

# Lignum Vitae



*Din cuprins:*

- *Recomandări de toamnă*
- *Echilibrul hormonal*
- *Cum combatem oboseala*

*Toamna 2014*



## RECOMANDĂRI DE TOAMNĂ

Toamna se apropie cu repeziciune. Marea majoritate ne-am întors din vacanța de vară și intrăm din nou în ritmul alert al vieții de zi cu zi, de învățare, de lucru, sarcini și responsabilități. Începe noul an școlar și odată cu el pericolele de infecții virale sezoniere. De aceea de la primele semne de vreme rea ar fi bine ca pe noptiera de lângă pat să avem Vironal. În momentul în care ne deschidem ochii e bine să începem ziua cu 5 - 7 picături de **VIRONAL**. Este cea mai bună metodă de prevenție și modul prin care activăm energia WEI Qi (energia de apărare).

Extrasul bioinformațional din plantele care se regăsesc în **Vironal** stimulează activarea energiei WEI QI, în detrimentul altor energii. Câteva picături luate dimineața și apoi de câteva ori seara, reușesc să ne stimuleze creșterea imunității

Sunt situații când deja e prea târziu pentru **Vironal** și atunci apelăm la

expertul în vânătoare de "dușmani"- **GREPOFIT**. Pot fi folosite, capsule cât și varianta de spray de la primele semne: frisoane, răgușeală, dureri de gât. Uneori, situația este mai complicată și atunci putem încerca cu "antibioticul" natural **DRAGS IMUN**, un produs extras din seva arborelui Sanguie de Dragon (*Croton Lechleri Muell*) cu calități deosebite.

La începutul toamnei este de asemenea benefic să se utilizeze **IMUNOSAN**. Dacă alimentația este dezordonată și săracă în vitamine pe care le putem lua doar din fructe și legume proaspete, atunci putem adăuga **VITAFLOLIN**.

Deasemenea să nu uităm că putem pulveriza câteva pufuri de **SPIRON** la birou, în sala de clasă sau la grădiniță iar virusii pur și simplu nu vor avea nici o șansă...



# ECHILIBRUL HORMONAL

Menținerea sănătății hormonale reprezintă o continuă provocare în ziua de azi datorită vieții dinamice, abundenței de mâncare procesată, a diverselor tipuri de radiații, "smogul" electromagnetic, abundența de substanțe chimice, unele medicamente, sedentarism... Toate acestea sunt agresiuni nocive, care dereglează întregul sistem hormonal și pot duce la probleme de sănătate.

Începând din perioada pubertății, este necesară susținerea funcției endocrine prin consumul echilibrat de alimente benefice respectiv un aport regulat de legume fructe, grăsimi sănătoase (avocado, nuci și semințe, ulei de măsline extra virgin, ulei virgin de cocos) și proteine de calitate.

Ciclul menstrual este un bun indicator al stării de sănătate al fiecărei femei, astfel încât majoritatea factorilor nocivi pentru organism interferează cu sensibila balanță a hormonilor feminini, determinând diverse dereglări menstruale. Ciclul menstrual neregulat este mai scurt de 21 de zile sau mai lung de 36 de zile.

Cicurile menstruale neregulate sunt adesea însoțite de dureri abdominale sau pelviene, iar sângerarea este fie importantă cantitativ, fie nesemnificativă. Este esențial în cazul în care apar cicluri menstruale neregulate sau absențe să se consulte un medic specialist.

Un ciclu menstrual neregulat este deseori cauza lipsei sau dezechilibrului anumitor hormoni din organism. Ciclul menstrual este "orchestrat" de mulți hormoni, însă cei mai importanți sunt progesteronul și estrogenul.

Estrogenul este responsabil de secrețiile uterine de dinainte de ovulație. Pe măsură ce nivelul de estrogen devine haotic în perioada de premenopauză, aceste secreții sunt neregulate și pot conduce la sângerări abundente în timpul ciclului. Progesteronul este responsabil de secrețiile de după ovulație și după ce s-a produs fertilizarea. Acest hormon controlează, de asemenea, perioada menstruației. Pe măsură ce nivelul progesteronului scade, apar ciclurile neregulate. Când progesteronul lipsește cu desăvârșire, înseamnă că nu s-a produs ovulația, iar acest lucru duce la creșterea nivelului de estrogen.

