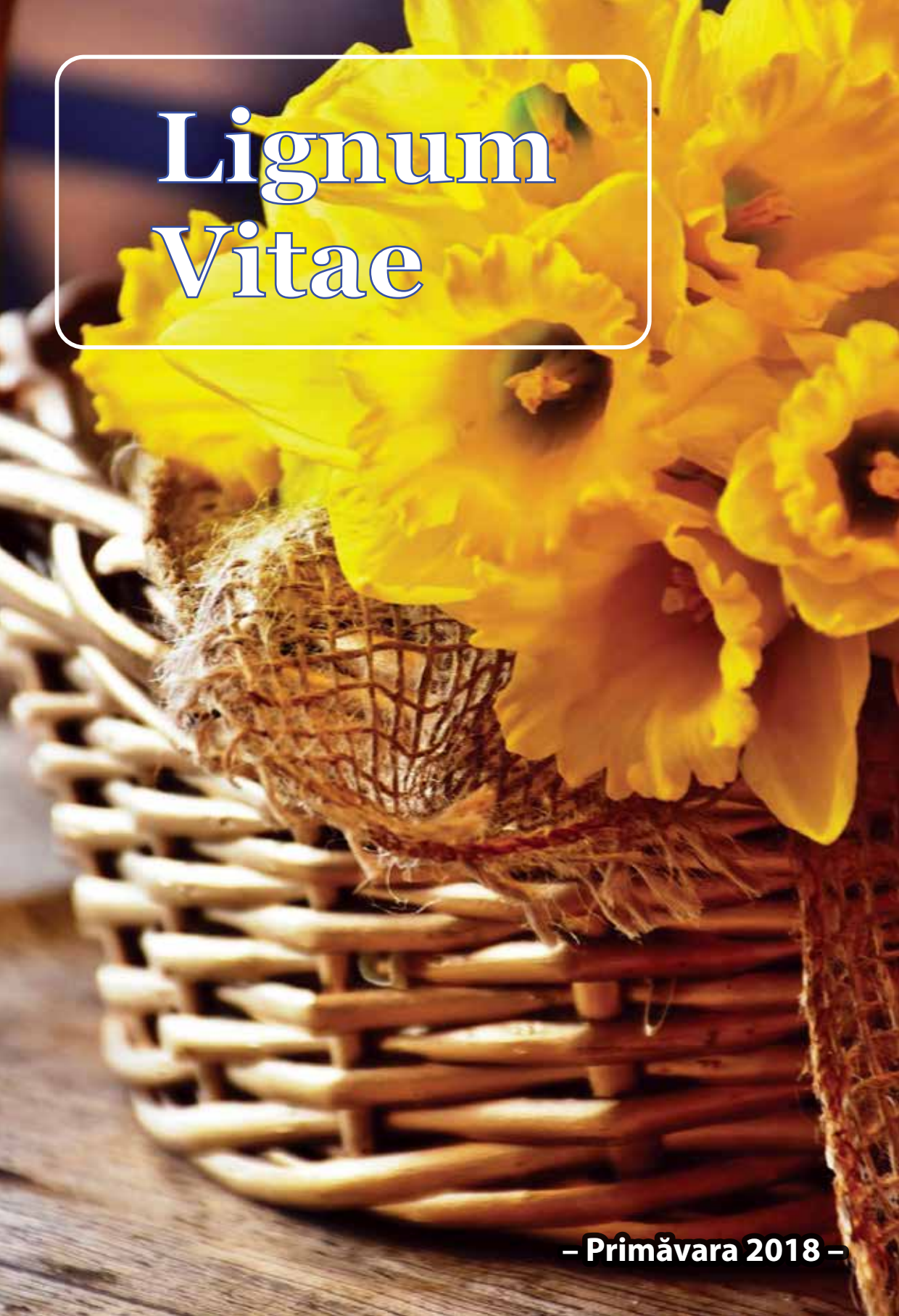




Lignum Vitae

– Primăvara 2018 –



Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

Vine, vine primăvara...!	pagina 4-5
Homeopatia, între clasic și modern	pagina 6-7
Cytosan	pagina 8
Vitaflorin	pagina 9
Beneficiile aromoterapiei cu Spiron	pagina 10-11
Dieta mediteraneană și regulile ei	pagina 12
Test pentru evaluarea calității alimentației	pagina 13
Candida – ce o declanșează și cum ne protejăm	pagina 14
Gențiana lutea	pagina 15



Vine, vine primăvara...!

