

Lignum Vitae



Din cuprins:

- Produse de sezon*
- Sezonul afecțiunilor gastrice*
- Sindromul de epuizare a suprarenalelor*
- Osul iepurelui*

Primăvara 2015

Produse de sezon

Vă recomandăm în lunile de primăvară produsele care să vă aducă în trup, minte și suflet: sănătate, bucurie și armonie.

În cazuri de dureri de cap vă puteți baza pe **KOROLEN**. Dacă ne deplasăm în vehicule supraaglomerate, sau avem un job în care suntem în permanență în contact cu oamenii, atunci ne-ar prinde bine să folosim **SPIRONUL**. Pulverizându-l pe eșarfe, în birouri sau oriunde avem nevoie, el ne va feri de boli virale.

Dacă totuși ne-am răcit, ne curge nasul, avem dureri în gât, putem apela la **GREPOFIT capsule și spray** un adevărat ajutor în astfel se situații.

GREPOFIT are efecte antibiotice în infecții respiratorii și este deosebit de eficient atunci când avem o tuse uscată, iritantă, prevenind proliferarea bacteriilor și acționând împotriva virusilor, ciupercilor. În plus dacă ne dor și urechile, folosim **AUDIRON**.

Tot în această perioadă apar și alergiile de primăvară la polenul florilor. Compoziția echilibrată din **PERALGIN** se concentrează pe armonizarea răspunsurilor imune și acționează asupra sistemului hormonal și nervos, prin urmare ne alină simptomatologia alergică (strănut, respirație șuierătoare, congestie nazală; mâncărimea la nivelul ochilor, gurii și faringelui).



Sezonul afecțiunilor gastrice

Când vine primăvara încep să apară la unele persoane cu tulburări gastrice, manifestările ulcerului duodenal sau a gastritelor. Pentru a preveni apariția lor este bine să știm câteva lucruri importante.

ULCERUL DUODENAL - În apariția lui pot fi implicați factori genetici, infecțioși (cum ar fi infecția cu *Helicobacter pylori*, întâlnit și în etiologia gastritelor) factori de mediu, alimentari, medicamentoși, neuropsihici. Dintre factorii ce țin de stilul de viață și pot fi controlați trebuie să fim atenți la: fumat, alcool, cafea, conserve, afumături, condimente, prăjeli.

De evitat antiinflamatoarele nesteroidiene ce inhibă sinteza de prostaglandine (PG2, PGF2, PGI2) și corticosteroizii.

Apariția bolii este determinată de perturbarea echilibrului dintre factorii agresivi reprezentați de secreția clorhidropeptică, infecția cu *Helicobacter pylori* și acizii biliari. De asemenea și de mecanismele de apărare reprezentate de mucus, secreția de bicarbonat, rezistența celulelor epiteliale și integritatea vascularizației epiteliale.

Manifestările clinice caracteristice ulcerului duodenal sunt: periodicitatea, durerile epigastrice sub formă de foame dureroasă, arsură, roadere, calmate de ingestia de alimente, dar care reapar tardiv la 2-3 ore după masă, putând apărea și noaptea.

Alte manifestări care apar sunt: grețurile, vărsăturile cu conținut acid, balonări, eructații, creșterea sau scăderea apetitului.

Regimul alimentar ocupă un loc important în tratamentul ulcerului.

Se recomandă abandonarea fumatului, a consumului de alcool, evitarea antiinflamatoarelor nesteroidiene. Să se consume, supe de zarzavat, supe cremă, ouă moi, piureuri de legume, carne fiartă, brânză de vaci.

Se evită: ceapa, usturoiul, hreanul, muștarul, piperul, dulciurile, sosurile, prăjelile, conservele, afumăturile, iaurtul, chefirul, brânzeturile fermentate, maioneza, carnea de porc.

GASTRITELE - Reprezintă inflamația mucoasei gastrice determinată de *Helicobacter pylori*, microbi, virusuri, fungi, consumul de alcool, refluxul biliar, antiinflamatoare nesteroidiene, citostatice, iradiere. Manifestările clinice întâlnite sunt: jena epigastrică, dureri,

balonare postprandială, tulburări de apetit, grețuri, vărsături.

