

Lignum Vitae

Mult așteptata vară!

Medicina holistică
calea spre vindecare

Vara și consumul
de apă

Ediția de vară 2016



MULT AȘTEPTATA VARĂ!

A sosit momentul să ne bucurăm din plin de razele soarelui, și cu fiecare zi însorită să ne crească pofta de viață și cheful de a sta cât mai mult în aer liber.

Este momentul ideal să facem o cură de legume și fructe de sezon care conțin vitamine și minerale care ne protejează sănătatea. În plus pentru a ajuta și echilibra organismul să poată face față condițiilor specifice verii din gama Energy vă recomand **KOROLEN** iar pentru a reface cantitatea de minerale pierdute prin transpirație produsul **FYTOMINERAL**.

Vara nu ar fi completă fără căpșuni, afine, zmeură, cireșe, felii de pepene verde, dovlecei, roșii, morcovi ... deoarece conțin vitamine și carotenoide ce contribuie la protecția pielii și la accelerarea sintezei melaninei. În plus aceste legume și fructe de vară pe cât sunt de hrănitoare și delicioase au și cele mai puține calorii. Ca să nu mai vorbim de faptul că fructele sunt pline de apă și ne ajută să rămânem hidratați pe tot parcursul zilei.

Pentru o vacanță plăcută, cu un bronz de durată, fără arsuri, trebuie să apelăm mai ales la plajă, la cremele cu factor de protecție, deoarece razele solare pot provoca afecțiuni grave ale pielii, chiar și cancer. Nu există o cremă care să blocheze în proporție de 100 % efectele nocive ale radiațiilor UVA și UVB, dar asta nu înseamnă că nu trebuie să ne protejăm deloc pielea. Factorul de protecție solară al cremelor existente pe piață variază între 10-50, iar în alegere trebuie să ținem cont de tipul de ten, de vârstă și de zona expusă la soare. După plajă este bine să hrănim și să revitalizăm pielea folosind uleiul sau gelul **DERMATON**.

Să profităm de vacanța de vară pentru a ne relaxa și odihni și să nu uităm că timpul petrecut cu familia și prietenii este foarte benefic.

Fiz. Daniela Harangus
Director Lignum Vitae



Cuprins:

Mult așteptata vară!	2
Medicina holistică - calea spre vindecare	4
Vara și consumul de apă	6
Ce ne poate spune aspectul limbii	9
Sunătoarea	11



**Sănătate
Armonie
Tinerețe**

Medicina holistică calea spre vindecare

Orice problemă fizică apare trebuie să fie un semnal de alarmă că în gândurile sau în emoțiile noastre există un blocaj.

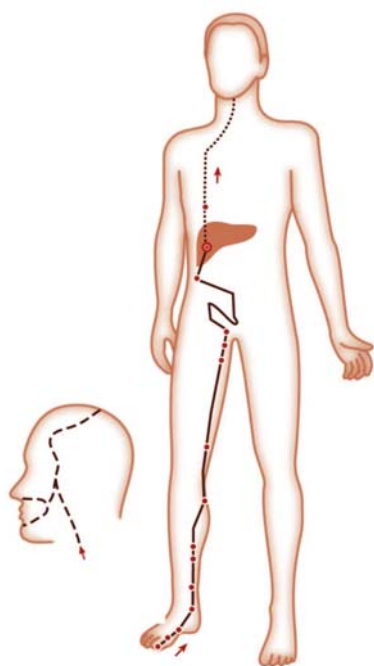


Este de datoria noastră ca medici integraliști să atragem atenția pacienților ca pe lângă corpul lor fizic mai au și o structură energetică, dar mai ales un corp spiritual de care trebuie să aibă grijă.

Din Medicina Tradițională Chineză știm că **emoțiile negative** ca de exemplu furiile, enervările, blochează energia pe **Loja Lemn**, adică pe **Meridianele Ficat /Vezica Biliară**, ca de altfel și o proastă gestionare a discernământului și a interrelaționării noastre cu Dumnezeu și cu semenii

noștri, încercând să trecem peste liberul arbitru al fiecăruia, dar datorit de Dumnezeu fiecărei ființe umane.

