

Lignum Vitae

**Frumusețe și
armonie**

**Primăvara este
sărbătoarea
vieții și a sănătății**

Ediția de primăvară 2016



Primăvara este sărbătoarea vieții și a sănătății

Ne bate la ușă primăvara cu miresmele ei unice, cu iarba înverzită și crenguțe înflorite. Totul în jurul nostru prinde viață și devine mai vesel iar noi simțim cum ne cuprinde bucuria unui nou început.

Verdele primăverii ne invită să consumăm alimente verzi care ne ajută să avem o stare bună de spirit și în același timp să beneficiem de detoxifiere, după o perioadă în care alimentația a fost monotună.

Să ne pregătim să consumăm din plin: urzici, leurdă, macriș, spanac, ștevie, ceapă verde... alimente bogate în clorofilă care au o acțiune benefică asupra sângelui uman. Ele contribuie la compensarea carențelor de minerale și de vitamine, elimină toxinele din organism și restabilesc echilibrul nutrienților esențiali în corp.

În cazul în care nu avem timp să ne pregătim dimineața astfel de sucuri verzi pentru energie ne pot veni în ajutor suplimentele Energy, cum ar fi: **Spirulina Barley** care conține pulbere de orz verde și spirulină, **Betafit** o combinație de extract de urzici cu sfeclă roșie și **Chlorella** ce conține extract de alge.

Primăvara este cel mai bun moment pentru a ne revizui alimentația, stilul de viață și activitatea fizică astfel încât corpul să se încarce cu energie, vitalitate și sănătate.

Fiz. Daniela Harangus
Director Lignum Vitae

Cuprins:

Primăvara este sărbătoarea vieții și a sănătății	2
Ficatul	4
Influența culorilor	9
Frumusețe și armonie	10
Cimbrișorul de câmp	11

