

Lignum Vitae

magazin

Osteoporoza

Hiperhidroza - transpirația excesivă

Alimentele care te... răcoresc

Arsura solară

Recomandări de sezon: Vara

Vara 2008

OSTEOPOROZA

Chiar dacă nu figurează printre primele cauze de deces, osteoporoza este o afecțiune de temut. La început se manifestă prin încovoierea spatelui, dar cu timpul pot apărea complicații invalidante.

Ce este osteoporoza?

Numele bolii provine din latină și înseamnă "os poros". Țesutul osos este un țesut viu, în care are loc permanent atât depunere de os cât și pierdere de os. După vârsta de 35 de ani, pierderea de os depășește depunerea. Când acest proces este accelerat, oasele devin tot mai fragile (chiar dacă la exterior pot părea solide) și structura lor se aseamănă tot mai mult cu a unui burete cu găuri mari în interior.

Osteoporoza este supranumită și hoțul tăcut pentru că poate slăbi oasele timp de ani de zile fără să fie detectată. Majoritatea oamenilor nu-și dau seama că ceva nu e în regulă cu oasele lor decât atunci când ceva se rupe. Osteoporoza își anunță prezența în cele din urmă prin scăderea în înălțime datorită încovoierii spatelui și prin fracturi osoase. Dacă aveți risc crescut, puteți efectua un test de determinare a densității și grosimii osoase. Este un test nedureros, lipsit de riscuri, dar care necesită echipament de specialitate. Pe baza rezultatului medicul poate estima probabilitatea fracturilor și vă poate ajuta să le preveniți. Fie că doriți să preveniți apariția osteoporozei sau să opriți evoluția ei, sfatul este același: hrăniți-vă corect și păstrați-vă forma fizică.

Factori de risc pentru osteoporoză

1) Sexul feminin - de patru ori mai multe femei decât bărbații suferă de osteoporoză.

2) Osteoporoza afectează și alți membri ai familiei - boala are și o componentă ereditară.

3) Constituția subțire - oasele au din start o densitate mai mică.

4) Întreruperi ale ciclului menstrual - osteoporoza afectează foarte adesea femeile aflate în post-menopauză, dar riscul crește chiar și în situația unor boli sau exerciții fizice foarte intense care întrerup temporar ciclul menstrual.

5) Intervenții chirurgicale - gastrectomii (înlăturarea unei porțiuni din stomac) sau histerectomii totale. Acestea afectează absorbția sau utilizarea calciului de către organism.

6) Anumite tratamente medicamentoase - de ex. tratamente de lungă durată cu unele medicamente anti-inflamatorii și anti-epileptice, sau excesul de hormoni tiroidieni. Aceste tratamente se vor efectua numai sub controlul strict al medicului.

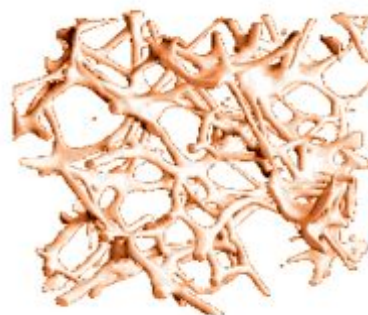
7) Alți factori de risc - fumatul, consumul de alcool, etc. Fumatul pare să blocheze capacitatea estrogenilor de a proteja oasele, iar alcoolul poate bloca absorbția calciului și reduce creșterea osoasă.

Alimentația este foarte importantă pentru prevenirea și stoparea osteoporozei în special în prima parte a vieții. Este vital ca tinerii să aibă un aport adecvat de **calciu**. Osul pierdut mai târziu nu mai poate fi recuperat oricât s-ar crește aportul de calciu. Pentru persoanele adulte se recomandă un aport de cca. 800 mg calciu/zi, iar pentru bărbații trecuți de 65 de ani și pentru femeile în postmenopauză 1500 mg/zi. Laptele degresat, pasteurizat sau fiert este bogat în calciu, dar acesta se absoarbe în cantitate redusă. Produsele vegetale bogate în calciu sunt cerealele integrale, semințele și legumele de culoare verde închis.

