

Lignum Vitae



Din cuprins:

- *Să prevenim răcelile*
- *Sporturile de iarnă*
- *Energy și lunile de iarnă*

Iarna 2013-2014

SĂ NE PROTEJĂM DE FRIG!



Venirea sezonului rece reprezintă un motiv de a fi puțin mai atenți cu sănătatea noastră deoarece în această perioadă riscul de îmbolnăvire crește, iar organismul și imunitatea sunt mai scăzute.

Frig, oboseală, stres, activități fizice și intelectuale intense... toate, destabilizează sistemul natural de apărare a organismului.

Frigul determină constricția vaselor de sânge de la nivelul extremităților (picioare, mâini, nas). Pentru a ajuta vasele de sânge să reziste trebuie să adoptăm o alimentație specială. În această privință, prima regulă este să reducem consumul de grăsimi deoarece acestea supun stomacul și intestinele la un efort suplimentar, atrăgând sângele dinspre extremități.

Se recomandă consumul de pește gras care fluidizează sângele, consumul de lichide fierbinți care dilată vasele de sânge, acționând împotriva efectului frigului și făcând circulația mai rapidă mai ales către extremități. Ginkgo biloba, muștarul, ardeiul iute, ceapa, usturoiul sunt și ele alimente care îmbunătățesc circulația și care sunt recomandate a fi consumate în această perioadă. Exercițiile fizice îmbunătățesc funcțio-

narea plămânilor și oxigenează mai bine sângele, ajutând astfel circulația. Suplimente alimentare din gama Energy foarte utile ar putea fi: **REVITAE** (2-3 cap/zi) și **CELITIN** (1cap/zi).

De asemenea frigul și umezeala pot readuce în această perioadă reumatismul, artroza (la nivelul articulațiilor, care se poate manifesta prin dureri matinale agravate la efort, însoțite de rigiditatea articulației



(limitarea mișcărilor) și **spondiloza** (o formă de reumatism degenerativ produsă de uzură discurilor intervertebrale). Pentru a reduce durerile se recomandă evitarea frigului și repausul fizic al articulației dureroase.

Se mai recomandă masajul cu **cremele antiinflamatoare: ARTRIN, RUTICELIT** exercițiile fizice izometrice și curele balneare în stațiuni cu profil de reumatologie.

Ca și tratament naturist, există o serie de combinații din extrase de plante care diminuează durerile articulare care se regăsesc în compoziția produsului **RENOL** (7pic. de 3/zi) și **SKELETIN** (2cap./2-3X/zi).

O haină sau o bluză prea scurtă, spatele și abdomenul gol sau mersul cu picioarele goale pe gresie pot duce la **inflamații în zona pelviană, probleme ale ciclului menstrual** și dureri în această zonă care pot deveni de multe ori permanente. Soluția este să vă îngrijiți iar dacă aveți ne cazuri de acest gen puteți apela la balneofizioterapie care exercită un efect favorabil general asupra organismului. Prin acțiunea asupra axului hipotalamo-hipofizo-suprarenal se ameliorează metabolismul general și local (activarea circulației, eliberarea de substanțe de tip heparinic, histaminic, fibrinolitice care ameliorează troficitatea utero-anexială.

Foarte utilă, în astfel de situații este administrarea picăturilor **GYNEX** (7-8 pic de 2/zi) și a capsulelor **PERALGIN** (2-4 cap/zi) care au efect antiinflamator și calmant.

În perioada friguroasă, alimentația trebuie să fie echilibrată și trebuie să cuprindă toate grupele de alimente fructe, legume, cereale și proteine. Dintre fructe în această perioadă citricele sunt un aliat prin **conținutul de Vitamina C**, care susțin sistemul imunitar și sunt o bună cale de hidratare. În plus se recomandă un aport suplimentar de **vitamina D**, aceasta negăsindu-se în cantități suficiente în alimente cu excepția uleiului de pește - **VITAMARIN** (1-2 cap./zi).

Nu trebuie să neglijăm în acesta perioadă **starea noastră psihică și mentală**, care poate fi îmbunătățită cu ajutorul suplimentului **STIMARAL** (7 pic. /2X zi).