De asemenea există diverse condiții care pot să interfereze în aceste dezechilibre, cum ar fi afecțiuni ale tiroidei, tulburări ale glandelor suprarenale sau ale hipofizei. Evaluați-vă și glanda suprarenală, întrucât de ea depinde echilibrul hormonilor feminini.

Tratamentul naturist este indicat în asociere cu un tratament medical.

Salutar pentru menținerea unui bun echilibru hormonal sunt produsele naturale

din plante medicinale **GYNEX** și **PERALGIN**, a căror forță este concentrată asupra regenerării sistemului hormonal și a meridianelor energetice pe care acționează

Hormonii din sânge acționează ca reglatori chimici și biocatalizatori, influențând dezvoltarea, creșterea, viața psihică și fizică. Toate glandele endocrine funcționează sinergic. Disfuncția centrilor reglatori se manifestă prin hipo sau hiperfuncția organelor endocrine.

**Compoziție GYNEX:** 82,6 % extract de plante: *Calendula officinalis* (gâlbenele), *Fucus vesiculosus* (fucus), *Geranium robertianum* (năpraznic), *Glycyrrhiza glabra* (lemn dulce), *Imperatoria ostruthium* (regina florilor), *Potentilla anserina* (cinci degete), *Trifolium pratense* (trifoi roșu), *Galega officinalis* (ciumărea), *Galium verum* (sânziană



galbenă), *Robinia pseudoacacia* (salcâm alb), *Alchemilla vulgaris* (crețiușoară), *Foeniculum vulgare* (fenicul), Fluorit (CaF<sub>2</sub>), Granatum (Mg<sub>3</sub>Al<sub>2</sub>(SiO<sub>4</sub>)<sub>3</sub>), uleiuri esențiale din: anason, grapefruit, cardamom, fenicul, măghiran și cuișoare, extract de grapefruit.

### **Eficiența GYNEX:**

- Armonizarea sistemului hormonal (glanda tiroidă, splina, pancreasul, glandele suprarenale și ovarele);
- Eficient în probleme ginecologice de natură inflamatorie;
- Sindrom premenstrual, tulburări ale ciclului menstrual, anexite, climax, infecții genitale;
- Hipotiroidism, noduli mamari (asociat cu crema Cytovital);
- Osteoporozele din climax (asociat cu Fytomineral);
- Sterilitate feminină și masculină;

▪ Înbunătățește starea psihică în epuizare, nevroze, depresii în situații de premenopauză și menopauză;

▪ Pentru îmbunătățirea calității pielii, unghiilor, părului.

Am să redau două cazuri în care am apelat la **Gynex** în combinație cu alte remedii.

S. M. în vârstă de 25 de ani, cu tulburări de ciclu menstrual de aprox. 45-60 de zile, dismenoree (durerea din timpul menstruației) și prezentând la evaluarea ecografică un chist pe ovarul stâng de 2,8 cm. I-am recomandat Sepia 200 CH (5granule/zi timp de 2 luni), **Gynex** (7 pic. - 2x/zi la orele 9 și 18) și Ulei de Primulă (2x1cap./zi). După 3 luni se constată un ciclu menstrual regulat, fără dureri iar chistul ovarian a scăzut la 0.8 cm. Se continuă tratamentul.

Un alt exemplu, doamna H.E. de 46 de ani, prezintă obezitate, somnolență diurnă, insomnii, scăderea puterii de concentrare, edem periferic în special seara. La evaluare ecografică se constată un nodul tiroidian de 4,6 cm.

Am recomandat următoarea schemă de tratament: **Renol:** 7 pic. 2x/zi la orele 7 și 18 și **Gynex** 7 pic. 2x/zi la orele 9 și 17 timp de trei săptămâni cu pauză de o săptămână după care tratamentul se reia. Se prezintă la control după 3 luni de tratament cu o stare generală bună. Se constată dispariția edemelor, o scădere de 5 Kg în greutate fără a modifica alimentația și stilul de viață, iar nodulul tiroidian s-a redus la 3 cm. Se continuă tratamentul cu **RENOL** în aceeași doză + **PERALGIN** de 2x2 cap. /zi.