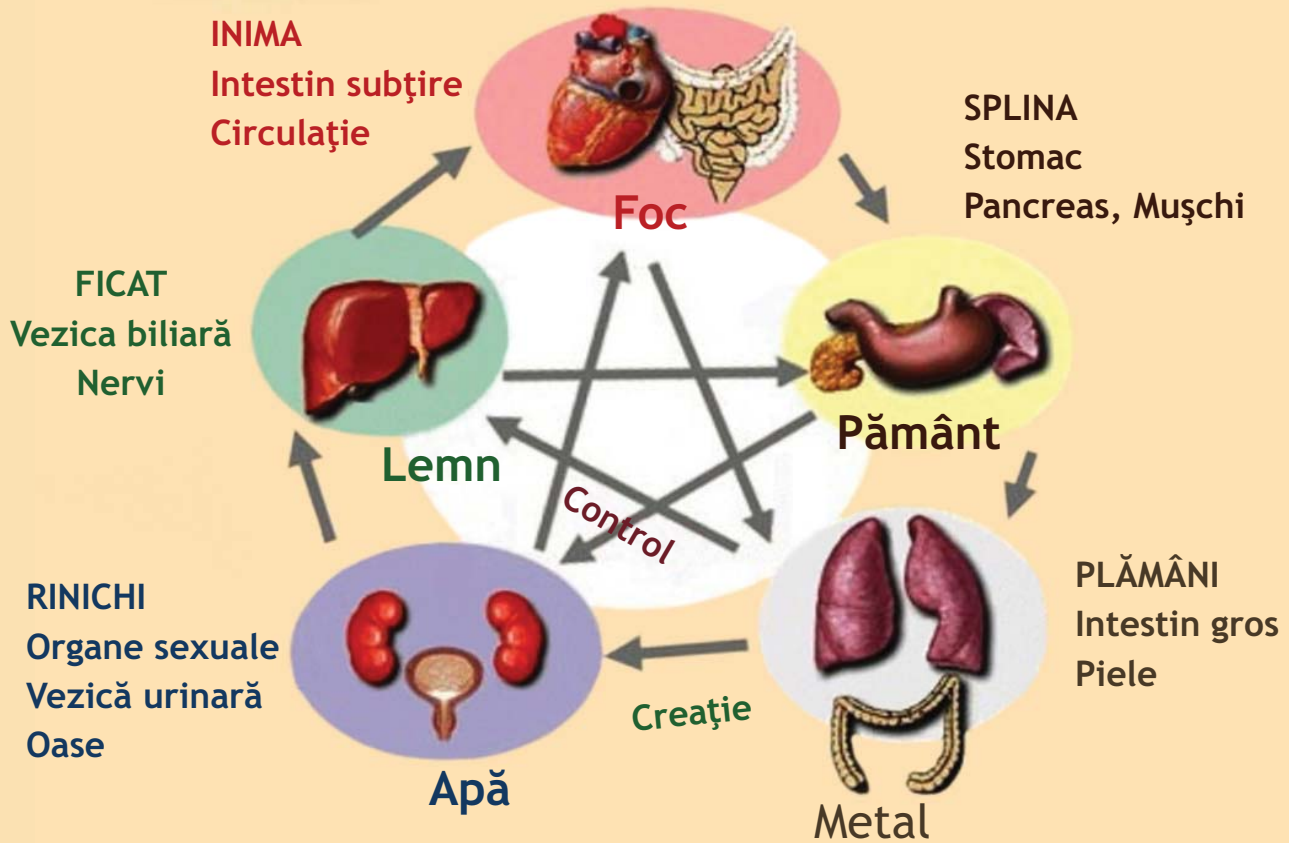


A vibrant tulip garden with rows of red, yellow, white, pink, and purple flowers. The flowers are arranged in neat rows, and the background is a lush green lawn. The text is overlaid on a white speech bubble in the upper left corner.

Sănătate
Armonie
Tinerețe

Ficatul

responsabil cu privirea de ansamblu și ordinea întregului organism



Ființa umană este foarte complexă și are un organism care are nevoie de reglare. Acesta este rolul ficatului.

Ficatul are ROL DE COORDONARE - fiind responsabil cu privirea de ansamblu și ordinea întregului organism. Este responsabil de „viteza” fluxului nutrienților, eliberând energie atunci când este necesară și depozitând-o, atunci când vine în exces și nu este necesară.

Imaginea metaforică pentru ficat este SALCIA - o plantă puternică, flexibilă și fragilă, în același timp.

FICATUL are același model energetic precum salcia. Atât la nivel fizic, cât și emoțional, energia ficatului oferă PUTERE ȘI FLEXIBILITATE. O PUTERE eficientă pentru acțiune, care implică flexibilitate și adaptabilitate la situațiile apărute. FICATUL ne dă putere să putem înainta prin viață.

În cadrul sistemului „Celor 5 elemente” din Medicina Tradițională Chineză, FICATUL este asociat cu puterea PRIMĂVERII.

PRIMĂVARA este timpul renașterii și al creșterii, al momentului în care forța vieții, stocată în semințe, bulbi și pământ reappear la suprafață. La fel, FICATUL este un depozit de energie și putere, care se poate revărsa prin sânge, în întregul organism și să-l readucă la viață. Una dintre sarcinile majore ale ficatului este „depozitarea” sângelui și a substanțelor de rezervă. De aceea, ficatul este organul care controlează CALITATEA sângelui și eliberarea acestuia în cantități adaptate nevoilor.

Atunci când organismul se odihnește, când stă la orizontală, FICATUL își reînnoiește depozitele de sânge și permite ca după odihnă (somn) organismul să primească rezerve proaspete de energie.

De aceea odihna, statul la orizontală periodic în timpul zilei și somnul de noapte sunt ESENȚIALE pentru menținerea funcției ficatului - de susținere energetică a întregului organism.

Nu întâmplător, în perioada Primăverii, multe persoane se simt foarte oboseite, manifestând așa-numita „astenie de primăvară”. Pentru că în această perioadă, ficatul majorității oamenilor este suprasolicitat de excesele iernii și se află în „minim de energie”. De aceea, oamenii au nevoie în această perioadă din an de mai multă odihnă, relaxare și „recuperare” atât a forțelor Spiritului, cât și a celor fizice.

DOMENIUL FIZIC AL FICATULUI

Forța FICATULUI se poate regăsi la nivelul altor organe, care ne oferă putere, flexibilitate și grație în mișcarea organismului: mușchii și articulațiile, precum și structurile de suport, tendoanele și ligamentele. Articulațiile puternice și flexibile sunt esențiale pentru coordonarea și fluiditatea mișcărilor corpului. FICATUL și FIEREA oferă energie acestor structuri, precum și „lubrifiere” pentru realizarea acțiunilor lor. Orice problemă care apare la nivelul mușchilor, articulațiilor, tendoanelor și ligamentelor indică dezechilibre serioase la nivelul FICATULUI și FIERII.