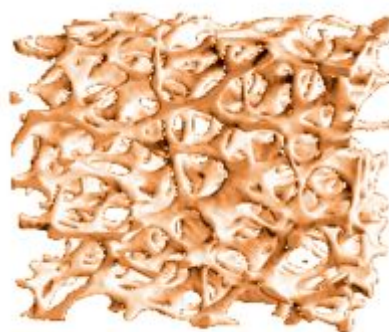
Dacă dieta este săracă în calciu, se poate folosi un supliment.

Este necesară **vitamina D**. Această vitamină **crește absorbția calciului** din intestin. În intervalul martie - octombrie, o expunere la soare de 15 minute a pielii feței și mâinilor de 3-4 ori/săptămână este suficientă pentru a obține întregul necesar de vitamina D. În schimb, în perioada noiembrie - februarie, în țara noastră lumina solară este prea slabă pentru a acoperi necesarul. Având în vedere că vitamina D se găsește numai în alimente de origine animală, în acest

Os cu osteoporoză



Os normal



interval aportul din această vitamină va fi asigurat fie din produse lactate (un pahar de lapte degresat asigură 50% din necesarul zilnic), fie din suplimente vitaminice având la bază extras de ulei de pește care este bogat în vit. D și A, cum este **Vitamarin (2 - 4 cap/zi)**.

Exercițiul fizic

Exercițiul fizic regulat - oricât de puțin chiar - ajută la menținerea densității osoase și în plus întărește sistemul muscular și scade astfel riscul căderilor. Deși nu există o rețetă bună pentru toată lumea, există câteva reguli generale: Cele mai indicate sunt exercițiile antigravitaționale, care presupun purtarea unor greutăți - de ex. mersul pe jos, urcarea scârilor, chiar și simpla ridicare din pat și statul în picioare câteva ore pe zi. Înotul este mai puțin eficient, dar e oricum mai bun decât nimic.

Dacă suferiți deja de osteoporoză, nu efectuați exerciții care cresc riscul de fractură. Evitați exercițiile care suprasolicită coloana vertebrală, cum este gimnastica aerobică intensă, săritul cu coarda, sau joggingul. Nu faceți nici genoflexiuni, exerciții de flexie a trunchiului pe coapse sau alte exerciții care arcuiesc spatele. Evitați săritul pe saltele elastice, exercițiile pe suprafețe alunecoase pentru a evita căderile. Evitați mișcarea de adducție a picioarelor, întrucât ea poate duce la fracturarea unui col femural slăbit.

Tratamentul pentru prevenirea sau stoparea evoluției osteoporozei

Se folosesc mai multe metode pentru tratamentul sau prevenirea osteoporozei. Numai medicul poate decide dacă în cazul dvs. este sau nu nevoie de unul sau altul din aceste medicamente.

Femeile care au trecut de menopauză pot să-și reducă riscul de fractură la jumătate cu ajutorul terapiei de substituție estrogenică. Reversul medaliei este că la unele femei acest tratament poate crește ușor riscul de cancer.

De aceea produsele firmei Energy pot veni în sprijinul persoanelor care suferă, sau doresc să prevină osteoporoza cu ajutorul produsului **Gynex (6-8 pic x 2 /zi)** care prin compoziția sa asigură un aport de fitoestrogeni care au o structură similară

hormonilor umani și **Skeletin (1-3 cap/zi)** care prin compoziția sa este o sursă excelentă de minerale, vitamine și collagen natural ce consolidează și susțin țesuturile, sistemul osos, dantura și ligamentele.

Colagenul, în plus, este responsabil cu formarea straturilor de țesut care susțin pielea și organele interne.

La persoanele care au demineralizare accentuată se recomandă asocierea la tratament și a produsului **Fytomineral (20-30 pic/zi)**.

În concluzie, indiferent de vârstă, dacă aveți mai mult de unul din factorii de risc enumerați, vă sfătuim să consultați medicul pentru a detecta boala cât mai devreme.

Dr. Pavel Veverska



Probioticele

Probioticele sunt substanțe sau produse alimentare care conțin bacterii vii, bacterii producătoare de acid lactic și lactobacterii, care există în microflora intestinală normală a unei persoane sănătoase. Probioticele, ca substanțe, sunt frecvent folosite ca aditivi alimentari în iaurturi sau alte produse lactate.

