

# Lignum Vitae



## *Din cuprins:*

- *Acupunctura lichidă - o combinație sinergică cu tratamentul homeopat*
- *Cătina - efecte și eficiență*
- *Beneficiile plantei soia*



## ACUPUNCTURA LICHIDĂ, O COMBINAȚIE SINERGICĂ CU TRATAMENTUL HOMEOPAT



Ca medic homeopat în clinica medicală AURA VITA din Pitești, singura clinică de medicină integrativă din oraș, în urma tratamentului homeopat combinat cu acupunctură lichidă am observat că rezultatele sunt mult îmbunătățite mai ales pentru cauzele cronice.

Consider de interes acest fapt și este motivul pentru care mă adresez colegilor mei medici homeopați, deoarece majoritatea populației este formată din pacienți „cronici”. O moștenire deficitară... a medicinei alopate, de care trebuie să ne ocupăm noi acum. Din acest motiv, responsabilitatea medicinei moderne actuale românești este mai mare.

Vladimir Durina, - creatorul produselor ENERGY – spunea că: „Fiecare produs își face efectul doar pe câteva organe, acest efect este maxim în partea respectivă a corpului” și adăugă, „ore meridiane - ore biologice” și între anumite ore. Astfel, așteptările terapeutice se fac simțite la cel mai înalt nivel energetic al organismului între anumite ore de maximă activitate.

Folosind bioinformațiile (frecvențe de informații electromagnetice) din acupunctură lichidă, practic la orele de maximă activitate, organele primesc informații „pozitive” ca cele provenite din SNC și SNV și începe astfel procesul de regenerare, deci se stimulează auto vindecarea.

Evaluarea la Electrosomatograf (ESM) permite cu exactitate stabilirea dezechilibrului energetic pe meridiane și explică problemele în plan fizic. „Simptomatologia acuzată”, decurge din funcționarea insuficientă, sau în exces a organelor de pe aceste meridiane energetice.

Controlul periodic la ESM - la 3 săptămâni (în pauze) pentru pacienții obișnuiți și chiar la 2-3 zile pentru cei cu cazuri dificile, care intră în terapii speciale, permite monitorizarea pacientului și terapiei.

Abordarea cu un număr diferit și suficient de mare de picături, permite o îmbunătățire rapidă a stării energetice a organismului, necesară însănătoșirii mai rapide a pacienților, mai ales în „urgente”: cazurile acute dificile și cazurile cronice cu prognostic prost.

Combinarea și asocierea a 2-3 remedii de acupunctură și modificarea cu „atenție a cocteilului” zilnic pe ore și chiar cantități diferite în aceeași zi, monitorizarea la 2-3 zile interval, duc la rezultate spectaculoase.

Combinarea acupuncturii lichide cu homeopatia potențează cu mult terapia, având un efect sinergic. În acest sens se aplică remediul constituțional, bine ales care de multe ori tratează și rezolvă boala acută, iar în cazurile cronice prescrierea unui nosod pentru deschiderea cazului și apoi a unui remediu al fazei actuale, este mult benefică pentru vindecare. Combinarea nosodei și remediului homeopat pentru tratamentul bolilor cronice dă rezultate excelente.

Se recurge la nosode când tratamentele homeopatice trecute nu au avut rezultate și dacă dezechilibrul este foarte intens și când organismul este supraîncărcat cu o varietate de substanțe care provoacă boli (bacterii, pesticide, metale, substanțe care au rezistat tratamentului alopatic și chiar homeopat).

Iată un exemplu de caz abordat:

Pacient, Z.I., bărbat, 43 ani, diagnosticat cu Sindrom Cezane (malign) care a afectat toată suprafața corpului, pielea fiind roșie, descuamată, uscată, cu senzație neplăcută permanentă de usturime. A urmat 2 ani de tratament la o clinică medicală din Franța cu tratament chimioterapic, aspectul pielii, numărul de leucocite din sânge și de celule canceroase în schimb nu s-a îmbunătățit, spre disperarea pacientului.