FICATUL se află în relație strânsă cu SISTEMUL NERVOS și transmiterea eficientă, fluidă și neîntreruptă a mesajelor chimice între neuroni și celulele sistemului nervos. Orice fel de mișcare fizică stângace, necoordonată, se poate datora unei dizarmonii a funcției ficatului.

FICATUL are o relație strânsă cu SPLINA (ficatul se află pe partea dreaptă, iar splina pe partea stângă imediat sub diafragm), ambele organe influențând digestia – energia și ușurința cu care se produce acest proces.

FICATUL controlează și funcția diafragmului, acea membrană care separă toracele de abdomen și care, prin mișcările sale sus-jos în timpul respirației realizează un veritabil „masaj” asupra organelor digestive. Respirația profundă, abdominală care apare atunci când o persoană este relaxată, favorizează o funcționare optimă a digestiei. Orice stare de tensiune, de nervozitate, de frică sau panică, determină o respirație superficială și o dereglare a tuturor funcțiilor digestive.

FICATUL coordonează o serie de mișcări ciclice ale vieții, în special ciclul menstrual la femeie. Este cel care coordonează RITMUL adică periodicitatea cu care apare ciclul menstrual (coordonarea cu ciclurile naturale ale Universului – cu ciclul lunar, în special). Orice tulburare a ritmului menstrual (prea devreme, prea târziu, absența sau frecvența prea mare) indică un dezechilibru în sfera ficatului.

În timp ce RINICHII sunt cei care guvernează fertilitatea și impulsurile sexuale, FICATUL este organul care guvernează „performanța” sexuală (dinamica sexuală), energia disponibilă pentru actul sexual. Dorința sexuală, întocmai precum renașterea primăverii, face parte din „domeniul” FICATULUI, este cel care eliberează sânge și-l direcționează către organele genitale, furnizând putere pentru erecție și deschidere spre sexualitate. Meridianul FICAT din medicina tradițională chineză trece prin organele genitale și sâni, și este adesea blocat atunci când energia sexuală este obstruată.

Medicina tradițională chineză aseamănă FICATUL cu un GENERAL de armată, care se ocupă de observarea privirii de ansamblu a vieții și de strategia organismului pentru sănătate și supraviețuire.

De aici și relația dintre FICAT și OCHI – cei care ne ajută să privim în exterior și să evaluăm nevoile corpului nostru fizic. Ficatul hrănește ochii, iar ochii ne ghidează prin viață. Orice tulburare la nivelul ochilor (tulburare de vedere sau a mușchilor oculari) își are originea în dezechilibrul funcției ficatului.

Starea FICATULUI se poate observa uitându-ne la UNGHIILE unei persoane, chinezii considerând unghiile drept „prelungiri” ale tendoanelor (și chinezii au cumva dreptate, pentru că fac parte din aceeași categorie de țesut – țesutul conjunctiv – dar tendoanele sunt țesut conjunctiv fibros, semidur, în timp ce unghiile, țesut conjunctiv dur).

De asemenea, calitatea PĂRULUI unei persoane ne spune despre starea ficatului persoanei respective. Păr lucios, des, sănătos, unghii netede, lucioase, rezistente – indică un ficat funcționând la parametrii normali. Orice problemă cu luciul și structura părului și unghiilor, indică blocaje și dificultăți de funcționare ale ficatului.

Așadar, avem multe elemente la nivelul corpului fizic, după care putem să evaluăm modul de funcționare al ficatului:

- Mușchii, articulațiile, tendoanele și ligamentele
- Calitatea, grația și coordonarea mișcărilor corpului
- Ritmicitatea ciclului menstrual la femei
- Dinamica sexuală la femei și bărbați, inclusiv dorința sexuală
- Starea ochilor și a vederii
- Starea unghiilor și părului persoanei



**Regalen și Fytomineral
armonizează energia
ficatului**

Dintr-o privire, putem să identificăm problemele unei persoane care indică tulburări ale funcției ficatului.

