

Lignum Vitae

❧ 10 ani ❧

Din cuprins:

- Detoxifierea vine în sprijinul sănătății
- Alimentația în astenia de primăvară
- Două alimente "cheie"

Primăvara - 2012

CELE MAI FRECVENTE CAUZE DE DURERE TORACICĂ



Una dintre cele mai frecvente cauze posibile de durere toracică, mai ales la persoanele tinere și sănătoase, sunt **durerile neuro-musculare**. Ele pot să apară după un efort fizic excesiv sau poziții greșite (cum ar fi transport mobilier, agățat draperii, bătut cuie în zonele înguste, inaccesibile) care cauzează congestionarea anumitor grupe musculare, sau pot bloca anumite segmente după o mișcare bruscă.

Această durere se poate răspândi apoi (radia) la nivelul peretelui toracic, care pot mima simptomele de infarct miocardic acut dar care spre deosebire de un atac de cord, nu sunt la fel de intense și dramatice.

Durerea toracică sub formă de arsură, însoțită de tuse - apare în cazul unor infecții de căi respiratorii superioare. În astfel de situații durerea dispare spontan într-o săptămână după tratamentul aplicat pentru bolile respiratorii.

Durerea mușchilor toracici, gâtului și spatelui, nevralgii intercostale se pot ameliora prin aplicații locale cu crema **Artrin**. Efectul se consolidează prin utilizarea de suplimente administrate intern **Renol** și **Skeleton**. Se mai utilizează la recomandarea medicului analgezice și relaxante musculare.

Dureri toracice sub formă de arsură de-a lungul coastelor, însoțite deseori de o roșeață pe traiectul nervului intercostal - acestea pot fi determinate de o boală virală numită Zona Zoster.

Dintre cauzele mai serioase care pot provoca dureri toracice, altele decât cele cardiace, sunt:

- Colapsul unui plămân în hilul pulmonar (situație numită pneumotorace) se manifestă printr-o durere extrem de violentă și tulburări severe de respirație;
- Înfundarea cu un cheag (de sânge, sau grăsime) a unei artere pulmonare (embolia pulmonară) produce, de asemenea, o durere toracică puternică, brusc apărută, cu incapacitatea de a respira;
- Cancerul pulmonar, care poate produce în fazele tardive dureri toracice, mai ales atunci când acesta invadează coastele;
- Boli ale coloanei vertebrale, întrucât nervii intercostali pornesc de la nivelul acestora.

Uneori durerea este însoțită de dificultăți de respirație, sau mai degrabă de sentimentul de incapacitate de a respira suficient de profund. Aceste **dureri sunt de cauze psihogene** datorate anxietății, unui stres emoțional intens, frica de ceva (de multe ori o boală gravă sau moarte) sunt adesea asociate cu palpitații și tahicardie (palpitații cardiace) și alte simptome somatice. Aceste situații vor fi tratate cu răbdare și empatie iar dacă ele nu pot fi depășite ne vine în ajutor psihoterapia.

Alături de medicația recomandată de medic (sedative, anxiolitice, antidepresive) se pot utiliza cu succes produsele energetice **Stimaral**, **Korolen** și **Spiron**.

Disconfortul sau durerea toracică poate fi și un semnal de alarmă în primul rând pentru o **criză cardiacă severă** și de aceea, atunci când apare, trebuie să ne gândim în primul rând la o patologie care se caracterizează prin:

- Durere sau jenă la nivelul toracelui foarte intensă, sub forma unei apăsări intense, a unei striviri sau a unei strângeri, ca o gheară sau ca o greutate mare care apasă pe torace; durerea poate iradia în spate, spre gât sau spre membrele superioare (mai frecvent spre mâna stângă);
- Transpirații abundente;
- Respirații mai frecvente și scurtate;
- Grețuri, vărsături;
- Amețeli, stare de slăbiciune;
- Bătăi cardiace mai frecvente, mai slab simțite la puls și deseori neregulate.

