

Lignum Vitae



Din cuprins:

Energia splinei

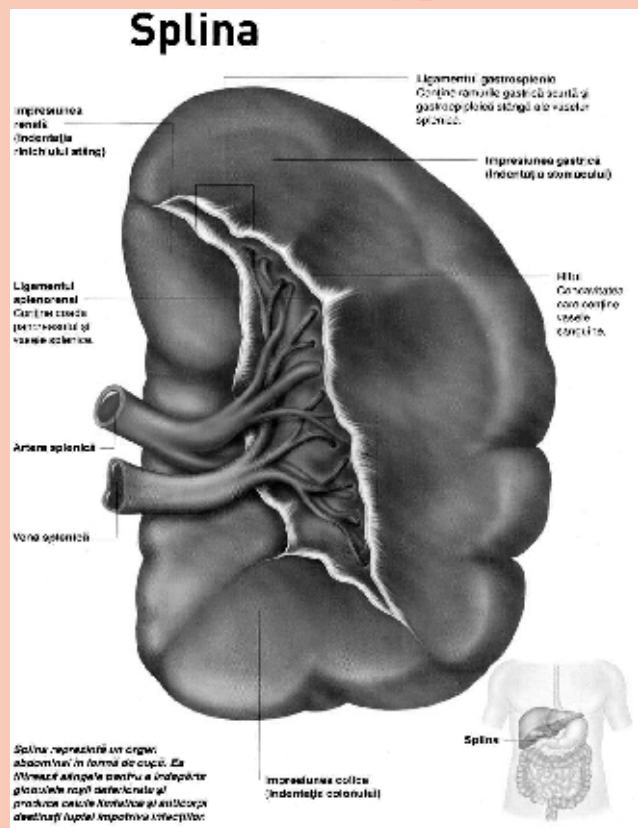
Trusa de vacanță Energy

Fructele - un aliment ideal

Să ne protejăm de radiațiile solare

Vara - 2011

ENERGIA SPLINEI



În Medicina Tradițională Chineză energia splinei este în strânsă legătură cu cea a stomacului iar funcția splinei cuprinde și pe cea a pancreasului (digeștia alimentelor, metabolism glucidic) aceste două organe fiind considerate un singur organ: splină-pancreas.

Sfârșitul de vară sau "Vara Indiană" corespunzătoare lunilor august-septembrie este sezonul când energia dominantă este cea a splinei.

Conform legii celor 5 elemente splinei îi corespund: elementul - pământ, culoare - galben, anotimp - vara târzie, emoțiile negative sunt: îngrijorarea, anxietatea, depresia, iar cele pozitive: deschidere, claritate, comunicare, stabilitate.

Așa cum lemnul generează focul, ficatul generează energie pentru inimă iar inima produce energie pentru splină și pancreas. La fel cum în pământ se formează metalul, splina furnizează energie plămânilor.

Din punct de vedere energetic, splina controlează circulația sângelui, astfel că medicul chinez va acționa de obicei asupra splinei pentru a trata suferințe a căror simptome implică și sângele: anemii, hemoragii (inclusiv menometroragii).

Energia din splină urcă și hrănește creierul, controlând astfel sistemul nervos și influențând implicit gândirea, concentrarea și memorarea. Se consideră că splina "depozitează" ideile.

Din punct de vedere funcțional, splina răspunde de digestia alimentelor, distribuirea apei și factorilor nutritivi în organism, la această funcție participând și stomacul (care este organul pereche al splinei), plămâni, inima, rinichii și vezica urinară. Astfel se explică simptomele digestive (balonare, diaree, greață, inapetență...) apărute în cazul dereglărilor energetice ale splinei.

Energia splinei este în legătură cu membrele, mușchii și buzele. În

tratatele de Medicină Tradițională Chineză se consideră că splina este cea care guvernează țesutul conjunctiv și comandă mușchii.

Organele de simț corespunzătoare splinei sunt buzele. Așadar, afecțiunile mușchilor și buzelor sunt legate de funcționarea proastă a splinei, iar o funcție bună a splinei se reflectă în mușchii bine formați și buzele sănătoase.

Cauzele emoționale principale ale afectării splinei sunt gândurile obsesive, care prin afectarea splinei produc tulburări de digestie.

Umiditatea și căldura umedă sunt energii perverse care lezează splina, de asemenea și excesul de dulce.