Se recomandă o alimentație prin care să se evite agresarea mucoasei gastrice, ținând cont să folosim alimente cu calitate cât mai naturale, să fim atenți la combinațiile și pregătirea culinară. Vor fi evitați alcool și fumatul.

Regimul alimentar în cazul gastritei, fără a fi restrictiv, asigura atât un control mai bun al simptomelor, cât și favorizarea scăderii inflamației mucoasei gastrice și a rezolvării afecțiunii.

Trebuie să avem în vedere că dieta recomandată nu are caracter universal valabil și asta pentru că - suntem unici! Organismul fiecărei persoane reacționează diferit față de toți factorii de mediu inclusiv față de aliment și stres. Mesele reduse ca volum și la ore fixe mențin o activitate gastrică secretorie optimă și feresc de epuizare.

Vă recomandăm din gama produselor Energy:

■ **CYTOSAN** - pentru rolul antioxidant și de creștere a rezistenței organismului.

■ **DRAGS IMUN** - dacă este prezentă infecția cu *Helicobacter pylori*.

■ **GYNEX** - acționează asupra conexiunilor stomacului și al intestinului gros echilibrând meridianul stomacului.

■ **CHLORELLA** și **BARLEY** - pentru creșterea imunității, detoxifiere, protecția mucoasei gastrice, reducerea ușoară a secreției acide de la nivelul stomacului și scăderea reactivității organismului la stresul psihic. La schimbarea de sezon, adică primăvara și toamna, se va face o cură de 30 de zile, timp în care se administrează 3x 2 tab./zi.

■ **VITAFLOLIN** - pentru acțiunea de protecție și regenerare a mucoasei gastrice împotriva efectelor ulcerogene a antiinflamatoarelor nesteroidiene.

Asocierile și combinațiile se fac în funcție de gravitate la recomandarea unui medic colaborator cunoscător al produselor din gama Energy.

Daniela Haranguș
director Lignum Vitae





Sindromul de epuizare a suprarenalelor

- problema de sănătate nr.1 a prezentului -

Am revenit cu un articol sintetic despre această problemă de sănătate, întrucât crește alarmant numărul celor care manifestă simptomele sale, medicina "alopată" nu recunoaște simptomele acestei tulburări, pacienții sunt plimbați de la un medic la altul, de la cardiolog, la endocrinolog, de la internist la psihiatru și sunt tratați inutil cu medicamente chimice iar tulburările se accentuează și suferințele devin din ce în ce mai mari.

Sunteți invitați să răspândiți informația la cât de multe persoane cunoașteți, întrucât puteți ajuta multă lume să recunoască ce se întâmplă și să ia măsurile necesare.

Adulți și copii deopotrivă suferă de slăbiciune masivă a suprarenalelor.

Este o afecțiune care nu se vede la nici o investigație, apar doar semne indirecte ale suferinței suprarenalelor pe analizele de laborator și semne clinice foarte clare pentru cei care le înțeleg.

Suprarenalele sau glandele de stres, sunt glande care aparțin sistemului endocrin al corpului (considerat "guvernul" corpului omenesc, sau sistemul de coordonare a activității tuturor celorlalte părți ale corpului).

Aceste glande sunt de dimensiunea unor cireșe mai mari și sunt localizate în partea de sus a rinichilor (undeva în partea de jos a coastelor, în regiunea lombară). Sunt printre cele mai importante glande ale corpului, ocupându-se de adaptarea noastră la mediul înconjurător, cu toate stresurile sale.

Funcțiile acestor glande vitale sunt:

- adaptarea la stres (prin secreția de adrenalină și noradrenalină) - de la stres fizic (efort fizic, alergare, muncă fizică etc), la cel emoțional sau mental (suprasolicitare intelectuală). După o ceartă de câteva minute, corpul are nevoie de 5-6 ore să elimine cantitatea de adrenalină eliberată.

- acțiune antiinflamatorie și anti-alergică - suprarenalele eliberează cortisol, o substanță care ajută celulele corpului să neutralizeze acizii rezultați

din diferite procese, care pot irita și răni celulele (le "inflamează") sau să neutralizeze diferitele substanțe toxice ce pot pătrunde în organism (polenuri, viruși, bacterii etc) având contribuție importantă la imunitate.