DOMENIUL „NON-FIZIC” al FICATULUI

Din punct de vedere psihologic, FICATUL este organul care ne sprijină pentru realizarea potențialului ființei noastre, ajutând să se manifeste energia creșterii depozitate în RINICHI. Ne furnizează dorința de a ne manifesta CINE suntem și de a ne exprima ENERGIA CREATIVĂ în lume.

FICATUL este cel care ne împinge pe calea AUTOREALIZĂRII în lumea materială – cu dorința permanentă de CREȘTERE și EVOLUȚIE. Când această forță este obstruată și nu este lăsată să se manifeste, apare FURIA.

FICATUL este asociat în Medicina tradițională chineză cu FURIA. Când apar dificultăți, FURIA este o energie care ne forțează să mergem mai departe, să ne apărăm viața și să ne atingem scopurile. Deși în cultura vestică, FURIA este considerată o emoție negativă, ea ar trebui reconsiderată ca o forță necesară a creșterii, care permite unei ființe să fie asertivă (să spună NU atunci când vrea să spună NU) – puteți vedea acest lucru la un copil de până la trei ani, care se încordează din toți mușchii și articulațiile într-o criză de furie, atunci când dorește să-și impună voința asupra unui adult (care încearcă, la rândul lui, să-și impună voința asupra copilului).

O astfel de forță puternică, precum FURIA – are nevoie de un echilibru între SPAȚIU și LIMITE – acest echilibru fiind oferit de părinți, copilului (SPAȚIU pentru exprimarea de Sine și LIMITE, pentru evitarea rănirii).

Forța naturală a asertivității și creativității, care este FURIA, devine dăunătoare atunci când este obstruată în mod continuu, cronic și determină apariția unei stări „patologice” numită FRUSTRARE.

Pentru că FRUSTRAREA înseamnă FURIE întoarsă către interiorul corpului, ea atacă frecvent articulațiile și tulbură ritmurile naturale ale corpului ducând în timp la depresie și comportamente autodistructive. Când energia FICATULUI este blocată și nu poate curge liberă în interiorul corpului atunci apare ceea ce chinezii numesc STAGNAREA care în timp tulbură major starea fizică și mentală a organismului.

Dr. Edward Bach, medicul englez care a dezvoltat sistemul de tratament al Remediilor florale Bach spunea că toate bolile cronice sunt simptome ale „REZISTENȚEI PERSONALITĂȚII LA SCOPUL SUFLETULUI DIN ACEASTĂ VIAȚĂ”. Cu alte cuvinte, toate bolile cronice apar întrucât Sufletul știe care îi este scopul acestei vieți, dar condițiile exterioare și interioare nu permit persoanei să îl atingă sau persoana nu este conștientă de posibilitățile și de alegerile sale – adică toate bolile cronice au rădăcini spirituale.

FICATUL este organul care ne ajută cu PLANIFICAREA și ORGANIZAREA vieții, cu deciderea DRUMULUI iar deciziile sunt puse în practică prin energia partenerului ficatului, VEZICA BILIARĂ cea care ne oferă în plan energetic curajul și fermitatea de a pune în practică propriile viziuni.

În China și Japonia, o persoană decisă și curajoasă este considerată o persoană „cu vezica biliară mare”. Nu întâmplător, în situații de indecizie și de lipsa curajului, apare primul simptom al suferinței veziculei biliare – GREAȚA. Nu întâmplător la începutul unei sarcini, multe femei prezintă greață. Pentru că aceasta se leagă de indecizia interioară și lipsa curajului de a-și asuma complet maternitatea – schimbarea indusă de apariția copilului în viața cuplului. Și nu întâmplător, există atâtea cazuri de pietre la fiere (blocajul curajului) și de operații de extirpare a fierii. Pentru că multă lume nu mai consideră fermitatea și curajul drept calități dezirabile în societatea modernă. Sunt prețuite mai mult ascultarea, urmarea indicațiilor altora și copierea modelelor oferite de alte persoane.

ASERTIVITATEA (abilitatea de a spune „NU”) necesită un echilibru delicat între PUTEREA de a avansa și CEDARE. Puterea asertivității Ficatului este echilibrată de FLEXIBILITATE, de adaptarea unei persoane la situație. Ficatul ne oferă abilitatea de a ceda, la nevoie, precum și puterea de a continua, când este momentul potrivit. Ne oferă abilitatea salciei, „de a ne apleca fără a ne rupe” – atunci când vântul este prea puternic.

