

# Lignum Vitae

*magazin*

**Bolile gingiilor**  
scurtă incursiune

**O combinație de efect**  
Cytosan-Regalen

**Transpirația excesivă**

**Canicula**  
Metode care vă scot din încurcătură

*Vara 2007*

## SCURTĂ INCURSIUNE ÎN BOLILE GINGIILOR



**Definiție:** Bolile gingiilor, denumite și boli paradontale, sunt infecții bacteriene ale țesuturilor și osului care înconjoară și susțin dinții.

**Factorii de risc ai suferințelor gingivale sunt numeroși:**

- Igiena dentară absentă, inefficientă sau neregulată.

- Dieta săracă în vitamine și minerale, dar bogată în zahăr și alți carbohidrați, cum ar fi cereale, paste făinoase, pâine.

- Fumatul sau mestecatul de tutun; tutunul scade abilitatea de luptă împotriva infecțiilor, interferează cu vindecarea și favorizează apariția unor complicații gingivale după extracții ale dinților, motiv pentru care este considerat unul dintre cei mai mari factori de risc ai bolilor gingiilor.

- Perioada schimbărilor hormonale la femei, pubertate, menopauză sau sarcină.

- Factorii genetici, dovediți prin antecedente familiale de boli ale gingiilor, cum ar fi paradontopatiile.

- Stresul - important pentru că slăbește sistemul imunitar și crește riscul la infecții.

- Boli care slăbesc sistemul imun, cum ar fi SIDA, diabetul zaharat, leucemia, pentru că organismul nu mai poate lupta cu infecția.

- Anumite medicamente, cum ar fi cele anticonvulsivante, antidepresive, medicamente pentru boli cardiace sau pentru controlul hipertensiunii arteriale.

**Cauze.** Bolile gingiilor sunt determinate de înmulțirea bacteriilor de pe dinți și gingii, bacterii prezente în placa dentară, (o substanță clară, aderență, produsă în cavitatea bucală). Bacteriile din placă produc toxine și alte chimicale care irită gingiile, cauzând inflamarea și sângerarea acestora. Neîndepartată la timp, placa se poate transforma într-un depozit mineral, numit tartru, care irită gingiile și duce la desprinderea lor de pe dinți.

**Control.** Vizita la stomatolog trebuie să se facă de două ori pe an, mai ales dacă există boli gingivale familiale și ori de câte ori apare o problemă a gingiilor. Dacă nu s-a făcut nici un control de mai mult de 6 luni, o programare se impune imediat.

## GINGIVITA

**Definiție:** Gingivita este boala care afectează doar gingia, adică, țesutul care înconjoară dinții.

**Simptomele** bolii sunt reprezentate de: gust amar în cavitatea bucală, miros neplăcut, gingii roșii, inflamate și sensibile, care sângerează cu ușurință la periaj sau la folosirea aței dentare. Când una dintre aceste manifestări

apare, se recomandă consultul medical de specialitate. Deoarece gingivita nu cauzează, de obicei, durere, simptomele pot trece neobservate, iar majoritatea celor suferinzi nu sunt tratați.

**Caracteristici.** Boala debutează, de cele mai multe ori, după 40 de ani și se localizează pe dinții frontali sau pe toată arcada dentară. Răspândirea bolii este egală la bărbați și femei.

**Cauze.** În cazul netratării la timp a gingivitei, aceasta se agravează, gingia se desprinde de pe dinți, lăsând spații adânci, unde bacteriile se pot dezvolta și pot distruge osul în care dinții sunt fixați. Retracția gingiilor duce la aspectul de dinți lungi, și la mobilizarea dinților, care pot cădea.

## PARODONTOPATIA

**Definiție:** Parodontopatia este o familie de boli inflamatorii cronice, genetice ale parodontiului, produse de infecții cu diferiți microbi, care apare când bolile gingiilor progresează. Parodontiul cuprinde țesuturile care fixează dinții, adică gingia, ligamentul alveolo-dentar, osul alveolar și cementul radicular.

**Caracteristici:** Parodontopatia este o boală genetică ce debutează, de cele mai multe ori, după 40 de ani și care se localizează pe dinții frontali sau pe toată arcada inferioară, sau chiar și pe cea superioară. Se constată o răspândire egală a bolii la bărbați și femei.

**Cauze:** În cazul netratării la timp a gingivitei, aceasta se agravează, uneori ajungându-se la paradontopatii. Gingia se desprinde de pe dinți, lăsând spații adânci, unde bacteriile se pot dezvolta și pot distruge osul în care dinții sunt fixați. Astfel, gingiile se retrag, ducând la aspectul de dinți lungi, iar dinții devin mobili, pot cădea sau trebuie extrași.

