

Lignum Vitae

❁ 10 ani ❁

Din cuprins:

- *Profilaxia osteoporozei*
- *Cum să folosim cremele Energy vara*
- *Să nu uităm*
- *Condurul doamnei (Călțunași)*

Vara - 2012

PROFILAXIA OSTEOPOROZEI



Sistemul osos este structura de bază ce susține corpul uman, oferind un suport rigid țesuturilor moi ale corpului și, împreună cu sistemul muscular asigură forma caracteristică a corpului. Oasele au un rol pasiv în locomoție, ele formând un sistem de pârghii acționate de contracțiile musculare, dar sunt indispensabile efectuării mișcărilor diferitelor părți ale corpului.

Deci, pentru a funcționa bine, corpul nostru are nevoie de oase puternice și sănătoase.

Osteoporoza este o boală a sistemului osos, produsă de demineralizarea oaselor (scăderea conținutului de calciu, fosfor, magneziu, fier, mangan etc.) ceea ce duce la fragilitate osoasă, cu risc de producere a fracturilor.

Masa osoasă se reduce, osul devine mai subțire iar fractura poate apărea chiar și la supunerea unei forțe minime asupra lui (ex. o alunecare). Rarefierea osului este mai accentuată la femei decât la bărbați, începe la 35-40 de ani și se accentuează cu menopauza, când scade dramatic secreția de hormoni respectiv estrogen și progesteron, care au un rol protector.

Pornind de la observația faptului că în țările orientale incidența fracturii de col femural (implicit a osteoporozei) la persoane de vârstă înaintată este mult scăzută comparativ cu alte țări, unde aceasta afecțiune apare la o treime din populația vârstei a treia, în Statele Unite și în alte țări, au fost conduse studii care au arătat că sănătatea oaselor este dependentă (pe lângă factorii cunoscuți deja: minerale, vitamine,...) de prezența acizilor grași Omega-3. Concentrația acestora este mult mai mare atunci când sunt combinați cu cantități mici de bor (Nielsen, 2006).

De asemenea, studii experimentale arată ca Borul este mult mai eficient în susținerea oaselor când aportul alimentar de Omega-3 este crescut. De exemplu, la animalele de laborator cu o dietă bogată în acizi grași Omega-3 și Bor densitatea minerală a oaselor este mai mare și oasele mai puternice decât la animalele hrănite cu alte grăsimi alimentare și Bor.

Aceste rezultate susțin faptul că acizii grași Omega-3 în combinație cu Borul au un efect benefic asupra sănătății osoase (Nielsen, 2007).

Într-un studiu condus de cercetători de la Departamentul de Agricultură al Statelor Unite, s-a arătat că în cazul administrării de Bor femeilor aflate în post menopauză (cu risc de osteoporoză) acesta acționează asemănător estrogenului în prevenirea demineralizării osoase.

Ca urmare al acestui studiu și a altora, borul este considerat un mineral esențial alături de calciu și vitamina D2, adjuvant în menținerea sănătății oaselor și în prevenirea osteoporozei. Nu se exclude posibilitatea ca în viitor Borul să joace un rol important în terapia de substituție cu estrogen.

Conform informațiilor recente pe care le avem, se pare că Borul are un rol esențial în prevenirea demineralizării și pierderii de masă osoasă, deci, aportul de alimente și suplimente nutritive ce conțin Bor și Omega-3 este indispensabil persoanelor de vârstă adultă, mai ales femeilor, la care riscul apariției osteoporozei crește odată cu apropierea de menopauză.

Cel mai eficient și mai simplu mod de a întreține o osatură puternică și sănătoasă este o dietă corespunzătoare. Studiile au arătat că fumatul poate interfera cu absorbția calciului, reprezentând un factor de risc în apariția osteoporozei. Sănătatea oaselor poate reveni treptat dacă acest obicei nociv este abandonat.

De asemenea, excesul de alcool duce la epuizarea rezervelor de hormoni, creșterea nivelului de cortizol, contribuind la scăderea densității osoase. Băuturile carbogazoase, din cauza conținutului de fosfați (ca potenciatori de aromă) forțează organismul să ia calciul din depozite pentru a reface echilibrul fosfocalcic.

De asemenea, scad absorbția calciului și altor minerale crescând semnificativ riscul de fragilizare a oaselor și de apariție a osteoporozei.