Cercetările efectuate în China au arătat că există o strânsă legătură între splină și sistemul imunitar. Astfel, întărirea energetică a splinei duce la îmbunătățirea calității sângelui, în special o creștere a numărului leucocitelor și a puterii de luptă împotriva infecțiilor.

Ultimele studii ale medicinei chineze arată că funcția Splinei-Pancreas este similară cu cea a mitocondriilor. Se explică astfel concepția Medicinei tradiționale chineze, conform căreia este esențială menținerea unui echilibru energetic al splinei-pancreas, în vederea asigurării unei funcționări optime a sistemului imun.

Afecțiunile care se pot trata prin intermediul splinei includ: diareea, anemia, obezitatea, astenia, afecțiuni ale aparatului genital la femei, scleroză multiplă etc.

VIRONAL- preparat regenerant natural ce acționează asupra meridianelor plămân, splină, intestin gros, are ca și componenta principală Sanguisorba Officinalis, cu acțiune antidiareică, astringent - hemostatic, vasodilatator, galactagog, antispastic, antiinflamator, diuretic, depurativ, antimicrobian, de reglare a tranzitului intestinal, acțiuni explicate de conținutul chimic complex al frunzelor acestei plante: tanin (catechol, galacatechol) 25%, vitamina C 900- 1000 mg/100 g, acizi terpenici de tip ursolic, flavone, amidon, saponozide, zaharuri, ulei volatil, săruri minerale.

Schinul (cnisus benedictus), o altă componentă a Vironalului, bogată în uleiuri volatile, benedictina, cnicina, fitosterine și glicozidele lor, substanțe amare, tanin, un principiu antibiotic, vitamina B1, acid nicotinic. Are calități stimulatorii a secrețiilor gastrice, dezinfectante, antibiotice, depurative, febrifuge, stimulează pofta de mâncare, activitatea sistemului nervos, calmant al durerilor reumatismale.

Compoziția complexă a Vironal îl face unul dintre cele mai valoroase imunostimulatoare naturale, cu efecte puternice atât asupra splinei cât și asupra altor organe implicate în menținerea unui status imunitar optim.

DRAGS IMUN conține latex pur de Croton lechleri Muell- Sânge de dragon, este un arbore de mărime mijlocie, care crește până la o înălțime de 10-20m atingând un diametru de numai până la 30cm. Originar din câmpiile Amazonului din Peru, Ecuador și Columbia, este folosit de sute de ani de vindecătorii indigeni (primele consemnări fiind datate în anii 1600). Copacul conține o sevă groasă de



culoare roșu închis care se scurge la tăierea scoarței, (de unde îi vine și numele), bogată în substanțe antioxidante de tipul proantocianide (inclusiv pycnogenol), fenoli, fitosteroli, alcaloizi activi, lignine, taspine, dimetilcedrusina.

Într-un studiu pe șobolani, Dr. James Duke consemnează faptul că alăturarea proantocianidelor, taspinei și dimetilcedrusina în compoziția Sângelui de dragon face ca efectul de vindecare a rănilor pe care această substanță îl are să fie de 4 ori mai mare decât fiecare component în parte, iar viteza de vindecare a rănilor crește de 10 - 20 ori față de vindecarea fără tratament. "Totul unitar este mai bun decât suma părților sale. Sinergia face planta mai puternică; diversitatea face natura mai puternică".

S-a demonstrat clinic efectul antiviral al Sângelui de dragon asupra virusurilor gripale, paragripale, herpes simplex I și II, hepatita A și B, deasemenea, efectul antiinflamator și antibacterian. Nu se exclude posibilitatea ca substanța să aibă un puternic efect antitumoral, studiile în acest sens continuă.

STIMARAL - optimizează circulația energiei prin ficat, splina, inima plămâni, având un efect regenerant și tonifiant al întregului organism, în special al sistemului nervos.

Concluzie:

"Medicamentele pe care le luați atunci când sunteți bolnavi, posedă, evident proprietăți curative dar ele sunt insuficiente și nu vor avea efect dacă, în sinea voastră, ceva nu contribuie deopotrivă la vindecare: materia însăși a corpului vostru, însuflețită de forța spiritului este capabilă să se vindece". - (Omraam Mikhael Aivanhov)



Dr. Diana Dejica

PENTRU LUNILE DE VARĂ

Lunile de vară ne fac să ne simțim extraordinar și să ne bucurăm de lumina soarelui; fie că mergem la munte sau la mare, ne place să lăsăm razele calde de soare să ne mângâie pielea. Însă, după acest răsfăț, în timp vom observa și efectele negative pe care acestea le au asupra organismului nostru.

