

Lignum Vitae



Din cuprins:

- Pentru o toamnă lipsită de griji!*
- Modularea anxietății*
- Sucul de roșii - benefic pentru sănătate*
- Vitaflorin - o sursă bogată de vitamine*

Toamna 2013

PENTRU O TOAMNĂ LIPSITĂ DE GRIJI!

Toamna se apropie cu repeziciune și începe perioada cu multe răceli și viroze sezoniere, mai ales că a început un nou an școlar. La primele semne de răcire a vremii trebuie să începem o cură cu **Vironal** pentru a ajuta organismul să fie pregătit și mai puternic.

În fiecare dimineață să avem la îndemână acest produs din care să luăm

2-7 pic. iar seara la fel. Astfel organismul nostru va fi capabil să lupte și să fie puternic în fața microbilor și virușilor sezonieri.

Uneori, e prea târziu și deja ne-am răcit. Atunci apelăm la un expert în vânătoare de dușmani **Grepofit**. Putem folosi varianta combinată: capsule și **Spray-Grepofit**.

Dacă situația este mai complicată este util de a încerca **Drags Imun**,

un produs extraordinar prin efectele sale antivirale, antibacteriene și antimicrobiene..

Tot în mod de prevenție se poate utiliza **Imunosan**, iar în cazul în care organismul nostru este slăbit și lipsit de vitamine, putem adăuga **Vitaflorin** un produs bogat în substanțe biologice active extrase din fructe și lăptișor de matcă.



SPIRON - UN PRODUS CU UTILIZĂRI MULTIPLE

S-a întâmplat multora dintre noi ca într-un tramvai sau autobuz aglomerat să nimerim lângă o persoană răcită cobză, care strănută și tușește întruna. În asemenea cazuri sprayul **Spiron** poate fi de un real ajutor. În astfel de situații, pe o batistă de hârtie dăm un puf de **Spiron**, după care o ducem la nas și mirosim câteva minute, oferind astfel posibilitatea dezinfectării căilor respiratorii.

Datorită compoziției complexe de uleiuri eterice atent selecționate Spiron are calitatea de a purifica și dezinfecta aerul. De asemenea, reduce riscul contactării bolilor respiratorii prin întărirea sistemului imunitar.

Sprayul **Spiron** conferă, datorită compoziției, o gamă largă și de alte efecte pozitive, după cum urmează:

- bradul și thuia eliberează căile respiratorii
- mirul dezinfectează aerul și neutralizează fumul de țigară

- menta înprospătează și revigorează
- lămâița întărește puterea de concentrare
- camforul armonizează funcționarea organismului
- tămâia ușurează comunicarea interumană
- lemnul de santal are un ușor efect afrodisiac
- lavanda ajută la obținerea unui somn liniștit și odihnitor

Acest produs poate fi folosit cu efecte benefice atât acasă (living, dormitor), cât și pentru mediul de business (ședințe și întruniri), reușind crearea unei atmosfere prietenoase.

Efectul de aromoterapie creat de **Spiron** este intens, ca urmare se recomandă utilizarea unei cantități mici în încăperi (un singur „puf” scurt). Efectul nu poate fi intensificat prin utilizarea unei cantități foarte mari, dar excesul poate irita căile respiratorii.

Dr. Z. Knollova
Cehia

MODULAREA ANXIETĂȚII ȘI CORIZOLULUI SALIVAR, ÎN STRESUL CAUZAT DE EFORTUL FIZIC CU STIMARAL CARE CONȚINE RHODIOLA ROSEA

Dr. Ramona Jurcău¹, Dr. Ioana Jurcău², Dr. Cristian Bodescu³, Dr. Nicolae Colceriu⁴

¹ Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca / ² Spitalul Clinic de Copii, Cluj-Napoca
³ S.C. Tratatment Balnear Buziaș / ⁴ USAMV, Cluj-Napoca

LUCRARE STUDIU

REZUMAT

Premize. Preparatele fitoterapice (PF) pot influența efectul stresului asupra stării de anxietate și a cortizolului salivar.

Obiective. Obiectivul studiului este de a pune în evidență modularea fitoterapică a modificărilor dinamice peristres, induse de efortul fizic intens și de scurtă durată, asupra a doi parametri (anxietatea și cortizolul salivar), la subiecți sedentari.

Metodă. Subiecții aleși (n=24) au fost selectați conform cerințelor studiului. Stresul a fost reprezentat de un efort fizic intens și de scurtă durată, realizat cu un cicloergometru Ergomedic 839e Monark. Indicatorii analizați au fost starea de anxietate și cortizolul salivar. Preparatul fitoterapic folosit conține Rhodiola Rosea. Evaluarea statistică s-a făcut pe baza testului Student.