Se adresează clinicii noastre pentru evaluare și tratament. A primit **VIRONAL** 30 picături ora 5 dimineața, **REGALEN** 30 picături ora 1 noaptea și **DAGS IMUN** 30 picături ora 9 dimineața. Concomitent **BALNEOL** de 2 ori pe săptămână, băi și unguent **CYTOVITAL** zilnic. Homeopat **CARCINOZINUM** CH200, **ARSENICUM ALBUM** CH200.

După 7 zile de pauză s-a constatat la evaluare o reglare energetică a mai multor meridiane.

Se continuă 3 săptămâni în aceeași formulă dar cu 15 picături. După o săptămână de pauză se reîncepe cu **KOROLEN** 15 picături ora 11, **GYNEX** 15 picături ora 9 și **VIRONAL** 15 picături ora 3 noaptea. Concomitent pacientul urmează o terapie în clinica unde se descoperă cauza posibilă a bolii: personalitate (ego) creată pentru a suprima emoțiile (considerate ca o vulnerabilitate).

Cu 2 ani înainte de declanșarea bolii, tatăl pacientului a făcut AVC, exemplul tatălui de persoană foarte rigidă fiind preluată ca tipar pentru pacient. S-a considerat că această formă malignă a pielii este o expresie răbufnită în exterior (ceițați) a emoțiilor blocate de pacient. Se constată o ameliorare vizibilă a aspectului pielii încât pacientul și-a reluat activitatea. Analizele de laborator făcute în Franța arată o scădere a leucocitelor și prezența celulelor canceroase strict în măduva osoasă. S-a recomandat chiar întreruperea chimioterapiei.

Momentan face tratament cu KOROLEN 15 picături de 3 ori pe zi (timus) și se pregătește pentru un transplant al măduvei osoase în Franța.

Trebuie subliniată importanța participării active și conștiente (dorința de vindecare) a pacientului, mai ales în cazul bolilor cronice autodistructive.

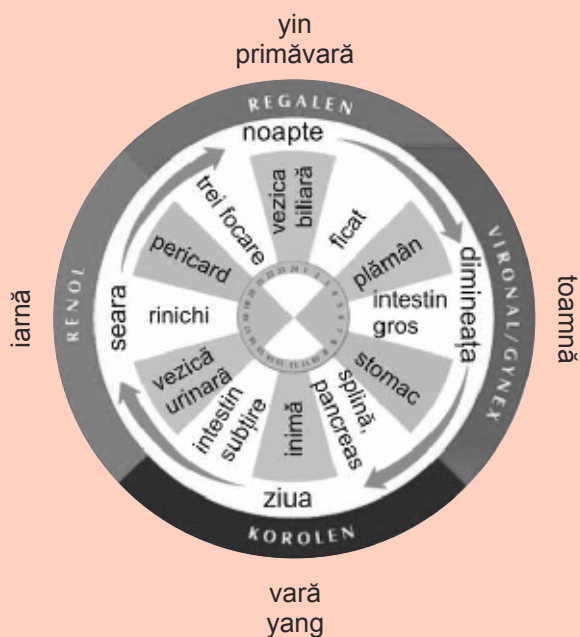
Terapiile complete (în plan fizic emoțional, spiritual, ale subconștientului și mental) sunt mult mai rapide, declanșează procesul de auto vindecare și pun premisele unei vindecări complete.

"Inteligența naturii funcționează cu ușurință, fără greutate, într-un mod armonios și plin de afecțiune "Deepak Chopra".

Cu modestie, ca medic homeopat, ecografist și de acupunctură lichidă, mă străduiesc să înțeleg acest univers al corpului uman a cărei forță vitală este cel mai bun medic și coleg pe care l-am cunoscut vreodată, "har" dăruit de Dumnezeu când a creat OMUL.

Cel mult, mă străduiesc să nu încurc, din prea puțină știință lucrurile, atât de armonios și perfect create de Dumnezeu: Ființa Umană.