Dr. Lubomir Chmelář ne oferă câteva sugestii făcute în revista Vitae din 6/2010 în ce privește produsele Energy la care putem apela acum, în sezonul cald, pentru a atenua sau preveni unele probleme care pot să apară.

În această perioadă este solicitat în principal sistemul cardiovascular și vasele sanguine de aceea se poate utiliza în prevenție **KOROLEN** 3-5 pic. timp de 3 săpt. sau **CELITIN** - 1 cap./zi

Creme care ne vin în ajutor:

PROTEKTIN dacă avem pielea sensibilă (alunițe, pete albe, vitiligo, etc) sau

RUTICELIT, dacă simțim că pielea a devenit prea roșie.

ARTRIN sprijină și previne apariția de vezicule pe piele după ce am stat la soare.

CYTOVITAL sau **DROSERIN** - se pot combina fiind creme care regenerează pielea.

Ele vor fi susținute și de acizii grași nesaturați de care avem nevoie din **VITAMARIN**, o alegere optimă (de 2x1 caps./zi timp de 2 săptămâni). Eficacitatea Vitamarinului se poate consolida cu **RENOL**.

Pe perioada de vară, **datorită expunerilor la soare, scade nivelul antioxidantilor**, prin urmare, este eficientă o cură cu **CYTOBAN**. Propunerea utilizării lui este după schema:

1 săptămâna 0-0-1, a 2 săptămâna 1-0-1, a 3 o săptămână 1-1-1 urmat de o săptămână pauză

Cura se poate repeta după cum urmează: 1-1-1, timp de 1-2 săptămâni.

De asemenea se poate apela și la **FLAVOCEL** care este bogat în flavonoide, un antioxidant bun mai ales pentru copii.

Dacă verile sunt ploioase pe termen lung, **sistemul excretor se confruntă cu dificultăți** de a funcționa la parametrii optimi, de aceea se poate utiliza **RENOL** - preventiv 5-0-5 pic./zi, urmat de 7-7-7 pic/zi, timp de 1-2 săptămâni

Se poate utiliza regulat **BALNEOL** pentru băi, putând profita la maxim mai ales cei care au probleme de osteoporoză, artrită reumatoidă etc.

La sfârșitul perioadei de vară, diminețile sunt mai reci iar cei care sunt **meteo- sensibili** resimt acest lucru de aceea lor li se recomandă pregătirea fizicului și psihicului cu **REGALEN** (1/zi, 3-7 pic.)

Chiar înainte de călătorie ar trebui să pregătim organismul privind schimbările climatice.

Dacă plecăm în vacanță, în special în zone tropicale sau subtropicale, pentru a preveni riscul de a dezvolta **boli cauzate de paraziți** apelăm la **GYNEX** (7-7-7, 2 săptămâni), și **DRAGS IMUN** (10-10-10 picături în apă cel puțin 2 săptămâni).

TRUSA DE VACANȚĂ ENERGY



Am așteptat cu toții vara pentru a ne bucura de razele soarelui, dar trebuie să știm cum să ne ajutăm în unele situații neprevăzute care pot să apară când mergem în vacanță.

- Eroziuni, zgârieturi și răni minore - **Artrin**
- Mușcături de insecte (viespi, albine, căpușe, etc) pentru a dezinfecța **Drags Imun**
- Durere de orice origine (picioare obosite, dureri de cap, dureri musculare - **Artrin**.
- Ușoare arsuri solare – ștergem zona afectată cu **Audiron**, după care se poate aplica crema **Cytovital**
- Dureri severe de spate – se masează zona cu o pastă obținută din praful din 2 capsule de **Cytosan** și **Artrin**
- Durere în gât, tuse – se pun câteva picături de **Audiron** direct în gât.
- Diferite afecțiuni ușoare ale urechii - se pun instilații cu **Audiron** și se poate unge zona din spatele urechii cu **Artrin**.
- Probleme intestinale acute (diaree, gaze, crampe) – **Drags Imun** 3-5 pic. 1-2/zi, plus **Cytosan**, 1-2 capsule dizolvate în 1,5 litri de apă care se beau treptat.
- Gastroenterită acută sau indigestie (greață, vărsături, arsuri la stomac) - **Regalen**, 3x5pic/zi.
- Infecții virale, oboseală, simptome de alergie, iritabilitate - **Peralgin**, 2 - 4 capsule pe zi.
- Febră : intern – **Drags Imun**, iar extern se ung tălpile cu crema **Artin**.
- Dezinfecțarea apei de origine suspectă – într-o sticlă de apă punem 3-5 picături de **Drags-Imun**.