Așa sună versurile cântecelului pentru copii: *Vine, vine primăvara / Se așterne-n toată țara ...!*

După o iarnă mai lungă și mai friguroasă, mulți dintre noi suntem cu organismul slăbit și mai receptibili la boli. Simptomele de oboseală cronică, extenuare, nervozitate, iritabilitate, dureri articulare, somnolență, dureri de cap, sistem imunitar slăbit, creșterea greutateii corporale, pierderea părului, slăbiciune, puls accelerat se datorează carențelor de vitamine și minerale pe care organismul nostru le resimte acut la sfârșitul sezonului rece.

Vitaminele din punct de vedere științific sunt combinații organice pe care corpul nu le produce deloc sau le produce în cantități insuficiente. Ele trebuie preluate din hrană și reprezintă pentru organism resortul fără de care metabolismul intern nu ar mai funcționa corespunzător.

Sunt biocatalizatorii ce stimulează și ajută la realizarea unor funcții: producerea de energie, metabolism hormonal, sistem imun, creștere celulară, asimilarea și digestia alimentelor. Împreună cu enzimele, controlează reacțiile biochimice din celule și țesuturile organismului.

Mineralele sunt elemente anorganice esențiale pentru organism. Îndeplinesc funcții variate, de exemplu: influențează reaglarea reacțiilor fiziologice și circuitul fluidelor în corp, contribuie la buna funcționare a sistemului hormonal, etc.

Alimentația dezordonată și slabă calitativ, poluarea, stresul, prezența unor boli cronice, etapa de creștere la copii și adolescenți, dietele hipocalorice, consumul de alcool, tutun, toți acești factori creează un dezechilibru între necesitatea organismului și aportul de elemente nutritive.

În aceste situații recomandarea este de a apela la ajutorul suplimentelor nutritive naturale de bună calitate. Suplimentele nutritive trebuie să constituie o completare în alimentație, un stimulent pentru ca organismul să funcționeze sănătos

Un astfel de supliment util este **Vitaflorin**, care prin combinația bine gândită din fructe, plante și lăptișor de matcă, reușește să completeze aceste carențe de vitamine. Pentru a crește eficiența vitaminelor se asociază **Fytomineral**, o soluție coloidală complexă din 64 de minerale de natură organică cu rol de biocatalizator general.

Primăvara este momentul potrivit pentru o cură de detoxifiere și imunizare, care să mărească rezistența organismului în fața agenților patogeni. Cura de detoxifiere este necesară, pentru că ajută la eliminarea toxinelor de la nivelul colonului, reglează tensiunea arterială și previne apariția unor afecțiuni grave precum diabetul sau bolile cardiovasculare. De asemenea, cura de detoxifiere redă energia, pofta de viață, ajută la recăpătarea siluetei, frumuseții tenului și întărește sistemul imunitar.

Din **gama Energy** concentratul **Regalen** ne vine în ajutor grăbind procesul de detoxifiere a organismului la nivel hepato biliar.

Se recomandă în această perioadă a se consuma abundent plante tinere, verdețuri proaspete, germeni de cereale, plante condiment (busuioc, chimen, măghiran, rozmarin, mărar, cimbru) deoarece sunt picante și eficiente în timpul primăverii.

Alimentele care tonifică energia ficatului și sângele sunt bogate în clorofilă: ștevie, lobodă, leurdă, urzici, pătrunjel verde, ceapa verde, usturoiul verde, spanac, năsturel, orz verde, chlorella, broccoli, ardei verde, castraveti, salată, fasole verde, alge...

Ca suplimente naturale recomandăm: **Chlorella organică** (alge de apă dulce), **Spirulina Barley** (spirulina + extras de orz) sau **Barley juice** (extract de orz verde).

Legumele și plantele verzi aduc organismului un aport însemnat de clorofilă. Moleculele de clorofilă sunt aproape similare cu moleculele de sânge. Singura diferență este că atomul central din sânge este fierul, în timp ce atomul central din clorofilă este magneziul.

Clorofila este cunoscută ca fiind un antioxidant puternic, având capacitatea de a detoxifica organismul și de a oxigena sângele. Are proprietăți de stimulare a sistemului imunitar și capacitatea de alcalinizare a corpului, ceea ce ajută la prevenirea diverselor boli, inclusiv a cancerului.