Microorganismele existente în probiotice nu sunt patogene sau toxice. **Probioticele nu sunt văzute ca medicamente, ci ca substanțe benefice sănătății**, asigurând buna funcționare a tubului digestiv și îmbunătățind starea generală a organismului. Acest lucru se obține prin creșterea, la nivelul tractului gastrointestinal, a uneia sau a mai multor grupe de bacterii.

Probioticele sunt întâlnite în fulgii de porumb, terci, cicoare, pâine, usturoi, fasole, mazăre, anghinare, banane și multe alte produse. Menținerea unei microflore adecvate utilizează 20% din volumul total de hrană consumată.

Studiile au arătat o influență stimulatorie a carbohidraților simplii, mai ales cei conținând fructoză, asupra bifido și lactobacteriilor din intestinul gros.





Firma noastră vă recomandă pentru menținerea transpirației sub control, pe lângă măsurile generale de igienă utilizarea produsului Grepofit; care conține extras de salvie, plantă ce reduce cantitatea de secreție sudorală.



Despre Salvie (*Salviae officinalis*)

Salvia, cunoscută ca o plantă din familia labiatelor, provine din Europa de Sud și se cultivă la noi în grădini.

Denumirea de salvie derivă din cuvântul latinesc „salvare” (a vindeca, a însănătoși). Planta atinge o înălțime de 30-70 centimetri, florile sunt dispuse vertical și sunt de culoare albastră-vioacee. Frunzele sunt opozite, alb-linoase cu nervuri proeminente mai ales pe partea inferioară.

Compoziție: Frunzele conțin 3-8% salviatanin, acizi fenolici (rosmarinic, cafeic, clorogenic și galic), până la 3% flavonoizi, 1,5-2,5 ulei esențial (canfor, limonee, alfa-tuina), rosmarol, vitamina B1 și C, săruri de potasiu etc.

Farmacologie: Datorită compoziției complexe a uleiului esențial și a celorlalte substanțe active din frunze salvie are proprietăți coleretice, carminative, împotriva hiperhidrozei, ușor astringente și antibacteriene. Au și acțiune fungistatică și virusostatică.

Recomandări: Intern în sindromul dispeptic, în transpirația excesivă, în stomatite, gingivite, faringite, leziuni bucale, iar în combinație cu alte plante în feccțiunile hepatobiliare.

HIPERHIDROZA - TRANSPIRAȚIA EXCESIVĂ

Hiperhidroza, creșterea anormală a secreției sudorale se poate clasifica după:

- 1) Cauze:** - Hiperhidroza primară-esențială
- Hiperhidroza secundară
- 2) Localizare:** - Hiperhidroza localizată
- Hiperhidroza generalizată

Hiperhidroza localizată de obicei este simetrică, atinge fața, axilele, palmele și tălpile. Localizările asimetrice trădează o tulburare organică, cel mai adesea neurologică.

Hiperhidroza plantară, palmară și axilară

Sunt cele mai frecvente, adeseori asociate una cu alta. Prezintă un număr mare de caractere comune: debut în jurul pubertății, tendința la regresie după 40 de ani, dispariția obișnuită la subiecții în vârstă și mai ales existența de crize sudorale psihogene la cel mai mic șoc emotiv (uneori, frica de transpirație este un motiv...). Crizele de transpirație excesivă amplificate de căldură pot coexista cu acrocianoză. Crizele sunt jenante mai ales dacă sunt dese și crează o veritabilă infirmitate, în special la persoanele încadrate într-o viață socială importantă.

Lucrările medicilor germani Gherman și Mailander (1967 și 1988) demonstrează cauza genetică în multe cazuri.

Hiperhidroza axilară

Cu toată abundența lor în axilă, glandele sudoripare apocrine nu joacă practic un rol important în hiperhidroza axilară. Ea este declanșată de stres și există în afara crizelor sudorale obișnuit inodore prin diluția sudorii apocrine, constituie un adevărat handicap mai ales pentru femei prin aspectul inestetic și implicațiile vestimentare.