Emoția pozitivă care ar vindeca aceste organe și ar face ca fluxul energetic să circule cum trebuie prin meridianele aferente ar fi **RĂBDAREA**, iar din punctul de vedere al gândurilor, o mai multă **ÎNȚELEGERE CORECTĂ A SITUAȚIILOR** și o mai multă **COMPASIUNE** pentru ceilalți. Iisus a spus "Milă voiesc și nu jertfă".

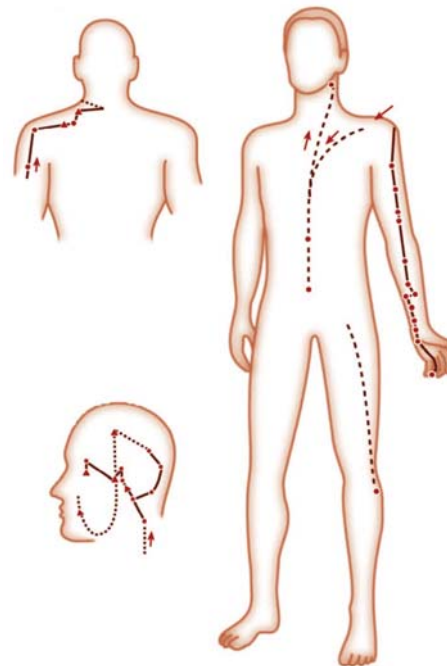


Meridianul Ficatului:

Simptome fizice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Afecțiuni hepatice, tumori abdominale, migrene, acufene, vedere neclară, senzația de suprasaturație, stări de vomă, constipație, diaree, tulburări digestive, probleme de urinare, rezistență fizică scăzută, crampe musculare, afecțiuni ale ligamentelor, rigiditatea coloanei, dureri lombare, ten uscat și palid, păr și unghii slabe, fără luciu.

Simptomele psihice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Autocontrol exagerat, emoții și purtare instabilă, lipsa voinței, crize de nervi, surescitare nervoasă, sensibilitate exagerată față de zgomote, mirosuri și arome, frustrare, stres, imposibilitatea de relaxare, planuri de viitor exagerate.

Armonizarea energetică se poate realiza cu produsele: REGALEN-PROTEKTIN.



Meridianul Trei Focare:

Simptomele fizice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Tulburări de auz, acufene, dureri la nivelul urechilor, umerilor, brațelor, antebrațelor și al degetelor inelare, laringită, transpirație, insuficiență circulatorie, dereglări ale sistemului limfatic, imunitate scăzută, alergii.

Simptomele psihice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Răceală în relațiile interumane, egoism, atenție exagerată față de propria persoană și membrii de familie

Armonizarea energetică se poate realiza cu produsele: REGALEN-PROTEKTIN, GYNEX-CYTOVITAL, KOROLEN-RUTICELIT.

De asemenea **ura /resentimentele** către una sau mai multe persoane ne **blochează** energia pe **loja Foc** reprezentată de **Meridianele Inima/Intestin subțire, Trei Focare și Pericard (Vase/sex)**, ceea ce poate să ducă la probleme de sănătate ale întregului organism.

Emoția pozitivă care **vindecă** și duce la o mai bună curgere a energiilor prin aceste meridiane este IUBIREA deci, așa cum ne învață însuși Creatorul prin fiul său, Iisus Hristos, iubirea vrăjmașilor a celor care ne fac rău, este cea mai eliberatoare energie din corp și face posibilă cuplarea noastră cu energia creatoare a lui DUMNEZEU, cea mai fină și subtilă energie din univers pe care o primim numai dacă suntem într-o stare de smerenie și iubire absolută necondiționată și când ne rugăm.

Îngrijorările/stresul ne **blochează** energia pe **loja Pământ**, reprezentată de **Meridianele Stomac/Splină/Pancreas**, care controlează structura noastră mai soft, dar și imunitatea și iată de ce răcim mai ușor sau facem Diabet ori Cancer. Pancreasul din punct de vedere energetic reprezintă legătura noastră cu creatorul ei / lipsa ei.

Energia noastră pozitivă cu care ne putem vindeca de aceste probleme este încrederea în Dumnezeu creatorul nostru, credința noastră, manifestată prin RUGĂCIUNE. De ce Dumnezeu prin Iisus Hristos, spune: "Credința ta te-a vindecat".

