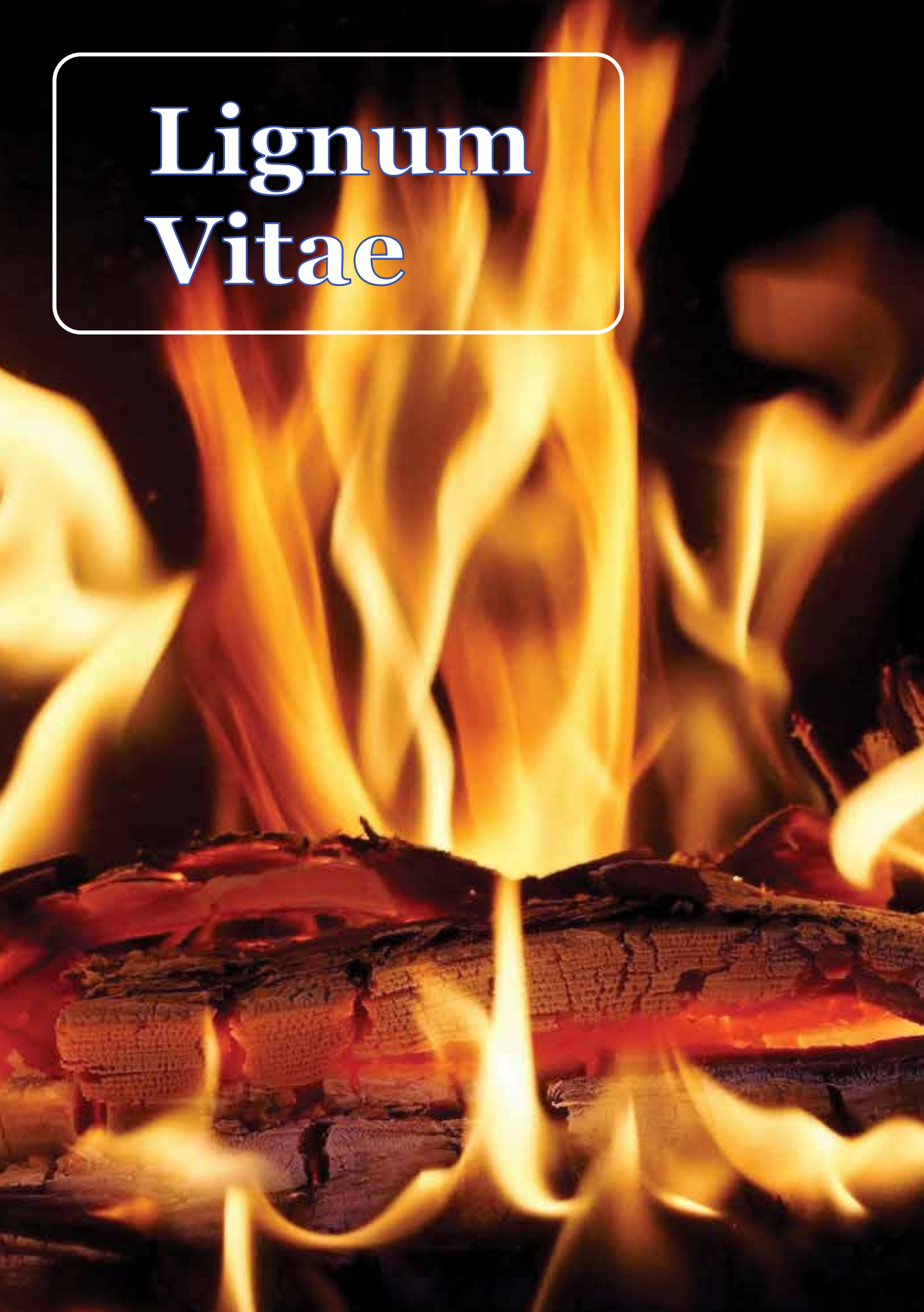
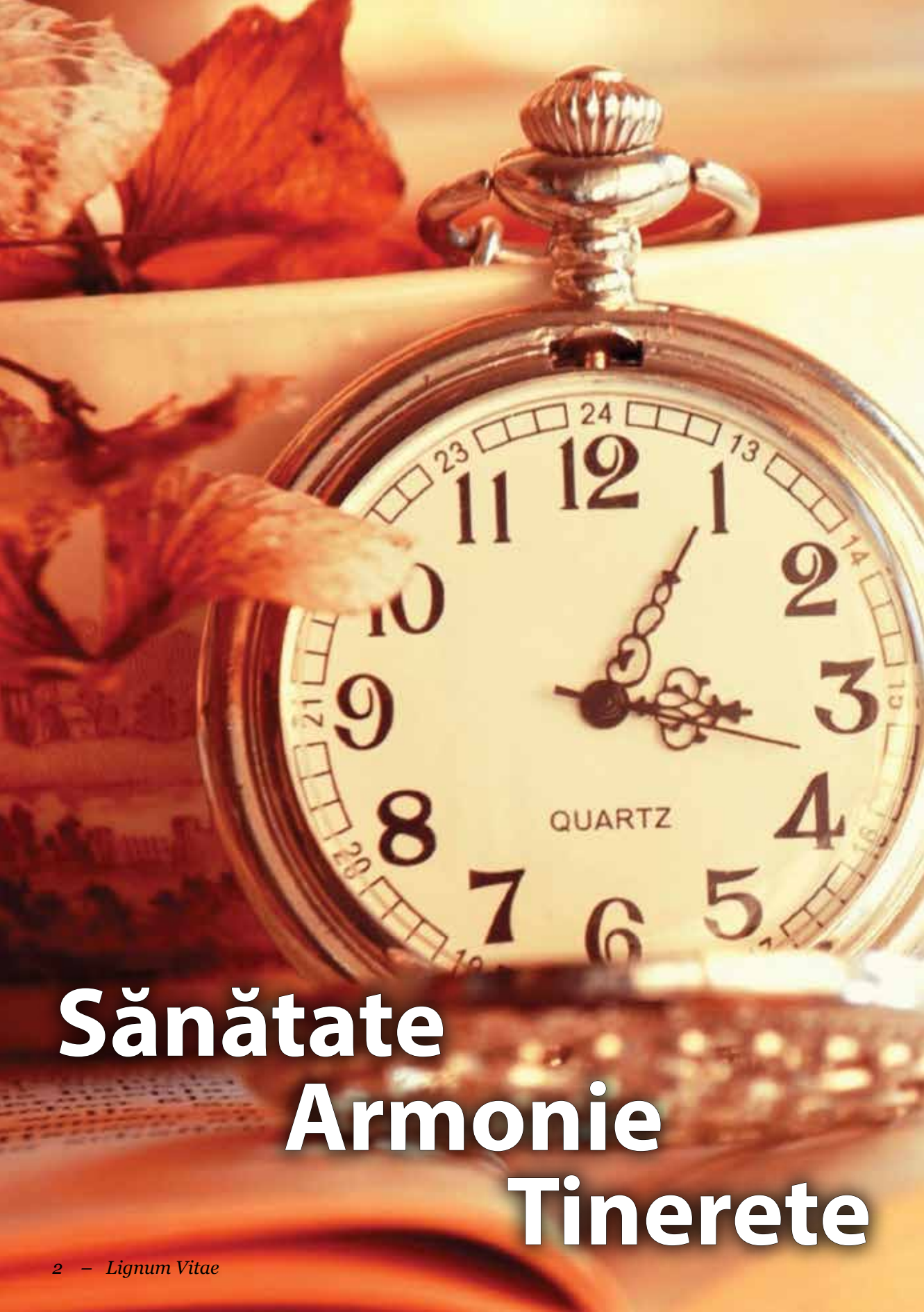