Hiperhidroza palmară

Ca și hiperhidroza axilară, cea palmară este deosebit de jenantă și poate fi declanșată printr-o singură sugestie. Este incomodă, putând duce la încetarea activității în anumite domenii profesionale.

Hiperhidroza plantară

Acest tip de transpirație antrenează macerarea, fiind sursa unui miros urât dat de descompunerea bacteriană. Talpa piciorului este adesea ciuruită de erupții keratolitice prin acțiunea germenilor. Talpa este hiperhidratată, sensibilă la presiunea mersului și poate dezvolta dermite de contact la diverși alergeni din încălțăminte (vopsele, lipiciuri, tanini). Astfel se explică necesitatea spălării frecvente, utilizarea de pulberi absorbante, a talonetelor din carbon, evitarea ciorapilor din fibre sintetice și a încălțăminte din înlocuitori de piele care împiedică evaporarea.

Concluzie:

Transpirația este un proces fiziologic cu ajutorul căruia organismul elimină, prin glandele sudoripare o anumită cantitate de apă în care sunt dizolvate clorură de sodiu, uree, potasiu, materii grase. Are rolul de a menține constantă temperatura corpului, apără pielea de infecții, elimină celulele moarte etc.

Transpirația patologică, hiperhidroza are efecte neplăcute asupra persoanei, producând complexe datorită mirosului dezagreabil considerat ca neplăcut celor din jur, este neigienică și în plus deteriorează îmbrăcămintea și încălțăminte.

Hiperhidroza palmară face imposibilă desfășurarea unor profesii și desfășurarea în condiții normale a vieții sociale (imposibilitatea de a strânge mâna cuiva în semn de salut, de a ține în mână diverse aparate electrice, etc).

Tratamentul topic al hiperhidrozei este simplu și poate face parte din cotidian alături de periajul dentar.

Prof. Dr. Anca Zbranca
www.medic.ro



ALIMENTELE CARE TE... RĂCORESC

Lector univ. Dr. Lygia Alexandrescu de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, USH ne ajută cu câteva sfaturi legate de alimentația adecvată sezonului de vară:

Pe caniculă, totul în jurul tău este fierbinte, intens și chiar obositor, iar combaterea ei pare uneori imposibilă. Piscina, dușul, hainele din bumbac de culoare deschisă și aerul condiționat sunt câteva elemente externe care îți ușurează ziua de vară. Foarte important însă de știut este și faptul că alimentele și lichidele pe care le consumi pot crea organismului o senzație de cald sau de rece.

Și, pentru că soarele agită și obosește, este important ca alimentele din dieta de vară să fie răcoroase, dar și ușoare și să aibă acțiune calmantă.

Vara, tendința naturală este de a mânca mai ușor. Alimentele cu efect răcoritor, care trebuie să existe pe masa ta în această perioadă caniculară sunt:

- zarzavaturile cu frunze verzi: spanac, salată verde, varză;
- legumele cu un conținut scăzut de amidon: fasole verde, conopidă, broccoli, dovlecei, ciuperci, castraveți;
- fructele proaspete de sezon, în special pepenele galben și verde.

Gustul acestor alimente poate fi îmbunătățit prin adăugarea unor ingrediente la fel de proaspete și răcoroase, cum sunt lămâia, busuiocul, pătrunjelul. Băuturile cu adevărat răcoritoare sunt și ele de mare valoare pe căldură și dintre ele fac parte apa plată, apa minerală, ceaiul de sunătoare, de mentă (ajută și la ameliorarea problemelor gastro-intestinale ușoare), ceaiul de ghimbir, ceaiul verde, ceaiul de hibiscus, sucul proaspăt de grapefruit.

Ceaiul de hibiscus, astringent și răcoritor, reduce cantitatea transpirației specifică verii. În plus, ceaiul rece din floare de hibiscus ajută la purificarea sângelui, favorizează creșterea părului și ameliorează simptomele premenstruale și post-menopauză (neutralizează bufeurile prin efectul răcoritor).