De ce credeți că ne învață: "Căutați întâi Împărăția lui Dumnezeu și apoi toate vi se vor da pe deasupra! "

Începând totul prin rugăciune, toate energiile noastre vor curge cum trebuie prin meridianele noastre și tot organismul nostru va funcționa cum trebuie, noi vom fi mai eficienți, vom putea ajuta pe cei din jurul nostru cum se cuvine fără să consumăm din propria noastră energie.

Tristețea /supărările **inhibă** energia pe **loja Metal**, reprezentată de **Meridianele Plămân /Intestin gros**, iar energia pozitivă care o poate debloca este BUCURIA. De ce credeți că Iisus Hristos își începe propovăduirea pe Muntele Fericirii prin cele noua fericiri și ne îndeamnă să ne BUCURĂM!

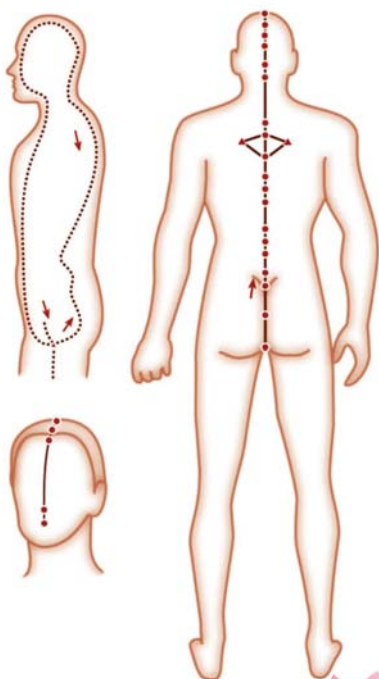
E adevărat că sunt momente de tristețe în viață, dar nu trebuie să rămânem blocați în ele.

Refacerea acestui rezervor se face prin respectarea LEGILOR DIVINE ALE CREAȚIEI ȘI IUBIREA DE CREATOR, care te ajută să le îndeplinești și pe celelalte cu ușurință.

Iată de ce e bine ca medicul, dacă vrea cu adevărat să-și ajute pacienții, trebuie să fie informat și să se formeze în toate domeniile medicale și spirituale de exemplu: în *Acupunctură* pentru echilibrarea corpului energetic și în *Homeopatie*, pentru a-i echilibra pe plan emoțional, informațional și spiritual, deschizându-le astfel calea spre ADEVĂRATA VINDECARE.

Dr. Dumitrescu Noica Cornelia Angelica

Medic primar medicină generală, competență în acupunctură și homeopatie - București



Meridianul Stomacului:

Simptome fizice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Balonare, probleme digestive, răceala picioarelor, febră mare, dureri de gât, edeme dureroase la nivelul genunchilor, dureri ale membrelor inferioare, etc.

Simptomele psihice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Imposibilitatea de a simți iubirea, greutatea de a se integra, predispoziție la gândire negativă, indiferență, disperare, tăcere exagerată, superficialitate, crize de nervi.

Armonizarea energetică se poate realiza cu produsele: GYNEX - CYTOVITAL.



Vara și consumul de apă

Căldura verii influențează organismul - corpul nostru începe să își facă echilibrările termice prin procesele de transpirație de aceea nevoia de consum de apă este mai mare în timpul verii, decât în alte perioade ale anului.



Câtă apă avem nevoie să consumăm vara, pentru a ne hidrata corespunzător și a ne menține în stare bună de sănătate? Sfaturile medicale variază de la 2 la 4 litri pe zi - dar, desigur - întregul proces este dependent de nevoia de consum a fiecărei persoane.

Poate mai mult decât consumul propriu zis al unei cantități de apă, mai importantă este MODALITATEA în care ingerăm apa. Mai clar - CUM BEM APA - este mai important decât CÂTĂ APĂ BEM. O să mă întrebăm - cum adică "cum" bem apa?

Am să vă exemplific: Văd adesea persoane care umblă cu sticla după ele și pun sticla la gură și gâl-gâl o golesc din câteva sorbituri. "Setilă" din basmul Harap Alb nu mai este de mult personaj de poveste. Apa intră în corp ca o cascadă, ca un izvor și începe să curgă prin sistemele corpului, inundând la propriu rinichii - care sunt forțați extraordinar.

Cu cât cantitatea de apă ingerată o dată este mai mare și cu cât este băută mai rapid - cu atât rinichii sunt mai forțați și vor obosi încercând să elimine excesul de apă introdus în sistem.