# Lignum Vitae





# Sănătate Armonie Tinerete



## CUPRINS

**Să vorbim despre suplimente nutritive și alimentație**

pagina 4-5

**Viața ca un dans între chimie și fizică**

pagina 6-8

**Probiotice utile în prevenirea cancerului**

pagina 10-11

**Baia cu Balneol, o baie într-o apă întunecată,  
dar care ne ajută să evităm „întunericul” bolii.**

pagina 12-13

**Ienupărul**

pagina 15

# Să vorbim despre suplimente nutritive și alimentație

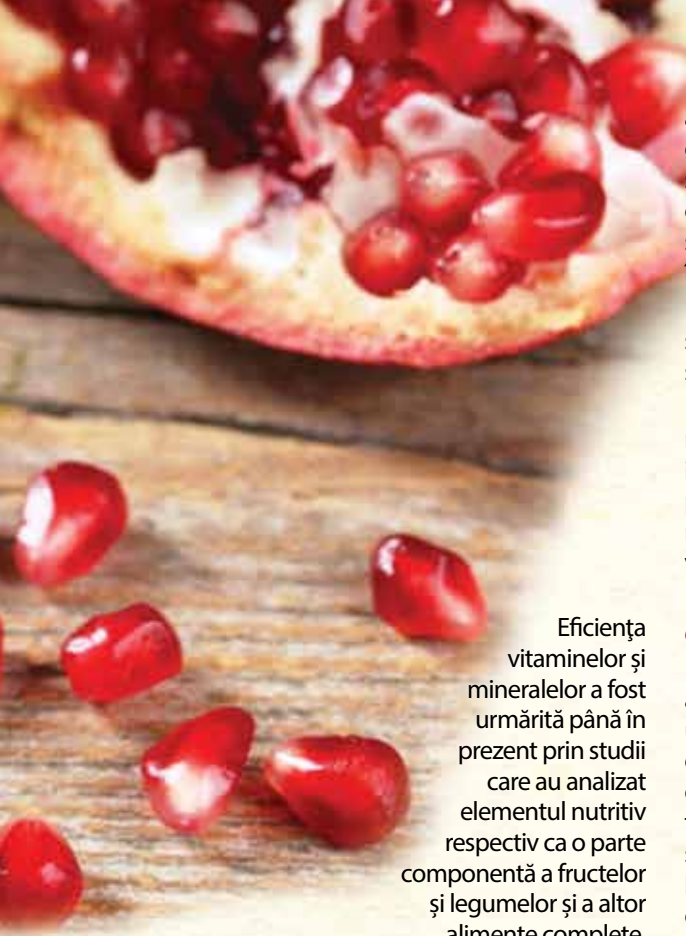
O nutriție echilibrată, de bună calitate stă la baza unui stil de viață sănătos. Orice persoană trebuie să consume în fiecare zi o serie de substanțe nutritive importante care se găsesc, fiecare în parte, numai în anumite alimente.

Alimentația trebuie să fie bogată în fructe și legume, care furnizează unui adult sănătos suficiente vitamine, minerale și diverse substanțe biologic active, existente în unele alimente complete (ouă, carne, pește, fasole, hrișcă, orz, semințe de cânepă, chia, susan, spirulină, maca...)

Din punct de vedere biochimic orice aliment este alcătuit din mai multe substanțe individuale. Acestea pot fi împărțite din punct de vedere științific în substanțe care furnizează energie, ca grăsimile, carbohidrații (glucidele), proteinele și substanțe care aduc un aport de vitamine și minerale esențiale organismului.







Eficiența  
vitaminelor și  
mineralelor a fost  
urmărită până în  
prezent prin studii  
care au analizat  
elementul nutritiv  
respectiv ca o parte  
componentă a fructelor  
și legumelor și a altor  
alimente complete.

Din punct de vedere științific vitaminele sunt combinații organice pe care corpul nu le poate produce deloc sau le produce în cantități insuficiente deci care trebuie preluate din alimentație.

Până în prezent au fost studiate 13 vitamine, fiecare îndeplinind în organism un rol cu totul special. Necesarul de vitamine variază de la o persoană la alta. Cine are o alimentație unilaterală sau suferă de anumite boli gastrointestinale sau de ficat poate să ajungă la carențe calitative, deși mănâncă o cantitate suficientă de alimente nutritive acestea nu sunt destul de bine preluate prin digestie din intestine.

Mineralele sunt mai simple sub aspect chimic dar marea majoritate a acestor elemente anorganice sunt esențiale pentru organism. Mineralele îndeplinesc funcții variate (de ex. ajută la buna funcționare a sistemului hormonal) și sunt distribuite în organism printru un sistem de compensare, astfel că se află întotdeauna la locul potrivit pentru a și îndeplini rolul. Ele se împart în macroelemente, numite adesea și electroliți (sodiu, potasiu, calciu, magneziu, fosfor ...) și microelemente (cupru, crom, fier, iod, mangan, seleniu, zinc ...)

Mâncarea sănătoasă este plină de culoare. Atunci când folosiți o multitudine de produse alimentare, punând în fiecare zi pe masă fructe și legume colorate beneficiați de multe substanțe nutritive și fitonutrienți.

Fitonutrienții sunt cei care dau gust, culoare, aromă și au o importantă funcție de stimulare a digestiei. De exemplu substanțele amare din andive, anghinare stimulează producția de suc gastric și bilă, uleiurile eterice din fenicul calmează crampele de stomac sau substanța inodol din broccoli și varză protejează împotriva cancerului, etc.