Este bine ca în această perioadă rece, să fim în contradicție cu frigul, adică să rămânem prietenoși, primitivi, darnici, iubitori, afectuoși, tandri, și să căutăm să fim cât mai apropiați de cei dragi.

*Fiz. Daniela Harangus
Director Lignum Vitae*

SĂ PREVENIM RĂCELILE

Iarna este minunată, preferată în special de copii, deoarece oferă posibilități aproape nelimitate de joacă și distracție (săniuș, patnaj, schi). Pentru noi, părinții, aceste distracții ale copiilor noștri au ca și rezultat piciorușe „înghețate”, tuse, febră și alte necazuri. În lunile de iarnă și virușii și bacteriile se înmulțesc mai intens, crescând astfel și șansele de infestare. Natura dar și gama de produse Energy ne sar în ajutor în aceste momente, oferind variante multiple de prevenire și tratament.

După o hârjoneală în zăpadă, este foarte importantă încălzirea cât mai rapidă a corpului cu ajutorul unui ceai fierbinte (cele mai indicate fiind teiul, socul) și asigurarea unui aport crescut de vitamina C. Aceasta poate fi obținută din fructe crude (mere, citrice etc), sau din suplimente nutritive. Fructele au un efect de răcorire instantanee a organismului, din această cauză nu se recomandă consumarea lor în cantități mari imediat după câteva ore petrecute afară în frig.



Prevenția

Flavocel conține nu numai vitamina C dar și bioflavonoide, care pe lângă rolul lor de protectori ai organismului, ajută și la o asimilare mult mai eficientă a acesteia. Astfel, acest produs oferă o protecție complexă antivirală, antibacteriană și antioxidantă.

FLAVOCEL conține extras de Hibiscus sudanez care conține o cantitate mare de vitamine în special Vit. C, care ajută totodată și buna funcționare a sistemului urinar.

Sistemul imunitar

Starea sistemului imunitar este într-o strânsă corelare cu starea generală a organismului. În timpul iernii organismul este mai obosit și mai puțin capabil să se autoprotejeze, autoregenereze, mult mai predispus contactării unor afecțiuni de sezon.

O metodă simplă de întărire a organismului, implicit a sistemului imunitar este fortificarea prin metode simple ca alimentația sănătoasă, odihnă

etc. Apar totuși anumite perioade, când aceste metode nu sunt suficiente, când sistemul imunitar are nevoie de un ajutor susținut din exterior (mai ales în perioada epidemiilor de gripă și afecțiuni virale).

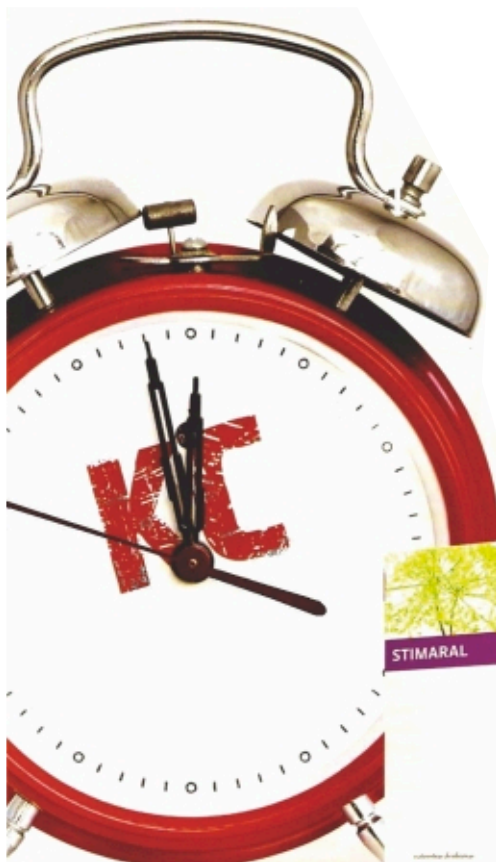
În aceste momente “de criză”, recomand să apelăm la **IMUNOSAN**. Acest produs complex “trezește” sistemul propriu de autoapărare și vindecare a organismului datorită combinației unice de plante medicinale care se regăsesc în compoziție (Dangshen; Atractylodes macrocephala și ciupercile Ganoderma lucidum și Agaricus blazei Murrill).