Dacă apar astfel de simptome, este necesară chemarea echipei de salvare. Chiar dacă o mare parte dintre leziunile care apar într-un infarct miocardic se produc în primele 6 ore, tratamentul de urgență poate preveni sau limita distrugerea mușchiului cardiac și chiar moartea.

Produsele naturale pot fi utilizate în principal în prevenirea infarctului miocardic și a factorilor de risc. Respectiv pentru a preveni deteriorarea sistemului cardiovascular, în insuficiență cardiacă, angină pectorală, tahicardie.

Una din primele măsuri ar fi un stil de viață sănătos care să includă o alimentație ordonată și multă mișcare.

Suplimentele nutritive conferă beneficii semnificative în prevenirea atacului de cord, dar și altor boli așa-numite de "civilizație".

Produsele naturale se bazează pe o abordare holistică blândă creând în organismul nostru armonie între fizic și psihic. Un produs cheie pentru aceste situații este concentratul pe bază de plante **Korolen**. Acesta armonizează meridianul inimii, centrul celor trei focare și meridianul guvernator. Acest traiect central influențează întreg organismul și funcțiile sale ca un fel de "supraveghetor general".

Un alt produs eficient este **Vitamarin**. Acesta conține ulei de pește (*Engraulis japonicus*) fiind cea mai importantă sursă naturală dintr-o serie de acizi grași omega 3 nesaturați, iod, vitaminele A și D, care ajută la descompunerea depozitelor de colesterol și grăsimi în vasele de sânge, îmbunătățește elasticitatea și permeabilitatea vaselor de sânge.

Flavocel - este un antioxidant foarte eficient, conține vitamina C și bioflavonoide care previn apariția colesterolului "rău", LDL și elimină în mare măsură efectele negative ale fumatului și dietei nesănătoase.

Altă sursă de antioxidanți o reprezintă și "alimentele verzi" - **Orz**, **Chlorella** și **Spirulina Barley** care conferă organismului nostru necesarul de vitamine, minerale și enzime.

Desigur, motivele care provoacă dureri toracice sunt diverse de aceea e bine să le luăm în considerare și să efectuăm investigații pentru a determina natura lor.

dr. Julius Sipos
Cehia



DETOXIFIEREA VINDE ÎN SPRIJINUL SĂNĂTĂȚII



Detoxifierea se face periodic la fiecare schimbare de sezon sau cel puțin la interval de 6 luni, toamna și primăvara.

Organismul produce deșeurii metabolice toxice ca urmare a bolilor, obiceiurilor alimentare greșite, nesănătoase, a factorilor de origine fizică (radițiile, câmpurile electromagnetice), origine chimică (medicamentele, cosmeticele), de origine biologică (alimentele falsificate) și psihologică (stresul). Din acest motiv depurarea organismului încetinește și toxinele se acumulează.

Toxinele trebuie eliminate pentru a ne menține sănătatea și forțele vitale. Eliminarea toxinelor ar trebui să înceapă cu intestinul gros și se continuă cu ficatul și cu rinichii.

Detoxifierea devine o necesitate atunci când, în ciuda unui stil de viață echilibrat, apar stări de oboseală nejustificate, balonări și tulburări digestive.

Multe probleme de sănătate (de exemplu, migrenele, psoriazisul) ar putea fi prevenite prin simpla eliminare a toxinelor din organism la intervale regulate de timp (o dată la două - patru luni).