Cercetătorii de la Harvard, Yale, Penn State și Institutul Național de Sănătate au studiat efectele aportului de lactate asupra oaselor. Niciun studiu nu a constatat un beneficiu adus de produsele lactate în prevenirea osteoporozei. Dimpotrivă, conținutul crescut de proteine din lapte se pare că favorizează extragerea calciului din corp. Explicația constă în faptul că proteinele de origine animală, printre care și laptele, produc în organism un PH acid, ce determină ieșirea calciului din os pentru a neutraliza acest efect acidifiant.

Studiile realizate la Universitatea Yale au arătat că țările cu cele mai mari rate de osteoporoză – inclusiv SUA, Suedia și Finlanda – sunt țări în care oamenii consumă cel mai mult: carne, lapte, și alte produse de origine animală, spre deosebire de țările

orientale, unde consumul de produse animale reprezintă aprox. 10% din aportul zilnic de alimente. De asemenea, în țări precum China, Japonia, Coreea,... prin tradiție consumul de lactate este foarte scăzut, balanța înclinând în favoarea produselor din soia (lapte, branza-tofu), a legumelor și fructelor proaspete precum și a peștelui (bogat în acizi grași Omega3 și Omega6).

Existența Borului, ca oligoelement, este cunoscută de multă vreme. Este considerat a fi esențial pentru plante, dar recent s-au descoperit beneficiile acestui nutrient și pentru sănătatea oamenilor. Cercetări recente (dr. Forrest H. Nielsen și colectivele pe care le conduce în cadrul Grand Forks Human Nutrition Research Center, USA) atestă ca Borul poate fi socotit un micronutrient esențial pentru organismul uman, cu efecte asupra metabolismului calciului și magneziului, asupra funcțiilor mentale, asupra menținerii sănătății scheletului.

Surse sănătoase de Calciu și Bor sunt reprezentate de: soia, năut, linte, fasole uscată, arahide, nuci, alune de pădure, migdale, susan, fructe (mere, banane, struguri, piersici, portocale, pere,...), fructe uscate (caise, prune, stafide,...) roșii, țelină, cartofi, broccoli, avocado, ceapă, măsline, miere de albine, cereale, alge,...

Nu trebuie neglijat nici rolul suplimentelor nutritive în profilaxia osteoporozei, dat fiind faptul că în multe cazuri concentrația în minerale a legumelor și fructelor depinde de cea a solului.

FYTOMINERAL - combinație complexă, unică, de 64 de minerale de natură organică prezente sub formă coloidală, are un rol esențial în menținerea sănătății sistemului osos.

VITAMARIN - conține ulei de peste marin (*Engraulis japonicus*)- cea mai importantă sursă de acizi grași nesaturați (Omega-3, Omega-6) precum și de vitamine (A, D), cu rol important în absorbția și fixarea calciului în os.

SKELETIN - are în compoziție cartilaj de sepie, ulei de pește, ulei de soia și lecitină de soia. Este recomandat atât în profilaxia și tratamentul osteoporozei cât și în recuperarea după fracturi sau intervenții chirurgicale pe os.

GERIATRIM - produs bioinformațional cu conținut specific adaptat pentru persoanele de vârstă a treia, prin conținutul mare de antioxidanți, încetinește procesele de îmbătrânire.

În concluzie, pentru menținerea unor oase puternice, și a unui organism sănătos, pentru a preveni apariția osteoporozei cât și asociat tratamentului acesteia, este absolut necesar un mod de viață sănătos și o dietă corespunzătoare optimizării aportului de Calciu, Bor și acizi grași Omega-3.

Dr. Diana DEJICA
medic specialist acupunctură
Artimed - Cluj Napoca

CUM FOLOSIM CREMELE ENERGY VARA

Frumusețea vine din interiorul omului.

Este adevărat caracterul și frumusețea interioară ne arată armonia, care se află în interiorul nostru. Tot ceea ce se întâmplă în interiorul organismului, se citește la exterior și de aceea, înainte de a lua măsuri pentru tratarea în exterior respectiv a pielii, trebuie să acționăm mai întâi în sensul vindecării interne.

Pielea este un organ viu, nu o simplă membrană, care are capacitatea de a absorbi și de a reflecta orice dezechilibru intern. Modificările care apar la nivelul pielii ne pot ajuta să depistăm unele afecțiuni de care suferim încă din fazele incipiente. Ca exemplu tenul cu nuanțe de roșu intens este un simptom al cuperozei, cel cu tentă gălbuie poate semnala o afecțiune hepatică, anemia poate da nuanțe albastre pielii etc.

Îmbătrânind, pielea se atrofiază, se subțiază, se deshidratează și devine aspră.