Toate aceste plante oferite de natură nu doar ne hrănesc, ne și vindecă, ne curăță sângele de toxine și ne ajută la reînnoirea celulară.

În plus soarele de primăvară alungă gândurile cenușii și inerția sufletească, deci să ne bucurăm din plin de el iar în weekend dacă aveți posibilitatea, faceți acest lucru în preajma pomilor înfloriți deoarece mireasma lor vor potența acțiunea solară.

Să trăim sănătos, să mâncăm sănătos, să gândim sănătos!

fiz. **Daniela Haranguș**
Director Lignum Vitae

Homeopatia, între clasic și modern

După cum am spus în nenumărate rânduri, homeopatia s-a născut din dorința de a vindeca bolnavul nu numai de a trata, de a ameliora boala pentru o perioadă de timp mai lungă sau mai scurtă.

În decursul timpului, încă de la apariția homeopatiei, medici ca: Samuel Hanneman, Kent, Pierre Schimdt, au căutat cu înfrigurare o formă alternativă la medicină cunoscută sub denumirea de medicină alopatică. Astfel s-au căutat permanent soluții de investigare și tratament care să ducă la descoperirea adevăratei cauze a bolii și la

tratarea acestora cu medicație compusă din elemente naturale, față de efecte secundare.

Trebuie subliniat un lucru foarte important: homeopatia este recunoscută astăzi de medicina alopatică, de forurile medicale naționale și internaționale. Astfel Ministerul Sănătății, organizează prin structurile sale de perfecționare medicală, cursuri de specializare, postuniversitare, pentru medicii care doresc să practice medicina homeopată ca orice altă specializare precum, chirurgia, oftalmologia, ecografia, etc.



La nivelul României există deja cca. 3000 de medici homeopați absolvenți ai cursurilor de specializare.

În multe state europene, ca Germania, Austria, Franța, farmaciile, desfac atât produse alopatice cât și homeopate. Cu toate că nu au efecte adverse, remediile homeopate trebuie prescrise de medic și nu luate la întâmplare sau la indicația oricui.

Homeopatia a reușit să vindece boli, pe care medicina alopată le-a considerat nevindecabile.

Poate mulți pacienți sunt surprinși de timpul lung de consultație homeopată, de faptul că medicul întocmește o anamneză complexă a bolnavului, „interogându-l” de toate bolile, evenimentele bucuriile și supărările din viața lui. Face acest lucru, pentru faptul că este tratat bolnavul și nu boala, iar pentru a face un pacient bine, trebuie analizate și remediate toate cauzele bolii reclamate.

În general boala pe care noi o resimțim, are cauza în altă parte decât în locul care ne supără. Astfel îmbolnăvirea ficatului are la bază o supărare majoră (de multe ori spunem: mă doare ficatul de atâta supărare), bolile de rinichi apar ca urmare a dezechilibrului datorat fricilor cu care ne confruntăm, etc).

Medicul homeopat, cu ajutorul remediilor adecvate, înlătură sursa, cauza bolii, echilibrând pacientului, atât trupul, cât și mintea și sufletul.

În zilele noastre, datorită tehnologiei avansate, medicul homeopat are posibilitatea de a identifica mai exact cauzele bolilor și cu ajutorul aparatului computerizat. În ajutorul examinării generale, pacientul este scanat cu Electrosomatograful 3D.

Acest aparat nou de diagnosticare computerizată, la fel ca EKG-ul, EEG-ul, sau computerul tomograf, oferă posibilitatea medicului să analizeze într-un

timp scurt toate organele interne, sistemele, sesizând în același timp și modificările pH-ului tisular și interstițial. În plus, sesizează un mare număr de parametri chimici (de tipul colesterol, glicemie, pH, hormoni, etc.) dacă se încadrează în limite normale sau nu și ajută medicul să propună analize sau controale mai amănunțite a diferitelor organe cu ajutorul altor aparate sau analize de specialitate specifice.

Pentru medicul homeopat, acest aparat identifică și o serie de remedii homeopate care ar trebui prescrise de urgență pentru echilibrarea corpului. Electrosomatograful este un aparat recomandat, folosirii de către medic și nu de alte persoane fără calificare medicală, deoarece competența și experiența medicului în citirea și interpretarea rezultatelor duce la aplicarea unui tratament eficient scurtând în acest fel timpul de vindecare al bolnavului.