Din punct de vedere alimentar ar fi recomandat în caz de tulburări hormonale să fie crescut aportul de legume și fructe și a unui pahar de suc natural pe zi plin de vitamine format din: **sfeclă, lămâie, varză, măr, țelină și ghimbir.**

Fructele și legumele crude sunt importante pentru că oferă antioxidanții și fibre de care organismul are nevoie pentru a echilibra estrogenul cât mai repede. Mai presus de orice, asigură ficatului micronutrientul glutathione, esențial pentru a elimina estrogenul în exces. Acest micronutrient nu poate fi găsit decât în fructe și legume proaspete

În concluzie trebuie să ținem cont de stilul de viață pe care îl avem deoarece el este un aspect extrem de important pentru starea de sănătate, mai ales când vine vorba despre hormoni.

O viață echilibrată înseamnă echilibru emoțional, fiziologic dar și hormonal.

Dr. Ana Maria Mărgineanu  
Cabinet Mediprax Tel.: 0746 08 47 28





## CUM COMBATEM OBOSEALA

Avem un program încărcat și suntem mereu pe fugă, iar timpul alocat somnului se micșorează. Oboseala de a doua zi îți spune cuvântul ajungând să facem lucrurile mecanic și să nu ne putem bucura de viață.

### Câteva sugestii care vă vor ajuta:

- De cum vă treziți dimineața puneți într-un pahar de apă de 250 ml 7 pic de **STIMARAL** care va activa circulația sanguină și va înlătura moleșea matinală.
- Poate părea paradoxal ca atunci când suntem oboseți să ne plimbăm în loc să stăm. Însă oxigenarea creierului ne echilibrează energetic și ne ajută să refacem sau chiar să creștem doza de energie.
- Înconjuțați-vă de miresme îmbietoare: în mod special de mentă, rozmarin și lavandă. Menta energizează, rozmarinul vă ajută să vă concentrați mai bine iar lavanda vă relaxează. De asemenea putem da în cameră unde învățăm sau



dormim 2-3 pufuri de **SPIRON**.

- Să ne alimentăm corect. Fără băuturi energizante și zahăr! Întrucât acestea oferă "energie de scurtă durată". Pentru a metaboliza tot zahărul conținut de acestea, organismul

"muncește" și mai mult, ca urmare starea de oboseală se acutizează.

- Alegeți energia din natură. Atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, suplimentele naturale care sunt o soluție pentru energizarea și vitalizarea întregului organism. Extractul din suc de orz verde. - **BARLEY, SPIRULINA, CLORELLA**, sunt exemple ale capacității deosebite ale resurselor naturale de a ne da energie și vitalitate.
- Sunt situații în care oboseala apare ca urmare a unor curențe de vitamine și minerale, din cauza unei alimentații nepotrivite sau chiar din cauza slabei calități nutritive a alimentelor din zilele noastre. Un aport de vitamine și minerale poate fi soluția salvatoare.

Complexul de vitamine B, în special susține metabolismul energetic, contribuind la eliminarea oboselei și a extenuării, susținând performanța intelectuală. De aceea, oricând va simțiți oboseit sau traversați perioade solicitante intelectual sau fizic, puteți încerca **REVITAE**.

## ALEGE UN ȘAMPON!

Anul trecut, compania a lansat pe piață o gamă de **5ampoane** după cele "*cinci elemente din pentagramă*" (la care s-a adăugat în prezent șamponul Cytosan). Acestea asigură curățarea și protecția firului de păr în formule naturale cu diferite compoziții, având la bază un conținut de plante medicinale și uleiuri naturale. În plus se poate utiliza **Balsamul Nutritiv** cu ajutorul căruia părul va deveni strălucitor, frumos și ușor de pieptănat în special la cei cu păr uscat sau vopsit.