Dr. FLORINELA BĂLAN - medic homeopat  
Clinica Aura-Vita, Pitești  
tel.: 0740 240968



#### Observație:

Specificăm că schema de tratament se face **personalizat pe pacient și boală**. Administrarea în doze superioare celei recomandate de firma producătoare (câte 9 picături, de 3 ori pe zi) se face strict **sub supravegherea medicului** care face recomandarea și schema de tratament. Medicul este singurul **care poate stabili perioada** în care aceste doze "de atac" pot fi administrate.

## CĂTINA - EFECTE ȘI EFICIENȚĂ

Cătina sub denumirea științifică de *Hippophae rhamnoides fructus*, a confirmat în cadrul studiilor întreprinse acțiunea polivitaminizantă și antiscorbutică (acid ascorbic, vitamine), antioxidantă (acid ascorbic, vitamina E, polifenoli), antiinflamatoare, antitumorală (acizi triterpenici pentaciclici), cicatrizantă și antiulceroasă (ulei gras, carotenoide), antistres-adaptogenă, protectoare la nivel cardiovascular.

În România, Cătina a fost cercetată de către prof. Dr. Emanoil Grigorescu care și-a dedicat timp studiului acestei plante despre care a scris în 1960 în teza de doctorat.

Prof. Dr. Ion Brad a denumit Cătina - "Ginsengul românesc". De-a lungul anilor, el a cercetat minuțios acest fruct, rezultatele aflându-se catalogate în fișe comparative, cu indici calitativi și cantitativi (referitori la compoziție) greu de egalat astăzi, ca valoare științifică. Potrivit biochimistului român, cătina are atribute vitale pentru om, pe care doar apa le depășește.

Fructele de cătina conțin: 0.5 - 1.5% acid ascorbic; carotenoide (caroten, licopen); vitamine (complexul B, D, E, PP); 12-15% ulei gras (gliceride ale acizilor palmitic, oleic, linoleic); flavonozide (cvercitol-, camferol-, izoramnetol-glicozide); acizi triterpenici pentaciclici (acid ursolic, acid oleanolic); steroli (campesterol, sitosterol, avenasterol), mai ales în semințe; tanin catehic; proantocianidoli; pectine; acizi polifenolcarboxilici (acid cafeic, acid clorogenic); ulei volatil (alcani, alcanoli, esteri alifatici); aminoacizi; oze simple; alcoolii glucidici (inozitol); protide; săruri minerale.

### ■ Acțiunea antioxidantă

Datorită conținutului de vitamine și polifenoli, a fost evidențiată acțiunea antioxidantă in vitro pentru diferite extracte din fructe și frunze de cătină: extract apos, alcoolic, în n-hexan. S-a constatat că în sucul proaspăt din fructe se găsesc compuși atât hidrofilii, cât și lipofili, cu efect antioxidant puternic.

### ■ Acțiunea radioprotectoare

S-a observat că extractul alcoolic din fructe de cătină prezintă acțiune radioprotectoare. Din punctul de vedere al mecanismului de acțiune, compușii activi din extract induc super-compactarea cromatinei, cu protejarea ADN și creșterea rezistenței nucleului celular chiar și la doze mari de radiații.

### ■ Acțiunea vitaminizantă, tonică generală

Ca polivitaminizant, fructele de cătină se administrează în scorbut și alte avitaminoze. Se recomandă în stări de oboseală (surmenaj, convalescență, gripă, post-natal), inapetență, anemie, disfuncții cardiace și cerebrale, mai ales la vârstnici.

### ■ Acțiunea antistres-adaptogenă

Extractul apos din frunze de cătină, lipsit de toxicitate, posedă acțiune antistres - adaptogenă, evidențiată în experiment pe șobolani. S-a constatat că efectul adaptogen maxim a fost obținut la o doză de extract de 100 mg/kg - corp.