Fitonutrienții îndeplinesc o serie de funcții fiziologice și farmacologice importante, care duc la întărirea sistemului imunitar și ne apără de radicalii liberi.

Perioada dintre lunile noiembrie – martie solicită mai mult organismul fiind mult mai istovitoare, deoarece iarna, de obicei, nu consumăm fructe și legume proaspete ca în sezonul de vară – toamnă. Corpul resimte acest lucru, mai ales dacă avem un program de viață încărcat, obositor și dezordonat.

*Prin aportul de suplimente naturale putem să prevenim diverse probleme de sănătate.*

Este important ca suplimentele nutritive să aibă un aport de substanță activă cât mai mare. Diferența între un produs pe bază de extract și unul pe bază de pulbere este radicală, începând de la procesul de producție, extractul rezultând în urma unui întreg proces tehnologic – recoltarea materiei prime, depozitare, selectarea acelei părți a plantei care conferă cele mai bune proprietăți, macerarea acesteia, extracție, distilare, concentrare etc.

Firma Energy oferă o paletă largă de suplimente nutritive naturale cu o combinație precisă de substanțe vegetale și componente informaționale, care acționează direct prin intermediul plantelor și indirect prin bioenergia și bioinformația conținută.

*Suplimentele nutritive nu sunt medicamente, ele sunt destinate în special îmbunătățirii calității vieții și pot fi folosite înaintea sau chiar în timpul tratamentelor medicamentoase sau în perioadele solicitante pentru organism.*

Ele sunt gândite special pentru a veni în ajutor în diferite situații. De exemplu sunt suplimente care ajută memoria și stimulează circulația cum este **Celitin**; sau care întăresc imunitatea organismului: **Vironal, Drags Imun**, sau care aduc un plus de vitamine și minerale: **Vitaflorin, Revitae, Betafit, Fytomineral**, etc.

În cazul în care vă hotărâți să apelați la suplimente nutritive, respectați dozajul recomandat!

Specialiștii ne explică că aceste produse conțin doze foarte bine definite, care trebuie respectate pentru a nu exista riscul de sub sau supradozare chiar dacă sunt extrase naturale. Respectați toate indicațiile de pe ambalaj și programul după care trebuie administrat produsul, pentru ca inițiativa de a vă întări organismul să nu fie inutilă.

**Daniela Haranguș**  
Director Lignum Vitae



# Viața ca un dans între chimie și fizică

Viața este un fenomen mult mai complex decât cunoaștem noi, oricât de mult am studia și am continua studiul.

## VIAȚA ESTE RESPIRAȚIE ȘI DIGESTIE.

Cu alte cuvinte... Aerul Universului (Cerul) intră în corpurile noastre prin Respirație, se alătură Carbonului (carbohidrații) alimentelor Pământului introduse prin Digestie – și în împletirea și dansul lor produc : **VIAȚA = MIȘCAREA = DINAMICĂ.**

În corpul nostru – **Cerul și Pământul, Spiritul și Materia, Infinitul și Finitul, Nemurirea și Mortalitatea** – se combină și **coexistă**, învățând alăturarea și trăirea simultană a paradoxurilor, pe care o denumim **Viața umană.**

## VIAȚA ESTE DEPENDENȚĂ ȘI ÎNTERDEPENDENȚĂ.

Viața pe planeta Pământ este un dans armonios între forțele chimiei și ale fizicii – între atomii substanțelor și fotonii de lumină.

Există o rețea de relații extraordinare între toate entitățile vii de pe acest pământ – în care toate sunt legate de toate – pentru supraviețuire.

Viața umană, precum și viața animală – sunt dependente de viața vegetală și de toate microorganismele Pământului, precum și de factori fizici fundamentali.

**Doar oamenii și plantele** sunt **vital** dependente de **lumina solară.**

În absența luminii solare (a fotonilor) – atât oamenii, cât și plantele – slăbesc și treptat mor (nu poate fi înlocuită lumina solară cu nici un fel de substanță chimică). În același timp, atât viața umană, cât și viața vegetală – sunt **vieți dependente** de prezența grupului, de **relațiile** cu ceilalți.

Fiecare dintre noi suntem o parte mică din sistemul uriaș care se cheamă **Omenire.**

Când am înțeles în profunzime și detaliu organismul omenesc și perfecțiunea alcătuirii sale, am aflat că suntem **formați dintr-o comunitate uriașă** de celule – toate inteligente și conștiente, la un nivel – dar toate cooperând și lucrând împreună pentru un scop comun: **VIAȚA!**

Când fiecare dintre miliardele de celule ale corpului își face treaba la care a consimțit să participe (Da! Este o **participare liber** consimțită – celulele **aleg** să facă ceea ce fac) întregului organism îi este bine. Și un corp în stare de sănătate, de bine – face alegeri de stil de viață armonioase și aducătoare de **bunăstare și energie pozitivă.**

Cu alte cuvinte, o viață plină de și din acest **izvor de iubire se „nutresc”** toate celulele corpului – se simț motivate în continuarea eforturilor pe care le fac – și sunt fericite cu alegerea lor de a participa la **comunitatea organismului.**

La fel, fiecare dintre noi, ca **indivizi separați** suntem doar celulele într-un organism uriaș denumit **Omenire.**



Care locuiește pe planeta albastră, dintr-o margine de Univers – alături de alte organisme numite „**arbori**” sau „**mamifere**” sau „**păsări**” sau multe altele (și ele formate din miliarde de reprezentanți).

Puteți să cuprindeți cu ochii imaginației **magnitudinea creației** în diversitatea și varietatea sa – doar la nivelul acestei planete? Suntem de toții o parte din **Omenire** – și fiecare dintre noi avem ceva de făcut aici pe Pământ, prin alegerile noastre și prin definirea în fiecare moment a drumului vieții noastre. Nici unul dintre noi nu este mai important sau mai puțin important decât celălalt. Indiferent de ierarhiile omenești, indiferent de prejudecățile minții și ale sistemelor de clasificare dogmatice. Nici unul dintre noi nu este indispensabil și nici unul dintre noi nu pleacă fără să lase o urmă clară în „energia” **Omenirii**.

Fiecare am ales să venim **acum, aici** să avem împreună această experiență, numită **Viață**. Decizia de a trăi direct jocul chimiei și al fizicii a aparținut **sufletului** care suntem fiecare dintre noi. Suntem făpturi materiale și făpturi energetice, în același timp.

Fiecare dintre noi când învățăm despre **dependențe și interdependențe** – când înțelegem mai bine unul dintre nivelele Universului holografic în care trăim – reușim să avem o imagine oarecum aproximativă a întregului din care facem parte (da, este grandios și ne copleșește, uneori).