Tip de păr	Șampon
Normal	<b>Artrin, Droserin</b>
Uscat, fragil	<b>Artrin Ruticelit</b>
Gras	<b>Protektin, Cytovital, Cytosan</b>
Fin, cu pierdere de volum	<b>Cytovital, Cytosan</b>
Antimatrea	<b>Ruticelit, Cytosan</b>
Cu multe fire Albe	<b>Artrin</b>
Vopsit	<b>Protektin</b>
Copii	<b>Droserin</b>





# ENERGY ȘI LUNILE DE TOAMNĂ

Luna **SEPTEMBRIE** are ca dominantă conform filozofiei medicinei chineze elementul metal, deci crește riscul de probleme respiratorii, cu intestinul gros, risc de alergii. Problemele pulmonare vor putea precipita crizele cardiace.

Ceaiuri benefice în această perioadă: trei-frați-pătați, cimbrisor, tei, șovârv, isop.

Din gama Energy: **VIRONAL** dimineața și **REGALEN** seara înainte de culcare.

**Alimente benefice** în această perioadă sunt din belșug. Septembrie este o lună specială care face legătura între vară și toamnă și este prima lună de toamnă care vine cu multe bogății de care trebuie să profităm din plin. Alături de fructele și legumele pe care le-am prezentat în numărul revistei de vară vom lua în considerare - **Coponida**, leguma delicioasă și sănătoasă pentru corp. Ea are în compoziție compuși care pot preveni cancerul, multă vitamina C și fitonutrienți care pot scădea nivelul colesterolului. **Perele**, care pe lângă faptul că sunt delicioase, sunt și o sursă bună de vitamina C și cupru, care ajută la formarea celulelor roșii din sânge, menține nervii și sistemul imunitar în formă bună.

Putem profita de o cură de **struguri negri**, adevărate medicamente naturale. Fără să conțină prea multe calorii, strugurii sunt o sursă foarte bună de vitamine C și K. În plus, hidratează și aduc zaharuri cu ardere lentă. Pelița boabelor de struguri negri conține **resveratrol**, - considerat cel mai puternic antioxidant cunoscut până acum, de patru - cinci ori mai puternic decât betacarotenu, de 50 de ori mai puternic

decât vitamina E și de 20 de ori mai puternic decât vitamina C.

Resveratrolul se găsește în fructele de culoare indigo-vișiniu spre negru, cum ar fi: **mure, corcodușe negre, prune, coacăze negre, afine**, închise la culoare. Legumele bogate în resveratrol sunt **ceapa roșie, fasolea neagră și linte neagră**.

Luna **OCTOMBRIE** : În octombrie, ne pregătim pentru partea a doua a toamnei, când trebuie să rezistăm umezelii, frigului și indispoziției, pe care anotimpul ploios le aduce. Este o lună cu **dominantă de apă și pământ**, respectiv predispoziție spre probleme în sfera genitală, osteoporoză, reumatism și probleme cu circulația periferică.

Ceaiuri: ienupăr, coada-calului, mesteacăn, traista-ciobanului, coada-șoricelului.

Din gama Energy combinația: **GYNEX + RENOL** iar ca supliment recomandăm **Cytosan** - un produs care reprezintă piatra de temelie în curățarea organismului de radicalii liberi.

Alimentele care trebuie să domine pe mesele noastre în această lună sunt:

**Dovleacul** - o legumă ce conține o cantitate importantă de beta-caroten, un fitonutrient pe care organismul nostru îl transformă cu ușurință în vitamina B, strict necesară menținerii vederii și păstrării calității pielii. **Varza** - unul dintre cele mai bune produse pe care se pot consuma crude. Conține potasiu, vitamina C, K și A, calciu, beta-caroten și luteină. Datorită faptului că este bogată în vitamina K, ajută și la reducerea cearcănelor și a vânătăilor. **Țelina** - proverbială pentru capacitatea ei de a revigora organismul și a asigura funcționarea sistemului digestiv.

Luna **NOIEMBRIE** este dominată de elementul apă, deci predispoziții spre probleme cardiace, renale, osoase, anxietate și oboseală.

Ceaiuri: urzică, găbenele.

Din gama concentratelor Energy pentru echilibrare energetică: **RENOL + KOROLEN** iar din gama suplimentelor: **Imunosan și Vitaflorin**.