- funcție esențială în utilizarea mineralelor (calciu, magneziu, fier etc) la nivel celular. Hormonii mineralocorticoizi eliberați de suprarenale sunt esențiali pentru folosirea mineralelor în corp (dacă ei nu funcționează bine, se iau degeaba toate suplimentele minerale sub formă de tablete, căci tot nu pot fi folosite de către corp).

- reglarea glicemiei corpului prin hormonii glucocorticoizi (scăderea glicemiei este întotdeauna un semn al slăbiciunii suprarenalelor iar hipoglicemia, cu simptomele tip „gol în stomac, slăbiciune, leșin, tremur al mâinilor, transpirații reci, ameliorată dacă mănâncă ceva dulce este o indicație clară a problemelor suprarenalelor)

- reglarea funcțiilor sexuale - prin hormonii sexosteroizi (suprarenalele sintetizează testosteron și progesteron la femei și la bărbați, în cantități diferite desigur, contribuind la echilibrul funcțiilor sexuale la ambele sexe)

- reglarea presiunii arteriale a corpului (alături de rinichi, suprarenalele contribuie majoritar la menținerea tensiunii arteriale, hipotensiunea fiind un semn clar al slăbiciunii acestor glande)

- împreună cu celelalte glande endocrine, suprarenalele mențin conexiunea cu hipofiza (glanda "șefă" a tuturor glandelor endocrine) și influențează funcția întregului ax endocrin (în special a tiroidei, paratiroidelor, dar și a ovarelor, pancreasului, timusului, epifizei și desigur, hipofizei).

Semnele clinice principale ale epuizării suprarenalelor:

- stare de lipsă de energie, lipsă de putere, oboseală și lipsa forței vitale (ca și cum corpul fizic, dar și mintea, rămân "fără baterie")

- ocazional, stări de rău intens, cu

slăbiciune, transpirații și leșin, ce pot fi însoțite de palpitații și amorțeli ale mâinilor (sau feței), încheștări ale mâinilor sau spasme (confundate cu "lipsa de calciu" - de fapt, o proastă folosire a calciului în țesuturi, o acidoză intensă la nivelul sistemului limfatic, care nu mai poate fi echilibrată de un organism din ce în ce mai slăbit). Perfuziile cu săruri și injecțiile cu calciu ajută aceste stări pentru că alcalinizează (echilibrează, tamponează) acidoza existentă. Dar NU vindecă principala cauză a problemei - acidoza limfatică, provocată de slăbiciunea suprarenalelor și a rinichilor.

- În situații de suprarsolicitare (fizică, emoțională, intelectuală la școală, înainte de examene, în situația bolii sau decesului unor membri ai familiei) apar "crize" de "atacuri de panică" (așa sunt denumite popular, întrucât nimeni nu explică simptomele apărute) de fapt, veritabile momente de epuizare a suprarenalelor - palpitații intense (hipotensiunea dată de slăbiciunea suprarenalelor/rinichilor determină cordul să bată mai rapid, să poată duce sângele până în periferie) cu stări de sufocare (de la nod în gât, până la presiune pe piept și respirație greoaie). Multe dintre crizele de "astm bronșic" cu componentă spastică sunt reale crize de slăbiciune a suprarenalelor - de aceea prednisonul are efect benefic (pentru că suprarenalele nu mai secretă propriul cortisol, care are acțiune calmantă, antiinflamatoare și antispastică). Senzația persoanei este că "este pe moarte", frica este intensă (semn că suprarenalele și-au epuizat secrețiile de adrenalină și nu mai pot ajuta adaptarea la stres), apar: tremur, slăbiciunea corpului, transpirație, chiar leșin.

- Crizele tip "atac de panică" apar și dispar, de multe ori fără legătură cu stresurile aparente (mai ales când suprarenalele sunt foarte slăbite); iar faptul că medicii la care merg pentru ajutor nu înțeleg ce li se întâmplă pacienților îi determină pe pacienți să intre în stări de anxietate, chiar depresie.

Realitatea este că apar treptat din ce în ce mai multe simptome, aparent nelegate între ele - dar toate provenind din acest dezechilibru din ce în ce mai marcant al suprarenalelor.