Rezultate. Starea de anxietate și cortizolul salivar au fost diminuate imediat pre- și poststres la subiecții cărora li s-a administrat PF, comparativ cu subiecții care nu au urmat tratament fitoterapic.

Concluzii. 1) Sub influența PF, starea de anxietate și cortizolul salivar au fost semnificativ reduse, în momentele imediat pre și post efort, în cazul stresului cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată, la persoane sedentare. 2) Au existat diferențe pentru evoluțiile dinamice ale stării de anxietate și cortizolului salivar între lotul supus tratamentului și lotul netratat. 3) Influența PF utilizat este semnificativ mai intensă asupra stării de anxietate decât asupra cortizolului salivar, în momentele imediat pre și post stres. 4) PF utilizat poate constitui un mod eficient, sigur și accesibil de a modula stresul cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare.

CUVINTE CHEIE: stres, efort fizic de scurtă durată și intens, anxietate, cortizol salivar, fitoterapie

IPOTEZĂ

Relația stres - fitoterapie și exercițiu fizic intens - fitoterapie constituie o preocupare atât pentru lumea sportului, cât și pentru cea medicală și psihologică. Dintre plante, Rhodiola Rosea este una adaptogenă, cu indicații anxiolitice și de reducere a stresului. Lucrarea prezentă are ca premiză evaluarea modulării stresului

indus de un efort fizic intens și de scurtă durată, efectuat de persoane sedentare, cu ajutorul unui preparat fitoterapic care conține Rhodiola Rosea, apreciată pe baza unor modificări emoționale și hormonale.

OBIECTIV

Ne propunem evaluarea influenței unui preparat fitoterapic care conține Rhodiola Rosea asupra dimensiunii psihice și hormonale, în stresul produs de efortul fizic acut și intens, prin investigarea comparativă a doi indicatori, anxietatea și cortizolul salivar.

MATERIALE ȘI METODĂ

Studiul și

măsurătorile au fost efectuate în luna august 2010 la Cabinetul de Medicină Generală și Tradițională Rai Mina din Cluj-Napoca.

a) Loturi

Participarea tuturor subiecților la acest studiu a fost voluntară. Subiecții au fost testați pe cicloergometru. Selecția subiecților a fost făcută pe baza chestionarului pentru detectarea stării de anxietate STAI X1. Subiecții selectați au fost sedentari. Din studiu au fost excluse persoanele cu afecțiuni psihice, terapii cortizonice, precum și cele cu dependențe de alcool, tutun, droguri, cafea.

Au fost explorate două loturi: lotul martor (M), la care nu s-a administrat nici o terapie și lotul experimental (E), căruia nu i s-a administrat preparatul fitoterapic. Ambele loturi au fost supuse aceluiași tip de stres cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată.

b) Subiecții

Numărul de subiecți dintr-un lot a fost de 24 (12 bărbați, 12 femei), atât pentru E, cât și pentru M. Media de vârstă a fost de $26,2 \pm 2$ pentru E și de $21,6 \pm 4$ pentru M (Tabelul I). Participanților li s-a cerut să nu consume alcool, cafea, să nu fumeze și să nu folosească nici o medicație și nici un antioxidant în prezența stresului fizic.

c) Design-ul studiului

Pentru stresul cauzat de efortul fizic, s-a ales ca model un exercițiu fizic intens, de scurtă durată, pe cicloergometru. Înaintea testării fizice, participanții au urmat o încălzire musculară de 5 min, pe bicicletă ergonomică, ajustată la 20 watt.

După o pauză de 5 min, a urmat testarea propriu-zisă realizată pe un cicloergometru ERGOMEDIC 839E MONARK. Testul de efort în trepte a fost efectuat la o rată de pedalare de 60 de rotații/min, începând cu o putere de 30 W, timp de trei minute urmată de o creștere treptată de putere până la 30 W la fiecare trei minute și continuat până la apariția senzației de oboseală.

Preparat fitoterapic (PF), Stimaral ales, care conține Rhodiola Rosea, a fost administrat doar lotului E, timp de 21 zile pre-stres, câte 4 picături de 3 ori pe zi, la 6 ore interval (6.00 - 12.00 - 18.00), până în ziua premergătoare testării. PF este un produs recomandat pentru efectele sale de protecție anti-stres (1).

d) Programul de determinare a indicatorilor a fost același pentru loturi, fiind următorul: momentul 1 = prima determinare, bazală, (Pre Stres 1 = T1) - a fost efectuată în prezența testului, dimineața la ora 8.00; momentul 2 = a doua determinare - (Pre Stres 2 = T2) - în dimineața stresului, la ora 8.00, cu 30 min înaintea începerii probei; momentul 3 = a treia determinare (Post Stres 3 = T3) și momentul 4 = a patra determinare (Post Stres 4 = T4) - la 15 min, respectiv la 24 ore după efort.