**Simptomele sunt** notabile: cele ale gingivitei, menționate anterior, apoi, respirație urât mirositoare care nu dispare după periaj, gingii desprinse de pe dinți și retrase, puroi la nivelul gingiilor, schimbarea relațiilor dintre dinți în timpul masticăției, dinți mobili sau care au migrat, determinând spații între ei.

**Mecanism:** Sângerările gingivale care apar, fie pe pernă, în timpul somnului, fie la spălătul pe dinți, sunt cauzate de piatra dentară ce se depune pe dinte în mai multe straturi, iar când dintele se mișcă (mișcarea fiind cea normală, fiziologică) tartrul lovește gingia, producând sângerarea și inflamarea acesteia. Dacă în mod normal căderea dinților se produce într-un an sau doi, în paradontopatii, acest lucru se poate întâmpla în câteva luni, deoarece osul alveolar este "mâncat", ceea ce face ca dintele să cadă din gingie.

**Investigații:** Se face mai întâi un examen clinic la care se folosește sonda pentru a măsura adâncimea pungilor gingivale. Între dinți, medicul poate insera fâșii de hârtie pentru a aprecia cantitatea de lichid produsă de inflamație. Examenul clinic poate fi urmat





apoi de unul radiologic, care dă o imagine perfectă a parodontopatiei. Se pot face radiografii pentru a observa starea osului și alte eventuale probleme.

#### **Prevenire:**

Bolile gingivale pot fi prevenite prin măsuri de igienă, dieta echilibrată, renunțarea la unele obiceiuri de viață, controale stomatologice, curățări profesionale ale dinților.

**1. Măsurile de igienă la domiciliu** sunt reprezentate de: periaj, folosirea aței dentare, a apei de gură, a scobitorii.

Se recomandă:

- periajul dimineata, după mese și gustări și înainte de culcare;
- folosirea unei perii moi, cu capetele perilor rotunjite, mecanice sau electrice;
- înlocuirea periutei la 3-4 luni;
- plasarea periutei în unghi de 45 de grade la nivelul legăturii dintre dinte și gingie;
- ținerea fermă a periutei în mână și efectuarea de mișcări circulare de "du-te- vino", evitând frecarea viguroasă, deoarece se pot irita gingiile, iar smalțul poate fi zgâriat. Se mai recomandă perierea tuturor suprafețelor dintelui, precum și perierea suprafeței limbii și a obrajilor. Se indică folosirea unei paste de dinți anti-tartru. Trebuie utilizată ața dentară, cel puțin o dată pe zi, apa de gură antiseptică sau antiplacă și, după caz, scobitoarea.

**2. Dieta sănătoasă.** Se recomandă: consumarea de alimente moi, pentru a nu irita gingiile bolnave, cum ar fi: lactate - lapte, iaurt, brânzeturi, legume - sucul de morcovi, fructe – ca bananele, sucul de struguri. Pentru îndepărtarea tartrului, sunt utile cerealele integrale și alunele. Se indică ocolirea alimentelor bogate în grăsimi și sare, precum și a celor care conțin mult zahăr, în special cele lipicioase și cele dulci, precum stafidele. Este bine să se evite gustările dintre mese, dacă după ele nu se poate face igiena gurii.

**3. Renunțarea la unele obiceiuri de viață,** cum sunt mestecarea gumei și fumatul. Tutunul este considerat unul dintre cei mai mari factori de risc, el scăzând lupta împotriva infecțiilor, interferând cu vindecarea, favorizând apariția unor probleme serioase ale gingiilor după extracții.

**4. Controalele stomatologice** trebuie făcute de cel puțin două ori pe an, când se evaluează starea de sănătate a gingiei și se programează curățirea dinților. O persoană cu probleme ale gingiilor trebuie să fie consultată de medicul stomatolog la 3-4 luni. Dacă boala este severă, stomatologul poate recomanda consultul la un specialist în parodontopatii sau în chirurgie oromaxilo-facială.

#### **Terapii:**

**Tratamentul clasic, nechirurgical este cel inițial, cu care se începe.** Acesta este bine să fie demarat în faza timpurie a bolii, pentru că, în acest moment, procesul poate fi reversibil. Tratamentul cuprinde curățirea cariilor dentare, îndepărtarea plăcii bacteriene și a tartrului, extragerea resturilor de dinți, îndepărtarea lucrărilor protetice, (protezelor dentare) defectuoase, precum și alte metode.