Indiferent cât de sete îi este unei persoane - această modalitate de "inundare" a corpului cu apă nu îi este de nici un folos - și nici măcar nu ajută la rehidratarea generală a corpului. Apa este rapid eliminată prin câteva urinări frecvente, una după alta - și în nici un caz nu ajută la răcorirea dorită.

Atunci când avem un ogor sau un câmp în plină secetă - și turnăm rapid o cantitate uriașă de apă - se va forma o baltă stagnantă rapid. În schimb, dacă va cădea o ploaie mărunță și încetul cu încetul, pământul uscat începe să se înmoaie, abia atunci apa va putea pătrunde uniform în tot solul. La fel și în corpul nostru - dacă vom consuma apa treptat, gură cu gură, cu înghițituri mici - ținând chiar puțin în gură fiecare înghițitură de apă și dându-i timp corpului nostru să se informeze asupra substanței pe care o introducem (putem "mesteca" un pic apa, la fiecare înghițitură) - atunci rinichii se vor pregăti din timp cu privire la ceea ce urmează să sosească. Și nu vor fi luați prin "surprindere", ci vor consuma minim de energie, pentru prelucrare.

Majoritatea oamenilor își suprasolicită în timpul verii rinichii, ca urmare a "abuzului" de apă - mai ales apă foarte rece (corpul nu poate folosi băuturi și alimente prea reci și prea calde - și consumă foarte multă energie cu "încălzirea", respectiv "răcorirea" celor introduse în corp. Dar și consumul de apă minerală (apă cu gaz, cu bule) în cantitate mare, sau chiar apă plată, la temperatura camerei - dar băută "toată odată" pe nerăsuflăte - agresează la propriu organismul și rinichii. Nu este de mirare că foarte mulți se simt slăbiți, fără putere, epuizați - la efectul toropitor al căldurii, adăugând și efectul "inundării" rinichilor.

Mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine. Am descoperit cu toții în momentul în care ne-am lăsat invadați de societatea de consum. Care aduce

continuu mesaje - de "mai mult, mai mult" (cumpărați mai mult, mâncați mai mult, beți mai mult, munciți mai mult, socializați mai mult). Rezultatele vizibile sunt numărul în creștere de boli autoimune și cancere la adulți și numărul uriaș de copii bolnavi.

La fel și în ceea ce privește consumul de apă - "mai mult" nu înseamnă mai bine. Există doar "consumul adaptat" corpului și nevoilor fiecărei persoane. Nu voi mai relua discuția despre apa consumată din recipientele de plastic. Sunt mult prea multe articole scrise despre efectul dăunător al plasticului asupra structurii și compoziției apei. Nici nu voi discuta despre filtrele pentru apă de la robinete. Care mi se par oarecum mai bune, decât consumul din sticlele de plastic, dar toate au limitele lor.

Apa cea mai bună de băut este apa de izvor de munte, filtrată de elementele naturale ale rocilor, pământului și ierburilor. Majoritatea oamenilor nu mai au acces la apă bună de băut și fiecare se descurcă cum reușește mai bine și își face cele mai bune alegeri pentru propria situație - apă de izvor îmbuteliată în recipiente de sticlă sau filtre de apă la robinetele de apă curentă.

Nici una dintre situații nu este mai bună sau mai rea. Sunt doar posibilități de supraviețuire.

Să punem accentul mai mult pe CALITATE (cum bem apa) - decât pe CANTITATE (ce și câtă apă bem). Să nu uităm să consumăm apă dimineața, pe stomacul gol - măcar un pahar cu apă dimineața - pentru a "spăla" tubul digestiv de resturile și deșeurile eliminate peste noapte. Și apoi, în cursul zilei - de câte ori simțim nevoia, câte o gură, câte o gură de apă.

Nu mai consumăm apă după ora 18.00, pentru a nu încălca rinichii, a nu-i suprasolicita și a-i sili să muncească excesiv, într-o perioadă când au nevoie să se odihnescă și să îndeplinească alte funcții (plus pentru a nu ne strica somnul, cu ieșitul la toaletă în timpul nopții). Hidratarea este importantă - în special vara. Apa este importantă - atât de factor intern de spălare, cât și ca factor exterior. Apa nu realizează drenaj limfatic (pe limfa grăsoasă au efect doar sucurile de fructe - doar "apa plantelor" - de aceea corpul va cere, de multe ori, sucuri de fructe - limonadă, suc de portocale, suc de struguri, suc de mere, suc de pepene etc - decât apă). Cei aflați în detoxifiere pot confirma acest amănunt.