Tabelul I

Numărul și genul subiecților pe loturi

Lotul	Stres experimental (E)	Martor (M)
Nr. subiecți	24	24
Media de vârstă	$26,2 \pm 2$	$21,6 \pm 4$
Genul	feminin (12) masculin (12)	feminin (12) masculin (12)

e) Explorări

Determinările au constat în măsurarea unui parametru psihic (starea de anxietate) și a unui parametru endocrin (cortizolul salivar). Ca referință au fost considerate valorile lotului la care nu s-a administrat PF, lotul M și momentul T2.

- Evaluarea psihologică

Pentru *anxietate* (A) s-a folosit chestionarul de autoevaluare S.T.A.I., formele X1, X2 (inventarul de anxietate stare - trăsătură) (Spielberger, 1983). Scorurile pentru S. T. A. I. variază de la un scor minim de 20 la un scor maxim de 80 în ambele scale, A - Stare și A - Trăsătură. Subiecții răspund la fiecare item al S. T. A. I., evaluându-se ei înșiși pe o scală cu 4 puncte (Tabelele II și III). Scala A - Stare este balansată cu 10 itemi cotați direct și 10 cotați invers; itemii cotați invers în scala A - Stare sunt: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Scala A - Trăsătură are 13 itemi cotați direct și 7 cotați invers, în acest caz nefiind posibilă realizarea unei scale balansate; itemii cotați invers în scala A - Trăsătură sunt: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Tabelul II
Categoriile pentru
Scala A - Trăsătură

1	Aproape niciodată
2	Câteodată
3	Adeseori
4	Aproape totdeauna

Tabelul III
Categoriile pentru
scala A - Stare

1	Deloc
2	Puțin
3	Destul
4	Foarte mult

- Explorarea hormonală

Evaluarea cortizolului salivar a fost făcută la laboratorul Sinevo din Cluj-Napoca, prin metoda imunochimică cu detecție prin electrochemiluminiscență (ECLIA) (***, 2012; Carozza et al., 2010).

f) Evaluarea statistică

- Rezultatele obținute, au fost analizate folosind aplicația SPSS 13.0.
- Pentru examinarea continuă a datelor s-a folosit *testul t Student*.
- Datele au fost considerate semnificative la un $p < 0,05$.

REZULTATE

Menționăm că *valorile de referință* au fost ale M, iar *momentul de referință* a fost considerat T2.

a) *Anxietatea*, pentru M, a fost semnificativ crescută la momentul T2, atât față de T3 ($p < 0,05$), cât și față de T4 ($p < 0,005$). Pentru E, creșterea valorilor parametrului la T2 a fost nesemnificativă, atât față de T3 cât și față de T4. La toate momentele peri-

stres, valorile anxietății au fost mai mari la M decât la E, diferențele semnificative fiind la T 2 ($p < 0,005$) și T 3 ($p < 0,01$) (Fig. 1). Valorile de probabilitate pentru anxietate sunt menționate în tabelul II. Nu au existat diferențe semnificative, între genuri, ale valorilor anxietății.

b) *Corizolul salivar (C)*, pentru M, a crescut semnificativ, de la T2 la T3 ($p < 0,01$), iar post-stres, la T4, valorile parametrului au continuat să fie moderat semnificativ mai mari față de cele pre-stres, T2 ($p < 0,05$). La toate momentele peri-stres, valorile pentru M ale cortizolului salivar au fost mai mari decât la E, diferențele semnificative fiind la T 2 ($p < 0,05$) și T 3 ($p < 0,01$) (Fig. 2). Valorile de probabilitate pentru cortizolul salivar sunt menționate în tabelul II. Nu au existat diferențe semnificative ale valorilor cortizolului salivar între genuri.

c) *Compararea evoluției peristres, a indicatorilor analizați*, arată rezultatul terapiei cu S asupra dinamicii valorilor parametrilor, la M față de E. Astfel, la E, impactul stresului este redus, diferențele față de M fiind semnificative la T2 și T3, atât pentru anxietate ($p < 0,005 = T2M-T2E$, $p < 0,01 = T3M-T3E$), cât și pentru cortizolul salivar ($p < 0,05 = T2M-T2E$, $p < 0,01 = T3M-T3E$). (Fig. 3).