- Tulburările de somn apar destul de repede - dificultatea de adormire seara, cu hiperactivitatea minții sau trezirea peste noapte, la orele 3-4 dimineața și dificultatea de readormire, trezirea grea dimineața, cu senzație de oboseală (chiar după un somn de 8-9 ore). Progresiv, aceste tulburări de somn se transformă în insomnii severe, greu de tratat cu medicamente pentru că nici un sedativ sau tranchilizant nu se adresează, de fapt, cauzei problemei - slăbiciunea suprarenalelor (cu staza limfatică în partea de sus a capului și blocarea activității glandei epifize, responsabilă de calitatea somnului).

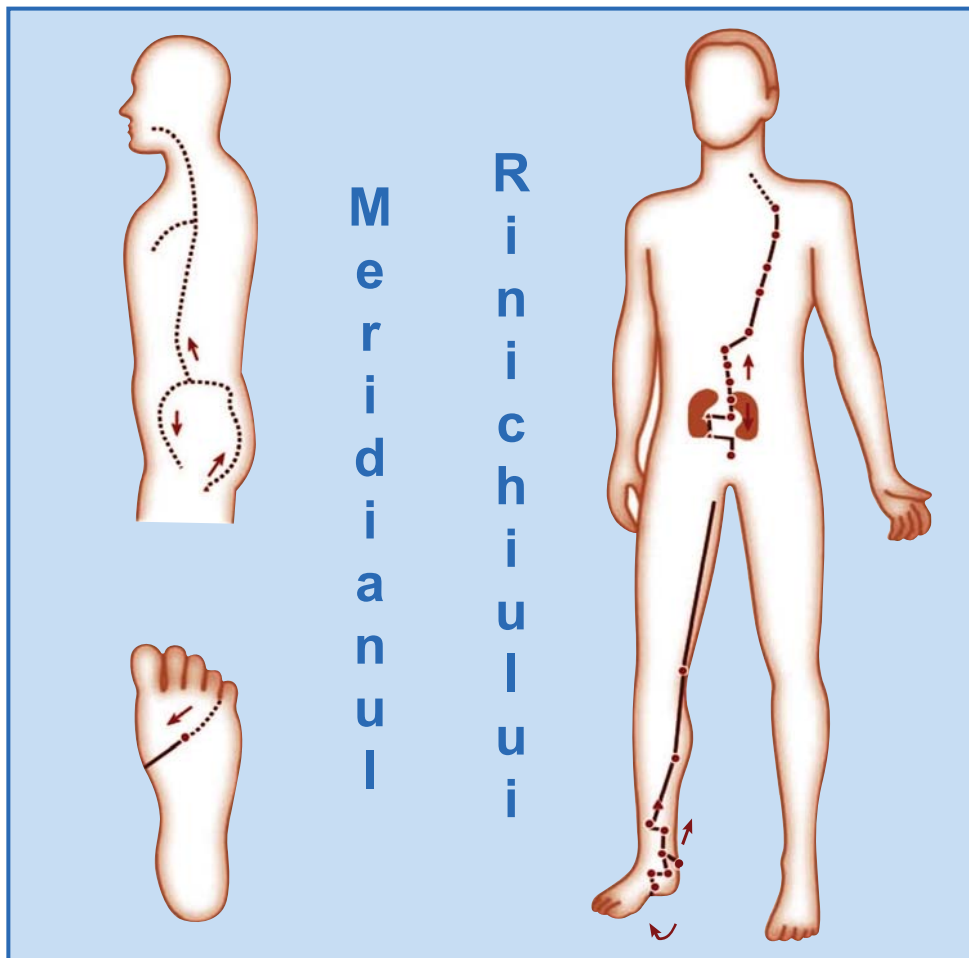
- Blocajul epifizei/hipofizei, determinat de slăbiciunea suprarenalelor duce și la dispariția bucuriei vieții, a viziunii optimiste asupra lumii, apare un vâl de "ceață pe creier", persoana devine confuză, buimacă, iritabilă, nefericită, nemulțumită - caută consolare în aspecte materiale ale vieții (mâncat, cumpărături, relații), merge la specialiști (doctori, psihiatri, psihologi, terapeuți, preoți) dar nimeni și nimic nu pare să o ajute.