**DIGESTIA ȘI RESPIRAȚIA** sunt funcțiile corpului fizic pe care avem nevoie să le înțelegem cel mai bine – în cursul evoluției noastre umane.

Dacă reușim să învățăm și să experimentăm ce posibilități și ce limite avem în producția și folosirea propriei energii – reușim să ne îndeplinim cât mai eficient rolurile pe care le avem – fiecare dintre noi, în „**marele organism**” care este **Omenirea**.

În corpul omenesc, celulele întregului corp primesc mesaje de la creier (de fapt, de la creiere! Că sunt mai multe!) și își armonizează acțiunile între ele.

Pentru aceasta – trebuie ca să **audă** mesajele – să le recepționeze mai precis – și să reacționeze corespunzător și sincron cu alte celule implicate.

Similar – și noi avem nevoie „**să auzim**” mesajele de la „**Creier**” – de la Marea Inteligență care ne-a trimis pe Pământ „**să ne jucăm**” – de la Sursa luminii și a energiei care suntem – de la Divin. Iar pentru „**a recepționa**” mesajele – este nevoie ca toate „**antenele**” noastre interioare să funcționeze optim.

**Fernando Pitera**, medicul Italian care a revoluționat gemoterapia modernă, ne-a prezentat la recenta Conferință Națională de gemoterapie – cele 9 creiere ale corpului omenesc (și 9 tipuri de „**memorie**”!)

- Creierul din cutia craniană – este de fapt „compus” din trei părți, ce pot fi considerate „**trei creiere**” distincte.
  - Scoarța cerebrală (encefalul) – sediul rațiunii și umanității – *Creierul rațional*

- Creierul limbic – sediul emoțiilor și reacțiilor la exterior – *Creierul emoțional*
- Creierul reptilian – sediul instinctelor și funcțiilor bazice (vegetative) ale corpului – *Creierul instinctual* (al supraviețuirii).

- Inima – este considerată al 4-lea creier – fiind locul în care se concentrează energia iubirii și centrul câmpului toric și electromagnetic al ființei umane, care se aliniază cu acel câmp toric al planetei Pământ și al Universului.

- Intestinul este considerat al 5-lea creier – pentru că celulele nervoase și toate conexiunile cu întregul corp – îl face să fie unul dintre locurile în care se iau cele mai importante decizii tip „**ce devine corpul meu și ce Nu devine corpul meu**”.

- Ficatul este considerat al 6-lea creier – întrucât este o fabrică chimică **UIMITOARE**, cu peste 500 de funcții cunoscute până în prezent, majoritatea autonome – și care are proprietăți chimice, alchimice și fiziologice extraordinare.

- Sistemul imunitar – este considerat al 7-lea creier – întrucât are reprezentanți în întregul organism, fiind format din celule care se mișcă peste tot și iau decizii autonome, fără să consulte encefalul, „**conversând**” eventual cu unul dintre celelalte „**Creiere**” – precum intestinul sau ficatul. Eu aș include aici – sistemul endocrino-imunitar (nu doar „imunitar”) – întrucât legăturile cu glandele endocrine și neurotransmițătorii sunt fantastice și reprezintă **Rețeaua de internet interioară a corpului**.

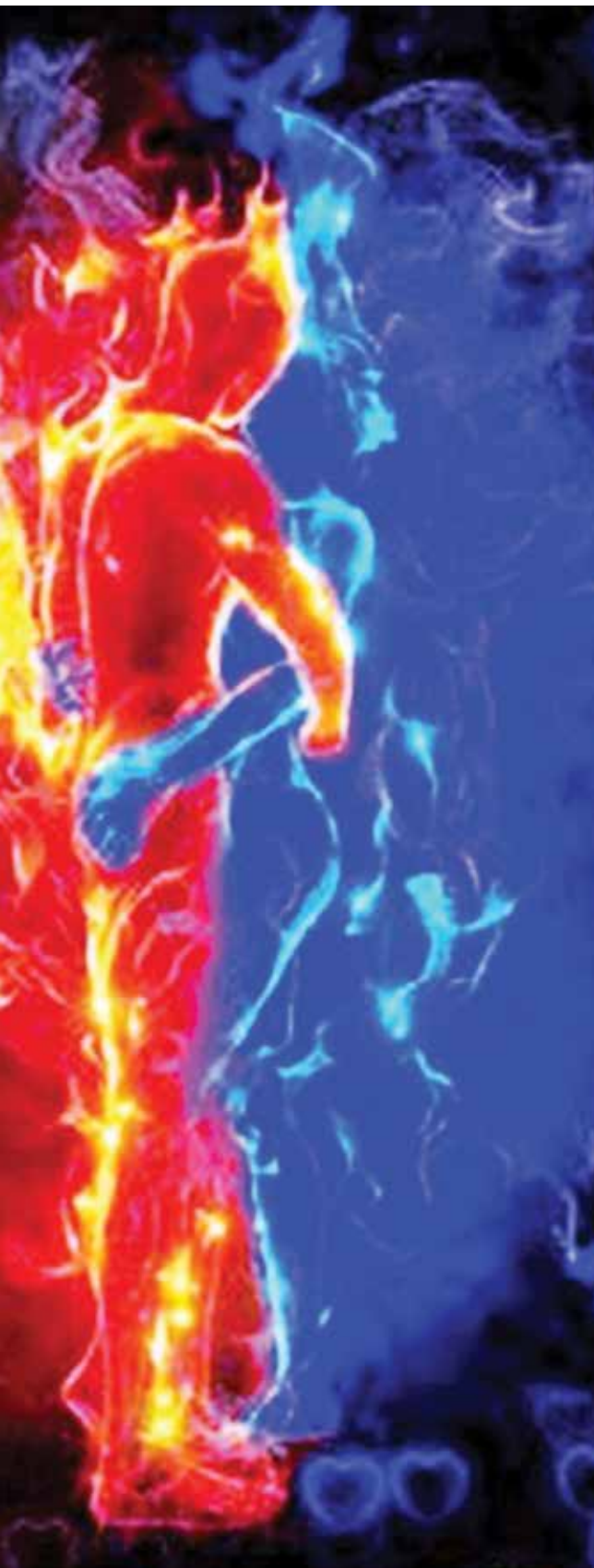
- Membranele celulelor, luate la un loc – sunt considerate al 8-lea creier al organismului. Fiecare celulă este o entitate separată, de sine stătătoare, independentă – care poate să se auto-întrețină și să se echilibreze – dar alege să funcționeze la unison și rezonanță cu alte celule din jur – în îndeplinirea funcțiilor.