Un mic comentariu despre "apa Kangen". Pentru că a fost identificată "acidoza limfatică" și cea "sistemică" drept principala cauză a problemelor oamenilor - au apărut o mulțime de "soluții instant" de rezolvare a acidozei "create de om". Adică "soluții rapide" (la o lovitură - răspundem cu o altă lovitură).

Apa Kangen este o apă foarte alcalină având un pH de 9.5 care nu există ca atare în Natură. Nici o apă naturală nu are un pH mai mare de 8.5-8.6 (doar câteva izvoare din România și din lume).

Când introduci în corp ceva "prea alcalin" pentru a neutraliza ceva "prea acid" - crezi "un mic război".

Corpul mobilizează multe "sisteme de tampon" pentru a echilibra cele două extreme de pH și consumă energie (obosește) - cu suprasolicitatea în special a rinichilor și ficatului - organe implicate în echilibrarea pH-ului. Acidoza limfatică apare ca urmare a dietei și stilului de viață creatoare de acizi. (vezi cartea "Sănătate 5D").

Această dietă și stil de viață nu se pot neutraliza cu apă "hiper-alkalină", ci doar prin schimbarea aportului de alimente și activităților care fac rău corpului, înlocuindu-le cu altele, care fac bine corpului.

Consumul ocazional de apă Kangen este OK (de 1-2 ori pe săptămână). Consumul regulat de apă Kangen va duce în timp la probleme.

La fel cum duce orice exces - de ceva considerat de corp "nenatural" ("alkalinizarea cu bicarbonat de sodiu și lămâie, etc).

Natura minunată din jurul nostru are reguli și legi pe care le respectă de mii de ani - de când planeta albastră a început să se învârtă în jurul Soarelui. Cu răbdare și perseverență, cu atenție și iubire - putem observa și învăța aceste legi și le putem încorpora în viața noastră.

Când va dispărea artificialul și "instantul" din viața noastră - și ne vom resimți o parte din Natură - vindecarea corpului fizic și regenerarea sa vor fi garantate.

Apa este un instrument puternic de curățenie al mamei Natură, de aceea i-am consacrat acest mic articol, pentru a vă ajuta să nu uitați de ea!

Vă doresc tuturor o vară frumoasă și relaxantă!

Dr. Soescu Sorina

Centrul de Sănătate Natura - Constanța



Ce ne poate spune aspectul limbii



Gura și buzele sunt “porțile” către toate plăcerile lumii: băutul, mâncatul, degustarea sau sărutul. Probabil acesta este motivul pentru care oamenii sunt obsedați de buzele lor încă din antichitate. Încă de acum 5000 ani oamenii cunoșteau remedii pentru tratarea afecțiunilor bucale, de la mirosul neplăcut al gurii până la durerile de dantură. Unele din aceste preparate conțineau vin sau urină de copil, ambele deținând proprietăți antiseptice.

Cu toate că dantura nu are aceeași senzualitate ca buzele sau gura, cu siguranță aceasta este cea mai folosită, deoarece este necesară în masticarea alimentelor, dar și în formarea unei bariere pentru ca limba să nu iasă din cavitatea bucală.

Vorbind despre limbă, aceasta nu ajută doar la identificarea gustului și în vorbire, ci ajută la plimbarea alimentelor peste tot în gură pentru fi mai bine mestecate și pentru a fi apoi înghițite; să nu uităm și faptul că fără limbă comunicarea nu ar fi fost posibilă. În timp ce limba ne oferă o serie de plăceri, tot ea ne poate aduce și unele probleme. Astfel, de la culoare și textura buzelor și a limbii până la mirosul respirației, gura noastră vorbește despre ceea ce se întâmplă în interiorul organismului nostru. Deci, nu este de mirare că primul lucru pe care medicul îl spune când examinează un pacient este: “Deschide gura și scoate limba”.