- Apar probleme de atenție, de concentrare și de memorie (atât la adulți, cât și la copii), dificultăți ale activității intelectuale - persoana ia decizii proaste la multe nivele și se simte din ce în ce mai vinovată de propria inadecvare. Scade încrederea în propriile puteri, apare o autocritică intensă care accentuează și mai mult slăbiciunea suprarenalelor (se intră într-un cerc vicios interior care se auto-întreține și este greu de rupt).

În planul fizic apar:

- probleme de vedere (vederea în ceață la distanță, probleme de citire, crește presiunea intraoculară - 80% dintre cazurile de glaucom se datorează slăbiciunii suprarenalelor), dar și probleme precum orjelete (urcioare) care se tot repetă, secreții lacrimale intense (lăcrimare intensă la vânt, lumină, praf), infecții repetate (conjunctivite) și tendința la a forma chistulețe în pleoape. Un semn clar al slăbiciunii suprarenalelor este umflarea în unghiul intern al ochilor, între rădăcina nasului și colțul interior al ochilor - multă lume are pleoapele umflate acolo. Sau depunerea de colesterol (xanthelasmata) în acel unghi intern al ochilor (la cei cu slăbiciunea suprarenalelor, care mănâncă grăsimi - uleiuri, alune, semințe, etc). Senzația de ochi grei, de pleoape grele reprezintă alte semne ale stagnării limfatice în zona capului, determinată de slăbiciunea suprarenalelor.

- Probleme cu nasul - sinuzita este semn precoce al slăbiciunii suprarenalelor, la fel și rinita alergică, sau mucusul nazal persistent (cu "tras nasul"



în mod continuu, la copii sau adulți) sau suflat nasul continuu

- Probleme cu urechile - senzație de presiune în urechi, episoade frecvente de otite, dar mai ales țiuțituri în urechi persistente, amețeli și tulburări precum răul de mișcare - sunt semne clare ale slăbiciunii suprarenalelor/rinichilor și afectarea circulației sângelui în periferie.

- Probleme cu pielea feței - erupții tip acnee, diferite dermatite, mătreața capului, căderea părului sau îngrășarea lui rapidă, uscăciunea pielii feței cu apariția ridurilor (aici, slăbiciunea suprarenalelor este combinată cu cea a paratiroidelor, care se ocupă de fermitatea țesuturilor corpului), erupții precum herpesul și bubele dulci. Adolescenți cu suprarenalele slăbite sunt duși la medici dermatologi și tratați cu medicamente, toxine pentru piele, fără a identifica reala cauză a problemei cu care se confruntă (suprarenalele sunt foarte slăbite în adolescență și pubertate, pentru că eliberează și hormoni sexuali, necesari maturizării și nu mai sunt în stare să mențină și funcțiile antiinflamatorii sau perfuzia sângelui în periferie). Stresul școlii și al examenelor este un "bonus" pentru adolescenți.

- Probleme ale gurii - ulceratii și afte frecvente, probleme ale gingiei (sângerări, abcese, slăbiciune), distrucția smalțului dentar (prin acidoza salivei) și apariția cariilor dentare.

- Mărirea ganglionilor limfatici la

nivelul gâtului, a amigdalelor și polipilor și eliminări de secreții periodice la nivelul lor ("inflamații" și infecții frecvente)

- Durerile de cap pulsatile sunt semne clare ale slăbiciunii suprarenalelor - multe migrene trecând dacă se consumă apă (3-5 pahare de apă, băute gură cu gură) întrucât ajută la funcționarea complexului rinichi/suprarenale.

- Probleme la nivelul gâtului - de la "roșu în gât" cu sau fără răgușeală, la uscăciunea gâtului și dresul constant al vocii, până la diferite tuse uscate, spastice și persistente, la copiii și adulți - toate sunt semne ale slăbiciunii suprarenalelor.

- Legătura suprarenalelor cu tiroida/paratiroidele este vitală și foarte importantă, de aceea afectarea suprarenalelor determină apariția multor dezechilibre la nivelul tiroidei și explică abundența cazurilor de "tiroidite auto-imune" și a altor probleme (ușor de echilibrat, când le înțelegi cauza).