Centrul Medical Homeopat Aura Vita, ca tratament recomandă pe lângă remediile homeopate clasice, naturiste și remedii moderne – acupunctura lichidă, elaborate de firma **Energy**.

Remediile Energy, au la bază cele mai noi date din domeniul energiei corpului uman care combină, homeopatia cu fitoterapia și cristaloterapia, pe teoria și principiile medicinei chineze. Reprezintă o sinteză modernă a principiului armoniei celor cinci elemente din natură (pământ, metal, apă, lemn și foc), prin concentrările naturale : **Renol**, **Regalen**, **Korolen**, **Vironal**, **Gynex**, care au în compoziție atât remedii homeopate cât și extrase din minerale și plante.

Ele conferă același efect ca și acupunctura tradițională cu avantajul că este eliminată compo-

nenta traumatizantă a tratamentului și este în același timp foarte comod ne mai necesitând deplasarea la medicul acupuncturist zilnic, ci numai la controlul periodic.

Pentru aplicarea tratamentului cu acupunctură lichidă este neapărat necesară vizualizarea pe electrosomatograf sau ecograf în funcție de afecțiune.

Dr. Florinela Bălan
Clinica Aura Vita – Pitești



un nou design



CYTOSAN protejează organismul de efectul radicalilor liberi și metalelor grele

Produsul Cytosan deține un bogat conținut de substanțe naturale și minerale extrase din humatul de potasiu, silimarină și acid succinic – CHO (din fructe). Nu conține substanțe conservante, coloranți sintetici sau zahăr.

Este un preparat antioxidant, regenerant, cu spectru larg care influențează și armonizează energetic traiectoria intestinului gros și subțire, stomacului, ficatului, vezicii biliare, splinei și o serie de alte traiectorii.

Efecte și recomandări:

- Prezintă efecte benefice în cazul infecțiilor virale și bacteriene (virus herpetic, cytomegalovirusuri, helicobacter pylori).
- Datorită efectului imunostimulator și antioxidant, reduce efectele nocive ale chimioterapiei și radioterapiei în bolile oncologice și încetinește evoluția unor tumori în combinație cu produsul **Drags Imun și Imunosan**
- Deosebit de eficient în inflamațiile mucoasei bucale, stomacale, intestinale (boala Crohn), precum și în ulcere gastrice și duodenale.
- Susține tratamentul hepatitei virale, ciroză și mononucleoză..
- Reduce simptomele neplăcute ale diabetului zaharat.
- Datorită efectului puternic antiinflamator scade durerile reumatice, cele legate de artroză, degenerarea oaselor și articulațiilor. Susține tratamentul osteoporozei.
- Prezintă efecte pozitive în tulburările cu caracter hormonal, în problemele de oscilație a nivelului de estrogeni (în asociere cu produsul *Gynex*).
- Poate fi asociat în tratamentul bolilor sistemului circulator.
- Are efect antimicrobic și antifungic (micoze, candidoze), acnee, urticarie. Reduce nivelul erupțiilor și pruritului
- Adjuvant în tratamentul paradontozei și cariilor.
- Este benefic în contracararea sindromului de oboseală cronică și surmenaj.
- Încetinește îmbătrânirea celulară.

Substanțele humice pe care Cytosan le conține protejează celula împotriva diferitelor radiații (inclusiv UV), îmbunătățesc oxigenarea, elimină unele tipuri de microbi, virusuri și are puternice efecte antitumorale.

Humatul de potasiu este unul dintre antioxidanții cei mai puternici; sub acțiunea lui substanțele toxice părăsesc corpul într-un mod natural, fără nici un efect agresiv. Humaii au capacitatea de a lega metalele grele (plumbul, mercurul, cadmiul) și radicalii liberi, ajutând la eliminarea lor din organism și de a regenera celulele hepatice.

Silimarina se găsește în semințele de Armurariu și reprezintă un complex de flavonoide cu proprietăți hepatoprotectoare și antihepatotoxice. Există dovezi preclinice puternice care confirmă efectele hepatoprotectoare și anticancerigene ale silimarinei, inclusiv inhibarea creșterii celulelor de cancer.