O atenție deosebită trebuie acordată temperaturii lichidelor consumate. Lichidele extrem de reci, pline de gheață sau înghețate nu sunt cea mai bună soluție de răcorire. Senzația de rece există doar în cavitatea bucală, însă stomacul se contractă apoi și se încetinește procesul de digestie, producându-se astfel mici probleme la nivel gastro-intestinal.

În același timp, când temperaturile de afară sunt crescute, este indicat să se evite consumul anumitor alimente, care scad nivelul energetic al organismului și obligă organele interne să lucreze suplimentar pentru a reasigura echilibrul organismului. Printre aceste alimente, se numără nucile, carnea, ouăle, semințele și cerealele integrale.

Restricții trebuie să se impună și la alimentele cu un conținut mare de zahăr și de sodiu, care îngreunează absorbția nutrienților în organism. Astfel, prin alegerea alimentelor corespunzătoare dietei pe caniculă, poți crește gradul de confort.

sursa: www.topsanatate.ro

BOALA DE PIELE CARE EXPLODEAZĂ VARA

Boala de piele foarte frecventă, pitiriazisul versicolor este o micoză care pur și simplu explodează în sezonul cald. Afețiunea este favorizată în special de expunerea la soare, umiditate și la utilizarea cremelor fotoprotectoare.

Această micoză sau ciupercă este caracterizată prin erupția pe piept și pe spate a unor mici pete rotunde, brune sau decolorate (când pielea este bronzată), care se descuamează. Altfel spus, pielea începe să se cojească și apar în același timp mâncărimi.

Petele caracteristice pitiriazisului sunt cauzate de unii agenți infecțioși, numiți levuri saprofite, aflate în mod normal pe suprafața pielii. Însă mediul umed, creat prin aplicarea cremelor fotoprotectoare și băile în mare sau piscină, precum și expunerea la soare duc la proliferarea exagerată a agenților infecțioși de pe piele. O dată cu înaintarea în vârstă, pielea devine mai uscată, iar riscurile acestei boli se reduc.

Utilizarea cremelor sau uleiurilor solare, cu textura foarte grasă creează toate condițiile de manifestare a ciupercii. Totodată, afețiunea se poate declanșa cu ușurință la cei care au un sistem imunitar slăbit. Și administrarea de cortizon sau hormoni estrogeni predispozează pacienții la această ciupercă.

Foarte inestetic, pitiriazisul versicolor nu se manifestă prin alte simptome decât pete în zona pieptului și spatelui. Boala are tendința de a se întinde pe suprafețe mari ale corpului și de a recidiva, îndeosebi vara.

Din acest motiv, persoanele care au avut cel puțin o dată aceasta afețiune cutanată trebuie să respecte anumite reguli de igienă valabile de altfel pentru toți cei atinși de micoze. Ei vor purta numai îmbrăcăminte din bumbac, vor evita saunele, ștrandurile și orice locuri publice caracterizate de căldură și umezeală. De asemenea, este important să se adreseze medicului pentru un tratament preventiv în perioadele călduroase. Soluțiile antifungice se pot aplica o dată sau de două ori pe lună în perioadele când afețiunea este susceptibilă să reapară.

Firma Energy sugerează utilizarea externă a cremei Protektin, iar cam cu una-două luni înainte de declanșarea căldurii un tratament preventiv bazat pe combinația de Vironal - Regalen.





ARSURA SOLARĂ

RECOMANDĂRI DE SEZON: VARA

Pentru a veni în sprijinul celor care doresc să fie mereu în formă, respectiv pentru a preveni apariția unor afecțiuni sezoniere sau a celor care doresc să-și îmbunătățească sănătatea vă recomandăm o schemă care poate fi aplicată în funcție de necesitățile personale:

- Luna Iunie: KOROLEN, RUTICELIT, CELITIN, VITAMARIN
- Luna Iulie: RUTICELIT, ARTRIN, DROSERIN, CYTOVITAL
- Luna August: RENOL, PROTEKTIN, KOROLEN
- Luna Septembrie: VIRONAL, GYNEX, STIMARAL, DROSERIN



Firma noastră recomandă în cazul arsurilor solare

- utilizarea externă a cremelor Cytovital sau Ruticelit. Se aplică local și se întinde direct pe suprafața afectată, umezită în prealabil, 2-3 picături, de 2-3 ori pe zi.
- în cazurile mai grave, pentru evitarea infectării zonelor arse se poate administra Vironal sau Grepofit (acestea prezintă efecte de antibiotic natural), iar Gynex ajută la refacerea epidermei distruse.