În cazuri mai grave

Cele două produse recomandate mai sus pot fi combinate cu succes și cu alte preparate din gama Energy. Dacă apare febră sau (și) amigdalită, e bine să apelăm la **DRAGS IMUN**. În situația în care infecțiile tractului respirator persistă **CYTOSAN** și **GREPOFIT** pot fi armele noastre secrete.

Vă îndemn să nu lăsăm îmbolnăvirile să ne strice această minunată (dar friguroasă) perioadă a anului. Putem trece cu eleganță peste aceste obstacole, să ne bucurăm de momentele minunate de sărbătoare și relaxare ale acestor luni. Și când primăvara va veni și ne va întreba ce am făcut peste iarnă, noi îi vom putea răspunde zâmbind: ne-am bucurat de viață...

Dr. Alexandra Vosátková - Cehia



SPORTURILE DE IARNĂ SUSȚINUTE DE PRODUSELE ENERGY



Bucuriile iernii sunt așteptate nu numai de către copii, dar și de către iubitorii sporturilor de iarnă. Dacă pe perioada vacanțelor de vară majoritatea problemelor apărute erau legate de expunerea exagerată la soare și de toxinfecțiile alimentare, vacanțele de iarnă pot fi compromise de gripe, răceli, sau chiar simple amigdalite.

Acestea sunt motivele pentru care vă recomandăm ca în bagajul de vacanță să aveți și câteva produse Energy specifice:

VIRONAL este un produs cu utilizare aproape universală: în mod preventiv, putem să administrăm 3 - 7 pic, o singură dată pe zi. Acesta poate fi completat cu succes de 1-2 tablete de **FLAVOCEL**. Dacă deja au apărut primele simptome ale răcelii, **GREPOFIT** ne poate veni în ajutor (1 - 4 capsule pe zi). În cazuri extreme, în prima zi de simptome **putem administra până la max 12 capsule pe zi la adulți (max 1 capsulă / oră), această metodă salvând în majoritatea cazurilor, vacanța de abia începută.**

Importanța cremelor terapeutice Energy:

- **DROSERIN**, aplicat pe față, gât și piept protejează căile respiratorii de efectele neplăcute ale aerului rece. Este foarte eficient și utilizat preventiv împotriva degerăturilor ușoare apărute în timpul iernii.
- După câteva ture pe pârtie, alături de o cană cu vin fiert, un masaj delicat cu crema **RUTICELIT** poate face minuni.



- În cadrul practicanților sporturilor de iarnă sunt posibile accidentările ușoare la nivelul aparatului locomotor (luxații, întinderi, etc). Dacă apare doar o formă ușoară a acestor probleme, aplicarea cremei **ARTRIN** pe zonele afectate ne poate ajuta foarte mult. Se recomandă aplicarea direct pe zona afectată, fără a masa, în strat subțire, de cel puțin 2 - 3 ori pe zi, aplicând o față elastică. Artrinul este, totodată util și în cazul durerilor de spate, cap și dinți.



- Dacă în urma unor căzături au apărut vânătăi, **RUTICELIT** le poate ameliora.
- În situația în care la sfârșitul zilei, din cauza efortului fizic apare febra musculară, aplicarea cremelor: **ARTRIN** și (sau) **RUTICELIT** le va dovedi eficiența și calitățile.
- Tenul și pielea uscată a mâinilor poate fi revigorată cu câteva picături de **CYTOVITAL** amestecat în crema hidratantă de față sau de mâini.

Aș termina cu un sfat: deoarece echipamentele actuale, moderne de schi și patinaj oferă o protecție suficientă zonei gleznelor, noi ar trebui să ne concentrăm atenția asupra protejării genunchilor și a zonei lombare. În ultimii ani, cel mai des sunt afectate aceste zone în timpul practicării sporturilor de iarnă.

Vă doresc tuturor o vacanță de iarnă minunată și distracție plăcută în timpul practicării acestor sporturi!

Dr. Jiří Hanzel, Cehia



ENERGY ȘI LUNILE DE IARNĂ



Sistemul celor cinci elemente - lemn, foc, pământ, metal și apă - descrie dependența noastră de ciclurile naturii, care ne influențează în mod direct.