Cele mai importante proprietăți ale extractului de silimarină descoperite în timpul studiilor este caracterul antioxidant care combate acțiunea radicalilor liberi.

Acidul succinic ($C_4H_6O_4$) are efect de regenerare și întinerire a celulei.

Potasiul intervine în menținerea echilibrului acidobazic și a presiunii osmotice a organismului, fiind esențial pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Are un rol important în reglarea presiunii sângelui, la contracția ritmică a mușchiului cardiac, reglează activitatea rinichilor, stimulează eliberarea insulinei și ajută la conversia glucozei în glicogen.

Observație: Nu se administrează copiilor sub 3 ani fără recomandarea medicului, femeilor gravide și lăuzelor. Nu se administrează concomitent cu chimioterapia (citostatice).

Mod de administrare:

- Adulții și copii peste 12 ani 3-6 capsule/zi.
- Copii între 6-12 ani 1-2 capsule/zi; copii între 3-5 ani, 1/2 capsulă dizolvată în puțin ceai cu miere.

VITAFLOLIN

o sursă de vitamine naturale

- Sunteți expus la stres psihologic sau fizic?
- Vă simțiți obosit sau întâmpinați dificultăți asociate cu vârsta?
- Sunteți după o boală, sau vă recuperați 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 conferă efecte tonice care se regăsesc în Vitaflorin în formă naturală fără colorații sau arome sintetice.

Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru organism, deoarece joacă un rol vital în funcționalitatea și eficiența enzimatică a aparatului digestiv. Au rol de catalizatori în procesele biochimice din organism iar în lipsa lor metabolismul nu lucrează corect.

Vitaflorin deține în compoziție extrase din:

Cătină albă – Conține o mare cantitate de **vitamine: C, A, E, B, K, colină**, 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, stimulează imunitatea și are proprietăți antiinflamatorii. Conferă efecte benefice asupra pielii, îmbunătățește activitatea sistemului digestiv, protejează inima și vasele sanguine. Acționează preventiv contra cancerului la intestine.

Rodie – **vitaminele: C, B, A**. Elimină radicalii liberi din corp și acționează ca antiinflamator. Reduce aciditatea stomacală și stimulează digestia. Previne cancerul de prostată

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

Schizandra chinesisă – **vitaminele: C și E** – Îmbunătățește rezistența organismului la infecții, susține organismul în stări de oboseală sau stres (adaptogen), îmbunătățește psihicul și contribuie la regenerarea ficatului.

Gutui japonez **vitaminele: C, A, B**. – Conferă un efect antiinflamator, protejează tubul digestiv, acționează contra spasmelor intestinale.

Efecte și recomandări:

- Prezintă o bună absorbție în organism datorate bioflavonoidele, acizilor organici, alcaloizilor din compoziție
- Tonifică organismul și fortifică sistemul imunitar (la îmbolnăviri virale și bacteriene)
- Neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător sau a unui stil de viață solicitant – stres, alcool, fumat, etc.
- Efect pozitiv asupra digestiei, protejează inima și vasele sanguine.
- 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, danturii și pentru prevenirea osteoporozei.
- 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



un nou design

Beneficiile aromoterapiei cu Spiron

Tot mai multe studii arată că mirosul joacă, în viața omului, un rol cu mult mai important decât se credea, de la asocierea cu memoria și cu bolile neurologice, până la influențarea comportamentului, a dispoziției și a felului de gândi.

Valoarea esențelor florale a fost redescoperită și cercetată de medicul englez Edward Bach. El a fost cunoscut pentru studiile sale din domeniul bacteriologiei, imunologiei, homeopatiei și al medicinei naturiste. Încă de la începutul anilor '30, doctorul Edward Bach, a abandonat medicina clasică și s-a dedicat studierii medicinei naturiste. Munca lui de cercetare a fost focalizată spre a crea un remediu mai sănătos, având ca sursă florile.

Cercetătorii de la Universitatea Rutgers, SUA, au realizat un experiment care arată cât de mult afectează mirosurile florale starea de spirit a oamenilor. Ei au utilizat o încăpere al cărui aer a fost odorizat pe rând, cu un miros floral, „agrabil”, „clasic”, iar o altă parte din timp camera a fost lăsată neparfumată. După ce fuseseră expuși fie aerului inodor, cât și diferitelor mirosuri din cameră, participanții la studiu au fost rugați să scrie despre trei evenimente din viața lor: unul din trecutul îndepărtat, unul recent și un altul posibil în viitor.