### ■ Acțiunea antiinflamatoare și cicatrizantă

Uleiul gras din pericarpul fructelor de cătină prezintă acțiune antiinflamatoare și epitelizantă, în ulcer gastro - duodenal, arsuri, degerături, afecțiuni ginecologice. Extractele din fructe se administrează în gastrite și ulcere gastro - duodenale, în dermatoze și micoze, în afecțiuni oculare (arsuri corneale - conjunctivale, grefe de cornee, kerato - conjunctivite flictenulare, chirurgia plastică și reparatorie a pleoapelor și fundului de sac conjunctival).

### ■ Acțiunea antimicrobiană și antitumorală

Extractele din fructe de cătină prezintă acțiune antimicrobiană, prin compușii polifenolici care inhibă dezvoltarea bacteriilor Gram (-). Acțiunea antitumorală, se datorează acizilor triterpenici pentaciclici din sucul și uleiul de cătină.

### ■ Acțiunea antiagregantă plachetară

Cercetările preclinice, efectuate au evidențiat prelungirea timpului de coagulare în cazul consumului flavonoidic din fructele de cătină. În același timp, in vitro s-a înregistrat inhibiția doar a agregării plachetare induse de collagen, dar nu și a celei determinate de acid arahidonic sau adenozin - difosfat. Aceste constatări ar putea reprezenta un punct de plecare pentru utilizarea extractelor de cătină în prevenirea și tratamentul unor boli cardiovasculare.

### ■ Acțiunea antihepatotoxică

De asemenea s-a evidențiat acțiunea favorabilă a uleiului de cătină în hepatotoxicitatea indusă cu tetraclorură de carbon, etanol sau paracetamol, prin inhibiția formării malondialdehidei, scăderea nivelului transaminazelor serice, prevenirea depletiei glutatationului din celulele hepatice afectate. Uleiul de cătină s-a dovedit util în tratamentul fibrozei hepatice, conducând la scurtarea duratei de normalizare a concentrației transaminazelor serice.

### ■ Acțiunea asupra lipidelor plasmaticice

Utilizarea în alimentație a sucului de cătină, la voluntari sănătoși, de sex masculin, a determinat creșterea cu aprox. 20% a nivelurilor plasmaticice de HDL - colesterol și triacilglicerol (HDL - lipoproteine cu densitate mare - high density lipoproteins). În plus, s-a observat reducerea moderată a susceptibilității la oxidare a lipoproteinelor cu densitate scăzută (LDL - low density lipoproteins).





## PRODUSE ENERGY PENTRU TOAMNĂ

A sosit toamna cu toate culorile vii, frunze ruginii, o bogăție de forme, o atmosferă fascinantă, de care e bine să ne bucurăm din plin.

Ce trebuie să facem după plecarea verii pentru a avea o sănătate bună?

E bine să ne consolidăm imunitatea apelând la o alimentație echilibrată bogată în fructe și legume alături de care putem asocia și produse Energy.

Firma ne recomandă ca și combinații eficiente pentru a fi în formă produsele:

**VIRONAL:** care prin substanțele active de origine vegetală și mineralele pe care le conține este un puternic imunostimulator și **este eficient față de peste 200 tipuri de virusuri:** (beta hemolitic, stafilococi, pneumococi etc.), având efect sinergic cu antibioticele, dar neutralizând efectul secundar negativ al acestora asupra organismului.

Acționând pe meridianul plămânilor activează și diferite componente imune din țesutul limfoid, amplificând răspunsurile apărării imune.

La nivelul splinei și al intestinului gros redă vitalitatea organismului, are acțiuni purificatoare și detoxifiantă, ajutând organismul să elimine toxinele care blochează sistemul imunitar și care favorizează inflamația, constipația cronică sau tumorile la acest nivel.

Produsul **oferă o abordare profilactică, ce poate preveni infecțiile respiratorii**, superioritatea sa constând în faptul că este un preparat imunostimulator natural, reduce consumul de antibiotice împiedicând apariția rezistenței bacteriene.

**BIOMULTIVITAMIN:** cu 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*.

Acest complex din plante armonizează meridianul energetic al inimii, pericardului, plămânilor, intestinului subțire și gros, stomacului, splinei și pancreasului, vezicii urinare, ficatului, bilei și meridianul celor trei focare.