Pentru a realiza corect detoxifierea, se recomandă ca procesul de eliminare a toxinelor să înceapă prin **curățarea colonului**. Colonul este organul cheie al sistemului digestiv în depurarea organismului. Colonul mai are și un rol important în absorbția fluidelor și a vitaminelor esențiale. Când funcțiile lui se dereglează sau se încetinesc, se reduce nu numai capacitatea lui de a elimina reziduurile, dar se reprimă și mediul normal de bacterii. Intestinului gros influențează multe organe în funcție de localizarea depunerilor pe colon și ca urmare apar sau se agreavează multe probleme de sănătate: afecțiuni ale stomacului, afecțiuni tiroidiene sau hepatice, afecțiuni cardiace și pulmonare, afecțiuni renale, afecțiuni ale vezicii urinare și ale prostatei.

Pentru eliminarea deșeurilor și toxinelor din organism este bine să se adopte o alimentație care să conștie îndeosebi în cereale, fructe și legume, deoarece conțin fibre alimentare ce stimulează tranzitul intestinal.

O astfel de alimentație are și rolul de a reda mucoasei capacitățile de fermentare și de asimilare a substanțelor nutritive. Firma Energy vă recomandă utilizarea **Vironalului** pentru a accentua eliminarea toxinelor și stimularea imunității asociat cu **Barley** (pulbere de orz verde) care refacă PH-ul organismului, detoxifică și vine cu un aport de substanțe nutritive.

Detoxifierea ficatului completează procesul de eliminare a toxinelor. Toxinele din colon trec prin peretele intestinal și ajung în sânge iar ficatul trebuie să curețe acest sânge.

Ficatul depozitează toate toxinele, chimicalele și medicamentele care sunt asimilate de organism. Aceste toxine de obicei rămân în ficat pentru perioade îndelungate de timp, până ce ficatul reușește să le descompună. Dacă toxicitatea ficatului devine prea mare, funcțiile îi sunt împiedicate să lucreze în mod corespunzător. Acest fapt încetinește secreția de bilă în vezica biliară, care se va cristaliza și astfel se vor forma calculii biliari.

De aceea, cel mai bine este ca detoxifierea ficatului să-i urmeze celei de la nivelul colonului iar noi vă recomandăm să utilizați **Regalen** alături de o alimentație bazată pe fibre alimentare care se găsesc din belșug în fasole albă uscată, prune uscate, pâine integrală și de secară, alune de pădure, grâu și germeni de grâu, migdale, nuci, mazăre și stafide.

Rinichii reprezintă a treia cale de detoxifiere, deoarece, în 24 de ore, aceștia au capacitatea de a filtra circa 150 de litri de sânge. Pentru curățarea rinichilor se recomandă minimum doi litri de apă pe zi și diuretice naturale, precum fructe, legume și diferite ceaiuri de plante (mătase de porumb, urzică etc.) Se poate administra pentru grăbirea drenării produsul **Renol** care prin compoziție vine să susțină sistemul renal și limfatic (cu rol în menținerea echilibrului acido-bazic).

O nutriție echilibrată, suficiente lichide zilnic, exerciții fizice moderate, exerciții de respirație, clipe de relaxare și masaj, toate acestea ne vor ajuta să ne redobândim sănătatea și vom beneficia de o senzație de bunăstare și liniște care ne vor ajuta să trecem ceva mai ușor prin problemele și stresul vieții de zi cu zi.

RUTINA ÎMBĂTRÂNEȘTE PREMATUR CREIERUL

Rutina de la serviciu sau din viața de zi cu zi ne ucide neuronii și ne îmbătrânește creierul prematur. Această degradare a acuității mentale este vizibilă mai ales după vârsta de 30 de ani.

Alcoolul, lipsa somnului și tutunul intensifică îmbătrânirea creierului. La fel ca mușchii, creierul trebuie să fie și el în formă pentru a face activități obișnuite precum amintirea numelui unei persoane, luarea unor decizii.

Dacă în copilărie creierul este mereu în alertă și caută în permanență soluții, la maturitate se lenevește, spun specialiștii. Respectiv, un copil încearcă să găsească mai multe soluții la o problemă, un adolescent găsește o soluție, iar un adult cu vârsta peste 30 de ani poate să spună că are o soluție, dar nu are timp și disponibilitate să o arate, majoritatea renunțând să mai caute soluții noi și se limitează la cele obișnuite, standard.