**Tratamentul clasic chirurgical.** Dintre tipurile de tratament chirurgical mai frecvente sunt:

- *gingivectomia* – adică îndepărtarea și remodelarea gingiei desprinse, eliminându-se pungile dintre dinți și gingii;
- *extracția dentară* – adică, scoaterea dinților mobili sau distruși.

Există multe posibilități tradiționale de tratare a bolilor gingivale: *acupunctura, argiloterapia, fitoterapia, homeopatia sau masajul gingival.*

Dintre variatele posibilități, ne oprim la o metodă simplă dar foarte eficientă care vine în sprijinul celorlalte terapii: gama de **produse Energy** respectiv terapia cu pastele de dinți **Diamant** sau **Balsamio**.

Pasta de dinți Diamant, datorită compoziției ei speciale în uleiuri de chimin, oligeană, tătăneasă, brusture, lichen de piatră, lucernă, lemn dulce, ghimbir are un puternic efect anti -paradontoză. Acoperă gingiile și dinții cu o peliculă care oferă protecție cavității bucale și o senzație de înprospătare de lungă durată.

În paralel este recomandată administrarea de **Vironal** (7 pic. de 2 ori pe zi) pentru stimularea imunității atât la nivel bucal cât și cel general.

Pasta de dinți **Balsamio** are în compoziție extrase din levănțică, tătăneasă, sângelele voinicului, cinci degete, troscot, etc care prezintă efect antioxidant și antitumoral. Susține tratarea gingivitei și previne apariția aftelor, asociat cu masarea gingiilor și administrarea pe cale orală a produsul **Drags Imun**.

#### **CONCLUZIE:**

Gura, buzele și dinții au un rol deosebit în comunicarea verbală și nonverbală interumană. Buzele armonios -conturate și arcadele dentare îngrijite și complete au o putere de atracție considerabilă, starea dinților reprezentând dintotdeauna sănătatea și un indiciu asupra vârstei interlocutorului.

Pentru a avea o imagine plăcută să nu uităm să ne îngrijim cavitatea bucală.

Dr. Ioana Jurcău  
Dr. Ramona Moldovan  
Tel : 0745518470



## O COMBINAȚIE DE EFECT: CYTOSAN ȘI REGALEN



Ficatul răspunde de echilibrul organismului, proporția dintre Yin și Yang, de cantitatea și calitatea sângelui. Un ficat sănătos ne ajută în păstrarea stabilității emoționale, sprijină funcționarea stomacului și a splinei, totodată ajută la păstrarea în stare cât mai bună a ochilor, tendoanelor și unghiilor.

Nivelul energiei vitale și a poftei de viață depinde, de asemenea, într-o mare măsură de starea de sănătate a ficatului.

Temperaturile excesive (frigul iernii sau căldura verii), stilul de viață dezorganizat (stres, alimentație nesănătoasă, consum insuficient de lichide) încarcă suplimentar ficatul. Metodele cele mai la îndemână de detoxificare și regenerare ale acestuia sunt perioadele de post, alimentația cât mai regulată și mai sănătoasă, și nu în ultimul rând cele două produse: Cytosan și Regalen.

Cu ajutorul Cytosanului se realizează o detoxifiere profundă a organismului, eliminându-se în paralel toxinele, metalele grele și radicalii liberi susținând regenerarea celulelor hepatice. În toate aceste „activități” este asistat de

Regalen. Cytosan acționează benefic asupra sistemului locomotor, sistemului cardiovascular și asupra pielii. Are un puternic efect antifungic și antimicrobic.

Acesta optimizează digestia, reduce riscul apariției balonărilor și arsurilor la stomac. Curăță sângele la nivelul ficatului, protejează și regenerează articulațiile și este de un real ajutor în momente de efort fizic și intelectual.

Combinația celor două produse reduce nivelul grăsimilor din organism, cu condiția ca consumul de lichide să fie mărit (2-3 litri de apă pe zi). Dacă consumul de apă este insuficient, diversele tipuri de toxine și radicali liberi nu pot părăsi organismul pe cale naturală (urină și transpirație) și sunt purtate de sânge de la un organ la altul, cauzând alte neplăceri sau chiar afecțiuni.

Mgr. Tereza Viktorova, Slovacia



## TRANSPIRAȚIA EXCESIVĂ



Datorită temperaturilor ridicate (de peste 32 de grade) din timpul verii, se produce o creștere corespunzătoare a transpirației, care are rol de regulator termic și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul pierde însă și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele solubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice. Astfel, poate apărea astenia fizică precum și perturbări ale proceselor metabolice sau o creștere (intensificare) a simptomatologiei în cazul

unor boli cronice (hipertensiunea arterială), care se traduc, în cel mai bun caz, printr-o stare de disconfort.