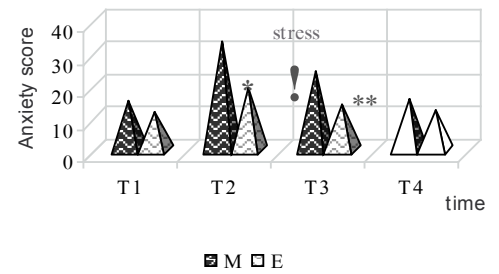


Fig. 1 - Modificările scorului anxietății, Sub influența PF, în stresul cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată * $p < 0,005$, ** $p < 0,01$, * = $T2M-T2E$, ** = $T3M-T3E$ „stress” = momentul efortului fizic intens și de scurtă durată

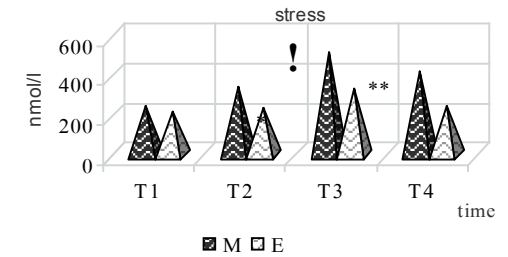


Fig. 2 - Modificările cotizolului salivar, sub influența PF, în stresul cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată M = Lotul martor, E = Lotul experimental, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ * = $T2M-T2E$, ** = $T3M-T3E$ „stress” = momentul efortului fizic intens și de scurtă durată

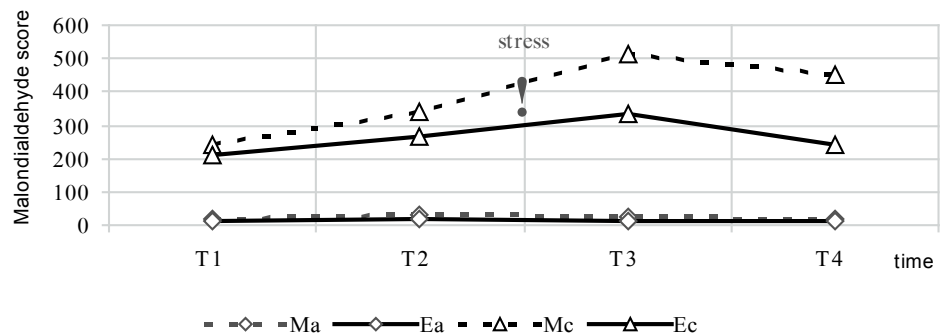


Fig. 3 - Compararea variațiilor parametrilor studiați.

Loturi: Ma = Martor-anxietate, Mc = Martor-cortizol salivar, Ea = Experimental-anxietate, Ec = Experimental-cortizol salivar „stress” = momentul efortului fizic intens și de scurtă durată



d) **Diferențele procentuale între momentele T₂ și T₃** pentru M și E, scot în evidență momentele impactului cel mai puternic pe care preparatul fitoterapic utilizat îl are asupra indicatorilor studiați. Asupra anxietății, are impactul cel mai intens la T₂ ($p < 0.005$), iar asupra cortizolului salivar la T₃ ($p < 0.01$). Se remarcă faptul că impactul este semnificativ mai intens ($p < 0.05$) asupra anxietății, decât asupra cortizolului salivar (Fig. 4).

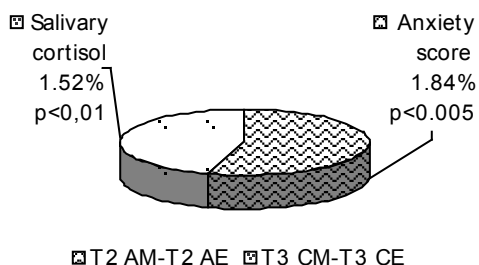


Fig. 4 – Diferențele procentuale între M și E, la momentele T₂ și T₃, pentru anxietate și cortizolul salivar

DISCUȚII

În acest studiu, s-a pornit de la ideea că **Rhodiola este un factor care ajută corpul să se adapteze mai bine variatelor forme de stres fizic și mental.**

Este documentat că efectul de protecție antistres al adaptogenilor este asociat cu reglarea homeostaziei prin mai multe mecanisme de acțiune care sunt legate de axul HHA și de reglarea mediatorilor cheie ai răspunsului la stres, incluzând cortizolul, oxidul nitric, proteinkinaza activată de stres și alți factori (Panossian et al., 2007). Administrarea PF de Rhodiola s-a dovedit că reduce senzația de stres, permițând traversarea momentelor dificile mai ușor și cu mai puțină anxietate (2). S-a demonstrat că această plantă previne eliberarea de catecolamine, creșterea cAMP în miocard, precum și depleția catecolaminelor adrenale, indusă de stresul acut (Maslova et al., 1994).