Luna DECEMBRIE: are ca dominantă *elementul apă*, deci dezechilibrele pe meridiane în această perioadă pot genera probleme cardiace, probleme legate de rinichi, vezica urinară, oase, anxietate, oboseală. De aceea este bine venită utilizarea produsului **RENOL** consolidat de **KOROLEN** (foc) care vine și completează acțiunea (relația mamă - fiu).
Pe un plan superior, axa apă-foc



reprezintă evoluția spirituală (trecerea de la egoism la altruism, de la război la pace și iubire). În planul sănătății, focul simbolizează inima și intestinul subțire, dar și o a doua pereche de organe virtuale sau funcții: pericard-trei focare, prezente în medicina chineză, și care în fiziologia modernă corespund cu axul hipotalamus - hipofiză.

În alimentație ținând cont că este și o perioadă de excese alimentare vă recomandăm să consumați și alimente cu gust amar care stimulează detoxifierea mai rapidă a organismului, elimină excesul de grăsimi oxidate (colesterol), dar și de alte substanțe cu caracter toxic pentru organism. De asemenea să nu uitați de puterea ceaiului verde și a celui alb, care au incredibil de mulți antioxidanți și ajută corpul să se elibereze de substanțele nocive. Sunt eficiente în această perioadă ceaiurile de urzică, gălbenele, armurariu, compoturi de mere și gutui cu scorțișoară. Din gama Energy vă recomandăm **PROBIOSAN** - un complex de substanțe probiotice cu eficiență în tulburări digestive.

Luna IANUARIE: Este o perioadă în care de obicei ne confruntăm cu vânt, viscol, gheață și troiene. Deci, în plus față de răceli și boli virale ne așteaptă în ciuda tuturor precauțiilor, uneori alunecări, căderi și lovituri în urma cărora ne putem alege cu vânătăi, întinderi de mușchi sau chiar fracturi. De aceea trebuie să fim foarte prudenți.

Utilizarea produsului **RENOL** ne va umple de energie ajutând astfel organismul să facă față la răceli sau infecții virale. Dar nu este suficient deoarece în această perioadă corpul se

mișcă parcă mai greu, este mai rigid, mușchii sunt mai încordați. De aceea pentru armonie vom completa cu **KING - KONG**. Bătrânii și copiii la care sistemul osos este mai fragil este bine să introducă în alimentație suplimente de Calciu, Vitamina C și D, respectiv, suplimente **VITAMARIN**, **SKELETIN**, **FYTOMINERAL** și **REVITAE**. Ca plante, se recomandă un amestec: de ienupăr, afin, coacăz negru, coada-calului, mesteacăn, mătase de porumb, lemn-dulce. De asemenea ceaiul de păpădie, trifoi roșu și coada-șoricelului.

Luna FEBRUARIE: În medicina chineză, februarie aparține elementului Pământ. Este perioada de trecere dintre două anotimpuri, iarnă și primăvară. Semințele care stau adăpostite sub pământ, se trezesc la viață. Echivalentul acestui fenomen în corpul nostru este reprezentat de următorul aspect: ținând cont că iarna, energia este situată predominant în rinichi și influențează sistemele dependente de el spre primăvară, energia se mută în ficat, influențând meridianele: splina, pancreas, vezica biliară, ficat, stomac și corespondentele lor (ochii, mușchii, unghiile, imunitatea). De aceea se recomandă echilibrarea și armonizarea cu produsele **REGALEN - GYNEX** (relația mamă - fiu) și suplimentele **VITAFLOREN** și **GREPOFIT**. Se pot bea ceaiuri de: sunătoare, gălbenele, armurariu, turiță mare, anghinare.

În numerele viitoare vor fi prezentate celelalte luni ale anului și corespondența cu produsele Energy.