Semnele și simptomele arsurilor solare apar în mod obișnuit la câteva ore după expunerea la soare și include durerea, înroșirea pielii și ocazional, apariția flictenelor (bășicuțe cu lichid). Întrucât expunerea afectează de obicei porțiuni întinse ale pielii, arsurile solare pot provoca și dureri de cap, febră și stări de oboseală.

Dacă ați suferit arsuri solare:

- Faceți o baie sau un duș rece.
- Aplicați loțiuni hidratantă pe piele, de mai multe ori pe zi.
- Nu spargeți flictenele pentru a evita infecțiile și pentru a grăbi vindecarea arsurilor.
- Dacă este cazul, luați un analgezic (ex. aspirină sau paracetamol). Nu administrați aspirină copiilor și adolescenților, deoarece poate provoca o boală rară, dar extrem de periculoasă (Sindromul Reye).
- Consultați medicul dacă arsurile solare duc la complicații precum erupții cutanate, mâncărime sau febră.

Înroșirea apare cu șase ore întârziere

Arsura este o reacție fototoxică acută și întârziată a tegumentului expus la soare fără protecție la ultraviolete. Înroșirea pielii apare la câteva ore de la expunere și atinge maxim după șase ore, reacția întinzându-se de-a lungul a 24 de ore. De aceea, de multe ori nu apreciem corect gradul arsurii solare și suntem tentați să exagerăm. Eritemul intens este însoțit de multe ori de edem și de durere. Cei care au exagerat acuză de multe ori durere de cap, greață, frisoane, puseu febril, senzație de slăbiciune sau de rău, puls accelerat. Cele mai traumatizate zone sunt extremitățile: umerii și decolteul, datorită poziției bipede, chelia, nasul, buzele, marginea superioară a urechilor, dar și fețele dorsale ale picioarelor. Când cineva adoarme la soare, suferința apare evident pe suprafața supraexpusă.

Pericol maxim, între orele 11-15

Pacienții care suferă de fotodermatoze prezintă leziuni specifice bolii chiar și la o expunere minoră. Modificările pot deveni cronice, apărând tulburări de pigmentare a pielii, cum ar fi pete mici cafenii, asemănătoare pistruilor, pe decolteu și umeri, sau pete albe datorate distrugerii ireversibile a melanocitelor. Măsurile de prevenție cele mai importante sunt evitarea intensității solare maxime între orele 11-15, adăpostirea la umbră, purtarea pălăriei și a ochelarilor de soare, precum și a hainelor subțiri, deschise la culoare și confecționate din fibre naturale, pentru a permite răcirea pielii. Folosirea regulată a cremelor de fotoprotecție nu este un lux, ci o necesitate. Efectul fotoprotector înseamnă în mod cert evitarea arsurilor solare.

Medicamente care "atacă" pielea

Există o categorie de persoane care iau medicamente pentru altă afecțiune, iar respectivele tablete sunt fotosensibilizante. Astfel de efecte secundare apar după unele antidepressive, antibiotice, diuretice, cardiotonice etc. și de aceea este bine să informați medicul curant de faptul că intenționați să stați la plajă.

Tratamentul arsurilor

Interzis

- Nu se pun pe piele: iaurt, roșii, albuș de ou, miere sau alte leacuri băbești, pentru că ele pot suprainfecța suprafața cutanată și pot face actul medical mult mai dificil.
- Nu se pune niciodată gheață pe zona arsă, deoarece diferența mare de temperatură produce o altă formă de agresiune asupra pielii, care își poate pierde capacitatea de apărare.

Recomandat

- Senzația neplăcută se calmează cu comprese reci sau cu alcool medicinal diluat și creme hidratante.
- O tabletă de acid salicilic sau paracetamol înghițită cu multă apă ajută la reducerea inflamației și la evitarea fenomenelor generale.
- În cazuri foarte grave se recomandă repausul la pat într-o cameră răcoroasă și administrarea de lichide. Uneori sunt necesare câteva zile de spitalizare pentru administrarea de perfuzii care restabilesc pierderile lichidiene prin transpirație și descumare intensă. Se face totodată și terapie antibiotică pentru împiedicarea suprainfecției.