Rezultatele anterioare ale autorilor în domeniul stresului indus de efortul fizic intens și de scurtă durată, la subiecți sedentari (Jurcău et al., 2011; Jurcău et al., 2012), justifică interesul autorilor pentru continuarea evaluării acestui tip de stres văzut prin prisma influenței unui preparat fitoterapic, care conține Rhodiola Rosea, asupra anxietății și a cortizolului salivar.

A) Anxietatea

Efectul pe care Rhodiola Rosea îl are asupra anxietății a constituit o preocupare în cercetarea de specialitate.

Astfel, există rezultate încurajatoare pentru utilizarea Rhodioliei în **depresia blândă spre moderat și în anxietatea generalizată.** (Panossian et al., 2010). Un alt studiu arată că Rhodiola rosea este un supliment fitoterapic pe care o mare parte din populația Rusiei și din altă parte a lumii a folosit-o de decenii, pentru a alina anxietatea, depresia și insomnia zilnice. Indivizii, tratați cu această plantă, au dovedit scăderi semnificative ale scorurilor mediei Scalei Hamilton de Evaluare a Anxietății HARS la punctul final ($t=3.27, p=0.01$). S-a demonstrat o îmbunătățire semnificativă în simptomele de anxietate generalizată, cu reducerea scorurilor HARS, similară cu cea găsită în testările clinice (Bystritsky et al., 2008).

Rezultatele obținute prin testarea anxietății, sub acțiunea unui preparat ce conține Rhodiola Rosea, sunt concordante cu datele oferite de recente studii legate de modificările acestui parametru sub acțiunea Rhodiola Rosea. Diferența față de studiile citate, o constituie faptul că, în timp ce acestea arată efectul Rhodiola Rosea asupra anxietății în general, studiul nostru a dovedit efectul preparatului **Stimaral ce conține Rhodiola Rosea**, în diminuarea anxietății induse de stresul produs de efortul fizic intens și de scurtă durată la subiecți sedentari.

B) Cortizolul salivar

Legătura dintre Rhodiola Rosea și *hormoni* a fost analizată în multe studii din literatură de specialitate, prin prisma relației Rhodiola Rosea - stres - axul HHA și Rhodiola Rosea - cortizolemie.

Cortizolul, hormon corticosteroid, este produs de cortexul adrenal și este cunoscut ca fiind implicat în răspunsul de supresie la stres asupra sistemului imun. Creșterea nivelului cortizolului seric a fost observată în legătură cu depresia clinică și stresul psihologic, implicând stresori cum ar fi hipoglicemia, bolile, febră, traumatisme, intervențiile chirurgicale, teama, durerea, exercițiile fizice sau temperaturile extreme (Panossian et al., 2007).

Relația Rhodiola -stres- axul HHA s-a pus în evidență într-un studiu în care șobolanii fiind tratați cu Rhodiola Rosea și supuși la o perioadă de 4 ore de stres nespecific. Creșterea prevăzută a beta-endorfinelor, fie nu a fost observată, fie a fost substanțial scăzută. Drept rezultat, tulburarea caracteristică a axului HHA a fost scăzută sau total prevenită (Lishmanov et al., 1987). Într-un studiu, au fost descoperite câteva mecanisme de acțiune care ar putea contribui la efectul clinic al extractului de Rhodiola Rosea. Acestea includ interacțiunea cu

sistemul HHA (de reducere a cortizolului), protein-kinazele p-JNK, oxidul nitric și proteinele mecanismului de apărare (ex. Proteinele șocului de căldură Hsp 70 și FoxO/DAF-16) (Panossian et al., 2010).

Acțiunea țintită a Rhodiola Rosea asupra cortizolului este dovedită prin alte lucrări. Astfel, s-a constatat că administrarea repetată a extractului de Rhodiola Rosea SHR-5 exercită un efect anti-oboseală care crește performanța mentală, în particular capacitatea de concentrare și scade răspunsul cortizolului în stresul de trezire la pacienții suprasolicitați care prezintă sindrom de oboseală (Olsson et al., 2009). Un alt studiu a dovedit că, la grupul la care s-a administrat un supliment fitoterapic de Rhodiola - Ginko capsule (RGC), la final, nivelul cortizolului seric a rămas neschimbat comparativ cu cel inițial, dar a fost semnificativ crescut la grupul placebo ($P < 0.05$) (Zhang et al., 2009).