- Memoria organismului – ca un tot – este considerată al 9-lea creier. Când corpul repetă mult timp anumite mișcări, ajunge să le facă „**automat**”, fără intervenția vreunui creier sau a memoriei (cei care știți să scrieți sau să conduceți mașina, știți la ce mă refer! Nu trebuie să vă gândiți să scrieți sau să conduceți, corpul o face „**automat**” în virtutea a ceea ce cunoaște anterior).

Așadar – avem în minunăția care este corpul omenesc 9 nivele de perfecțiune – 9 „**creiere**” sau depozitare de memorie.

Îmi place să consider, **Creierul = Regele, Inima = Regina, Ficatul = Marele general, Intestinul = Marele preot, Sistemul endocrin imunitar = căpitanii de oaste, Membranele celulare = Participanții la joc iar „Memoria corpului” = Scenariul și regia filmului.**

Și așa – pot să vă istorisesc „**POVESTEA CORPULUI OMENESC**” – o poveste ca în copilărie – în care se tot întâmplă „**întâmplări**” în relația dintre participanți – și



intenția finală este să obținem „... și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți” – urmată de „am încălecat pe o șa, și v-am spus povestea așa!”.

## Povestea corpului omenesc – este **POVEȘTEA VIEȚII**.

Civilizația modernă a înlocuit poveștile cu **telenovele**. A scos **magia** – a scos elementul de energie, de suspans și de mister – și le-a înlocuit cu bârfa, discuții inutile, goale și fără noimă și cu competiția agresivă.

### *Alimentația și respirația – au avut rolul lor în această schimbare.*

Hrana plină de toxine și sindromul de hiperventilație a schimbat mult din echilibrul interior al oamenilor. Și la nivel de **Omenire** – globalizarea a adus împrăștierea energiei morții prin intoxicare pretutindeni. Fast-food-uri le și telenovelele sunt doar instrumente ale acestei energii a morții (primele omorând corpul, celelalte, sufletul).

Dar tot globalizarea și **internetul** pot să devină vehiculele pentru **vindecare** și regăsirea drumului către **poveste către magie**. Către miracolul regăsirii **sănătății și a stării de bine a bunăstării**. Viața este un dans subtil între multe elemente componente. Suntem fiecare dintre noi un element mic – dar foarte important – în acest dans. Nu vă subestimați nici locul și nici puterea pe care o aveți.

Și să nu uitați niciodată că sunteți o **parte esențială dintr-un organism uriaș**.

Amintiți-vă povestea – și **reluati legătura cu regele, regina și ceilalți demnitari ai corpului** – prin conectarea cu chimia și fizica alimentelor!

Reconectați-vă la magia interioară a corpului – prin dinamica fructelor și a conexiunilor lor cu soarele și pământul! Plimbați-vă în păduri, pe câmpuri înflorite, în livezi – consumați fructe și legume crude – reordonați-vă la energia vieții. Și aveți încredere că veți fi călăuziți în „direcția corectă” – cu viteza cu care puteți „duce” procesul – și exact în ritmul care trebuie.

**Aveți încredere în viață și reamintiți – vă cât sunteți de puternici** – Și cum fiecare obstacol pe care îl depășiți vă face mai rezistenți.

**Viața pe Pământ este o poveste magică, de iubire și armonie. Omul este iubire în formă fizică și își amintește cu fiecare alegere cum poate împărtăși iubirea în lume.**

Dăruiți în fiecare zi un zâmbet sau un gând de iubire celor din jur.

Și „reconectați-vă” la poveste.

**Dr. Sorina Soescu**  
Centrul Natura – Constanța



# Probiosan Inovum

**produs NOU!**

**Probiosan Inovum**  
vine să completeze acțiunea  
la **Probiosan** prin ingrediente  
mult mai active.

**Probiosan Inovum** - Conține un complex probiotic format din 10 specii de bacterii probiotice. Cele mai multe sunt reprezentate de tulpini de lactobacili și bifidobacterii în cantități optime necesare corpului.

- **Bifidobacteria** este reprezentată de grup de trei tulpini: **Bifidobacterium bifidum**, **B. breve** și **B. longum**. Contribuția lor se referă la întărirea sistemului imunitar, reducerea incidenței diferitelor infecții, reducerea simptomelor sindromului de colon iritabil (alternativ diaree și constipație). Sprijină procesele digestive netede în intestin și blocarea creșterii bacteriilor dăunătoare în intestin.

- Grupul de Lactobacilli este format din cinci tulpini: **Lactobacillus acidophilus**, **L. casei**, **L. plantarum**, **L. rhamnosus** și **L. bulgaricus**. Aceste bacterii sunt capabile de a trata durerile de stomac, îmbunătățesc digestia, previn diareea atunci când se iau antibiotice, diareea infecțioasă, cauzată de bacterii dăunătoare de tip Salmonella sau E. coli, care sunt adeseori o problemă pentru sugari și copii. Ajută în situații de alergii alimentare, în special, reduce intoleranța la lactoză.

- Ultimele două tulpini sunt **Lactis lactococcus** și **Streptococcus thermophilus**.

Efectele tuturor acestor tulpini bacteriene sunt complementare și se susțin reciproc. Vorbim despre răspuns și sinergie comună.

Alături de **inulină** care este un prebiotic (o fibră solubilă eficientă ce contribuie la înmulțirea numărului de bacterii intestinale) și **colostru** aduc beneficii organismului în refacerea și nutriția lui.

## Efecte benefice la utilizarea de Probiosan Inovum

- În tulburări ale sistemului digestiv, diareea care apare din diferite motive (diaree infecțioasă, din cauza alergiilor alimentare, după radioterapie și chimioterapie).

- Boli inflamatorii intestinale, dispepsie și chiar respirația urât mirositoare.

- Un beneficiu interesant al consumului de probiotice s-a obținut în scăderea colesterolului ridicat și în prevenirea cariilor dentare.



- Probioticele au un efect benefic asupra pielii, contribuind la hidratare și la o mai bună protecție, prin creșterea secreției de sebum, arată datele unui studiu coordonat de dr. Hiromi Kimoto-Nira de la Național Agriculture and Food Research Organization (NARO) Institute of Livestock and Grassland Science (NILGS) din Japonia, publicat în Journal of Dairy Science.

- Sistemul imunitar va fi îmbunătățit prin creșterea activității celulelor albe din sânge și formarea anticorpilor protectori (IgA) fiind eficient în răceli recurente și infecții respiratorii superioare.

- Tulburări alergice cutanate, rinită alergică, conjunctivită alergică, astm, urticarie ale pielii și eczeme. Probioticele au devenit o parte integrantă a tratamentului în alergii alimentare.