În timp, monotonia și refuzul de a găsi soluții diverse la problemele de zi cu zi reprezintă cei mai mari inamici pentru creier, alternarea activităților poate să revigoreze funcțiile cognitive (atenție, memorie, acuitate vizuală și spațială etc).

În cazul persoanelor care petrec foarte mult timp la calculator și fac cel puțin opt ore același lucru, pauzele scurte, de cinci minute, o dată la două ore pot fi relexante pentru ochi și corp, dar lipsite de efect pentru creier. Aceștia îi trebuie pauze mai lungi și stimulente.

Alternarea activităților din viața personală, teme alături de cei mici, unele jocuri care stimulează inteligența, ieșirile în aer liber pot pune neuronii la treabă și ne scot din monotonie.

De asemenea o alimentație corectă și bogată în acizii grași Omega 3 ne pot ajuta la menținerea neuronilor într-o stare bună. Principala sursă de Omega 3 este peștele, uleiul de pește - **Vitamarin** care asigură un aport de nutrienți buni pentru creier.

Fructele și legumele ne vin în sprijin de asemenea cu un aport bun de vitamine și minerale. La persoanele care au nevoie de un consum mai crescut de substanțe nutritive se recomandă complectarea cu: **Biomultivitamin**, **Fytomineral**, **Flavocel**, **Barley** (orz verde), **Chlorella** (alge).

Un alt factor care contribuie la îmbătrânirea prematură a creierului este lipsa somnului, o demonstreză studiile care arată că aceasta distruge celulele nervoase.

În schimb, mișcarea ne face bine, deoarece când ne punem în mișcare mușchii se eliberează substanțe numite endorfine, care dau creierului o stare de bine.

În concluzie să facem tot posibilul să evităm rutina și să ne stimulăm creierul cu diverse activități benefice.



ALIMENTAȚIA ÎN ASTENIA DE PRIMĂVARĂ



Alimentația are un impact profund asupra metabolismului nostru și asupra stării de bine. Cercetările au indicat câțiva factori nutriționali care prin lipsă sau insuficiența lor în alimentație contribuie la instalarea asteniei. Cei mai importanți sunt serotonina, acizii grași Omega 3, vitaminele B, C, D și aportul crescut de proteine animale.

■ **Serotonina** - este sintetizată în organism de un aminoacid esențial numit *triptofan*. Consumând alimente care conțin cantități adecvate de triptofan optimizăm producția de serotonină. Cei care suferă de astenie de primăvară trebuie să consume alimente bogate în triptofan. Cele mai bogate surse alimentare în acest aminoacid sunt cele vegetariene: brânza tofu, nucile, semințele de dovleac, soia boabe, semințele de susan, migdalele etc.

■ **Omega 3 - acidul linolenic**, face parte dintre acizii grași nesaturați care reprezintă „grăsimile sănătoase” necesare unei bune funcționări a creierului, menține arterele curate, înlesnind astfel oxigenarea creierului și ajută neurotransmițătorii, prevenind astfel depresiile. Se regăsește în cantități mari în uleiul de pește, semințele de în măcinate, nuci, ulei de germeni de grâu, ulei de soia etc.

■ **Vitamina D** - a cărei lipsă poate induce o stare de oboseală a organismului accentuată primăvara. Nu putem să ne bazăm doar pe alimentele consumate deoarece aportul de vitamina D este insuficient. O expunere la soare de 15-20 minute, de două - trei ori pe săptămână va produce necesarul de vitamina D.

Ca recomandare vă sugerăm utilizarea **Vitamariului** care conține ulei de *Engraulis japonicus* (hamsie japoneză - pește marin, unic din punctul de vedere al compoziției uleiului, bogat în acizi Omega 3 (EPA 18.9% DHA 11.2% OA 12%), Vitamina E, vitamina A și Vitamina D3.