- Astmul bronșic cu wheezing este un simptom clar al slăbiciunii suprarenalelor și lipsei cortisolului propriu al corpului. La fel este și orice episod de sufocare sau dificultate de respirație (persoane care nu pot să tragă aer, nu le ajunge aerul, care simt o apăsare pe piept sau o strângere în piept, între plămâni). Toate simptomele se agravează în spații închise, cu multă lume, sau la căldură (în magazine, în autobuze etc) și la eforturi fizice sau intelectuale (după exerciții de fitness la sală).

- Mișcarea fizică este bună, dar la o

persoană cu suprarenalele epuizate accentuează tulburările, de aceea mulți se simt bine imediat după mișcare (au mai stimulat un pic suprarenalele să producă adrenalină), dar foarte rău în zilele după (datorită acidozei limfice suplimentare create, pe care corpul nu o poate îndepărta la timp).

■ Dureri tip înțepături la nivelul sternului, sau inimii, sau toracelui, sau sânilor (la femei), probleme ale sânilor (noduli, chisturi, dureri) la femei, uneori legate de ciclul menstrual sunt alte semne indirecte ale slăbiciunii suprarenalelor. Orice fel de durere intensă, ca o înțepătură sau arsură în corp este un semn de acidoză limfatică a acelei zone și ne indică deficiența funcției suprarenalelor.

■ Probleme digestive - cu dureri abdominale, distensie și gaze, bolboroseli și dificultăți de eliminare a scaunului (constipație cel mai adesea, dar și alternanță diaree - constipație) sunt produse, indirect, de slăbiciunea suprarenalelor și stagnarea limfatică din pereții intestinali. Plus o dietă necorespunzătoare pentru ființa umană.

■ Probleme genitale multiple - tip neregularitatea ciclului menstrual la femeie (regularitatea ciclului depinde de funcția suprarenalelor), până la oprirea acestuia completă, indiferent de vârstă, până la tulburări de fertilitate la bărbat și femeie sunt evident probleme ale slăbiciunii suprarenalelor. Multe cupluri care nu pot procrea se confruntă la ambii parteneri cu suprarenale foarte slăbite. Este suficientă susținerea funcției lor - și concepția apare! Dar femeia cu suprarenalele slăbite are dificultăți în menținerea sarcinii (multe dintre pierderile de sarcină sau sarcinile oprite în evoluție se datorează slăbiciunii suprarenalelor femeii, de aceea medicii prescriu hormoni progesteronici - pentru că suprarenalele femeii NU MAI PRODUC propriul progesteron, menit a ajuta corpul să păstreze și să dezvolte sarcina). Și apoi, după naștere - multe femei se confruntă cu probleme tip depresie post-natală indusă tot de proasta funcție a suprarenalelor și tiroidei/ paratiroidelor iar tratamentul este de multe ori eronat - un tratament cu sedative și tranchilizante, care nu se adresează cauzei problemei.

■ Proasta funcție a suprarenalelor afectează aparatul urinar, rinichii mai ales, care nu mai filtrează, nu mai elimină reziduurile acide, întregul sistem limfatic deasupra rinichilor se încarcă cu reziduuri acide, spatele devine înțepenit, dureros și rigid (mai ales seara, după o zi grea), apar probleme la nivelul coloanei vertebrale (în timp, ducând la hernieri și alte degenerări), apar probleme la nivelul articulațiilor (primele articulații care suferă când rinichii nu mai filtrează bine sunt genunchii - după starea acestora puteți evalua starea funcționării rinichilor dv) și în timp, datorită acidozei, apar probleme la nivelul filetelor nervoase (nervii sunt iritați de

acidoza din țesuturi) cu amorțeli, furnicături, parestezii și uneori chiar paralizii. Scleroza multiplă și toate celelalte afectări neurologice grave sunt rezultatul unei prelungite stagnări de reziduuri acide la nivelul vaselor limfice ale corpului, pornind inițial de la aceeași slăbiciune a suprarenalelor.

■ Multe alte probleme de sănătate pot fi legate de slăbiciunea suprarenalelor (de la problemele de circulație periferică, de toate felurile, mâini și picioare reci, și până la vase sparte, și picioare umflate, picioare grele, cărcei, tetanii, spasme și dureri intense musculare și până la diferite "boli ciudate" diagnosticate de medici cu etichete și nume stranii).

După cum ați observat deja majoritatea suferințelor omenеști pornesc din același "izvor" - slăbiciunea suprarenalelor (a sistemului endocrin al corpului) - proasta filtrare a rinichilor și stagnarea reziduurilor acide în sistemul limfatic, cu acidoză limfatică generalizată.