Dacă avem pielea uscată aplicăm pe piele crema **Droserin**. Pentru a îmbunătăți **drenajul limfatic** și pentru a **elimina zonele de grăsime**, este potrivit pentru întregul corp, masaj în combinație cu crema **Artrin** și **Cytovital** (5 zile: 1 zi).

Hipersensibilitatea și mâncărimile de piele, în fază acută se tratează cu **Protektin** urmat de **Artrin** pentru a susține efectul.

Dacă avem pete de pigmentare nedorite cauzate de radiația solară se aplică pe întregul corp **Protektin** și **Cytovital** alternativ.

În lupta cu **celulita** cea mai eficientă cremă este **Ruticelit**, alternativ cu **Cytovital**. Dacă avem probleme inestetice de vinișoare sau vene varicoase se folosește doar **Ruticelit** care se aplică după duș pe zonele afectate.



SPIRULINA - BARLEY UN BIO-NUTRIENT COMPLEX



Spirulina Barley conține combinația de alge de apa dulce și extract de orz de aceea este un bionutrient complex.

Acest produs promovează sănătatea în multe moduri.

Spirulina este o plantă consumată de om, încă din timpurile preistorice și este cunoscută ca un aliment sănătos. Conține mai multe proteine decât soia, mai multă vitamina A (beta caroten) decât morcovii, mai mult fier decât carnea de vită, (per un gram).

Este sursă bogată de fitochimicale de protecție, aminoacizi, de o gamă remarcabilă de vitamine, minerale și conține tot spectrul de enzime vii necesare pentru buna funcționare și menținere a echilibrului acido - bazic al organismului.

Valoarea nutritivă face această combinație potrivită ca supliment de zi cu zi pentru o dietă sănătoasă deoarece oferă organismului o modalitate de detoxifiere și optimizare a energiei proprii. De asemenea conferă efecte dovedite de protecție a organismului împotriva radicalilor liberi și diverse tipuri de radiații (UV, raze X, ...).

Este o alegere bună pentru utilizarea ca supliment în tratamentul cancerului și a afecțiunilor cardiovasculare. Normalizează zahărul din sânge, are efecte favorabile asupra pancreasului, eficient împotriva anemiei, reglează presiunea sângelui iar datorită calităților anti-inflamatorii prezintă efecte în tratarea unor afecțiuni ale pielii (acnee, erupții cutanate alergice, eczeme etc.), dar și în tratamentul cronic al inflamațiilor organelor interne (ficat, inimă, plămâni, articulații, tract urinar, ...)

Din punct de vedere al meridianelor energetice această combinație armonizează meridianele stomac, pancreas, splină, intestinul subțire, ficat, vezică biliară, inimă, pericard și centrul celor trei focare.

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 bogat în clorofilă care stimulează imunitatea organismului, are un puternic efect detoxifiant și ajută la regenerarea celulară. Principiile active îi conferă proprietăți de: tonic general, tonic cardiac, tonic asupra sistemului nervos central.



RITUALURI PENTRU O PIELE FRUMOASĂ

Istoria chineză ne învață ritualurile necesare care contribuie la restabilirea sănătății rapide a omului. Odată cu nașterea se stabilește un program important de viață, care practic reprezintă un șir de ritualuri importante pe tot parcursul vieții.

Ritualurile abordează diferite metode dar care țin cont de dietă, exerciții fizice, întărirea organismului corpului fizic și psihic în funcție de anotimpuri. De exemplu când este mai frig, alimentația chinezilor conține mai mult ghimbir, usturoi, ardei și alte alimente așa numite de tip yang, care contracarează umiditatea și răceala. În schimb, vara predomină alimentele cu natura yin, răcoritoare, cum sunt pepenele verde, perele, menta, busuiocul, etc.

Unul dintre cele mai importante ritualuri (nu numai în China) este și cel de îngrijire a pielii. În concepția Medicinii Tradiționale Chineze pielea aparține de organul energetic Plămân.

Pielea joacă un rol important pentru viața umană având două sensuri:

1. Definiția de o ființă individuală, care trebuie să treacă prin pelerinajului său pământesc corespondent elementului Pământ - moale.
2. Sarcina este de a apăra corpul, corespondent elementului Metal - uscat.