■ **Vitaminele B, C** a căror carențe pot duce la fenomene de oboseală și amețeli, dificultăți de memorare, lipsa poftei de mâncare, scădere în greutate, aritmii cardiace etc.

Aceste vitamine pot lipsi din organism după sezonul rece deoarece fierberea sau conservarea alimentelor duce la reducerea lor semnificativă. Sunt absorbite ușor în organism dar la fel de repede sunt eliminate prin urină. Ele nu se stochează (cu excepția vitaminei B12) în depozite ca vitaminele liposolubile (A, E, K) și de aceea sezonul în care nu consumăm prea multe legume și fructe proaspete poate constitui un risc în apariția asteniei de primăvară. Pentru cei care au o alimentație dezordonată se pot administra suplimente nutritive - **Biomultivitamin** (un complex din extracte de plante și fructe bogate în vitamine naturale, minerale și substanțe biologic active, respectiv: Cătina albă, Aloe vera, extract de rodie, Lăptișor de matcă, Schizandra chinesis, Gutui japonez, ulei de soia) și **Flavocel** (un antioxidant, obținut din extracte concentrate de Hibiscus, îmbogățite cu vitamina C și un amestec de uleiuri eterice).

■ **Proteinele animale** sunt consumate în cea mai mare parte în perioada ianuarie-mai. Aminoacizii care se găsesc din abundență în proteina animală: tirozina, valina, izoleucina, leucina, fenilalanina sunt aminoacizi care concurează cu triptofanul în ce privește migrarea din artere în creier. Cercetătorii de la Universitatea din Milano au măsurat sub forma de indice raportul dintre triptofan și cei cinci aminoacizi din carne și au descoperit că pe măsură ce acest indice scade (cum e cazul dietei cu carne) - riscul pentru astenie sau o serie de boli mintale cu componente depresive crește.

Astenia de primăvară poate fi prevenită printr-o dietă echilibrată în cursul iernii și primăverii. Alimentația nu trebuie să fie monotonă, ea trebuie să conțină zilnic fructe și legume, semințe și nuci, etc. pentru a evita această afecțiune.

Vitamina C este un nutrient esențial vieții.

Ea nu este produsă de organism de aceea se completează prin consumul de legume și fructe bogate în această vitamină sau cu ajutorul unor suplimente, cum este și **Flavocel**.

Flavocel este obținut din extract de Hibiscus, bioflavonoide care reprezintă o clasă de antioxidanți îmbogățit cu vitamina C - combinație care amplifică gradul de absorbție în organism.



DOUĂ ALIMENTE “CHEIE”



Una dintre primele legume care își fac apariția pe piață, primăvara este ceapa verde. Știința îi confirmă potențialul farmaceutic uluitor pe care dacă noi, oamenii moderni l-am cunoaște în profunzime, am putea să ne punem la adăpost și să ne tratăm de unele boli.

Ceapa provine din regiunile de stepă din Asia centrală și de vest, probabil teritoriul Afganistanului de azi. Este una dintre cele mai vechi plante de cultură (de aproximativ 5.000 de ani în urmă), cultivată ca plantă medicinală, condiment și legumă

Usturoiul în medicina populară este considerat, alături de ceapă un adevărat medicament, datorită conținutului bogat de vitamine și substanțe minerale.

Cum primăvara vine cu nesuferitele viroze, câteva fire de ceapă sau usturoi verde zilnic nu strică nimănui mai ales dacă ținem cont de faptul că:

100 g ceapă verde ne furnizează 23 de calorii, 2 g fibre alimentare, 260 mg potasiu, 26 mg vitamina C, 39 mg calciu, 54 micrograme acid folic. Nutriționiștii apreciază ceapa și pentru conținutul de cuercitină. Cuercitina

este un antioxidant puternic, cu rol în combaterea tulburărilor circulatorii, a bolilor cardiovasculare și a cancerului.