Rezultatele obținute, prin testarea pe care am realizat-o asupra cortizolului salivar, sub acțiunea unui preparat ce conține Rhodiola Rosea, sunt concordante cu datele oferite de cele mai recente studii legate de modificările cortizolului sub acțiunea Rhodiola Rosea.

Diferența față de studiile citate, o constituie faptul că, în timp ce acestea arată acțiunea Rhodiola Rosea asupra cortizolului sanguin, studiul nostru a dovedit efectul unui preparat ce conține Rhodiola Rosea, de diminuare a cortizolului salivar, la subiecți sedentari supuși stresului indus de efortul fizic intens și de scurtă durată.

CONCLUZII:

1. Sub influența preparatului Stimaral administrat, care conține Rhodiola Rosea, anxietatea și cortizolul salivar au fost semnificativ reduse, în momentele imediat pre- și postefort, în cazul stresului cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare.

2. Pentru evoluțiile dinamice ale anxietății și cortizolului salivar, există diferențe între lotul supus tratamentului cu Stimaral care conține Rhodiola Rhosea și lotul netratat, martor.

3. Influența Stimaralului utilizat este semnificativ mai intensă asupra anxietății decât asupra cortizolului salivar, în momentele de maximă influență asupra celor doi parametri.

4. Stimaral utilizat poate constitui un mod eficient, sigur și accesibil de modulare a stresului cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare.

O ALTĂ INTERPRETARE A DINAMIZĂRII PRODUSELOR

Sunt reflexoterapeut de 17 ani, acumulând experiență în această perioadă alături de produsele Energy (din anul 2002). Inițial am fost interesată numai de cremele din Pentagramă, deoarece le puteam utiliza cu mult succes în cadrul ședințelor de reflexoterapie. În timp am ajuns să folosesc și să recomand toată gama de produse, după ce am înțeles filozofia unică care se află în spatele lor.

• Cele cinci elemente...

Conform filosofiei antice chineze existența noastră fizică este susținută de cele 5 elemente, care reprezintă câte o parte a comportamentului uman:

FOCUL - non-volența în gândire, vorbire și fapte

PĂMÂNTUL - sinceritatea absolută (excluderea minciunii, înșelăciunii și a fățărniciei)

METALUL - cumpătarea, auto-controlul și puritatea în gândire, vorbire și fapte

APA - modestie, lipsa orgoliului, infatuării, slugărnicii sau a dorinței de dominare.

LEMNUL - alimentația vegetariană, de evitarea alimentației nesănătoase și a consumului de tutun, droguri și alcool.

De asemenea, existența umană este predominantă și de componenta spirituală, deci putem să trăim conștient în așa fel încât să generăm cât mai puține daune mediului înconjurător dacă respectăm toate aspectele susținute de cele cinci elemente.

• De ce agităm produsele Energy de 21 de ori?

Conform științelor spirituale orientale sufletul este învelit în 3 nivele de informații (trei "lumi"):

- nivelul causal
- nivelul astral
- nivelul fizic

Omul, fiind absorbit de nivelul fizic al existenței, nu conștientizează existența celorlalte două, în care bolile și afecțiunile sunt înainte prezente ca ele să apară în nivelul fizic. Pentagrama ajută la conștientizarea existenței acestora, dar mai ales la deblocarea cauzelor afecțiunilor la toate cele trei nivele.

Așa zisul "cod" al dinamizării, de 21 de ori, reprezintă după filosofia mea personală, dinamizarea informației din produse pentru cele 7 chakre, pentru toate cele 3 nivele de informație prezentate mai sus. Același număr

apare și în recomandarea utilizării în cure de 3 săptămâni (3 x 7 zile, adică tot 21).

Dacă se respectă dinamizarea și durata curei, atunci produsul își va face treaba atât la nivel fizic cât și la nivel subtil.

Acțiunea produselor constă în blocarea informațiilor greșite din organism care au cauzat apariția bolii și transmiterea unor frecvențe de vibrații (bioinformații) caracteristice organului sănătos **la toate cele trei nivele**. Astfel, printr-un tratament bine ales pot fi rezolvate cu răbdare atât simptomele și cauzele fizice cât și cele emoționale și psihice asociate unor afecțiuni.