DESPRE TUNISIA

PREMIU DE VACANȚĂ!

În revista din toamna anului 2007, conducerea Sc Lignum Vitae srl a lansat un nou sistem de premiere suplimentară a distribuitorilor cu activitate constantă și un rulaj personal ridicat în perioada 01. 09. 2007 - 01. 06. 2008.

Colaboratorii care au reușit să îndeplinească cerințele acestei provocări au fost răsplătiți cu **câte un sejur de șapte zile pentru două persoane** (incluzând transportul, cazarea și masa) în perioada mai - iunie 2008, în stațiunile **Mahdia și Sousse din Tunisia**. Aici colegii noștri s-au putut bucura de ospitalitatea tradițională tunisiană la categoria 4* și 5*, dar au avut și posibilitatea de a efectua excursii în diversele zone turistice (Sahara, Marea Mediterană etc) și cu încărcătură istorică deosebită (muzee, situri arheologice) ale acestei țări.

Cu speranța că s-au simțit bine în cadrul acestor sejururi, noi îi felicităm pe cei care s-au bucurat de oferta noastră și le urăm mult succes și în viitor.

- Conducerea Sc Lignum Vitae -

Timp de 3000 de ani, Tunisia a fost martora trecerii fenicienilor, romanilor, vandalilor, bizantinilor, arabilor, spaniolilor, turcilor sau în final, a francezilor. Moștenirea pe care au lăsat-o Tunisiei moderne este o concentrare de situri arheologice mai bogată ca oriunde altundeva în Africa.

Tunisia este cea mai nordică țară a Africii și, în același timp, cea mai mică din grupul țărilor situate de-a lungul munților Atlas. În partea de est, Tunisia se învecinează cu Marea Mediterană, la vest, cu Algeria, nordul este muntos, iar treimea sudică este dominată de Sahara. Relieful este variat și spectaculos.

Centrul Tunisiei este predominant de stepă, bogat în ruine romane și mărginit la vest de Jebel Chambi, cel mai înalt vârf muntos al Tunisiei (1520 m). Mergând spre est, întâlnești plantații nesfârșite de măslini, iar un lanț de dealuri aride fac un ultim front în fața deșertului. În est întâlnești și un mănunchi de insule, dintre care cea mai cunoscută turistic este Djerba.

Sahara tunisiană începe cu choturi - lacuri sărate pe jumătate secate, care sunt adevărate spectacole în timpul verii. Imediat în apropierea lor încep oazele, imaginea exotică a palmierilor, a cămilelor și a izvoarelor de apă neavând deloc nevoie de exagerări în recomandările ghidurilor turistice.

În timp ce nordul este influențat de apropierea de Marea Mediterană, iar sudul de soarele fierbinte al Saharei, majoritatea stațiunilor respiră aerul proaspăt al brizelor mării, care fac verile plăcute, iar iernile agreabile pentru orice activitate. Mai și iunie sunt cele mai plăcute luni: deși florile înfloresc tot timpul anului, în aceste luni, culorile și abundența lor sunt încântătoare. Iulie și august sunt cele mai recomandate pentru bronzat, în timp ce începutul toamnei te surprinde cu aerul și apa la fel de limpede și caldă ca primăvara.

Cu puțin sub 9 milioane de locuitori, Tunisia are o populație extrem de tânără, jumătate din locuitori având sub 20 de ani. Majoritatea tunisienilor de astăzi sunt musulmani, dar nu fundamentalisti, sunt deosebit de prietenoși și ospitalieri, dând o bună lecție de viață pentru cultura occidentală. În orașe întâlnești oameni care trăiesc și se îmbracă modern, deși sunt încă populare și porturile tradiționale viu colorate. Dacă până acum câteva decenii căsătoriile erau aranjate de părinții viitorului mire, astăzi femeile au drepturi egale cu bărbații.