100 g de usturoi conține 8 g de proteine, 16 g zaharuri, 620 mg potasiu, 25 mg magneziu, 19 mg calciu, 2 micrograme seleniu, 2 mg fier.

Usturoiul este indicat pentru stimularea imunității, în controlarea hipertensiunii arteriale și pentru combaterea infecției cu *Helicobacter pylori*, agentul etiologic al gastritelor, ulcerelor și cancerului de stomac.

Usturoiul și ceapa conțin alicină, substanță care previne virozele respiratorii.

S-a demonstrat că alicina are proprietăți anticoagulante și efecte anticancerigene.

Consumul de ceapă sau usturoi contribuie la scăderea nivelului colesterolului și al trigliceridelor din sânge, prevenind bolile cardiovasculare.

Există persoane care au intoleranță digestivă mai mică sau mai mare la ceapă și usturoi de aceea se consumă cu prudență de către bolnavii de gastrită, de colită de fermentație și de cei cu colonul iritabil.



REGULI EFICIENTE

Orice persoană care vrea să urmeze un regim de viață sănătos ar trebui să le cunoască și, mai mult, să le urmeze cu strictețe. Aceste reguli aplicate în fiecare zi pot îmbunătăți sănătatea:

■ **Micul dejun:** Este o masă extrem de importantă care poate asigura energia pentru întreaga zi (dacă conține alimente sănătoase). În plus, s-a demonstrat că persoanele care mănâncă micul dejun își păstrează greutatea cu mai multă ușurință.

■ **Consumul de lichide:** Există o piramidă a lichidelor pe care trebuie să le consumați zilnic. Iată cum trebuie să arate: Pe locul I se află apa, locul doi este ocupat de cafea sau ceai fără zahăr, pe locul trei tronează laptele degresat, pe patru sucurile fără zahăr, iar pe cinci (adică de evitat) sucurile cu zahăr sau băuturile alcoolice.

■ **Câte 5 legume sau fructe diferite pe zi:** Suntem informați în privința beneficiilor pe care le putem avea din consumul de fructe și legume dar nu ținem cont de acest lucru când vine vorba de alimentație, dar ar fi bine să facem un efort pentru sănătatea noastră și să consumăm fructe și legume de sezon, de diferite culori, zilnic.

■ **Sarea:** Consumul excesiv de sare poate cauza creșterea tensiunii și poate duce la apariția diferitelor boli de inimă. Specialiștii recomandă să nu depășim limita de o linguriță de sare pe zi.

■ **Gustările de seară:** nu sunt indicate după ora 19 mai ales dacă conțin alimente cu calorii multe. Se înlocuiesc cu gustări ușoare și sănătoase: fructe, legume, un iaurt slab sau lapte degresat.

ORZUL VERDE

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.

Este eficient în tratamentul :

- Afecțiunilor hepatice (hepatite, ciroze, colecistite),
 - Colite, pancreatite
 - Gastrite, ulcere
 - Cardiopatie ischemică, ateroscleroză cerebrală
 - Infarct miocardic, hiper și hipotensiune arterială
 - Astm bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare
 - TBC pulmonar, rinită alergică
 - Dereglări hormonale, obezitate, anorexie, diabet
 - Cancer
 - Retard psiho-motor, schizofrenie, epilepsie,
 - Nevralgie de trigemen, nevralgie facială, neuro-astenie
- Reumatism articular acut, lombo-sciatică, artrite, osteoporoză
 - Ulcere varicoase, tromboflebite
 - Hemoroizi, fistule perianale
 - Hemoragii, anemie
 - Sterilitate, impotență sexuală
 - Acnee, efelide (pistrui), dermatite, eczeme

În gama produselor comercializate de noi se regăsește sub numele de **Barley** sau în combinație cu alge - **Spirulina Barley**.