Limba este acoperită de papile, iar unele dintre acestea constituie papilele gustative ale omului. Ca și părul, acestea cresc în permanență. Papilele din partea din spate a limbii sunt mult mai apropiate între ele decât cele din față. De asemenea, acestea au tendința de a fi mai lungi, ceea ce le face mai vulnerabile în fața bacteriilor și a infecțiilor cu

ciuperci. Într-un cuvânt, multe afecțiuni pot apărea la nivelul limbii.

Limba de culoare brun-verzuie - Starea patologică a limbii care prezintă un aspect brun-verzui, poartă denumirea de **limbă neagră** sau *lingua villosa nigra*. Limba dobândește acest aspect deoarece pe suprafața ei se acuzmulează bacterii și resturi alimentare iar pacientul nu are o igienă corespunzătoare.

De asemenea, și pacienții care fumează excesiv pot avea o nuanță brun-verzuie a limbii. Paradoxal, această situație se naște și în urma folosirii excesive a apei de gură. Pacienții cu această problemă suferă și de halenă.

Cauzele acestei afecțiuni pot fi și tratamentele cu unele antibiotice sau cu medicamentele care conțin bismut - substanță întâlnită mai ales în medicamentele indicate în tratarea afecțiunilor gastrice.

Limba albă - Dacă pe alocuri limba începe să aibă o nuanță mai deschisă pur și simplu pot fi resturi de pastă de dinți, sau această decolorare poate apărea ca reacție la apa de gură care conține peroxid. Limba albă poate indica și faptul că pacientul a avut de curând febră, că fumează mult sau că urmează un regim alimentar sărac în fibre. În candidoza bucală limba este acoperită cu un depozit albicios.

Limba umflată și roșie - Dacă limba pare să semene cu o friptură iar alimentele picante îți provoacă arsuri, sunt semnele clasice a unei afecțiuni numite glosită atrofică - afecțiune caracterizată prin pierderea papilelor protectoare ale limbii. Această afecțiune apare preponderent în rândul vârstnicilor și indică faptul că dantura lor nu este sănătoasă și este mereu lezată din cauza frecării cu limba. Totodată,

limba roșie și umflată poate indica un deficit de vitamina B sau prezența candidozei bucale.

Fisuri ale limbii - Micile fisuri de pe suprafața limbii sunt cunoscute sub denumirea medicală de limba scrotală - afecțiune ereditară întâlnită la mai mult de 5 % din populația SUA și la peste 20% din populația lumii și care apare mai ales în rândul bărbaților. Această afecțiune are tendința să evolueze odată cu înaintarea în vârstă. Cu toate că pare a fi o afecțiune gravă, limba scrotală este benignă, iar când bacteriile se acumulează la nivelul fisurilor poate apărea halena. În unele cazuri micile fisuri pe de limbă sunt unul din simptomele Sindromului Miescher-Melkersson-Rosenthal - afecțiune caracterizată prin umflarea buzelor.

Limba netedă - Dacă limba este netedă și fără culoare poate semnala diferite deficiențe nutriționale, cum ar fi lipsa de acid folic, vitamina B sau fier. Drept consecință, limba își pierde stratul protector, devenind foarte sensibilă.

Limba rosie și netedă - indică afecțiunea numită anemie pernicioasă, caracterizată printr-un deficit de vitamina B12 sau sindromul de malabsorbție - afecțiune intestinală în care intestinul nu absoarbe eficient substanțele nutriționale. Dacă pe limba netedă apare o singură pată de culoare roșie sau albă pacientul poate fi diagnosticat cu glosită mediană romboidală - anomalie congenitală care se prezintă sub forma unei mici proeminențe rotunde situate în partea dorsală a limbii.

Pete care se deplasează pe suprafața limbii - Afecțiunea caracterizată prin prezența petelor migratoare pe suprafața limbii se numește limba geografică sau glosita migratoare benignă. Suprafața unei limbi geografice prezintă pete iregulare cauzate de lipsa papilelor, dându-i aspectul de hartă. Petele apar pe o anumită porțiune după care dispar, pentru a reapărea în altă parte a limbii. Petele pot fi albe și neregulate sau roșii și netede.

Limba geografică este o afecțiune benignă și cu toate că nu-i sunt cunoscute cauzele, această afecțiune pare a fi moștenită din familie. Totodată, trebuie menționat că afecțiunea nu este dureroasă, însă în cazuri excepționale pacienții prezintă o sensibilitate la alimentele picante.