Pentru evitarea unor asemenea neplăceri se impun măsuri de înlocuire a pierderilor provocate de transpirație, a pierderilor de apă, săruri minerale și vitamine, pentru refacerea condițiilor normale de funcționare a organismului.

Acest lucru poate fi realizat prin consumarea în medie a doi litri de lichide pe zi, care nu vor fi băute prea reci (deoarece acestea se elimină înainte de a hidrata organismul). În afară de lichidele propriu-zise, este indicat a se consuma cât mai multe fructe și legume. Acestea conțin rezerve de apă, săruri minerale și vitamine iar în organism ele cedează apa sub formă de efect retard, asigurând în mod constant și pe termen lung necesarul de lichid. Fructele și legumele eliberează prin consum un număr mic



de calorii. Se mai pot consuma infuzii (ceaiuri) călduțe, de izmă, de soc, de mușețel, de sunătoare și mai ales de urzici (taie senzația de sete), la temperatura camerei ușor îndulcite cu zahăr sau îndulcitori artificiali (nu în exces). Uneori alegerea acestor ceaiuri se poate face și în funcție de necesitățile terapeutice.

Infuziile de plante se prepară cu o linguriță de plantă la o cană cu apă. Alimentația trebuie să fie variată și judicios întocmită, în sensul valorii calorice a alimentelor, în ideea de a se consuma numai acele produse cu valoare calorică mică.

În plus, trebuie luate măsuri de protecție împotriva soarelui (se va merge, pe cât posibil, la umbră, cu capul acoperit, circulația va fi limitată în intervalul orar 12 - 15). În acest interval nu se vor face expuneri la soare (plajă), se vor alege cu grijă hainele, care trebuie să aibă o culoare deschisă, să fie subțiri și aerate.

**Firma noastră recomandă pe timpul verii administrarea, în mod preventiv, a 10 – 15 picături de Fytomineral într-un litru de apă de 1 – 2 ori pe zi, astfel asigurându-se necesarul de minerale care au fost eliminate prin transpirație și Grepofit (1 – 2 capsule pe zi), care prin conținutul de salvie și bioflavonoide ajută la reducerea transpirației excesive.**

**Tot în această perioadă, 4 – 6 picături de Korolen de 2 – 3 ori pe zi (în perioada iunie – iulie) și 6 – 7 picături de Gynex de 2 -3 ori pe zi (în perioada august – septembrie) ajută la armonizarea fizică, psihică și energetică a organismului.**



## CANICULA - CÂTEVA METODE DE CARE VĂ SCOT URGENT DIN ÎNCURCĂTURĂ



**Barometrul urcă, aerul încremenește, transpirația curge șiroaie! La birou, acasă sau pe malul mării, când temperatura atinge 30°C la umbră, viața devine un chin. Ca să vă simțiți bine chiar și în zilele foarte calde, vă oferim - pentru a vă răcori - câteva sfaturi „ținute la frigider”:**

- 1. Dușuri călduțe:** În zilele extrem de călduroase, prospețimea absolută o puteți obține făcând dușuri călduțe! E drept că apa rece pare să răcorească mai bine, dar numai în primul moment, pentru că, concomitent, ea stimulează circulația sanguină. Urmarea: transpirație mai abundentă. După duș, lăsați pielea udă să se usuce la aer. Este un plus de răcoare.
- 2. Siesta:** Când soarele e sus de tot pe cer, reduceți „motorul” și treceți la umbră! Programați-vă activitatea fizică dimineața sau seara. Un somn bun (nu lung) după masa de prânz, cu ventilatorul în priză, mobilizează energia consumată și vă face să vă simțiți în plină formă.
- 3. Îmbrăcămintă comodă:** Nu purtați pe căldură haine și lenjerie strâmte sau din fibre sintetice - se lipesc foarte ușor de piele. Cu cât e mai largă îmbrăcămintea, cu atât circulă mai bine aerul de-a lungul corpului. Cele mai indicate materiale sunt bumbacul și inul, pentru că lasă aerul să

pătrundă.

**4. Masaje reci:** Dacă vreți să vă răcoriți repede, folosiți cuburile de gheață din congelator. Masați-vă ușor obrazul cu gheață. La rece, porii se strâng imediat, iar pielea devine roz și proaspătă. După masaj, ungeți-vă cu o cremă hidratantă.