Fiz. Daniela Harangus

BETAFIT - UN PRODUS NOU

Produsul **BETAFIT** un supliment nou din gama Energy, a cărui compoziție bine gândită ne poate veni în ajutor în multe afecțiuni. Conține: **extract de Urtica dioica (urzică) 103 mg și Beta vulgaris (sfeclă roșie) 309 mg / comprimat.**

Sfecla Roșie: este bogată în coloranți naturali - **antociani, carotenoide, clorofilă și betaină. Conține vitamina C, B1 și B6, acid folic, și o serie de minerale (de exemplu, siliciu, potasiu, fier, zinc, magneziu, iod, cupru, sodiu) și substanțe nutritive.**

Efectele medicinale ale sfeclei roșii (rădăcină și frunze) se cunosc din perioada antică când această plantă a fost folosită în medicina populară ca afrodisiac în tratamentul indigestiilor (datorită efectului laxativ), pentru a purifica sângele și febră.

Sfecla roșie conține fier natural care este necesar pentru sinteza hemoglobinei, sprijinind astfel producția de globule roșii, care iau parte la producerea de sânge și activează respirația celulară.



Altă proprietate importantă a extractului de sfeclă este bazicitate acesteia. Efectele menționate mai sus au fost confirmate și de studiile științifice contemporane.

Urzica: conține multe substanțe minerale: în principal **acid silicic, calciu, potasiu, fosfor și fier. În această plantă poate fi găsit, de asemenea, vitamine B (B1 și B6), vitamina C, caroten, clorofilă, taninuri, zaharuri, celuloză, amine (acetilcoline, histamină, serotonină) și alte substanțe.**



Urzica conține proteine de două ori mai mult ca soia.

Efectele medicinale au fost cunoscute din cele mai vechi timpuri și au fost dovedite și științific. Stimulează secreția gastrică, intestinală și pancreatică; atenuează durerile reumatice și ajută în demineralizări osoase, procese inflamatorii ale articulațiilor, degenerarea cartilajului și deteriorarea mobilității articulațiilor.

Efecte și recomandări:

- Betafit curăță și întărește organismul uman într-un mod natural. Are un conținut substanțial de pectină, care ajută la eliminarea metalelor grele și a colesterolului în surplus din organism;
- Aceasta stimulează imunitatea și are efect antioxidant;
- Tonic general asupra organismului în stări de oboseală, epuizare sau astenia de primăvară;
- Scade tensiunea arterială și protejează inima de boli;
- Are un efect antiinflamator;
- Eficient în anemii. Stimulează hematopoieza, activând procesele fiziologice de formare a eritrocitelor, leucocitelor, trombocitelor;
- Completează tratamentul în afecțiuni ale rinichilor, tractului urinar, ficatul și vezica biliară;
- Beta carotenul conținut în produsul ajută la protejarea pielii împotriva radiațiilor UV;
- Ameliorează simptomele neplăcute ale menopauzei;
- Metroragii de diferite cauze, epistaxis;
- Intervine favorabil în manifestări alergice, în edeme de diferite cauze;
- Combate diareea, dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv;
- Acționează bactericid, limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor;
- Aduce un aport de minerale, vitamine, nutrienți, enzime, aminoacizi și proteine în special în dietele de slăbire.
- Betafit conține potasiu și acid folic (Vitamina B9), substanțe care au rol benefic în reglarea tensiunii arteriale și de protecție cardiacă;
- Agent anticancerigen foarte puternic (în leucemii și cancer de colon).

Din punct de vedere al armonizării energetice are acțiune asupra meridianelor: ficat, vezica biliară, plămâni, intestin subțire și gros. De asemenea, sprijină funcția splinei și rinichilor.

Doza zilnică recomandată:

2 - 6 comprimate/zi



SÂNGE ARTIFICIAL -noutați de ultimă oră -

O echipă de cercetători de la **Facultatea de Chimie a Universității "Babeș-Bolyai"** din Cluj - Napoca, condusă de conf. Dr. Radu Silaghi-Dumitrescu, face, de șase ani, cercetări de laborator pentru a produce sânge artificial, util în cazul unor intervenții chirurgicale în care se pierde mult sânge sau în cazul accidentelor.

Unicitatea vine din proteina unor viermi marini, care se numește hemeritrină, tot pe bază de fier, ca hemoglobina din sângele nostru, dar care este mult mai rezistentă la factorii de stres. Noi credem că acesta este secretul succesului și motivul pentru care toți cei care au încercat să producă sânge artificial au eșuat în testele clinice din cauza reacțiilor secundare ce implică factorii de stres din sânge, cum ar fi apă oxigenată, al cărei nivel din sânge depinde mult de boli, stres, efort fizic", a detaliat cercetătorul clujean.