În cazul în care pielea este neglijată mucoasele devin uscate, pielea se subțiază se încrețește, iar în cazul cel mai grav poate prezenta escare și poate sângera. Ca și zidurile orașului, care apărau cetatea de asediatori și oamenii trebuie să se apere cu punerea în aplicare a propriului lor sânge. Asemeni unor pereți găuriți și pictați care chiar dacă îi vopsești tot nu vor arăta bine, tot așa și pielea noastră are nevoie de mai mult decât un tratament cosmetic. Sănătatea ei vine și din interior.

Calitatea pielii și a mucoaselor, prin urmare, este un indicator important, nu numai de apărare, dar, care ne indică și starea sănătății interne, capacitatea de apărare și energia pe care o avem. Energia (Qi), provine din cele 3 surse (Mâncare, Aer și Universală = Esența) apoi circulă în 2 mari straturi: unul EXTERIOR, aflat sub piele, la nivelul mușchilor și fasciilor care crează un scut protector, ne ține orificiile închise (cum ar fi porii, adică scurt circuite ale exteriorului către interiorul nostru), strat exterior care este constituit din meridianele energetice pe care se află punctele energetice.

Pielea poate semnaliza o supraîncărcare a organismului cu toxine, nu numai prin erupții, coșuri, bubițe și tot felul de eczeme, dar și prin mirosuri. Bubițele și ulcerațiile de pe piele indică faptul că, în organism s-a stricat armonia. Dacă ne apar pe spate, înseamnă ca s-au îmbolnăvit plămânii și rinichii; erupțiile din zona cavității toracice atestă disfuncții ale plămânilor și inimii; pe frunte - diminuarea activității intestinului; pe obraji - plămânii bolnavi (mai ales la fumători); pe nas - slăbirea inimii; în jurul gurii (adesea, în timpul menstruației, la multe femei apar iritații pe bărbie și în zonele învecinate) - trebuie acordată atenție funcționării rinichilor și organelor sexuale.

Apărarea organismului reprezintă capacitatea de a rămâne în centru, adică de a ne menține un bun echilibru și acesta se poate menține ușor prin ritualuri mici, dar care ne ajută să atingem obiective mari și de a ne menține în echilibru și armonie.

Unul dintre aceste mici ritualuri de prevenție, este de a folosi Pentagrama de săpunuri și creme. Secretul ritualului de îngrijire a pielii se află în compoziția bine gândită a acestora, care au la bază teoria celor cinci elemente restabilind armonia și echilibrul exterior.

Putem alege unul din cele cinci săpunuri pe bază de plante care se bazează pe metodele Energy de regenerare în Pentagramă completate de linia de succes a cremelor. Utilizarea acestora zi de zi sunt mici ritualuri care produc armonie mintală și sănătatea fizică.

Bucurați-vă de ritual ... Mângăie corpul și sufletul. Acest sentiment merită!



SĂ NU UITĂM



Vara se apropie, iar soarele va revărsa căldura din plin. E momentul când ar fi recomandat să folosim timpul liber pentru a sta pe gazonul proaspăt cosit, să plecăm la munte sau să profităm de vacanța la mare.

Tranziția anotimpurilor este asociată cu diferite afecțiuni de aceea să nu uităm că dacă plecăm în vacanță să avem la noi **Drags Imun și Grepofit**.

Drags Imun poate fi folosit cu succes la diaree și vărsături sau în prevenție: în apa de băut punem câteva picături mai ales dacă plecăm în locuri tropicale și exotice.

De asemenea, se poate pune o picătură pe locul unde am fost mușcați de țânțari sau alte insecte având rol de bun dezinfecant.

Creșterea activității în aceste zile lungi și călduroase ale anului implică transpirație excesivă, respectiv pierdem minerale. De aceea să nu uităm ca în fiecare excursie sau antrenament să avem alături de noi o sticlă de apă cu câteva picături de **Fytomineral** care reprezintă și o apărare puternică împotriva oboselii.

Nu trebuie să uităm de **Chlorella**. Utilizarea pe

termen lung a algelor verzi poate sprijini activitatea noastră zilnică aducând un aport de vitamine și minerale atât de necesare persoanelor cu un stil de viață solicitant.

Geriatrim - numele său ne duce cu gândul că este un produs pentru cei aflați la vârsta a treia, dar nu este așa, acest produs îi ajută și pe cei tineri să reziste mai bine la căldură și să facă față cu bine sarcinilor de zi cu zi. Geriatrim este considerat un as în mână deoarece îmbunătățește funcția ficatului și astfel elimină efectele neplăcute ale alcoolului consumat în seriile lungi de vară.