**5. Beți, beți, beți:** Este un imperativ absolut atunci când crește temperatura. În fond, prin transpirație, organismul pierde foarte mult lichid, care trebuie înlocuit. Beți apă minerală, ceaiuri de plante sau sucuri de fructe diluate. Cei care transpiră exagerat să încerce cu ceaiuri calde.

**6. Picioarele sus:** Tălpile încinse și picioarele oboseite trebuie masate bine. Doar astfel sângele poate să circule. Loțiunile speciale pentru picioare răcoresc pielea, relaxează și decongestionează.

**7. Parfumi ușoare, răcoritoare:** Dau o senzație de prospețime, iar pielea își păstrează umezeala și suplețea. Evitați parfumurile grele, puternice.

**8. Brațele în apă:** Vă simțiți oboseți, fără vlagă și nu vedeți nicio șansă de destindere? Este momentul să folosiți următoarea metodă: țineți brațele sub un jet de apă rece. Două minute sunt ultrasuficiente. Pulsul se răcorește, iar dvs. vă simțiți brusc înviorat.

**9. Sporturi acvatice:** Este momentul ideal pentru activitățile acvatice. Mișcarea în apă rece vă menține forma fizică și, în plus, răcorește și împrăștează extraordinar. Doar la prânz, când soarele este greu de suportat, ar fi bine să vă abțineți.

**10. Nu uitați evantaiul:** Sună cam „spaniol”, dar când aerul încremenește, nu există nimic mai bun! Profitați de “vântul” făcut cu o revistă sau un caiet.

www. medic.ro

## BENEFICIILE ADUSE DE REGALEN ȘI PROBIOSAN

Pe măsură ce societatea s-a occidentalizat, bolile digestive au căpătat o pondere tot mai mare. Omul nu mai știe să mănânce. Nu-și mai respectă orarul de masă, nu mai dă importanță cantității și calității alimentelor, ceea ce a determinat creșterea numărului persoanelor suferinde de boli digestive. Omul de astăzi este agitat și stresat, se preocupă mult de păstrarea locului de muncă.

Bolile digestive afectează în general tinerii. Una dintre greșelile de bază mai ales a tinerilor este masa abundentă de seară. Ca urmare a unei mese abundente sau foarte târzii stomacul nu poate să facă față efortului și apare disconfortul sub formă de balonări, tulburări abdominale, (de aceea este indicat să te culci minim la o oră și jumătate - două după ce ai luat cina.)

Noaptea, în stomac se acumulează secreție acidă în cantitate mare, motiv pentru care masa de dimineață este cea mai importantă pentru neutralizarea acesteia. Nu trebuie să uităm însă nici de masa de prânz și nici de cină, pentru a nu avea probleme digestive.

Grație suplimentelor nutritive produse de Energy, respectiv **Regalen și Probiosan**, pe care le avem astăzi la îndemână, mulți bolnavi pot suporta mici abateri de la regimul alimentar (constând în alimente precum varza, fasolea, mazărea, ceapa etc.), fără însă a face abuz de alimente.

**Regalen** are în compoziție *turtița mare, rostopasca, sânziana galbenă, gențiana, pătlagina lanceolată, cinci degete, silymarina, păpădia, veronica, ochii șoarecelui, merișorul, pelinul, fragul, extras din Malachit, Bismut și*

*Magneziu.* Este recomandat la susținerea terapiei în afecțiuni ale ficatului (hepatite virale și toxice, ciroze, litiază), tulburări de digestie și absorbție, afecțiuni ale căilor biliare, afecțiuni intestinale, disbioze, parazitoze, meteorism intestinal, reducerea nivelului colesterolului.

**Probiosan** conține substanțe active probiotice (*Lactobacillus acidophilus, Enterococcus faecium*) iar componenta de bază este extrasul din alge de apă dulce *Chorella*, cu o compoziție complexă (40-60% substanțe proteice, conținut ridicat în săruri minerale și oligoelemente, vitamine și acizi nucleici -ADN, ARN- cu rol esențial în sinteza proteinelor, deci în regenerarea celulară).

Chlorella se situează pe primul loc între plantele verzi în ceea ce privește conținutul de clorofilă (3 %). Clorofila are efect regenerant și antibacterian ea fiind implicată în organism în controlul nivelului de calciu în sânge, în digestia macroproteinelor, în absorbția fierului - prevenind stările de anemie, arteroscleroza și hipertensiunea arterială.