Informații furnizate de agenția de turism **Asmara Travel**, prin intermediul căruia au fost organizate sejururile pentru colaboratorii firmei noastre.



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

- Surya com srl, pers. contact: Buică Ștefania
tel: 0745003716

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

Alți distribuitori Lignum Vitae

Alba Iulia: dr. Paraschiv Lunia, tel: 0258 819372

Arad: D.A. Sf. Gheorghe, tel: 0257 264162, 0744 803079

Bacău: dr. Druțu Teodora, tel: 0744543940

Baia Mare:

Anafarm srl, pers. contact Șofron Flavia, tel: 0744784453

AF Szabo Valeria; tel: 0744 318858

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

Galați: Scarlat Marlina; tel: 0740 030052

Pitești: Plafar Ecoplant, tel: 0348439146

Satu Mare:

- dr. Vörös Gabriella; tel: 0740688716

- Balla Enikő; tel: 0744 276104

- Kozan Szilard; tel: 0728901240

Sibiu: dr. Pater Rodica; tel: 0742 320242

Suceava:

- dr. Șindilariu Lidia; tel: 0230 520686

- Șerban Maria; tel: 0744 544243

- Farmacia Carmina srl, tel: 0742297301



Legendele trandafirului și beneficiile lui

Există în lume nenumărate legende despre apariția trandafirului, despre căpătarea diferitelor culori, despre felul în care și-a câștigat spinii, etc.

Unele povești spun că trandafirul a apărut odată cu zeița frumuseții, din spuma mării, înconjurând-o ca o ghirlandă. Alte legende spun că trandafirul s-ar fi născut dintr-un surâs al lui Cupidon, iar spinii ar fi, de fapt, săgeți metamorfozate ale zeului-copil.

Legat de diferitele culori ale trandafirului există multe legende. Se spune că la început, trandafirul era numai alb. Legenda spune că o privighetoare îndrăgostită de un trandafir alb, l-a îmbrățișat atât de strâns, încât spinii i-au străpuns inima și sângele a colorat în roșu floarea. Această poveste persană l-a inspirat pe Oscar Wilde atunci când a scris povestea « Privighetoarea și trandafirul » .

O altă legendă arabă povestește apariția trandafirului galben: profetul Mahomed, aflat departe de casă, presimte că soția sa, Aisha, nu îi este credincioasă și cere în vis sfatul Arhanghelului Gavriil. Acesta îi spune să se întoarcă acasă, să - i spună soției să arunce din mână obiectul pe care îl are și dacă acesta își va schimba culoarea, atunci va avea dovada necredinței. Aisha și-a întâmpinat soțul cu un buchet de trandafiri albi în mână, care au devenit galbeni atunci când au atins apa lacului în care au fost aruncați.

Această floare delicată este considerată a fi cel mai expresiv simbol al iubirii, exprimând toate posibilele nuanțe pe care le poate lua sentimentul de dragoste: pasiune, suferință, gelozie, etc.

Responsabil cu aducerea trandafirului în Europa se pare că este Alexandru cel Mare, care, după un război în Persia, a adus cu el nenumărate comori, printre care și trandafirul. Oricum, asiaticii au realizat primele încrucișări. Confucius scrie că împăratul Chinei avea peste 600 de cărți despre trandafiri, pentru a ști cum să-și îngrijească florile preferate.

Florile de trandafir ne încântă privirea, ne desfată simțurile cu diversitatea culorilor și a parfumului inconfundabil, ne pot satisface papilele gustative hrănindu-ne organismul. Petalele florilor de trandafir conțin numeroase principii active, cum ar fi: uleiuri volatile, taninuri, zaharuri, acid citric, acid malic, pectine, substanțe minerale ca : fier, calciu, potasiu, magneziu și vitamine: A, B2, C, K, PP.

În medicina populară există numeroase rețete de preparate din flori de trandafir.

Petalele de trandafir sunt întrebuințate sub formă de uleiuri la tratarea: aftelor, micozelor bucale la sugari, sub formă de infuzie în gripe, astm, bronșite. De asemenea are o largă utilizare în cosmetică și la prepararea unor dulciuri și băuturi.



design: Natalia Rocha & Fabio Alves • tipar: www.trimpres.ro