- Cea mai recentă recomandare este de a implementa probiotice în prima zi a tratamentului cu antibiotice. Principiul eficient este de a lua probiotice cu 2-4 ore distanță înainte de a lua antibiotice.

- Ajută la prevenirea și ameliorarea simptomelor infecțiilor de tract urinar (ex. Cistita recurentă)

Probioticele sunt, așadar, microorganismele responsabile de sănătatea corpului uman în întregul său. Ele ajută organismul în lupta cu mai mulți inamici și au o importanță de necontestat pentru întărirea sistemului imunitar..

**MD. Jiří Hanza**



# Probiotice utile în prevenirea cancerului

În ultimii ani a existat un interes în creștere în utilizarea de bacterii probiotice în prevenirea și tratarea multor boli și afecțiuni.

Efectele lor benefice asupra organismului uman s-au confirmat prin numeroase cercetări și studii. Rezultatul este că există în prezent o multitudine de suplimente cu rol de probiotic, ale căror mecanisme și efectele lor antitumorale în organism sunt în continuare subiecte de studii.

Bacteriile probiotice sunt cel mai frecvent utilizate pentru corectarea greșelilor alimentare sau a efectelor negative ale tratamentelor cu antibiotice. Acestea se manifestă în mare parte prin diaree. Probioticele au devenit, o parte integrantă a tratamentului pentru diaree și probleme digestive, la pacienții cu cancer supuși la radioterapie sau chimioterapie dar și în

tratamentul cu antibiotice cu scopul de a reduce efectele negative ale acestora, asupra digestiei. Distanța de administrare a probioticului ar trebui să fie de cel puțin 4 ore înainte de alte tratamente.

## Acțiunea probioticelor

Să luăm în discuție problema probioticelor în cancer. Este bine cunoscută capacitatea probioticelor și rolul lor în prevenirea cancerului de colon și rect (cancerul colorectal). Cercetări ulterioare au fost efectuate în tumori ale prostatei și vezicii urinare și influența lor, deoarece pentru aceste cazuri există puține studii clinice, iar rezultatele nu sunt pe deplin concludente.

În Cehia incidența tumorilor de colon este crescută în special la fumătorii cu vârsta de peste 50 de ani, urmată de cancerul pulmonar în special la bărbați și de cancerul de sân la femei.



## Beneficiile pozitive ale bacteriilor se reflectă în mai multe aspecte:

- întărirea sistemului imunitar al organismului
- amortizarea și dezvoltarea bacteriilor patologice în intestin, care produc agenți antitumorali
- capacitatea de legare directă de substanțe cancerigene și de excluderea lor din organism
- substanța generată de celulele stem intestinale permite pacienților bolnavi de cancer să reziste la dozele agresive de chimioterapie
- Studiile au demonstrat că probioticele pot inhiba transformarea agenților procacinogeni în agenți carcinogeni activi, pot inactiva compușii mutageni și producerea de substanțe antimutagene, pot suprima dezvoltarea bacteriilor pro carcinogene și ajuta la îmbunătățirea funcției imune.
- probioticele intervin în metabolismul acizilor biliari care sunt un factor de risc pentru dezvoltarea tumorii de colon
- scăderea acidității conținutului intestinal (PH)
- modificarea condițiilor fizico-chimice ale colonului
- efect curativ asupra bolilor inflamatorii intestinale (boala Crohn, colita ulcerativă,...)

Prebioticele, precum inulina și oligofrucoza pot influența, de asemenea, metabolismul lipidic. La pacienții cu hiperlipidemie, principalul efect constă în reducerea colesterolului plasmatic, în timp ce influența asupra nivelului sanguin al trigliceridelor predomină la persoanele sănătoase.

## Firma Energy oferă

**PROBIOSAN** care conține: extras de alge - *Chlorella pyrenedoisa*, inulină și un complex de substanțe probiotice: *Lactobacillus acidophilus* și *Enterococcus faecium* și produsul nou **PROBIOSAN INOVUM** care conține: extras din ciuperca *Pleurotus ostreatus*, colostru, inulină, glucoză și un complex de substanțe probiotice: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus lactis*, *Lactobacillus delbrueckii* și *streptococcus termophilus*.

*Ideal pentru protejarea corpului și intestinelor ar fi combinația de probiotice și humați (o substanță activă derivată din turbă) - respectiv produsul **CYTOSAN**.*

După cum se știe inflamația cronică este considerată un precursor al unui proces canceros. Humatul joacă un rol important ca antioxidant în eliminarea radicalilor liberi. În plus humatul formează o peliculă de protecție pe mucoasa colonului. În activitatea antitumorală este benefică combinația pentru detoxifiere și efectul antiinflamator.

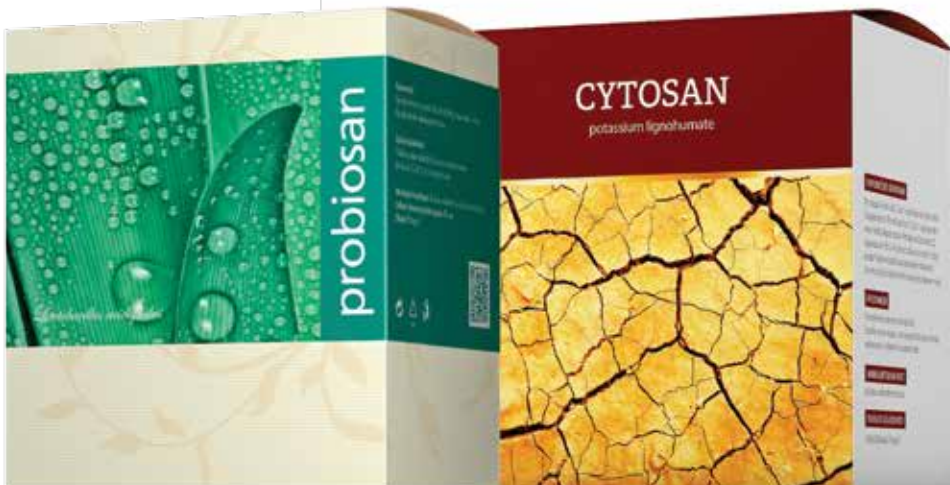
*Prebioticele, probioticele și substanțele humice sunt capabile să absoarbă și să elimine cu succes substanțele toxice la nivel intestinal.*

Evitați să fiți constipați, deoarece un tranzit intestinal corect reduce expunerea la toxine și bacterii dăunătoare din colon și astfel absorbția lor în sânge.