**Aduce un aport de vitamine în formă naturală tonificând și fortificând sistemul imunitar**, neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător sau cu un stil de viață solicitant – stres, alcool, fumat, stimulează digestia și protejează mucoasa tractului digestiv

De asemenea **îmbunătățește condiția psihică și previne oboseala și epuizarea.**

Datorită conținutului ridicat de antioxidanți încetinește îmbătrânirea organismului.

**GERIATRIM:** este un produs bioinformațional ce conține o combinație unică de substanțe naturale și vitamine care ajută la îndepărtarea semnelor de îmbătrânire, respectiv: *fructe Goji*, *Kudzu*, *Cătina albă*, *Gălbenele*, *Ulei de semințe de dovleac*, *Chlorella*, *Ginseng*, *Ginkgo biloba*, *Vitamina C*, *Vitamina B6*, *Vitamina B9*, *Vitamina B12*.

Cu ajutorul extraselor din aceste plante asociat cu un aport de vitamine și minerale se optimizează, **detoxifică, armonizează procesele metabolice și regenerează organismul expus stresului pe perioade mai lungi de timp**, mărește imunitatea organismului, reducând efectul negativ al radicalilor liberi prezenți în mediul înconjurător.

În același timp **îmbunătățește digestia și ușurează funcționarea ficatului și a stomacului, susține funcționarea optimă a sistemului vascular** și previne apariția varicelor, apariția bolilor cardiovasculare, **îmbunătățește calitatea somnului, acuitatea vizuală, conferă și optimizează nivelul pH-ului corpului.**

**IMUNOSAN:** este un preparat bioinformațional care conține o combinație unică din cele mai eficiente substanțe naturale: *Astragalus*, *Ganoderma lucidum*, *Agaricus blazei Murrill*, *Atractylis macrocephala*, *Ginseng siberian*, *Trifoi roșu*, *Ceai verde*, *Codonopsis pilosula - Dang Shen*, *Ulei de soia*, *Ceara de albine*.

Această combinație ajută la **mărirea imunității, previne gripele, bronșitele, virozele pulmonare, TBC-ul pulmonar, rinita alergică**. Eficient în **afecțiuni hepatice** (hepatită, ciroză), **pancreatită, colită, infecții intestinale, diabet**. **Reduce nivelul colesterolului și a grăsimilor în sânge, reduce efectele nedorite ale chimioterapiei.**

Toamna va părea mai frumoasă dacă nu uităm să ne plimbăm, să ne relaxăm, să facem mici escapade din când în când la sfârșit de săptămână la munte și luăm măsuri de a ne proteja de boli.

Vă doresc o toamnă caldă, liniștită și să fiți sănătoși!



Daniela Haranguș

## BENEFICIILE PLANTEI SOIA

Soia provine din Asia și, datorită valorii sale nutritive foarte apropiate de cea a produselor de origine animală, este considerată unul din alimentele importante.

Soia este o plantă cu efecte deosebite. Ea poate fi folosită în alimentație deoarece proteinele din compoziție au un conținut scăzut de grăsimi și au o serie întreagă de alte proprietăți benefice.

**Proteinele** care se găsesc în soia au un index glicemic scăzut. Consumul de soia nu ridică rapid nivelul glicemiei după ce a fost consumată.

Proteinele aflate în soia susțin eforturile fizice și psihice, oferind energia de care are nevoie organismul.

Conținutul de **carbohidrați** din soia este foarte scăzut, de aceea aceasta poate intra atât în compoziția dietelor bogate în proteine cât și în compoziția celor cu conținut scăzut de carbohidrați.

În soia se găsesc între 32 și 52 de procente de **albumine**, ceea ce înseamnă că depășește de la 1,5 până la 3 ori cantitatea acestora în alte produse - carne, pește, brânză, ouă. Albuminele din soia se asimilează mult mai ușor decât cele din alte alimente.

Conține **20 de aminoacizi** care joacă rolul de combustibil ce produce energia de care are nevoie organismul.