Ca urmare Probiosan are un rol important în detoxificarea organismului, stimulează digestia, ajută la producerea hemoglobinei din sânge, reface flora intestinală, aduce un aport de minerale și vitamine (A, B, C și E), suține tratamentul pentru diabet, gută, hepatite acute și cronice, ulcer gastric și duodenal.

fiz. Daniela Haranguș



## INSOLAȚIA ȘI ALTE NEPLĂCERI DATORATE CĂLDURII



În zilele călduroase, unele persoane pot să sufere tulburări legate de căldură, cum ar fi amețeli, crampe musculare, senzație de epuizare sau insolație. Uneori, organismul se poate adapta la temperatura și umiditatea ridicată dar alteori vremea

caniculară poate fi dăunătoare și datorită unor factori cum ar fi: oboseala, deshidratarea, obezitatea, alimentația necorespunzătoare sau alcoolul.

Persoanele care nu sînt adaptate la vremea caniculară sînt cele mai expuse riscului.

### Amețeala sau leșinul de căldură

Dacă staționați o perioadă îndelungată de timp într-un loc unde este foarte cald și, mai ales, dacă stați în picioare, poate să apară senzația de amețeală și chiar de leșin. După cum ne-a spus doamna lector universitar Angela Beju, terapeut naturist, aceasta se datorează, în primul rînd, faptului că sângele stagnează mai mult în partea inferioară a corpului, lipsind creierul de o bună irigare: "În acest caz, vă puteți reveni dacă stați întins într-un loc răcoros, dacă beți lichide și dacă masați pulpele primelor falange de la degetele mari. În caz de leșin, pînă la venirea medicului, se poate folosi uleiul esențial de mentă sau uleiul de rozmarin, care au efecte de stimulare și înviorare, restabilind astfel funcțiile creierului și ale inimii. Se pune flaconul sub nasul persoanei pentru a-l mirosi, sau se pun cîteva picături de ulei pe o cîrpă curată sau pe o batistă și se ține sub nas ca să acționeze la inspirație. După ce persoana s-a trezit, poate bea ceai de ghimbir pentru a-i stimula circulația. Atenție: nu se administrează nimic pe cale orală unei persoane inconștiente".

### Crampele cauzate de căldură

Uneori, după un efort fizic făcut pe căldură, datorită deshidratării, pot să apară crampe musculare, care au loc cel mai des în abdomen, la brațe sau la picioare: "La eforturile mari, pe caniculă, mușchii generează multă căldură, corpul transpiră abundent și rezervele de săruri din organism se epuizează. Nivelul scăzut de sânge produce crampele din mușchi. În acest caz, repausul într-un loc răcoros (eventual cu picioarele puțin mai sus decît corpul) și aportul de lichide pot remedia rapid această situație" spune dr. Beju.

Crampele cauzate de căldura pot fi prevenite bînd un pahar plin cu apă, cu 30 de minute înainte de orice efort intensiv, continuînd cu cantități mici băute la fiecare 15-20 de minute.

### Senzația de epuizare

Poate să apară din cauza pierderii unei mari cantități de lichide, în special prin transpirație. Primele simptome pot fi o sete intensă, o stare de slăbiciune și, eventual, o lipsă de coordonare musculară. Mai pot să apară crampe, greață, dureri de cap, oboseală, pierderea poftei de mîncare și chiar diaree. Dacă această epuizare nu este tratată, ea se

poate agrava, pielea devenind roșie și lipicioasă, cu ritmul de bătăi ale inimii crescut și cu pupilele dilatate, ducînd la insolație: Persoana cu senzație de epuizare trebuie să se odihnească la umbră, așezată cu picioarele mai sus decît corpul și avînd comprese reci la cap. De asemenea, poate bea apă rece ușor sărată. Dacă tratamentul primelor simptome nu dă rezultat într-o jumătate de oră, se merge la medic. Dacă persoana își revine, ea trebuie să evite expunerea la căldură și să înceteze orice altă activitate, pentru a înlătura o recidivă a stării de rău. Să nu se uite că persoanele care au suferit de epuizare pe caniculă au tendința de a rămîne sensibile și în alte situații de același gen".