Doza recomandată este de câte 1 capsulă, de 3 ori pe zi, înainte de mese, cu un aport suficient de lichide pe parcursul zilei (de preferat apă).

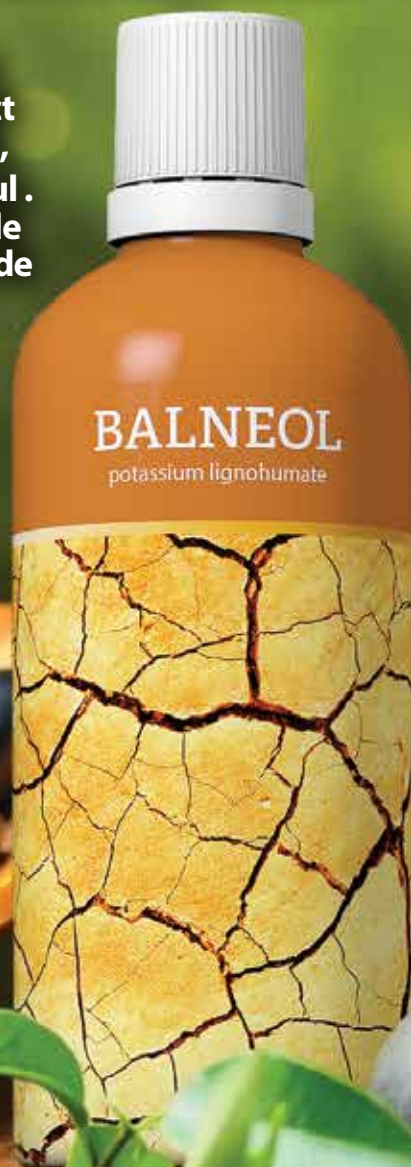
Utilizarea de probiotice în nutriția umană își are locul în primul rând din punct de vedere profilactic, deoarece microflora intestinală protejează împotriva tulpinilor microbiene patologice și stimulează sistemul imunitar al organismului. .

**MD. George Hanze**




# Baia cu **Balneol**, o baie într-o apă întunecată, dar care ne ajută să evităm „întunericul” bolii.

Ingredientele din **Biotermal** și **Balneol**, conferă un puternic efect de detoxifiere fizică și energetică, regenerând și armonizând corpul. Dau o stare de bine, de relaxare, de pace a sufletului, aduc un zâmbet de bucurie și mulțumire.







Îmi place să fiu „îmbrățișat” de energie, de aceea cel puțin o dată pe săptămână mă voi bucura de o jumătate de oră relaxantă pe care o trăiesc după un ritual bine stabilit.

Încep ritualul relaxării apelând la o baie caldă cu multiple efecte, prin adăugarea la apa din vană, sare de baie **Biotermaal**, o sare bio-energo-informațională bogată în minerale, extrasă din apa termală de la Podhajska și **concentrat Balneol**, un produs bio-informațional cu un conținut de humați și uleiuri eterice din plante.

Temperatura apei va fi potrivită după preferință și starea de spirit pentru a ne putea bucura de relaxare.

Eu folosesc atât **Biotermaal** cât și **Balneol** în cantități puțin mai mari decât se menționează în prospectele produselor, deoarece le utilizez regulat de ani de zile și consider că organismul meu s-a obișnuit deja cu ele. Astfel nuanța apei din cadă este mai întunecată decât în mod normal. Trupul meu s-a obișnuit să trăiască cu energia acestor produse de ani de zile la o concentrație mai mare.

Înainte de a intra în cadă, îmi aloc puțin timp pentru a-mi masa și „înnegri” părți ale corpului cu **Cytosan Fomentum**, care este un gel concentrat cu efecte antiinflamatoare și analgezice benefic în probleme musculo – scheletice, erupții cutanate, acnee, psoriazis, etc.

De asemenea adaug în apă câteva picături de ulei **Dermaton** care vor îmbunătăți experiența parfumând și vitalizând apa de baie. Lumânarea aprinsă (sting lumina pe timpul băii) și bețișoare parfumate se adaugă la ritualului meu care îmi îmbunătățesc starea de spirit.

Chiar și romanii din Roma antică, iubitorii de experiențe balneologice, m-ar putea invidia!

Plăcerea de a mă relaxa și încărca energetic într-o astfel de baie este o experiență plăcută de fiecare dată, dar mai ales când mă întorc din deplasări. După ce dorm în hoteluri și pensiuni, călătoresc cu trenul sau cu autocarul, după ce intru în contact cu multe persoane și sunt supus efectelor instalațiilor de climatizare, această baie îmi echilibrează corpul atât pe plan fizic cât și pe plan bioinformațional.

Ingredientele din **Biotermaal** și **Balneol**, îmi conferă un puternic efect de detoxifiere fizică și energetică, regenerând și armonizând corpul. În plus obțin o stare de bine, de relaxare, de pace a sufletului și un zâmbet de bucurie și mulțumire.

După fiecare baie, mulțumesc în gând acestei „ape întunecate” că m-a ajutat să mă echilibrez și mi-a redat vitalitatea.

**Mgr. Miroslav Kostelnik**

# Balneol

## Efecte și recomandări:

**Balneol** acționează asupra organismului pe mai multe nivele, armonizând traiectoria meridianului vezicii urinare, rinichi, splină, intestinul gros și subțire.



Datorită uleiurilor eterice din plante, concomitent cu balneoterapia produsul conferă și efecte de aromoterapie. Baia cu Balneol are acțiune detoxifiantă, vasodilatatoare și imunostimulatoare care ajută la oxigenarea celulară. În timpul băii se creează un schimb de elemente între corp și apa de baie. Elementele saturate reziduale sunt eliminate din organism iar cele nesaturate din Balneol sunt absorbite prin piele. Baia are cel mai intens efect dimineața și seara, deoarece în această perioadă nivelul substanțelor alcaline din corp este cel mai înalt.

Înainte de baie se poate folosi **Cytosan Fomentum Gel** cu care se stă pe piele până se uscă.

După baie se recomandă masajul zonelor problematice cu **cremele firmei Energy: Droserin; Protectin; Artrin; Cytovital; Ruticelit.**

## Balneol este eficient pentru:

- dureri musculare, întinderi, entorse
- afecțiuni locomotorii, artoze, reumatism articular
- afecțiuni la nivelul pielii: eczemă, psoriazis, herpes, hematoame după intervenții chirurgicale
- activează, drenajul sistemului limfatic

Este un produs bioinformațional, aromatic pentru baie, cu un mare conținut de substanțe humice și uleiuri eterice: *camphor, juniperus communis* (ienupăr), *litsea cubeba, thuya occidentalis* (tuaia), *citrus grandis, laurus nobilis* (dafin) *castor oil*.