Soia ajută la mărirea rezistenței organismului în timpul efortului fizic, la recuperarea organismului după epuizarea fizică menținând sănătatea sistemului cardiovascular, în lupta cu radicalii liberi.

Boabele de soia conțin substanțe care joacă un rol important în procesele melice ale organismului uman: **vitamine (B1, B2, B3, B6, B12, A, C, P, PP, K), microelemente, potasiu, calciu, magneziu, fier**, un procent mare de celuloză, fitați și inhibitori (substanțe care reprimă activitatea) ai cancerului. Fitații și celuloza au capacitatea de a lega toxinele și elementele radioactive, formând niște legături neutralizate, care se eliberează prin intestin, iar fermeții-inhibitori împiedică formarea tumorilor canceroase.

Conținutul ridicat de **lecitină** din soia (în medie 2 la sută) contribuie la scăderea nivelului colesterolului și zahărului în sânge, la curățarea pereților vasculari, la îmbunătățirea proceselor melice.

**Uleiul** obținut din boabele de soia conține **acid arahidonic** ce îi asigură puternice proprietăți în reducerea colesterolului, în ameliorarea ulcerului gastric și duodenal precum și în obstrucții intestinale.

Vitaminele A și E din compoziția acestui ulei stimulează activitatea musculară, previne formarea în organism a substanțelor toxice rezultate din asimilarea grăsimilor, îmbunătățește consumul de oxigen în țesuturi și dezvoltă capilarele, crește imunitatea organismului, îmbunătățește metabolismul și activitatea intestinalului.

Uleiul de soia în cantități mari conține hormoni masculini și feminini, necesari pentru menținerea forțelor vitale ale omului.

Iată de ce uleiul de soia se regăsește ca bază importantă alături de extrase din plante și în compoziția capsulelor gelatinoase din gama Energy respectiv: **Peralgin, Biomultivitamin, Geriatrim, Vitamarin, Grepofit** în diferite concentrații.

Ca observație ar fi ca produsele din soia **nu sunt recomandate femeilor însărcinate**, deoarece izoflavonele, care în condiții normale au un efect pozitiv, pot influența negativ dezvoltarea creierului embrionului.

Cercetările au demonstrat că soia poate fi un aliat al omului modern în lupta pentru menținerea echilibrului fizic și psihic de aceea e bine să o introducem în alimentație.

## MERIDIANUL INTESTIN - SUBȚIRE

Conform medicinei tradiționale chineze, energia vitală fundamentală (numită energie Qi) se găsește într-o continuă curgere numită circulație energetică, ce se desfășoară de-a lungul meridianelor energetice. Spre deosebire însă de sânge sau de semnalele nervoase, energia Qi nu are nevoie de canale substanțiale de tipul vaselor de sânge sau al nervilor prin care să curgă, dar, la fel ca și în cazul acestora, urmează anumite trasee precise numite meridiane energetice. Acestea conduc energia vitală Qi către fiecare organ.

Unul dintre ele este meridianul intestinului subțire care începe pe partea laterală a degetului mic și urcă pe muchia exterioară a mâinii, a antebrațului și a cotului, apoi prin spatele brațului, a încheieturii umărului traversând omoplatul. De aici traversează trapezul superior și se învârtă din spatele gâtului către obraz, terminându-se în fața urechii.

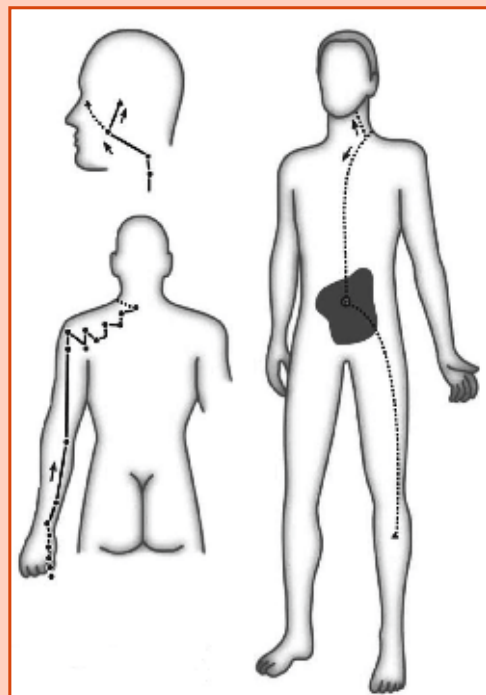
### Blocajele pe meridian sunt legate de:

- probleme la ureche, acufene;
- durerea articulației temporo mandibulare;
- dificultăți digestive (probleme de absorbție a nutrienților, boala lui Crohn, diaree);
- dureri abdominale și balonare.

### Din punct de vedere psihologic:

Problemele intestinului subțire pot produce tulburări ale stării de spirit sau comportamentale. Se pot manifesta ca stări de neliniște, reacții emoționale excesive, tulburări de somn, depresie, accentuarea crizelor de epilepsie

Masarea zonelor reflexogene cu crema **Ruticelit** și prin utilizarea în cure de tratament a concentratelor **Korolen** și **King Kong**, putem obține o armonizare energetică și rezolvarea acestor tulburări care apar la nivel psihologic și comportamental.



## PRODUSE NOI



Începând cu această iarnă **Lignum Vitae** va introduce o nouă line de produse **Energy** respectiv Pentagrama de săpunuri:

**DROSERIN, PROTECTIN, CYTOVITAL, ARTRIN și RUTICELIT.**

Aceste săpunuri au în compoziție extracte din plante, uleiuri eterice esențiale și apă termală Podhajska, care se regăsesc și în compoziția cremelor Energy.

Numele săpunurilor și colorarea ambalajelelor sunt identice cu numele și colorarea ambalajului cremelor, pentru a fi mai ușor consumatorilor să aleagă în funcție de preferință sau necesitate.

Asemeni concentratelor și cremelor care se bazează pe metoda de regenerare în Pentagrama săpunurile au aceeași corespondență a celor cinci elemente din natură.

Pentagrama de săpunuri Energy îngrijesc, hrănesc, vitalizează și tratează diferite afecțiuni ale pielii.

### CLUBURI LIGNUM VITAE - ENERGY ÎN ROMÂNIA

- București:** - DG Comixt srl, Luminița Jecu,  
str. lt. Av. Șerban Petrescu nr. 10,  
Tel: 0723 141506; 0742 086670  
- Surya com srl, Buică Ștefania  
Str. Avionului nr. 27, Tel: 0745003716
- Cluj-Napoca:** - Centrul Medical Elmavital,  
str. Progresului (Ioan Alexandru) nr. 16,  
Tel: 0264 460815,
- Târgu Mureș:** - PFA Orosz Mărioara, str. Rozelor, nr. 7,  
Tel: 0265 213702
- Miercurea Ciuc:** - Centrul Medical „Egészség, Biztonság”  
dr. Guzrány Ferenc,  
str. Brașovului, nr. 43,  
Tel: 0266 372186; 0721 362891
- Zalău:** - Hobby Prest srl;  
Tel: 0724 370 366

### ALȚI DISTRIBUITORI LIGNUM VITAE

- Alba Iulia:** - dr. Paraschiv Lunia, 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



## FRUCTELE DE CĂTINĂ

Cătina este un arbust fructifer cunoscut, din flora spontană a României.

Fructele au un gust acrișor astringent și pot fi consumate crude sau sub formă de suc proaspăt, obținut prin presare la rece.

Secretul e ca atunci când sunt consumate să sfărâmăm și să mestecăm sămânța din fruct, aceasta fiind, un adevărat depozit de vitamine. Se consumă atât cât suportă fiecare.

Cei care preferă un somn liniștit, este bine să consume fructe de cătină numai în prima parte a zilei, consumul lor seara dând un efect mai puternic decât cel al cafelei.

Fructele de cătină se mai pot utiliza în alimentație și sub formă de sirop, dulceață, gem sau marmeladă.

Peste iarnă, fructele se pot păstra în stare naturală cel mai bine în miere de albine.