De exemplu, cei cu ficatul afectat sunt predispuși la crize de nervi, la certuri, apărând astfel și conflicte care pot duce în timp la degradarea relațiilor familiale sau sentimentale. La unul dintre pacienții mei după câteva cure cu Regalen (câte 7 picături de 3 ori pe zi, în cure de 21 de zile, despărțite de câte o săptămână de pauză), sau îmbunătățit total atât rezultatele analizelor medicale cât și relațiile interumane și sentimentale a pacientului.

Gyenes Ibolya
Reflexoterapeut, Ungaria



GREPOFIT – spray

Este un **BIO Spray** care este activ împotriva unui spectru larg de viruși, bacterii și fungi. Se recomandă la tratarea infecțiilor cu streptococi, stafilococi, candida albicans în amigdalite, laringite, nazofaringiene, boli ale cavității bucale (ulcerații herpetice, afte în asociere cu pastă de dinți Balsamio).

COMPOZIȚIE:

Citrus grandis seed extract (extract din semințe de grapefruit 3%), menthol (mentă 3%), Xylitol (indulcitor natural, care se extrage din coceanul de porumb 8%), alium savitum bulb extract (extract de usturoi 0.5%) echinacea purpurea (0.1%) extract de propolis (0.4%), apă glicerină, allantoină, acid citric.

■ **Extractul din semințe de grapefruit** conferă un efect de antibiotic

natural fiind util în cel puțin 50 de afecțiuni. Spre deosebire de antibioticele obișnuite care în mod selectiv acționează doar asupra bacteriilor, extractul exercită o acțiune distrugătoare atât asupra bacteriilor patogene, cât și asupra diferiților microbi, viruși, microorganisme, paraziți și ciuperci.

■ **Extractul de propolis** este cel mai puternic produs antiinfecțios, activ împotriva a 21 de bacterii, 9 specii de ciuperci parazite, 30 de tipuri de virusuri. Este compus din rășini vegetale, ceară, uleiuri eterice, acidul ferulic, microelemente, polen, flavonoide.

■ **Extractul de usturoi** este recunoscut ca stimulant al sistemului imunitar și unul dintre antioxidanții cei mai utili datorită eficacității sale în numeroase domenii. Ceea ce-l face să fie un antioxidant atât de puternic este

compoziția variată de fitonutrienți: mangan, zinc, seleniu, germaniu, vitaminele A și C etc.

■ **Echinacea** are proprietăți antibacteriene, antifungice și antivirale. Prin urmare, poate lupta împotriva oricărui fel de infecție microbiană

■ **Xylitolul** este un compus organic. Cercetări din peste 40 de țări au demonstrat eficiența xylitolului în igiena orală, curățarea sistemului respirator, diabet, controlul greutății, sănătatea oaselor și a pielii.



VITAFLOLIN - o sursă bogată de vitamine

- Sunteți expus la stres psihologic sau fizic?
- Vă simțiți obosit sau întâmpinați dificultăți asociate cu vârsta?
- Sunteți după o boală, sau de recuperare după intervenții chirurgicale?
- Aveți o dietă sau un regim alimentar dezechilibrat?
- Beți cafea, fumați și sunteți stresat?

Atunci e timpul să oferiți organismului vitamine naturale care se regăsesc în Vitaflorin, produs care deține o combinație bine aleasă de extracte din fructe. Acest produs este de fapt BIOmultivitamin într-o prezentare modernă ca design, ambalaj (sub formă de blistere) și nume, Vitaflorin.

VITAFLOLIN deține în compoziție extrase din :

Cătină albă - Conține o mare cantitate de **vitamine: C, A, E, B, K, cholin**, care întăresc imunitatea, încetinesc procesul de îmbătrânire și măresc rezistența la îmbolnăviri infecțioase, accelerează procesul de cicatrizare, stimulează digestia, au o influență pozitivă cardio-protectoare și în prevenția cancerului de col uterin.

Aloe vera - bogată în **vitaminele : A, C, B**. Purifică organismul, acționează antiinflamator și stimulează imunitatea. Are efecte benefice asupra pielii, îmbunătățește activitatea sistemului digestiv, protejează inima și vasele sanguine. Acționează preventiv contra cancerului la intestine.

Rodie - **vitaminele. C, B, A** care elimină radicalii liberi din corp și acționează antiinflamator. Reduc aciditatea stomacală și stimulează digestia. Previn cancerul de prostată.

Lăptișor de matcă - întreaga gamă de **vitamine**. Îmbunătățește starea de sănătate generală și rezistența la infecții. Redă bună dispoziție și armonizează psihicul. Stimulează regenerarea ficatului și producerea de globule roșii. Contribuie la cicatrizare, îmbunătățește starea pielii și a ligamentelor.