**Cartofii dulci** sunt bogăți în vitamina A care este una dintre vitaminele esențiale pentru sistemul imunitar și beta-caroten care susține procesele de regenerare ale pielii, mai ales după perioada de vară în care pielea a fost agresată de razele soarelui.

**Broccoli** sunt o sursă importantă de antioxidanți, vitamina C, potasiu, acid folic, beta-caroten și calciu ceea ce fac din această legumă o binefacere.

Aerul de toamnă își spune cuvântul în aceste luni, iar efectele se citesc pe chipul nostru, pielea se deshidratează, părul devine tern și pielea mâinilor se uscă. De aceea e important să folosim creme și uleiuri speciale, cu conținut ridicat de aminoacizi, collagen, pe bază de ingrediente naturale, fără parabenii. Eu vă recomand pentru îngrijirea feței și corpului crema **CYTOVITAL** și **DERMATON Oii**.

Nici părul nu scapă de efectele trecerii dintre anotimpuri și trebuie să îi acordăm o atenție sporită, prin tratamente de hidratare, cu **NUTRITIV BALSAM** care îl va ajuta să-și refacă elasticitatea și să-l readucă la viață.

**Toamna și-a intrat în drepturi așa că haideti să ne bucurăm de aromele ei !**

fiz. Daniela Haranguș  
director Lignum Vitae





# PRODUSE NOI

## DERMATON gel

**Dermaton Gel este destinat îngrijirii pielii.** Este recomandat pentru toate tipurile de piele, inclusiv pentru cea hipersensibilă. Are în compoziție extrase naturale din: Aloe vera (*aloe barbadensis leaf*), Rodie (*punica granatum*), Echinaceea (*echinacea purpurea*), Ștevia (*Ștevia rebaudiana*), Ceai verde (*camellia sinensis leaf*) Acerola (*malpighia glabra fruit*), Unt de shea (*Butyrospermum Parkii Buter*) și Ulei de jojoba (*Simmondsia Chinensis Seed Oil*), Lecitină, Lanolină, Caprylyl glycol, Acrylates/vinyl isodecanoate crosspolymer, Phenylpropanol, Glyceryl caprylate, Carbomer, Provitamina B5 (*Panthenol*), Bisabolol, Coenzima Q10 (*Ubiquinone*), Vitamina E (*Tocopheryl acetate*).

**Rodia:** Conține substanțe care stimulează producția de collagen și elastină. Carotenoide, care neutralizează efectele radicalilor liberi în straturile superioare ale epitelului și încetinește îmbătrânirea pielii.

**Aloe vera:** Este un ingredient cheie pentru majoritatea produselor cosmetice, pentru că are în alcătuire compuși miraculoși care refac și hidratează pielea. Planta de aloe conține mai bine de 200 de compuși, printre care vitamine, minerale, aminoacizi, enzime, polizaharide, acizi grași, acid salicilic, antioxidanți, flavonoizi. Prezintă efecte antiinflamatorii, antibacteriene și antivirale.

**Ceai verde:** Conferă efecte antioxidante și proprietăți antiinflamatorii. Ceaiul verde conține vitamina C și E – vitamine care contribuie la întărirea pereților celulari și dinamizarea sintezei collagenului; teofilina – care are o eficiență acțiune drenantă în curele de slăbit și la tratarea celulitei; polifenoli – unii din cei mai puternici antioxidanți; și flavonoizi – molecule cu remarcabile efecte anti-îmbătrânire;

**Echinaceea:** Extractul protejează împotriva agenților patogeni (virusuri și bacterii), normalizează răspunsurile imune ale pielii, și poate fi benefic în caz de prurit.

**Ștevia:** este o plantă bogată în vitamine (B, C, K), săruri minerale (potasiu, fosfor, magneziu, calciu, fier, zinc), proteine, fibre, antioxidanți.

**Acerola:** Fructele de acerola (cireșe sălbatice) sunt bogate în vitamina C, A, B1, B2 și B3, vitamine care îmbunătățesc tonusul pielii și vindecă pielea deteriorată de soare.