FICATUL BINE NUTRIT și cu funcție normală vibrând de energie se observă într-un corp fizic suplu, capabil de mișcări dinamice, precum cele ale unui tigr. Articulațiile sunt flexibile, iar mișcările coordonate și pline de grație. Respirația este liberă și există un acces nelimitat la energie. Vederea este ascuțită, părul strălucitor și unghiile puternice.

Ritmurile corporale sunt ușoare, regulate, iar persoana se bucură de ritmurile muzicii și dansului. Emoțional, există abilitatea de a exprima și procesa toate emoțiile resimțite, nu există tendința de a „depozita” emoțiile nerezolvate perioade prea lungi de timp. Viziunea persoanei este optimistă, ea știe ce vrea și face totul să o obțină. Persoana este determinată, fără a acționa ca un buldozer și este flexibilă și tolerantă, fără a ceda prea mult. Ea are curajul și îndemânarea de a risca și progresa pe drumul vieții. Vede imaginea de ansamblu și rezolvă în mod creativ problemele care apar. Este aliniată cu fluxul general al vieții.

Dacă ne uităm în jur, în societatea noastră modernă, vedem foarte rar persoane cu „ficat bine nutrit”. Din păcate, medicalizarea sarcinii, cu administrarea de substanțe chimice femeilor însărcinate (chiar și vitaminele suplimentare date în sarcină sunt tot substanțe chimice obținute prin sinteză), vaccinările excesive din primele zile și în primul an de viață, tratamentele cu antibiotice și cortizonice, unguentele și picăturile de nas și ochi cu diferite substanțe chimice, excesul de ecografie și radiografii, expunerea prelungită la câmpuri electromagnetice puternice etc. blochează foarte devreme ficatul ființelor umane. Rar întâlnim oameni cu ficatul sănătos. Peste 90% dintre oameni au un corp supraponderal, cu articulații blocate, cu mușchi atrofiați, cu mișcări greoaie, cu păr aspru, fără luciu, sau fără păr deloc, cu unghii fragile, tulburări de vedere (uitați-vă numai câți purtători de ochelari există în jurul nostru) și dificultăți sexuale definite. Nu este de mirarea că întâlnim atâtea furie, frustrare și depresie în cabinetele noastre medicale.



HRĂNIREA FICATULUI

Fizic, FICATUL se hrănește prin obținerea unui corp suplu și mobil. Acest lucru înseamnă că exercițiile fizice, în special ÎNTINDERILE – SUNT ESENȚIALE, tocmai datorită tendinței FICATULUI către STAGNARE. Mersul pe jos este deosebit de util, pentru că aduce energie în toți mușchii și toate tendoanele. Mișcările mai elaborate și coordonate, precum cele de Tai-qi sprijină și dezvoltă coordonarea funcțiilor ficatului, fiind excelente pentru „deschiderea” și întărirea articulațiilor.

Orice mișcări fizice precum aplecările laterale și mișcările de răsucire ale trunchiului ajută la prevenția Stagnării în zona energiei Ficatului.

Artele marțiale sunt foarte bune pentru canalizarea energiei furiei nemanifestate, într-o direcție ordonată și cu sens. Așadar, pentru reglarea Stagnării hepatice, principalele instrumente sunt: mersul pe jos, artele marțiale și tai-qi . Toate mișcările coordonate sunt benefice pentru FICAT. De exemplu, jonglatul cu mingii dezvoltă puterea de coordonare și activează Ficatul.

Exprimarea creativității hrănește Ficatul. Când creăm ceva, fie o sculptură, o poezie, o pictură, o grădină, o mâncare gustoasă, o masă frumos așezată, un raft pentru cărți sau o idee, ne acordăm la energia Ficatului și o exprimăm. În acest fel, permitem energiei Ficatului să curgă liberă, fără stagnare.

Există și un revers la această „activitate creatoare și cu sens” – și anume, faptul că Ficatul necesită odihnă de bună calitate și relaxare – o zi liberă la plajă, o zi de plimbare prin pădure, o zi în care, pur și simplu, să „fim” (și să nu mai facem nimic altceva).

Echilibrul dintre acțiune și odihnă reprezintă cheia sănătății Ficatului.