### Insolația

Primele simptome ale insolației sînt asemănătoare cu cele ale epuizării: slăbiciune, amețeală, greață, gură uscată, sete puternică. Apoi pielea devine roșie, uscată și fierbinte (uneori vineție, datorită lipsei de oxigen). Deși temperatura internă este crescută (40-41°C), persoanei îi poate fi frig. Pot să apară dureri de cap, somnolență, stări de vomă, halucinații sau delir, putînd merge pînă la pierderea cunoștinței. Tratamentul insolației constă în adăpostul imediat de razele soarelui, împachetări cu cearceafuri umede, pungă cu gheață la cap. Se poate stropi întregul corp cu apă rece, efectuînd apoi o ventilație pentru răcire cu un prosop sau un cearceaf. Extremitățile se masează ușor pentru a stimula circulația. Între timp, dacă persoana este vioaie și îi este sete, poate consuma o infuzie de mentă, de ceai negru sau pur și simplu apă foarte puțin sărată (1/2 lingurița de sare la 1 litru de apă) la care se adaugă o linguriță de miere. Alcoolul este interzis.

În cazurile grave, persoanei i se va pune sub nas, pentru a inspira, o sticlă cu oțet sau eter. Dacă bolnavul își revine și temperatura corpului ajunge sub 39°C, atunci el poate fi transportat la medic. Dacă bolnavul și-a pierdut cunoștința, se poate face respirație artificială pînă la venirea medicului, sau se poate activa, prin presopunctură, punctul de deasupra buzei superioare (situat pe linia mediană între nas și buză).

Pentru restabilirea după tulburări datorate căldurii excesive, trebuie, în primul rînd, să se consume mari cantități de lichide. Pentru aportul de săruri minerale, se beau supe de legume și sucuri de fructe în loc de apă. Se consumă alimente care să ajute la refacerea nivelului de potasiu și de magneziu, minerale deficitare în cazul acestor tulburări. Se pot consuma banane, linte, cartofi, mazăre, fasole boabe și soia.

www.topsanatate.ro

**Din gama Energy, cele mai utile produse „de vară” sunt Korolen (armonizează organismul în perioada de „foc”), Fytomineral (asigură necesarul de minerale), Cytovital (regenerează pielea arsă la plajă) și Audiron (primul ajutor în micile accidente din timpul excursiilor).**



## CUM ÎI GĂSIȚI PE CEI INTERESAȚI?



Ce faceți în MLM, „vânați” oamenii ca să intre în afacerea dvs. sau construiți o afacere bazată pe relații? Vă prezentăm motivele pentru care „vânatul prospectanților” este otrăvitor pentru dvs. personal și mai ales pentru afacerea dvs.:

### 1. Comunicarea unui mesaj eronat

Dacă "vânați" un prospectant, îi comunicați următorul mesaj: "Vă rog! Intrați în afacerea mea! Am nevoie de dvs.!" Printr-o astfel de atitudine, îi transmiteți omului un mesaj de slăbiciune din partea dvs.,

nu unul plin de prestanță și perspectivă. Îi demonstrați prospectantului că depindeți de el.

Ce fel de mesaj ar trebui să comunicați? Un mesaj simplu, de solidaritate și competență. Vânatul nu transmite nici un fel de astfel de mesaj! Și ceea ce este mai rău, este că vă transmiteți dvs. înșivă un mesaj de dependență față de alți oameni.

### 2. Distrugerea imaginii personale

Atunci când "vânați" prospectanți, vă distrugeți imaginea prezenței dvs. în fața oamenilor.

Prezența dvs. este ceea ce creează impact asupra oamenilor. Ea radiază din dvs., iar prospectantul simte această radiație mai mult decât credeți. Dacă "vânați", creați o impresie neplăcută asupra oamenilor.

Ceea ce trebuie să faceți, este să vă creați o imagine,

prin care oamenii să fie atrași de dvs. Oamenii urmează exemplul succesului, nu cel al greșelilor.

### 3. Amplificarea slăbiciunilor

Aveți nevoie de amplificarea calităților dvs., nu de afișarea unor slăbiciuni. De aceea, trebuie să aveți grijă cum vă prezentați în societate, să nu vă distrugeți imaginea proprie. Trebuie să vă amplificați calitățile pozitive: încrederea, convingerea, puterea de muncă etc.

Dacă folosiți succesul ca punct de plecare, aveți șanse de reușită; dacă folosiți dorința neapărată de a recruta, aveți șanse de nereușită.

### 4. Persistența erorilor în activitate

Disperarea duce la persistența erorilor. Alegerea căii erorilor este o decizie, nu o șansă! Șansa dvs. este afacerea MLM. Dacă vreți să vă victimizați, o puteți face, dar fără să ajungeți la țelul propus atunci când ați intrat în afacere. Dacă în schimb vă mobilizați, puteți să fiți învingători!

Sarcina dvs. este de a vorbi cu oamenii, nu sunteți responsabili de decizia lor. Dacă cineva spune că nu este pentru el această afacere, lăsați-l în pace. Este alegerea lui. Dvs. aveți alte oportunități decât acela care alege să nu facă afacerea. Aveți puterea de a alege cu cine să lucrați.