Semne "indirecte" pe analize de laborator ale suferinței suprarenalelor și suferinței rinichilor:

* creșterea colesterolului peste 200;
* glicemia scăzută (inițial, 60-70) apoi cu tendință de creștere (în jur de 90-100 este



deja semn clar de slăbiciune a suprarenalelor);

* creatinina crescută peste 0.6 este un semn că rinichiul suferă (la o valoare de 1 - deja suferința este importantă);

* acidul uric peste 3.5 este semn important de acidoză limfatică;

* pH-ul urinei sub 6 - este semn de urină acidă și suferință tip acidoză;

* sideremia crescută/foarte scăzută este un semn de mare slăbiciune a suprarenalelor; la fel și calciul din sânge foarte crescut/scăzut este un semn de slăbiciune a suprarenalelor;

* cortisolul sanguin este o analiză care poate indica suprasolicitarea suprarenalelor (în multe cazuri de epuizare este foarte crescut în încercarea corpului de compensare și supraviețuire) dar poate fi și foarte scăzut.

Dacă analizele de mai sus sunt "bune" (în limitele laboratoarelor) dar valorile sunt apropiate de cele maxime - există o indicație clară către slăbiciunea suprarenalelor.

Semne fizice evidente de slăbiciune a suprarenalelor:

* pleoapele superioare umflate, mai ales dimineața la trezire, mai ales în unghiul intern al ochilor, cu senzație de ochi grei și uscați;

* cearcâne marcate, uneori albastrui/vineții (înainte de a se îmbolnăvi, copiii au cearcâne 1-2 zile, indicând stagnarea acizilor și proasta funcție de eliminare a rinichilor/suprarenalelor);

* față buhăită, umflată, dimineața la trezire, nas înfundat cu secreții, multe secreții oculare, chiar lipicioase (urdu) dimineața, mucus din spatele gâtului/nasului, vâscos și greu de eliminat, urechi înfundate, cu multă ceară /cerumen;

* depozit gros, albicios-gălbui-maroniu al limbii, dimineața la trezire, cu miros neplăcut al gurii și al gingiilor;

* dureri lombare ("dureri de șale") surde, ca înțepeneala, dimineața dar și în cursul zilei (uneori dureri intense, înțepătoare, înjunghietoare) la eforturi;

* dureri de spate, spate înțepenit, ceafă înțepenită, amețeli, dureri de cap, mai ales la nivelul regiunii occipitale;

* țuitori în urechi, cu sau fără amețeli;

* nevoia marcantă de dulce (suprarenalele cer dulce, pentru că nu mai pot regla glicemia), mai ales dulce concentrat (ciocolată, înghețată, prăjituri, făinos, patiserie);

* nevoia marcată de stimulenți ("nu pot fără": cafea, țigară, ceai, energizant etc).

* nevoia de carne („nu pot fără carne”) (aduce în corp neurotransmițători de la animalele sacrificate), pește, condimente (ardei iute, piper, sare)

* foame "dureoasă" - dacă nu mănâncă, apar usturimi, dureri, arsuri - de fapt, o acidoză gastrică marcată.

Dieta simplă, de detoxifiere, **ajutată de suplimentele naturale** pentru susținerea suprarenalelor - despre care vorbesc în toate cărțile și articolele mele este al doilea instrument. Suprarenalele se echilibrează **SIMPLIFICÂND** viața complicată pe care o ducem.

Primul pas - RECUNOAȘTEȚI și CONȘTIENTIZAȚI problema.

Îndepărtați frica necunoscutului și a băjbăielii și înțelegeți cu ce vă confrunțați.

Al doilea pas - Începeți să luați măsuri treptate, pas cu pas, încetul cu încetul, de reechilibrare, reaşezare a vieții, a dietei, a relațiilor, a tuturor aspectelor existenței și înaintați încet spre vindecare.

Este posibil!

Și este foarte simplu.