Să ne oferim timp pentru a „vedea” cu ochii minții ceea ce dorim, să planificăm și să ne facem priorități, să avem o vedere de ansamblu asupra lucrurilor. Toate acestea sprijină Ficatul.

NUTRIREA FICATULUI PRIN HRANĂ

Principiul esențial pentru funcționarea Ficatului este CURĂȚENIA, detoxifierea, limpezirea pentru a permite organului să fie CLAR în funcția sa de menținere a bunei calități a sângelui. De aceea, alimentele acre, care stimulează țesuturile să se contracte și să elimine toxine și care stimulează fierea (vezica biliară) să excreteze bilă (care determină scindarea grăsimilor) sunt cele mai utile. În special alimentele de culoare verde închis, care combină o acreală moderată cu calități de hrănire a sângelui (urzicile, ștevia, loboda, spanacul etc) sunt esențiale.

Grăsimile saturate, alimentele prea sărate și hrana procesată (tot ce se găsește în conserve, pungi sau borcane), cu adaosuri chimice, precum și alimentele prea dulci tind să congestioneze funcția ficatului.

Salatele verzi, germenii din semințe (germeni de grâu, grâu încolțit, germenii de ridiche, de schinduf, de trifoi sau alte semințe) ajută în general Ficatul cu condiția ca alimentele să nu fie prea reci (sau digestia persoanei prea slăbită).

Mâncatul în exces determină congestia Ficatului, în special când hrana este bogată în nutrienți sau cu prea multe grăsimi. Așadar, trebuie să ne ridicăm de la masă înainte să răgâim prima oară (sau când s-a întâmplat acest lucru), semn că stomacul este plin și

începe să dea afară aerul, pentru a face loc la mai multă mâncare. Mai multe mese pe zi, dar în cantități mici, sunt mai sănătoase decât o singură masă și foarte copioasă.

Cele mai dăunătoare mese pentru Ficat sunt cele din timpul petrecerilor de nuntă sau aniversare, care se desfășoară noaptea.

Ficatul este un organ care se odihnește, între orele 1 și 3 noaptea.

Este singura perioadă când în ritmul biologic, celulele hepatice își încetinesc funcția și se „odihnesc”, pentru refacerea energiei. Dacă în acest interval, persoana mănâncă sau dansează, este expusă gălăgiei sau fumului de țigară. Ficatul intervine prin toate mecanismele sale de sprijin al digestiei, de detoxifiere, de furnizare a energiei către mușchi și articulații etc. astfel încât consumul de energie este uriaș.

Multă lume a observat că după o astfel de petrecere ai nevoie de câteva zile bune să-ți recapteți energia cu care ești obișnuit. Omul modern pierde energie zilnic, datorită faptului că petrece cea mai mare parte a timpului „rezistând” unor anumite situații sau încercând să evite alte situații.

Dacă vă uitați cu atenție la propria experiență de viață, veți vedea că în fiecare zi:

- fie „rezistați” unor situații (pe care nu le doriți, dar în care sunteți implicat: serviciu, problemele unor membrii ai familiei sau prieteni, rezolvarea unor datorii sociale, etc).

- fie încercați să evitați situații (vă luați măsuri de siguranță, „asigurări” de tot felul de viață, de accidente, diplome și cursuri tot un fel de asigurări pentru un viitor mai bun, economii bănești etc).

Dacă v-ați analizat propria viață și a celor apropiați, ați observat că atunci când încercați să evitați situațiile de care vă temeți, cu atât mai mult sunteți confruntat cu ele. Asta se întâmplă pentru că nu puteți învăța ceva prin evitare și negare.

Orice situație din prezent poate fi o situație de învățare, care să aibă o semnificație pentru fiecare, atunci când este privită în față și se asumă responsabilitatea pentru ea. Confruntarea cu fricile și temerile este primul pas în procesul de demontare a lor. Această confruntare consumă mult mai puțină energie decât procesele de rezistență și evitare ajutând două organe importante: FICATUL (sediul energiei și coordonatorul) și RINICHIUL (sediul fricilor).

Identificați situațiile din viața dumneavoastră care corespund descrierilor de mai sus și începeți să luați măsuri pentru refacerea energiei FICATULUI. Acesta este un organ care se regenerează complet, 100%, dacă i se oferă condițiile propice pentru regenerare.

