**.

În situații de dureri localizate puteți apela la masaje cu crema **Artrin** și băi cu **Balneol** sau sarea **Biotermal**.



## CHLORELLA ȘI SPIRULINA, SUPLIMENTE NUTRITIVE FĂRĂ EGAL



Mulți dintre noi am tot auzit de beneficiile Chlorellei și Spirulinei, însă haideți să le luăm pe rând și să încercăm să identificăm toate „bilele albe” ale acestor suplimente. Putem să le procurăm de la farmacie sau magazine naturiste cu condiția să fie 100% naturale.

Ca administrare, eu personal le iau mai ales în perioada iernii, odată pe toate, adică dimineața, pe stomacul gol, 2 comprimate de Spirulină și 3 de Chlorella.

Hai să vedem compoziția și beneficiile acestora.

### CHLORELLA

**Compoziția:** 45% proteină; 20% grăsimi; 20% carbohidrați; 5% fibre; 10% minerale și vitamine

Bogată în peste 20 de vitamine (C, B1, B2, B5, B6, B12, E și K) și minerale (Ca, Mg, Fe, fosfor, iod), biotină, inositol, acid folic, 18 aminoacizi, incluzând și pe cei 8 esențiali, bogată în clorofilă

Bogată în clorofilă, are un conținut mare de fibre care accelerează tranzitul intestinal, ajutând la detoxifiere și înlăturarea constipației

#### Efecte:

- este considerat „suplimentul energiei și vitalității”
- are efect regenerant la nivel celular, protejează împotriva radiațiilor razelor ultraviolete
- încetinește creșterea tumorilor, împiedică răspândirea cancerului
- protejează corpul împotriva efectelor negative ale tratamentelor cu citostatice și radiații
- întărește sistemul imunitar și luptă împotriva infecțiilor
- recomandată bolnavilor de Alzheimer și Parkinson, deoarece ajută la refacerea sistemului nervos
- scade nivelul colesterolului și echilibrează pH-ul organismului
- accelerează tranzitul intestinal, ajutând la detoxifiere și

înlăturarea constipației

- ajută la scăderea în greutate și menținerea unui corp suplu

### SPIRULINA

**Compoziția:** este cea mai concentrată sursă de vitamina B12, (de 26 de ori mai bogată decât carnea de vită), prezintă cea mai concentrată formulă naturală de nutrienți, este de 58 de ori mai bogată în fier decât spanacul, conține 65% proteină și toți aminoacizii esențiali, este bogată în clorofilă și beta-caroten, conține fitochimicale și acidul esențial gras (GLA) care face părul și pielea strălucitoare

#### Efecte:

- are funcție antiinflamatoare, protejează corpul împotriva germenilor
- reface flora microbiana, atât de benefică în apărarea organismului
- poate îndepărta simptomele anemiei și infecțiilor virale
- este un adjuvant în tratamentul infecțiilor bacteriene și tratamentele antiparazitare
- poate preveni cancerul și protejează organismul în cazul radioterapiei
- are un puternic efect antistres și antidepresiv

Acestea sunt principalele motive pentru care recomand utilizarea lor tuturor celor dornici de a-și menține sănătatea.



Ligia Pop - expert în bucătăria vegetariană,  
Washington D.C.  
(preluat de pe blogul personal)

## LECITINA

Substanțele active ale lecitinei din soia au un ușor efect calmant, ajută la scăderea nivelului de colesterol și combaterea durerilor articulare. Se recomandă în mod special persoanelor meteosensibile.

Lecitina este o substanță naturală ale cărei efecte curative sunt mai puțin cunoscute. Principalele ei componente sunt colina și inozitolul.

Lecitina reduce nivelul sanguin al colesterolului, convertește colesterolul și alte lipide în substanțe hidrosolubile, contribuind astfel la eliminarea lor din organism.

Împiedică formarea plăcilor de aterom de pe pereții arteriali și fortifică musculatura cardiacă. Reduce în mare măsură sau chiar elimină durerile articulare.



## ALIMENTE DE IARNĂ CARE ȚIN DE CALD

Odată cu răcirea vremii chiar și poftele culinare se modifică. Zilele reci și întunecate cresc dorința pentru băuturi calde și alimente picante.

Pe măsură ce temperatura scade, crește apetitul de mâncare deoarece organismul nostru solicită mai multe calorii în încercarea de a adăuga un strat suplimentar de grăsime care să țină de cald și, în același timp, depozitează câteva calorii pentru cazul în care nu am consuma suficientă mâncare în zilele foarte reci.

O viață activă și sănătoasă pe timpul iernii necesită o alimentație corectă care să furnizeze energia pentru activitățile zilnice și să ne "țină de cald".

Când mâncăm, temperatura corpului crește. Acest proces are loc, indiferent de alimentele consumate, dar anumite alimente stimulează creșterea temperaturii mai mult decât altele. Produsele bogate în proteine, de exemplu, sunt mai „călduroase” decât cele bogate în amidon sau grăsimi.

„Alimentele picante ne pot încălzi din interior. Medicina tradițională chineză spune că lichidele calde și ingredientele iuți, precum ghimbirul, ardeiul iute sau usturoiul, sunt alimente de bază pentru anotimpul rece.

Această credință veche a fost ulterior susținută științific prin studii care arată că băuturile și alimentele calde ajută la creșterea temperaturii organismului, iar alimentele picante ajută la circulația sângelui”, spune Dr. Luigi Gratton, membru în "Programul de analiză a obezității ca factor de risc" - derulat de Centrul pentru Nutriție Umană din cadrul Universității din Los Angeles (UCLA).