**Untul de shea:** Este bogat în vitaminele A, B, C, D, E, F care accelerează metabolismul celulelor pielii, ameliorează cicatricile și vergeturile și este considerat de mulți drept cel mai bun antidot natural împotriva îmbătrânirii tenului. Datorită concentrației mari de substanțe nesaponificabile (aprox. 5%) protejează eficient împotriva acțiunii dăunătoare a factorilor externi și calmează iritațiile.

**Ulei de jojoba:** Este asemănător sebumului uman, atât din punct de vedere structural, cât și din punct de vedere al compoziției chimice. Deține efecte antioxidante și antibacteriene.

**Pantenolul (provitamina B5):** Este necesar pentru un metabolism celular corect al proteinelor, glucidelor și grăsimilor și pentru sinteza anumitor hormoni. Este un puternic stimulator al creșterii și regenerării celulelor, atât la nivelul epidermei, cât și al dermei. Accelerează sinteza lipidelor și a proteinelor. Stimulează diviziunile celulelor epidermice, accelerează procesele de vindecare a micro și macro leziunilor cauzate de factori mecanici, de arsuri solare și afecțiuni ale pielii. Calmează iritațiile și simptomele neplăcute asociate cu leziunile cutanate pe fond alergic.

**DERMATON gel:** Conferă efecte de hidratare, regenerare, **anticelulitice** și **antiinflamatoare**. Revigorează, calmează pielea iritată sau arsă de soare. Gelul este cremos, ușor de aplicat. Picăturile de cremă sunt absorbite rapid iar pielea devine moale și mătăsoasă.

Se poate utiliza ca și cremă de zi, lapte de corp cu efecte anticelulitice, în cazuri de eritem și erupții cutanate.



## CYTOSAN șampon

Cytosan Șampon se bazează pe substanțe humice. Cele mai importante substanțe utilizate sunt amestecurile de acizi humici, fulvici și sărurile de potasiu. Substanțele humice sunt compuși organici complecși cu masa moleculară mare care provin din resturile organice ale vegetalelor și organismelor vii, supuse unor transformări biochimice complexe.

Acestea sunt substanțe bioactive, cu reactivitate chimică mare, cu puternice efecte detoxifiante și de regenerare care inhibă proliferarea, ciupercilor, bacteriilor patogene și a virusurilor, în organism. Efectul substanțelor humice facilitează excreția depunerilor din piele și astfel regenerarea ei.

Datorită substanțelor care se regăsesc în compoziția șamponului Cytosan, prin spălarea și masarea scalpului sunt eliminate efectele nocive ale poluării, stresul excesiv, care contribuie la acumularea de substanțe toxice la nivelul pielii și care pot afecta capacitatea organismului de a scăpa de ele.

### Cytosan șampon - este eficient în:

- detoxifierea pielii scalpului și a părului;
- mătreață, eczeme, seboree, psoriazis sau dermatite;
- pielea iritată;
- păr gras, fin și fragil.

Din punct de vedere al medicinei tradiționale chineze șamponul Cytosan influențează în special meridianul energetic al guvernării, stomacului, splinei, pericardului, și centrul celor trei focare.

### Atenție!

Cytosan șampon a fost dezvoltat pentru uz terapeutic și prin urmare, nu se recomandă pe termen lung. Se alternează cu șampoanele Protektin și Artin.

În unele cazuri, acest șampon poate provoca o ușoară închidere de culoare a părului blond vopsit.





## AFINUL - *Vaccinium myrtillus*



Afinul este un subarbust de 10-15 cm din zona montană de la limita inferioară a molidişurilor până în zona alpină. Frunzele de afin sunt căzătoare în fiecare toamnă. Flori mici globuloase de culoare roz, fructe negre violacee.

### Compoziție chimică

Frunzele de Afin conțin 10% taninuri, cantități mici de arbutozid, acid chimic, miristic și palmitic, ericolină, derivați flavonici, acizi triterpenici, tiamină, săruri minerale.

Fructele de Afin conțin 5-10% taninuri de natură catehică, cca 30% zahăr invertit. Componentele active principale din fructele de Afin sunt antocianii, pigmentii coloranți de natură glicozidică, printre care cei mai reprezentativi sunt delfinidina, cianidina, petumidina și malvidina, glicozidați cu diferite zaharuri și, în total, alți 15 compuși.