Schizandra chinesisă - Îmbunătățește rezistența organismului la infecții, la oboseală sau stres (adaptogen). Contribuie la regenerarea ficatului și îmbunătățește psihicul. Conține **vitaminele C și E**.

Gutui japonez - Conferă un efect antiinflamator, protejează tubul digestiv, acționează contra crampelor și este o sursă naturală de **vitamine: C, A, B**.

Conținutul de vitamine/1 capsulă

	Vitamina	Vitaflorin	%DZR
C	Acid ascorbic	60 mg	100
A	Retinol	0,8 mg	80
D	Calciferol	10 µg	100
E	Tocoferol	25 mg	250
B1	Tiamină	0,9 mg	30
B2	Riboflavină	0,95 mg	60
B6	Piridoxina	2 mg	100
B12	Cobalamină	2 µg	100
B9	Acid folic	0,2 mg	100
B3	Niacină	2 mg	13
B5	Acid panhotenic	8 mg	130
H	Biotină	40 µg	100
	Cholin	2 mg	0.4

DZR- reprezintă doza zilnică recomandată

EFFECTE și RECOMANDĂRI

- Aduce un aport echilibrat de vitamine în formă naturală fără coloranți sau arome sintetice
- Prezintă o bună absorbție în organism datorate bioflavo-noidelor, acizilor organici, alcaloizilor din compozite
- Tonifică organismul și fortifică sistemul imunitar (la îmbolnăviri virale și bacteriene)

- Neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător sau cu un stil de viață solicitant - stres, alcool, fumat, etc.
- Efect pozitiv asupra digestiei, protejează inima și vasele sangvine.
- În cazuri de ulcer gastric și duodenal - stimulează digestia și protejează mucoasa tractului digestiv
- Îmbunătățește condiția psihică și previne oboseala și epuizarea.
- Datorită conținutului ridicat de antioxidanți încetinește îmbătrânirea organismului.
- Eficient în anemii
- Pentru menținerea stării bune a oaselor și danturii și pentru prevenirea osteoporoze
- Îmbunătățește starea pielii, mucoaselor și a țesuturilor conjunctive (tendoane, mușchi, oase, articulații)
- Prezintă efecte antioxidante

MOD DE ADMINISTRARE

- Adulți și copii peste 12 ani: 1-3 cap./zi;
- Copii 6-12 ani 1 cap./zi - după mâncare.



SUCUL DE ROȘII - BENEFIC PENTRU SĂNĂTATE



Sucul de roșii conține cantități mari de vitamina A, C, K, B1, B2, B5, B6, potasiu, magneziu, fier, fosfor, sodiu, mangan, cupru, zinc și crom, substanțe care stimulează sistemul imunitar, reduc efectele nocive ale radicalilor liberi și stimulează energia. Un pahar de suc de roșii oferă peste 70% din necesarul zilnic de vitamina C.

Roșiile conțin lycopină, un pigment care dă culoarea roșie, specifică tomatelor și care tinde să revoluționeze industria farmaceutică. Între altele, lycopina are un efect antioxidant mai puternic decât celebra vitamină C, protejând extrem de eficient organismul de cancer, de bolile cardiovasculare, de procesele degenerative, de tulburările de metabolism, de diferitele intoxicații (inclusiv cu tutun).

Infecțiile renale, urinare, guta sau chiar constipația și reumatismul s-ar părea că pot să fie vindecate sau vizibil ameliorate prin consumul regulat de roșii sau suc de roșii. Ulcerul sau hiperaciditatea gastrică pot de asemenea

să fie ameliorate dacă se consumă timp de 21 de zile până la 1 litru și jumătate de suc proaspăt de roșii.

Sucul de roșii contribuie la menținerea sănătății oaselor, dar și la prevenirea anumitor forme de cancer, cum ar fi cel de prostată, de sân, de pancreas, cervical, de piele, de ovare sau de stomac sau la prevenirea bolilor cardiovasculare.

Oamenii de știință canadieni spun că nu e nevoie de mai mult de 2 pahare de suc de roșii pe zi pentru a obține toate aceste efecte minunate.

Sucul obținut casnic (bulionul), sterilizat prin încălzire se păstrează în sticlă etanșă, fără conservanți chimici. Acest suc pierde o parte din proprietățile terapeutice inițiale ale roșiei (enzimele și mare parte dintre vitamine se degradează termic), însă unele substanțe prețioase, între care și faimoasă lycopina, se păstrează, dându-i valențe terapeutice bulionului. Se administrează la fel ca și suc proaspăt. Se consumă cu prudență de bolnavii de colită de fermentație și de gastrită hiperacidă.