FRUCTELE - UN ALIMENT IDEAL

- Fructul este un aliment ideal, deoarece organismul are nevoie de minim de energie pentru a-l digera și ai oferi corpului o rentabilitate maximă.
- Fructele sunt compuse în principal din fructoză (care poate fi ușor convertită în glucoză), restul este compus mai ales din apă (90-95%).
- Acest lucru înseamnă ca vă curăță și vă hrănește corpul în același timp. Este singurul aliment care pune creierul la muncă.
- Fructele se caracterizează prin bogăția lor în apă, săruri minerale, vitamine, (vitamina C, B1, B2), minerale precum potasiu, calciu, fier, iod, fosfor.
- Trebuie să mâncăm întotdeauna fructele pe stomacul gol, deoarece fructele trec rapid de stomac și ajung în intestin, unde își eliberează sucurile. Dacă exista carne, cartofi sau amidon în stomac, fructele sunt prinse aici și încep să fermenteze.
- Dacă ați mâncat un fruct ca și desert după cină veți petrece restul nopții cu greutate în stomac și un gust neplăcut în gură, deoarece nu ați mâncat corect.
- Fructele sunt cele mai bune alimente pe care le putem mânca pentru a ne proteja contra bolilor de inimă deoarece conțin bioflavonoide, care împiedică îngroșarea sângelui blocarea arterelor și întăresc vasele capilare.
- Studii recente au demonstrat că antioxidanții din fructe furnizează o multitudine de beneficii, cum ar fi efectul de anti-îmbatrânire al fructelor de afine, piersici.
- Zmeura scade pofta de mâncare. Bogată în vitamine, dar și în fosfor, mangan, potasiu și zinc, zmeura ajută în tratarea bolilor digestive și ale sistemului respirator.
- Vișinele previn apariția depresiilor și a migrenelor, datorită flavonoizilor (substanțe antioxidante), și sunt aliate în lupta cu kilogramele în exces.
- Scapi de infecțiile urinare cu coacăze roșii. Sucul de coacăze este eficient în hepatita cronică, hipertensiune arterială și în dischinezie biliară.
- Elimini toxinele cu căpșuni. Datorită vitaminei K, căpșunile sunt indicate în insuficiența hepatică și în afecțiuni ale bilei.
- Piersicile întârzie îmbatrânirea, sunt energizante; stimulează apetitul și secreția sucurilor gastrice și biliare; diuretice și laxative; ajută la echilibrarea sistemului nervos și întărirea imunității organismului.
- Dimineața sau în timpul zilei, sau când este posibil, cel puțin o dată pe săptămână, sa consumăm numai fructe proaspete și sucuri de fructe făcute pe loc.

Substanțele conținute de fructe sunt un adevărat dar dat de Mama Natură!



CONȚINUTUL DE VITAMINE AL FRUCTELOR:

- Vitamina C se găsește în: portocale, lămâi, mere, pere, afine;
- Vitamina E se găsește în: migdale, nuci;
- Vitamina A se găsește în: lămâi, portocale, ananas, grapefruit, caise;
- Vitamina B se găsește în: banane, struguri, portocale, pere, migdale.

SĂ NE PROTEJĂM DE RĂDIAȚIILE SOLARE

Radiațiile solare, în special ultravioletele tip B (UVB), pot induce printre altele alterări ale ADN-lui nuclear cu slăbirea sistemelor de supraveghere imună.

Expunerea cronică (repetată, cumulativă) la soare crește riscul apariției de precancere și cancer cutanat.

Cancerul cutanat apare preferențial la persoanele cu pielea albă și ochii deschiși la culoare, sau la persoanele care exercită anumite profesii în aer liber (agricultori, lucrători în construcții, practicanții sporturilor în aer liber etc.).