Perioada de refacere completă a unei populații celulare a întregului ficat este de 6 luni. Timpul optim pentru un tratament de refacere a ficatului este de 2 ani, adică patru populații celulare sănătoase. De aceea, toate tratamentele pentru hepatite, pentru ficat gras, pentru refacerea energiei ficatului sunt tratamente în care ORDINEA în alimentație, în stilul de viață și în activitățile zilnice trebuie să fie menținute minim 2 ani la un nivel foarte strict și apoi cât mai bine cu putință, restul vieții, pentru a obține VINDECAREA și o bună energie a FICATULUI și a întregului organism.

Dr. Soescu Sorina

Centrul de Sănătate Natura - Constanta



Influența culorilor în viața noastră

Culoarea există în fiecare moment al vieții noastre, ne însoțește permanent în existența noastră. Tot ce ne înconjoară are o culoare, parfum sau sunet. Viața nu ar fi frumoasă fără culori.

Culorile au influență asupra stării noastre de spirit, asupra capacității de memorare. Culorile ne pot ajuta să activăm anumite caracteristici care dau putere vieților noastre. Majoritatea dintre noi avem sentimente față de culori le iubim pe unele și le respingem pe altele dar gusturile noastre se mai și schimbă de-a lungul timpului.

În străvechea artă a Feng Shui-ului culorile sunt puse în legătură cu cele cinci elemente ale lumii naturale: foc, pământ, metal, apă și lemn. Ele joacă un rol semnificativ în echilibrarea și vindecarea fiecărui aspect al vieților noastre.

Noi suntem atrași de culori astfel ne armonizam inconștient energia corpului iar asta ne poate ajuta să revenim în armonia naturală.

Teoria celor Cinci Elemente stă la baza Feng Shui-ului și a medicinei chinezești. Aceste elemente au obiecte, forme, anotimpuri, organe ale corpului, chakre și culori. Deși au caracteristici diferite, cele 5 elemente depind unul de celălalt și sunt inseparabile. Apa, lemnul, focul, pământul și metalul sunt considerate ca fiind cele cinci elemente indispensabile pentru menținerea a tot ce este viu. În medicina tradițională chineză este aplicată pentru a explica natura organelor deținătoare de energie, a celor ce transportă energia și legăturile dintre ele.

Fiecare element este caracterizat și de o culoare.

- **FOC:** **Culorile focului:** întregul spectru de roșu, care include roz, roșu, oranj, coral, violet/indigo. Dar nuanțele de roșu pot fi de multe feluri. Unele mai aproape de roșu vor avea mai multă energie, (fucsia), iar cele cu mai mult albastru vor fi mai reci (indigoul). Rozurile pastel sunt considerate elementul metal cu puțin foc.

- **PĂMÂNT:** **Culorile pământului:** maro, maroniu mediu, tonurile pământii și de teracotă, galben, auriu. Culori care ne duc de la nuanțe de pământ la soare.

- **METAL:** **Culorile metalului:** Alburile și pastelurile (roz, verde deschis, albastru deschis, galben deschis) și metalice. Culorile metalului sunt importante când simți nevoia să te luminezi și să îți dezvolți calități similare copiilor sau când lucrezi cu copiii.

- **APĂ:** **Culorile apei:** negru, gri închis, verde închis, albastru închis, bleumarin, indigo intens și violet.

- **LEMN:** **Culorile lemnului:** verde, turcoaz, albastru mediu (acesta din urmă aparține elementului lemn și nu apei).

Culorile calde: deschise, stau la baza unei bune dispoziții, având un efect stimulat și întreținând o stare afectivă pozitivă.

Culorile reci: închise, induc stări psihice de tristețe, depresie, scăzând nivelul energetic.



Frumusețe și armonie

Să fim blânzi pașnici, iubitori,
relaxați, plini de umor, de dragoste
și generoși.

Aceste trăsături ne ajută să fim
frumoși.



Dar ce putem face pentru a stimula să iasă la iveală aceste trăsături?

Care din produsele Energy ne-ar putea aduce armonie și echilibru?

Organul care deține cheia, care ar completa și echilibra energia mușchilor din corpul nostru este pancreasul. Din pentagrama Energy, produsul **Gynex** este cel care susține pancreasul și ne ajută la armonizarea fertilității, a iubirii atât în plan fizic cât și la nivelul gândurilor. Efectele sale pot sprijini eliberarea de traume emoționale profunde mai ales la persoanele care au o sensibilitate emoțională mai mare.