## Calendar orientativ de băi cu **Balneol** și **Biotermal** pe perioada noiembrie 2017 – martie 2018



Odată cu venirea toamnei nevoia de baie este mai mare, nu neapărat pentru problemele de sănătate cât și pentru relaxare și bunăstare psihologică. De aceea ne am gândit să dăm o schemă orientativă pe luni și zile de baie când energetic ar avea și eficiență superioară (schema preluată din revista Vitae- Cehia).

În funcție de disponibilitate se alege o zi, sau mai multe, pentru a profita de efectele benefice ale unei băi terapeutice la noi acasă.

Noiembrie, 7-8, 12-13, 16-17, 21-23, 26-27

Decembrie: 1-2, 5, 9-10, 14-15, 18-19-20, 23-24-25, 28-29

Ianuarie: 1, 5-6, 10-11, 15-16, 20-21, 24-25, 29

Februarie: 2, 6-7, 11-12, 16-17, 21-22, 25-26

Martie: 1, 5-6, 10-11, 15-16, 20-21, 24-25, 29

**Mgr. Michal Šaman**





# Ienupărul

## Juniperus communis se regăsește în produsul Balneol

Arbust, până la 2-3 m înălțime, drept, cu tulpina ramificată, cu vârfurile îndreptate în sus. Frunzele sunt aciculare, puternic împungătoare. Florile masculine sunt ovoide galbene, cu numeroase stamine; cele femele sunt sferice, așezate la axila frunzelor.

Pseudo-fructele sunt mici, sferice, cu diametrul de cca 0,5 cm. În primul an sunt verzi, la maturitate, în anul al 2-lea sau al 3-lea, devin negru-albăstrui, brumate, la partea superioară având o cicatrice triunghiulară în formă de stea cu 3 brațe. Specia este răspândită în lanțul carpatic între 600 - 1400 m altitudine.

O altă specie *Juniperus sibirica* depășește altitudinal specia comună. Are aceeași valoare ca și ienupărul comun..

### Compoziție chimică

Pseudo fructele de ienupăr conțin 1,5 - 4% ulei esențial, care poate fi obținut prin antrenare cu vapori de apă. Conținutul și componența uleiului esențial este în funcție de proveniență (de zonă geografică de unde provine), de altitudine, de gradul de coacere a pseudo-fructelor și de alți factori de mediu.

Compușii principali din uleiul esențial sunt terpenele între care alfa-pinene, beta-pinene, myrcene, sabiene, tuione și limonene.

Pseudo fructele de ienupăr mai conțin glicozide flavonice, taninuri, zahăr, compuși gumi-rezino și ceruri.

### Farmacologie

Datorită conținutului și compoziției în uleiul esențial, în special terpineolului și iunenuului, pseudo-fructele de ienupăr au acțiune diuretică, antiseptică (în cazul căilor urinare), carminativă, antitusivă și antispastică.

Doza de 0,3 g ulei esențial este suficientă pentru a crește considerabil diureza. Datorită faptului că diureza se produce prin acțiunea directă asupra epiteliului renal,

această doză nu trebuie depășită în 24 ore, dozele mai mari putând produce hematurie, albuminuric sau hemoragii intestinale. Datorită acțiunii pectorale prin diminuarea inflamațiilor căilor respiratorii, a măririi și fluidificării secrețiilor bronșice și prin efectele calmante, produsele fitoterapeutice pe bază de ienupăr acționează favorabil în bronșitele catarale. Diureza este rezultatul efectului direct asupra musculaturii netede și contracțiilor acesteia.

### Recomandări

**Intern**, ca diuretic și antiseptic al căilor uro-renale și în bronșite, digestiv, carminativ, stomahic în dispepsii.  
**Extern**, în acnee, dermatite, eczeme, alopecie, hemoroizi, sub formă de unguente sau alte forme farmaceutice.

### Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, 2 lingurițe de pseudo-fructe zdrobite la o cană cu apă: se iau 3-4 lingurițe pe zi. Nu se va depăși această doză.

Sub formă de tinctură preparată din 20 de pseudo-fructe la 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2,5 - 5 ml pe zi în mai multe reprize, în apă sau sirop.

Se folosește și la aromatizarea băuturii alcoolice gin, din care nu se va depăși cantitatea de 100 ml/zi.

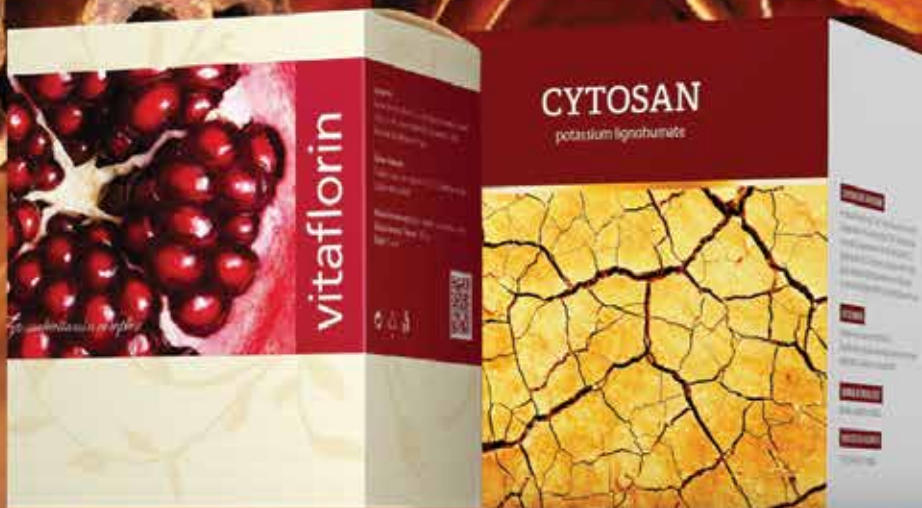
### Contraindicații

În graviditate și în stările inflamatorii renale, în insuficiența renală; la diabetici face să crească nivelul glucozei din sânge. Utilizarea îndelungată sau supradozarea poate afecta rinichii.

**Prof. dr. Ovidiu Bojor**

*Ghidul plantelor medicinale și arome de la A la Z*





**SC LIGNUM VITAE SRL Importator și distribuitor unic ENERGY.**  
**Centru de distribuție: Cluj-Napoca; str. Argeș nr. 20;**  
**Tel/fax: 0264-430.227; E-mail: [energyro.vitae@gmail.com](mailto:energyro.vitae@gmail.com); Web: [www.energy.sk](http://www.energy.sk)**