Mișcări involuntare ale limbii - Încearcă să îți menții limba nemișcată în timp ce te uiți în oglindă cu gura deschisă. Vei observa ca este aproape imposibil deoarece o limbă normală se va smuci, părând ca are un tic motor. Mișcările involuntare ale limbii pot conduce la diagnosticul de tremor esențial - afecțiune care se întâlnește la peste 10 milioane de persoane din USA, care evoluează lent și de regulă, nu afectează activitatea locomotorie. De asemenea, mișcările involuntare ale limbii pot apărea și în cazul pacienților cu Parkinson sau scleroza multiplă. Cauza acestei afecțiuni poate fi și o reacție la unele medicamente recomandate în tratarea anxietății și a unor afecțiuni psihice; de asemenea poate să apară și în rândul pacienților cu hipertiroidism.

sfatulmedicului.ro



Sunătoarea - *Hypericum perforatum*

Această plantă se regăsește
în produsele Korolen și Ruticelit



Plantă erbacee perenă, înaltă de 0,20-1 m. Frunzele sunt ovale sau eliptice pe margini și pe față are puncte negre. Florile sunt numeroase au 5 petale galbene și cu stamine numeroase. Crește începând din zone de câmpie până în zona montană superioară, fiind mai abundentă în zonele deluroase.

Compoziție chimică

Părțile aeriene superioare, recoltate în timpul înfloririi, conțin 6,5–15% taninuri de natură catechinică și proantocianidine, acizi fenolici, clorogenic și ferulic, 0.05 1% ulei esențial, în special n-alcane, beta-sterol, vitamina C și A, xantină, colină, săruri minerale etc.

Farmacologie

Extractele pe bază de sunătoare au acțiune ușor antidepresivă. Se pare că hypericina, după unele cercetări, inhibă monoaminoxidaza (M.A.O.) care are rol în inactivarea adrenalinei, noradrenalinei și serotoninei. Inhibitorii M.A.O. nu se recomandă persoanelor care consumă alimente cu conținut ridicat în aminoacidul tiramina. Chiar o infuzie de sunătoare, în acest caz, poate duce la stări convulsive ușoare și la febră.

Rezumativ, acțiunea terapeutică a extractelor pe bază de sunătoare se rezumă la: **antibacteriană, antidepresivă** (prin blocarea resorbției de serotonină la nivelul receptorilor post sinaptici), **antiinflamatoare, antivirală, astringentă, hepato protectoare, inhibitoare a M.A.O. de tipul A și B și sedativă.**

Acțiunea antibacteriană se referă la germenii gram pozitivi și gram negativi: *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*.

Ca acțiuni antivirale: în virusul Epstein-Barr, gripal de tipul A și B, virusul stomatitelor veziculare.

Extern, ca topic local, dă rezultate bune în plăgile infectate, arsuri de gradul I și II, dureri musculare și dentare.

Recomandări

Intern, se recomandă în colite, colecistopatii, în stări depresive exogene sau endogene.

Extern, cicatrizant și dezinfectant în plăgi purulente și arsuri.

Mod de preparare și administrare

Intern: infuzie 2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2-3 căni pe zi. Infuzie concentrată obținută din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se iau câte 2 linguri după mesele principale. În prezent, există multe preparate standardizate pe bază de sunătoare.

Extern: 2 linguri plantă la o cană cu apă. Se recomandă și uleiul de sunătoare preparat după un procedeu special, la fel unguentele.

Contraindicații

Preparatele pe bază de sunătoare pot produce neplăceri gastrice, în special în cazul în care se administrează pe stomacul gol. În timpul sarcinii au efecte emenagoge și avortive.

În ceea ce privește interacțiunea cu alimentele, **se vor evita**: berea, brânzeturile fermentate, marinată cu pește, în special de heringul, vinul și drojdia alimentară. Se vor evita medicamentele inhibitoare de M.A.O. Preparatele pe bază de sunătoare pentru uzul inten sunt antagoniste efectelor rezerpinei. Timpul de somn al consumatorilor de alcool este deasemenea afectat.

Nu se recomandă nici în cazul folosirii Cyclosporinei, anticonvulsivelor și digitalicelor, teofilină, triptan, etc.

Prof. dr. Ovidiu Bojor

Ghidul plantelor medicinale și aromate 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