Pentru bărbații care au mereu nevoie de a-și consolida puterea, gândirea de decizie, organele care au ca punct de forță această putere sunt rinichii.

Din gama Energy **Renol** susține rinichii iar **King Kong** este cel care susține și completează Yangul.

Medicina Tradițională Chineză subliniază faptul că „inima este sediul minții, al spiritului conștient” și precizează că afecțiunile cardiace conduc la dezechilibre psihice.

Dacă spiritul este perturbat atunci poate apărea insomnia. Spiritul este hrănit de sânge. Deficiența energetică a sângelui, căldura excesivă a organelor interne pot afecta spiritul. Starea spiritului se regăsește în privire - un spirit sănătos produce ochi strălucitori, luminoși, plini de vitalitate.

Din Pentagramă, **Korolen** ar fi cel care ar aduce armonie și ar susține sângele cu rolul de a hrăni organele.



Frumusețea interioară, este rezultatul purității minții, încrederii în forțele proprii, al efortului de autocunoaștere și conștientizare a propriilor valori.

Această frumusețe este vizibilă la oamenii care radiază iubire și care, prin simpla lor prezență, transformă totul în jur. Cei care își plâng de milă, centrați pe propriul ego, indiferent de cât de atrăgători sunt la suprafață, nu sunt cu adevărat oameni frumoși.

Centrarea propriei ființe, armonizarea ei ne aduce echilibru și bucurie. Putem să ajungem la o stare de relaxare și echilibru folosind meditația și terapia cu plante tonice pentru sistemul nervos, cum ar fi **Stimaral** care ne amplifică memoria și relaxează tensiunile psihice.

Frumusețea interioară susține frumusețea exterioară.

Să încercăm să descoperim ceea ce suntem cu adevărat și să profităm de oportunitățile noastre.

Este atât de frumos să trăim în armonie unii cu alții!

Eva Joachimova

Cimbrisorul de câmp

Cu denumirea în latina *Thymus serpyllum* este planta care se regăsește compoziția produselor: Vironal și Droserin



Subarbust mic (20-30 cm), cu ramuri culcate la pământ, cu frunze cu miros caracteristic de Cimbru sau Lămâiță. Florile sunt de culoare roz-violacee, grupate la subsuoara frunzelor superioare și la vârful tulpinițelor. Preferă locurile însorite, are pretenții reduse la umiditate, vegetează în zona de deal și munte, în fânațe, pe coaste aride, pietroase.

Compoziție chimică

Părțile aeriene recoltate în timpul înflorii conțin 0,5 - 1,2% ulei esențial cu o compoziție chimică foarte variată, în funcție de specie și de proveniență. Acesta conține borneol, cineoltimol, p-cimol, carvacrol, alfa-terpineol, mircen, betacariofilen etc. Unele cercetări în țara noastră au atestat existența a cel puțin doi chemotaxoni în care predomină componentele menționate, fie limonenul și citralul care imprimă

mirosul de Lămâiță. Materia primă mai conține acid ursolic, acid cafeic, 4-8% tanin, un derivat flavonoidic, o substanță amară, serpilina, săruri ale acidului malic, săruri minerale etc.

Farmacologie

Datorită, în special, componentelor din uleiul esențial **are acțiune diaforetică, diuretică, coleretică, antihelmintică și antiseptică intestinală**, în cazul în care în uleiul esențial predomina componente similare speciei *Thymus vulgaris* (Cimbru de cultură).

Recomandări

Se recomandă ca **sudorific, diuretic, coleretic, antihelmintic și antiseptic intestinal**. Are acțiune calmantă și asupra centrului tusei, în tusea spastică și convulsivă.

Mod de preparare și administrare

Infuzie provenită din 1-2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi timp de o săptămână. Acest tratament este foarte util în enterocolitele de origine microbiană. Dozele prescrise nu trebuie depășite, altminteri ele pot provoca dureri de cap la unele persoane mai sensibile.

Contraindicații

Nu se administrează în dispepsii și hipopepsii grave, inhibând activitatea enzimatică și nici în insuficiența pancreatică.

Prof. dr. Ovidiu Bojor

Ghidul plantelor medicinale și arome de la A la Z





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