În prezent, riscul foto carcinogenezei cutanate a crescut, iar noi suntem mai expuși și datorită subțierii stratului de ozon.

Date științifice recente pun accent pe implicarea stresului oxidativ (arderii celulare incomplete, dăunătoare) indus la nivelul pielii din cauze metabolice sau radiație solară și poluare.

Studiile efectuate pe animale de laborator arată că antioxidanții aplicați local sau administrați sistemic pot constitui adevărate „bariere” împotriva înmulțirii maligne a celulelor pielii.

Radiațiile solare în exces scad rezerva de antioxidanți a organismului. Dintre substanțele antioxidante cu **proprietăți foto-protectoare** amintim **vitaminele antioxidante** din **BIOMULTIVITAMIN** (A, E, C, PP), **seleniul, fierul**, care se regăsesc în orzul verde, (**BARLEY** sau **SPIRULINA BARLEY**), substanțele flavonoide (**FLAVOCEL**), **coenzima Q10** și **glutathionul** (GSH un antioxidant, stimulent al sistemului imunitar și dezintoxicant), **zincul** - necesar pentru producerea de celule B și T, și care ajută la eliminarea metalelor grele (aluminiiu, cadmiu, cupru și plumb) din organism.

De asemenea este eficientă o cură cu **CYTOSAN** (Superconcentrat de humați de potasiu, silymarina și acid succinic (CHO) din fructe) care protejează organismul în caz de expunere la substanțe chimice, boli de mediu și afectare a ficatului.

Se recomandă administrarea lui după următoarea schemă: prima săptămână 0-0-1, a 2-a săptămână 1-0-1, a 3-a săptămână 1-1-1, urmat de o săptămână de pauză. Cytosan se reia din nou spre sfârșitul verii 1-1-1, timp 1-2 săptămâni.

De asemenea este bine să creștem aportul de alimente care ne pot ajuta mai bine corpul să tolereze efectele poluării și a radiațiilor.

Semințele de hrișcă consumate zilnic, ajută la protecția împotriva radiațiilor, algele marine, orezul brun, alimente cu conținut bogat de clorofilă (cum ar fi: iarba de grâu verde, orz, spirulină, chlorella) fortifică celulele, transportă oxigenul, ajută la detoxifierea sângelui și ficatului, precum și la neutralizarea elementelor poluante și stimularea producției de ARN.

Legumele bogate în sulf din familia Brassicaceae cum ar fi broccoli, varza, fasolea, ridichile, varza de Bruxelles, rucola, gulia, muștarul verde, usturoiul, morcovul, semințele de floarea soarelui, contribuie la protecția celulară și întărirea imunității.

Drojdia alimentară, bogată în vitamina B absoarbe și elimină metalele grele din organism.

Polenul este extrem de nutritiv și reduce efectele secundare, ginsengul siberian poate ajuta la atenuarea oboselii, ameliorarea simptomelor expunerii la radiații și diminuarea efectelor stresului.



În ultima perioadă se recomandă să fim atenți și la îmbrăcămintea pe care o purtăm. Țesătura, materialul, culoarea și acoperirea au cea mai mare importanță în protecția pielii la expunerea solară.

Hainele în culori deschise, lejere sunt recomandate de instituțiile de sănătate ca fiind potrivite pentru perioada caniculară, deoarece sunt mai răcoase, însă ele nu te apără de radiațiile ultraviolete, avertizează specialiștii din cadrul Fundației Americane pentru Cercetarea Cancerului de Piele. Se poate testa gradul de protecție pe care îl oferă un obiect de îmbrăcăminte, ținându-l la lumină. Dacă poți să vezi razele prin el, înseamnă că radiațiile pătrund prin material și, implicit, pot afecta și pielea.

Potrivit Fundației Americane pentru Cercetarea Cancerului de Piele, hainele cu țesătură îndesată sunt cele mai eficiente. De exemplu, catifeaua neagră, albastră sau verde închis are factor de protecție UV 50;

Bumbacul nealbit conține lignine (substanță care se găsește în țesuturile plantelor lemnoase, dându-le impermeabilitate și rigiditate) care are proprietatea de a absorbi radiațiile ultraviolete. Mătasea satinată oferă o protecție optimă pentru că reflectă radiațiile solare.