Pe lângă taninuri de natură catehică și leucoantociani, flavonoide, zaharuri, pectine și acizi organici (succinic, malic, citric, chimic), fructele de Afin conțin săruri minerale: potasiu 50 mg%, calciu 10 mg%, fosfor 8 mg%, sulf 8 mg%, magneziu 6 mg%, clor 5 mg%, mangan 3 mg%, fier 1 mg%.

### Farmacologie

Antocianozidele, componente principale ale fitocompușilor din afine, sunt active asupra bunei funcționări a microcirculației. Administrarea pe cale orală a preparatelor pe bază de afine reglează funcționalitatea microcirculației sanguine și contracțiunea ritmică a musculaturii netede a arteriolelor care controlează fluxul hematic ce traversează diferite zone circulatorii.

Cercetările farmacologice au

demonstrat acțiunea antocianilor din afine asupra enzimelor retinice și asupra regenerării mai rapide a pigmentilor retinei, precum și efectele favorabile asupra acuității vizuale în special în timpul nopții. Extractele standardizate pe bază de afine sunt foarte utile pentru cei care lucrează în subteran, pentru piloții de noapte și pentru cosmonauți. La fel s-au obținut rezultate bune la suferinzii de retinopatie diabetică, deoarece s-a observat o reducere a sintezei de collagen la nivelul retinei și o ameliorare a simptomelor clinice.

O altă acțiune favorabilă a afinelor se înregistrează în insuficiența venoasă clinică. S-a demonstrat acțiunea asupra edemelor, în special periomaleolare, cauzate de o anormală permeabilitate capilară. Administrarea produselor obținute din afine produce reactivarea microcirculației locale, ameliorând și fluxul venos, ușurând îndepărtarea lichidelor interstițiale și reducând astfel edemele. Au aplicație în tratamentul insuficienței venoase cronice și a complicațiilor care survin: varice, varicoflebite, tromboflebite, edeme periomaleolare și crurale.

Printre acțiunile importante ale afinelor este cea antiseptică intestinală și astringentă. Una dintre componentele fitocomplexului din afine acționează ca „antidot” al adezinei, o proteină care permite bacteriei patogene *Escherichia coli* să adere pe celulele mucoasei intestinale și să determine procesul infecțios. Pentru același motiv, extractele pe bază de afine sunt utile și în tratamentele cistitelor și pielocistitelor recidivante. Presupunând aderarea *Escherichie coli* pe pereții căilor urinare (cistitele fiind mai frecvente la femei), în acest tip de infecții se obțin

ameliorări remarcabile.

Utilizarea frunzelor de Afin în tratamentul diareilor este justificată prin prezența taninurilor. Acțiunea antidiabetică a frunzelor se bazează pe derivații flavonici care, asociați cu antocianii din fructe, favorizează vascularizarea pancreasului. Insulina este fixată pe proteinele de pe suprafața celulelor, astfel încât membrana celulară joacă un rol important în diabet. Tulburările vasculare se dezvoltă în cursul bolii (angiopatie diabetică), cauzând îngroșarea membranelor bazale și a pereților vaselor mici, crescând permeabilitatea și cauzând astfel perturbări metabolice. Ținând seama de compoziția chimică a frunzelor fructelor de Afin și de acțiunea farmacodinamică prezentată, consider justificată utilizarea lor în diabetul de tip II.

### Recomandări

Frunzele sunt astringente, modifică favorabil flora patogenă intestinală; au Acțiune hipoglicemiantă (reduc cantitatea de zahăr din sânge și urină). Fructele, datorită antocianilor, au acțiune de protecție vasculară, în special retiniană, favorizând acuitatea vizuală și adaptarea ochiului la întuneric. Utile în dispepsii (digestie dificilă).

### Contraindicații

În constipația cronică.

### Observație

Se falsifică uneori cu fructele de soc.

Text preluat din "Ghidul plantelor medicinale de la A la Z"

prof. dr. Ovidiu Bojor

*Gama Cytosan  
armata de atac  
impotriva radicalilor liberi!*



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](mailto:energyro.vitae@gmail.com); Web: [www.energy.sk](http://www.energy.sk)