Continuarea unei activități eronate nu duce la nimic. De aceea, când vă dați seama că ați greșit, schimbați modul de lucru.

**Aveți nevoie de perseverență în tot ceea ce faceți. Dar o perseverență în lucrurile reușite. Repetați numai lucrurile care au avut succes și uitați de insuccese! Fiți pozitivi, nu insistenți! Perseverența vine de la o încredere pozitivă în forțele proprii și de la eliminarea slăbiciunilor de comportament.**

Dan Marius Dumitraș  
www.mlm.ro

## 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

**Cluj-Napoca:** Centrul Medical Elmavital,  
str. Progresului (Ioan Alexandru) nr. 16, cart. Mărăști,  
Tel: 0264 460815

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

**Iași:** Akrosistem srl, str. Dacia nr. 21  
persoane de contact: dr. Silvia Vasile: tel: 0744 365696;  
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: 0740 277 651  
pers. de contact: Ilea Florentina

## Alți distribuitori Lignum Vitae

**Alba Iulia:** dr. Paraschiv Iunia, tel: 0258 819372

**Arad:** AF D. Aum Sf. Gheorghe, tel: 0257 264162,  
0744 803079

**Bacău:** dr. Druțu Teodora, tel: 0744543940

**Baia Mare:** AF Szabo Valeria, tel: 0744 318858

**Comănești – Bacău:** Artcom srl; tel: 0234 374348

**Dej:** dr. Andrieș Simona; tel: 0722 316542

**Deva:** Plitea Maria Victoria, tel: 0723 121380

**Galați:** Scarlat Marlena; tel: 0740 030052

**Satu Mare:**

- dr. Vörös Gabriella; tel: 0740688716

- Balla Enikő; tel: 0744 276104

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

**Suceava:**

- dr. Șindilariu Lidia; tel: 0230 520686

- Șerban Maria; tel: 0744 544243

**Timișoara:** dr. Spătariu Dan Sorin; tel: 0740 151831



## PĂPĂDIA ȘI EFECTELE EI MIRACULOASE

Păpădia (*Taraxacum officinale*), o componentă a produsului Regalen, este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale, care se găsește în peste 100 de sub-specii. Are numeroase utilizări de la medicină la jocul copiilor, totuși numeroase persoane depun eforturi importante în fiecare an pentru a le înlătura din grădinile lor. O găsim peste tot, de primăvara devreme pînă toamna târziu.

Păpădia crește în toate regiunile țării și ne bucură ochii la începutul verii cu florile ei galbene. Este o sursă importantă de potasiu, sodiu, calciu, fosfor și fier. Frunzele conțin o cantitate mai mare de vitamina A decât morcovii, mai conțin, de asemenea și vitaminele B, C și D.

Păpădia are numeroase utilizări. Este un diuretic natural, unii specialiști consideră că rădăcina acestei plante, când este corect procesată, este cel mai bun laxativ natural. Rădăcinile plantei pot fi prăjite și folosite în prepararea unei băuturi similare cafelei sau ceaiului. Adăugată cafelei obișnuite îi îmbunătățește acesteia aroma și parfumul.

Sucul făcut din frunzele păpădiei este foarte util în cazurile de constipație. Susține activitatea colecistului

în secreția bilei (mărind-o pînă la 4 ori), prin asta poate determina modificarea metabolismului grăsimilor. Este util în cazurile de hipercolesteremie, hiperglicemie și în dispepsii biliare. Este un tonifiant puternic pentru ficatul afectat din cauza abuzului de alcool sau a dietei severe.

Specialiștii recomandă păpădia în tratamentul bolilor hepato - biliare, chiar și în cazurile extreme (insuficiență hepatică, icter cataral, colecistită, angiocolită, ciroză), ale afecțiunilor pancreasului, stomacului, splinei și rinichilor. Păpădia este o sursă importantă de potasiu și poate completa pierderile acestei substanțe datorate utilizării altor plante, fiind un diuretic sigur în cazurile de retenție de apă.

Poate fi utilizată și în unele cazuri de anemie, ajută la scăderea tensiunii arteriale și poate alina durerile reumatice și artrita.

Contraindicații: preparatele pe bază de păpădie sunt contraindicate celor care prezintă microcalculi ai colecistului și la persoanele care suferă de ulcer peptic, deoarece stimulează secrețiile gastrice și poate provoca agravarea simptomelor acestor afecțiuni.