## FRIGUL AJUTĂ LA SLĂBIT

Oricât de ciudat ar părea, studiile arată că este adevărat. Explicația este simplă: un adult consumă în medie 2400 de calorii pe zi. Din această cantitate 1400 de calorii sunt arse de organism pentru a-și menține temperatura la 36-37 °C. Dacă corpul nostru stă însă la o temperatură mai scăzută organismul va consuma mai multe calorii ca să se păstreze la temperatura normală, rezultatul fiind pierderea kilogramelor suplimentare.

Cercetările, au demonstrat că organismul depune energie suplimentară pentru a aduce la temperatura sa alimentele reci ingerate. Deci consumul de apă rece face ca organismul uman să o încălzească la temperatura de 37° C înainte de a o integra în circuitul său. Potrivit calculelor, această operațiune echivalează cu arderea a 60 de calorii, fără nici un efort din partea persoanei care vrea să slăbească; și două minute sub un jet de apă rece (la duș) determină organismul să ardă 100 de calorii, echivalent cu parcurgerea pe jos a 3 km.



### CLUBURI LIGNUM VITAE - ENERGY ÎN ROMÂNIA

#### București:

- *DG Comixt srl*, pers. contact: Luminița Jecu,  
str. lt. Av. Șerban Petrescu nr. 10,

Tel: 0723 141506; 0742 086670

- *Surya com srl*, pers. contact: Buică Ștefania  
Str. Petru Maior nr. 58, Tel: 0745003716

**Cluj-Napoca:** Conferențiar dr. Liana Mărginean  
- *Centrul Medical Elmavital*,

str. Progresului (Ioan Alexandru) nr. 16, cart. Mărăști,  
Tel: 0264 460815,

**Târgu Mureș:** PFA 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  
Tel: 0266 372186; 0721 362891

**Zalău:** - *Hobby Prest srl*; tel: 0724 370 366

### ALȚI DISTRIBUTORI LIGNUM VITAE

**Alba Iulia:** - dr. Paraschiv Iunia, tel: 0258 819372  
- Sc Elisa-med: 0740680374

**Bacău:** - dr. Druțu Teodora, tel: 0744543940  
- dr. Oiegar Horațiu, tel: 0740250253

**Baia Mare:** *Anafarm srl*, pers. contact Șofron Flavia,  
tel: 0744784453

**Brașov:** dr. Hrihor Adrian; tel: 0744 327606

**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

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

**Satu Mare:** dr. Vörös Gabriella; tel: 0740688716

**Sibiu:** dr. Pater Rodica; tel: 0742 320242

**Suceava:** - dr. Șindilariu Lidia; tel: 0230 520686

- *Farmacia Carmina srl*, tel: 0742297301



# MĂRUL - IZVOR DE SĂNĂTATE

*Merele ocupă primul loc între fructele speciilor pomicele cultivate în zonele cu climă temperată. Fructele proaspete pot fi găsite pe piață practic tot anul, vara și toamna direct din livadă iar iarna și primăvara din depozite, prin păstrarea soiurilor de iarnă.*

Merele proaspete conțin apă, zaharuri (reprezentate prin levuloză, glucoză și zaharoză - cu cât durata de păstrare este mai lungă, cu atât merele conțin cantități mai mici de zaharoză), acizi (organici: malic, citric, succinic, lactic, salicilic, axalic), substanțe tanoide (condiționează gustul și durata de păstrare a merelor), substanțe pectice, proteine, săruri minerale (conferă merelor efect alcalinizat, iar microorganismele stimulează activitatea enzimelor și înlesnesc arderile în organism), celuloză, hemiceluloză, lignină, enzime, provitamina A, Vitamina C, vitaminele din grupa B (B1, B2, B6), acid pantotenic, vitamina PP, biotină.

În semințele merelor se găsesc glucozidul amigdalina (este toxică) și lipide.

Pielea merelor conține de circa două ori mai mult acid pantotenic și vitamină C decât pulpa, de aceea se recomandă ca merele să fie mâncate nedecojite.

Valoarea energetică a merelor este de 46-84 kcal la 100 g (în medie 60 kcal) în funcție de soi și alți factori.

Cura cu mere se recomandă în cazuri de surmenaj fizic și psihic, de anemie, obezitate, infecții intestinale, stări febrile, migrene, convalescență, sarcină, reumatism, ulcer gastric, gastrite, boli de ficat, calculi biliari, demineralizare, diabet, etc.

- Pectinele din mere micșorează concentrația din sânge și contribuie la eliminarea acidului uric.
- Este suficient să se mănânce zilnic două mere (respectiv 15 g de pectină) pentru că omul să beneficieze de efectele favorabile în hipertensiunea arterială, ateroscleroza și infarctului (merele contribuie la întărirea mușchilor cardiaci și a sistemului muscular, în general).
- Este un depurativ sanguin și un antiseptic intestinal, deoarece favorizează secreția unei diastaze intestinale bacterice de tratament eficace în diaree acută și cronică, în enterocolite, dizenterie, rectocolită, ulcer gastric, etc. Ca depurativ, se recomandă a se consuma un măr în fiecare dimineață, iar ca laxativ, un măr în fiecare seară.
- Consumate seara, înainte de culcare, merele au acțiune calmantă asupra sistemului nervos, previn insomniile, ușurează somnul. Merele conțin un complex de substanțe antioxidante care modifică sistemul enzimatic din microzomi, neutralizând totodată substanțele mutagene și cancerigene.