Dr. Sorina Soescu
Centrul de Sănătate Natura - Constanța

Onis Spinosa



Denumirea populară este de *Osul iepurelui*. Această plantă se regăsește și în compoziția produsului **RENOL.**

Specie perenă subarbutivă, dreaptă, ramificată, spinoasă, înaltă de 30-60 cm, cu un rizom drept care se continuă cu o rădăcină flexibilă de culoare cenușie. Tulpina aeriană este lemnificată la bază și are ramurile prevăzute cu spini rigizi, adesea dubli (2-3 spini laterali și unul terminal, de obicei). Frunzele inferioare sunt trifoliolate, cu peri glandulari, cele superioare sunt simple. Florile papilionate (în formă de fluture) sunt așezate în special la vârful tulpinii, de culoare roz, cu dungi mai închise. Specia menționată este destul de rară în flora țării noastre, dar există și alte două specii mult mai răspândite: *Ononis*

pseudohircina și *O.hircina* au efecte terapeutice similare.

Compoziție chimică

Rizomul și rădăcinile conțin onocerină, ononină și onospină; trifolirizină și fitoglutinină, substanță de natură proteică, saponozide triterpenice care, prin hidroliză, dau acid gliciretic, tanozide, ulei esențial și ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Farmacologie

Acțiunea diuretică a extractelor obținute din rădăcini este atribuită prezenței saponozidelor. S-au obținut efecte bune în artritile cronice, în stări alergice, în special în eczeme, în prurit. Toate aceste efecte au fost atribuite acțiunii substanțelor active la nivelul corticosuprarenalei.

Recomandări

În insuficiență cardiacă și circulatorie, artrită cronică, stări alergice, colici renale, hipertrofie de prostată, în fitobalneologie, în special la copiii cu debilitate fizică și rahitism.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct preparat dintr-o lingură pulbere de rădăcină la o cană cu apă. Se beau 1 - 2 cani pe zi, în mai multe reprize.

Pentru băi se prepară tot un decoct din 50 g rădăcini mărunțite, 50 g frunze de **Nuc** și 20 g **Cimbru** la 2 litri de apă, care se toarnă în cadă.

Contraindicații

Nu se cunosc.

Prof. Ovidiu Bojor

Ghidul plantelor medicinale și aromate



Renol

Produsul Renol prin compoziția lui vine să susțină sistemul renal și limfatic și conferă: efecte detoxifiante, anti-oxidante și de echilibrare energetică a funcției renale.

Compoziție: *Verbena officinalis* (verbină), *Calluna vulgaris* (iarbă neagră), *Solidago virgaurea* (splinuță), *Artemisa dracunculus* (tarhon), *Erigeron canadensis*, *Ribes nigrum* (coacăz negru), *Arctium lappa* (brusture), *Bidens tripartita* (dentiță tripartită), *Polygonum Aviculare* (troscot), *Sambucus nigra* (șoc), *Tropaeolum majus* (călțunaș), *Epilobium Parviflorum* (pufuliță cu flori mici), *Filipendula ulmaria* (crețușcă),

Geranium robertianum (năpraznic), *Ononis spinosa* (osul iepurelui), informații din argilă roșie, moldavit (SiO₂), Fluorit (CaF₂) și argint (Ag), amestec de uleiuri esențiale (de cardamon, lămâie, anason, camfor, ghimbir, grapefruit, verbină, guaja, ienupăr, litsea cubeba și mandarine).

Efecte și eficiență

- Probleme urologice, inflamații și infecții ale căilor urinare și rinichilor, urolitiază, dificultăți de urinare, prostatism, funcționare insuficientă a suprarenalelor
- Gută, edeme
- Eficient în afecțiuni reumatismale, în situații de degenerare a articulației șoldului însoțită de dificultăți de mobilitate, artroze, dureri ale coloanei

vertebrale, scolioze;

- Eficient în unele situații de infertilitate masculină (se poate asocia King Kong);
- Ajută la reglarea tensiunii arteriale (asociat cu Korolen);
- În migrene și acufene (asociat cu Audiron);
- Recomandat în intoxicații cu metale grele;
- Completează și susține tratamentul afecțiunilor alergice;
- În diferite afecțiuni ale pielii: eczeme, acnee (urmat de o cură cu Regalen);
- Îmbunătățește calitatea dinților, unghiilor și părului;
- Eficient în terapia sclerozei multiple asociat cu Korolen.

*Gama Protektin
pentru o piele sănătoasă
fără pete*



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