DEFICIT DE VITAMINA K

Există o tulburare a hemostazei secundare (cascada coagularii) prin sinteza deficitară a factorilor de coagulare dependenți de vitamina K (2, 7, 9, 10). Vitamina K intervine prin carboxilarea în ficat a reziduurilor de glutamat din structura acestor factori ai coagularii și a proteinei C și S.

Hipovitaminoza K apare în sindroame de malabsorbție sau coleastăză, după tratament antibiotic prelungit (care distruge flora intestinală saprofită), la nou-născuții alăptați la sân (laptele matern conține cantități reduse de vitamina K, iar nou-născuții au tractul digestiv steril, nefiind populat de bacterii care să sintetizeze menakinona) și la sugarii născuți din mame care au luat tratament anticonvulsivant în sarcină.

În deficitul de vitamina K există o prelungire a timpului de protrombina (timpul Quick) și un timp de sângerare normal.

Firma vă recomandă **Drags Imun** dacă aveți deficit de vitamina K.

DEFICIT DE VITAMINA C

Există o tulburare a hemostazei primare (timpul vasculo-plachetar), prin afectarea sintezei de colagen (care intervine în aderarea plachetară). Timpul de sângerare este prelungit, însă timpul Quick este normal.

Pe lângă manifestările hemoragice, în hipovitaminoza C (scorbut) există și hiperplazie gingivală, căderea dinților, fatigabilitate, anomalii scheletale la copii, vindecare lentă a rănilor, xerostomie (gura uscată), xeroftalmie (ochi uscați) și anemie.

Deficitul de vitamina C apare de obicei ca urmare a malnutriției sau dietei necorespunzătoare.

Vă recomandăm **Flavocel**.

NOU!

INDICATOR RADIAȚIE SOLARĂ



Riscul asociat radiației UV

Indice UV	Piele deschisă ce se înroșește rapid	Piele deschisă ce se bronzează rapid	Piele cafenie	Piele neagră
1, 2	risc minim	risc minim	risc minim	risc minim
3, 4, 5	risc mediu	risc minim	risc minim	risc minim
6, 7, 8	risc mare	risc mediu	risc minim	risc minim

În ultimii ani, radiația solară la nivelul solului este fluctuantă, datorită exploziilor solare intense și a grosimii variabile a stratului de ozon deasupra mai multor regiuni intens populate.

Nu o spunem doar noi, ci un foarte mare număr de medici, dermatologi și oncologi. Acești factori, incontrollabili, pot provoca probleme sănătății, mai ales pielii.

Cancerul de piele și evoluția lui sunt puternic afectate de radiația solară intensă, singura șansă reală fiind prevenirea.

Acest dispozitiv oferă informații prețioase despre radiația solară, precum și despre temperatura reală la care este expus. Este dotat cu un timer cu alarmă programabil, pentru controlarea perioadelor de plajă.

Dispozitivul ECO-SOLAR își va dovedi din plin utilitatea când doriți să vă expuneți la soare, sau când copii se joacă afară, sub razele solare, fără să bănuim pericolul la care sunt expuși.

Specialiștii spun că Soarele are o activitate extrem de intensă, iar găurile existente în stratul de ozon își schimbă permanent poziția. Ca urmare o zi însorită poate să conțină doze mari de radiație nocivă, care pot produce mutații celulelor din piele.

Afisajul acestui mic dispozitiv sub forma unui breloc ne indică **Intensitatea Solară** (pe 8 nivele) conform modului de utilizare.

Astfel ne putem proteja de efectele nocive ale radiației solare.



CONDURUL DOAMNEI (CĂLȚUNAȘI)



Tropaeolum majus cu denumire populară Călțunași sau Condurul Doamnei este o plantă erbacee, având tulpina urcătoare sau târâtoare, cu frunze peltate, lung pețiolate, orbiculare. Florile sunt portocalii sau galben-roșcate, cu vinișoare sângerii, solitare.

În scop fitoterapeutic se utilizează florile, frunzele, mugurii, semințele și păstăile.

Planta este utilizată în alimentație la salate (semințele și fructele, denumite și capere false) și ca remediu natural în medicina populară, ca decoct, tinctură.

Condurul doamnei conține în frunze proteine, lipide, glucide, acid ascorbic, tiamină, riboflavină, niacină, glicozizi cu sulf.

Are acțiune antiseptică, antibacteriană, digestivă, tonică, vermifugă.

Extras din această plantă se regăsește în produsele: **VIRONAL**, **RENOL**, **AUDIRON** și în cremele: **DROSERIN** și **ARTRIN**.