Sângele artificial are aplicații în chirurgie, pentru că în timpul operațiilor se pierde foarte mult sânge, dar și în cazul unor accidente, când este nevoie de o cantitate mare de sânge pentru un timp scurt.

Radu Silaghi-Dumitrescu are 39 de ani, a absolvit cursurile Facultății de Chimie a U.B.B. din Cluj-Napoca și are două doctorate, unul în chimie anorganică, obținut în 2005 iar celălalt în chimie bio-anorganică, obținut în 2004 la Universitatea Georgia din SUA. A lucrat timp de doi ani în Marea Britanie într-un colectiv integrat într-o rețea europeană numită "Euro Blood Substitutes". Din 2011 este conferențiar la Facultatea de Chimie a U.B.B. și are peste o sută de articole publicate în reviste de specialitate.

Preluat de pe MEDIAFAX

BRADUL ALB



Bradul a căru denumire științifică este *Abies alba* apare menționat în Sfânta Scriptură ca un arbore puternic și frumos cu virtuți terapeutice, folosit din cele mai vechi timpuri.

Compoziție chimică:

Scoarța de brad și conurile uscate conțin 4-8 % taninuri, iar semințele pe lângă cantități mici de ulei esențial conțin și ulei gras. În lemn există săruri, minerale: potasiu, calciu, mangan, fier, siliciu, sodiu între 0.40-22 mg. Frunzele conțin 360-800mg de vitamina C.

Din punct de vedere terapeutic are valoare în special uleiul esențial obținut din frunze și rămurele prin antrenare cu vapori de apă. Uleiul esențial se poate obține și din conuri.

Din rășina de scoarță se prepară terebentină brută care după purificare dă produsul farmaceutic *aetheroleum terebenthinae* care.

Acțiune farmacologică și utilizări:

Datorită componentelor, uleiul esențial de brad alb stimulează secrețiile mucoaselor în special ale aparatului respirator. Are și o acțiune slab diuretică. În cantități mari este iritant.

Nefiind toxic are aplicații în aromaterapie sub formă de aerosoli, inhalații în afecțiuni respiratorii: tuse, bronșite, sinuzite, etc, precum și pentru întărirea sistemului imunitar în special în stări febrile, coriză și gripă.

Mod de administrare:

O metodă economică și mai bună întrucât evită zahărul rafinat (care este nociv pentru organism) și agentul termic (care volatilizează o bună parte din uleiul esențial) este următoarea:

Se pisează 100 g de muguri de brad într-un mojar de porțelan sau o piua de lemn, se introduce într-un borcan peste care se pun 200g de miere. Se lasă la macerat 10 zile. Se iau 2-3 ling. /zi. Prin acest mod se valorifică și cantitatea apreciabilă de vitamina C și clorofilă.

Plante și Miresme biblice
Ovidiu Bojor și Dumitru Răducan

NUTRITIVE
Balsam

NUTRITIVE BALSAM

Balsam pentru păr cu extract din plante a căru compoziție contribuie la hrănirea, creșterea sănătoasă a părului și la o mai bună irigare cu sânge a pielii scalpului.

Are proprietăți antimătăreață, conferă rezistență și luciu părului tratat și obosit.

Se aplică pe părul proaspăt spălat masând ușor. Se lasă să acționeze minim 1-2 minute, apoi se clătește cu multă apă.



Compoziție Nutritive Balsam:

Ulei din semințe de jojoba, Unt de shea, Miere hidrogenată, Proteină hidrolizată din gluten de grâu, Proteină hidrolizată din orez, Ulei din fructul palmierului amazonian - Oenocarpus Bataua, Niacinamidă, Cofeină, Pantenol, Ulei din semințe de macadamia, Ulei de migdal.

Echipa Lignum Vitae
vă dorește sărbători de iarnă
cu multe bucurii
alături de cei dragi!



 SC LIGNUM VITAE SRL Importator și distribuitor unic ENERGY.
Centru de distribuție: Cluj-Napoca; str. Argeș nr. 20;
Tel/fax: 0264 - 430227; E-mail: energyro.vitae@gmail.com; Web: www.energy.sk