De asemenea trebuie să ținem cont că radiațiile UV trec și prin apă. La o adâncime de jumătate de metru radiațiile UV au o putere de aproximativ 40% față de intensitatea de la suprafață. Deci, suntem expuși chiar și în timpul înotului. Suprafața apei reflectă radiațiile UV, prin urmare părțile corpului de la suprafața apei sunt expuse suplimentar.

Să apelăm și la cremele protectoare cu factor mai mare de protecție, dar să le căutăm pe cele **Bio-Organice**, care nu conțin parabeni, aluminiiu, sulfatați, derivați din petrol, ftalați, parfumuri artificiale sau coloranți sintetici.

Să nu uităm că fără lumina soarelui nu poate exista viață, iar majoritatea efectelor sale sunt benefice dar chiar și atunci când folosim o bună protecție solară, este bine să nu abuzăm de expunerea la soare.

Fiz. Daniela Harangus

EFICIENȚA RUTICELITULUI

Ruticelit are o compoziție bine gândită ce asociază plante medicinale cum ar fi: *Coacăz negru, Castan sălbatic, Sulfină, Tătăneasă, Gălbenele, Arnică, Coadă calului, Sunătoare*, etc alături de *ulei de in, de susan, de ricin, de levănțică, de molid, de mandarină, amestec de rășini, humat de potasiu, apă termală de la izvorul Podhajska*. Această compoziție influențează meridianul inimii, splinei, pancreasului, intestinului gros, ficatului și rinichilor.

În cremă volumul de minerale este mărit prin combinația de acizi AHA din fructe și extracte speciale enzimactice cu un efect pozitiv asupra sistemului circulator și asupra îndepărtării pruritului.

Rășina din compoziție are un excelent efect antiseptic, antimicrobian, antiinflamator și antimicotic. Parfumul cremei are și el rol în procesul de regenerare prin aromoterapia pe care o asigură.

Se recomandă utilizarea ei în: varice, ulcere varicoase, tromboflebite, tromboză, insuficiență circulatorie periferică, tratarea fragilității venelor capilare de pe față sau de pe corp, hemoroizi, escoriaze datorate statului îndelungat în pat, fracturi, regenerarea pielii și țesuturilor după vânătași.

Poate fi folosită și de către sportivi (respectiv înainte de antrenament se aplică Ruticelit pe mușchii care urmează a fi solicitați cel mai mult). Cu ajutorul cremei putem accelera substanțial încălzirea mușchilor, care are un efect preventiv împotriva întinderii lor.

Această cremă este excelentă în gimnastică, culturism și aerobic.

Recomandăm asocierea în afecțiunile cronice cu produsele Korolen, King Kong și Stimaral, în funcție de suferința tratată.



- Tătăneasă -

Modul de utilizare:

Se aplică local, în zonele cu probleme, pe pielea umezită în prealabil, de 2-3 ori pe zi. Se poate utiliza direct pe organele bolnave, pe zonele reflexogene corespunzătoare (de pe mâini, tălpi sau față), sau pe traseul meridianului organelor bolnave.

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

MACUL ȘI ROLUL LUI ÎN FITOTERAPIE



Grecii vedeau în mac farmecul dragostei, credeau că floarea e un semn al fertilității și că aduce sănătate și putere. De aceea atleții primeau înainte de competiții, o poțiune magică, un amestec din semințe de mac cu miere și vin.

O legendă greacă spune că macul a fost creat de Somnus, zeul somnului pentru a o ajuta pe Ceres, zeița recoltelor, care era epuizată după ce-și căutase fiica răătăcită, de aceea nu mai avea putere să dea rod recoltelor de grâu. Macii au ajutat-o să doarmă și după ce și-a revenit, grâul a început să crească din nou. De aici credința că prezența macilor în lanul de grâu este esențială pentru recoltă.

Macul este o plantă erbacee cu un rol important în medicina naturistă, contribuind cu succes la vindecarea durerilor în gât (gargară cu ceai din frunze de mac), crizelor de tuse, răcelii, bronșitei, răgușelii, laringitei acute, gripei, hemoragiilor (ceai din flori de mac și nemțișor), calmează stările de agitație, eficient în insomnii.

Un produs extrem de important rezultat din mac este morfina care este folosită pentru calmarea durerilor pacienților grav bolnavi.