Într-un alt experiment, participanții (anterior expuși aerului inodor sau parfumat) au fost introduși într-o altă încăpere unde se găsea un mim care i-a îndrumat să mimeze o emoție asociată cu o amintire din copilăria .

Rezultate studiului, a textelor scrise analizate, au pus în evidență cuantificarea cuvintelor cu semnificații pozitive și negative. Felul în care s-au exprimat în scris participanții și modul în care s-au manifestat în prezența mimului, a fost surprinzător de mult influențat de mirosul la care fuseseră expuși (sau de lipsa acestuia). Doar 15% dintre cei ce trecuseră prin camera inodoră s-au apropiat de mim, ori l-au atins; în schimb, au făcut asta 74% dintre cei care inhalaseră aerul înmiresmat cu un parfum de flori. Tot aceștia din urmă au folosit, în textele scrise în cadrul primului experiment, de trei ori mai multe cuvinte cu încărcătură pozitivă decât ceilalți.

Rezultatele arată clar, că mirosul de flori are un efect puternic asupra oamenilor, având capacitatea de a modifica starea de spirit, a îmbunătăți dispoziția, a crește dorința de cooperare și de apropiere de ceilalți.

Îndemnul de a ne opri din agitația zilnică pentru a ne bucura de mirosul florilor și-a găsit o bază științifică și în rezultatele unui proiect de cercetare care a demonstrat că un compus numit linalool, prezent la multe plante cu flori parfumate, reduce stresul, acționând asupra sistemului imunitar și influențând activitatea a numeroase gene implicate în răspunsul la stres.

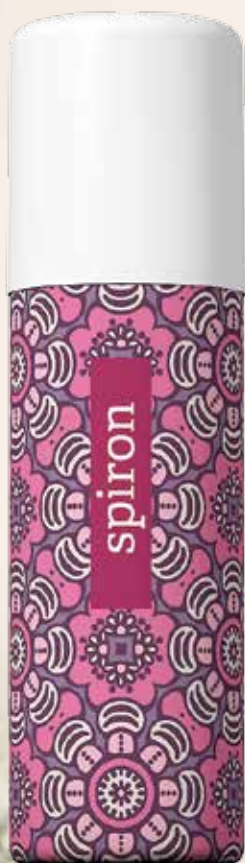
(sursa: descoperă.ro)



Teoria mirosurilor deși cunoscută și folosită de mii de ani, începe abia acum să-și dezvăluie secretele. Marea lor putere de a influența psihicul uman a devenit subiectul unor investigații științifice, cu rezultate cât se poate de interesante, că- rora cercetătorii le întrevăd deja aplicații practice în sfera medicinei și a psihoterapie- ii. Acest lucru se datorează în special faptului că aromele acționează simultan pe toate planurile ființei: în plan fizic, emotional, mental și chiar spiritual.

Păcat că, poluarea își arată impactul negativ și aici: florile nu-și mai împrăștie mireasma atât de puternic ca altădată - consecință a încărcării aerului cu molecule poluante, mai ales în zonele urbane sau industrializate, dar chiar și așa, potențialul benefic al mirosurilor plăcute: flori, fructe și mirodenii există încă.

În marea de mirosuri neplăcute care ne înconjoară și ne stresează zilnic - există încă miresme naturale capabile să ne ofere terapie pentru corp și spirit.



Astfel pentru a aduce mireasma plantelor și florilor mai aproape de noi și a avea o stare bună fizică și psihică, recomand produsul **Spiron**. Acesta conține o combinație armonizantă din cele mai pure uleiuri eterice și bio informații, obținute conform ultimelor cunoștințe din domeniul aromoterapiei, fitoterapiei și bio rezonanței respectiv: *ulei de lămâie, ulei de eucalipt, ulei de camfor, ulei de lavandă, ulei de mentă, ulei de mir, ulei din lemn de santal, ulei de tuia, ulei de molid norvegi- an, ulei de mentă*.

Cercetările au demonstrat că uleiurile esențiale folosite în aromaterapie distrug bacteriile și virușii, având proprietăți antiseptice. S-a constatat că uleiurile pătrund prin inspirație în toate organele corpului uman, până la nivel de celulă, măbind absorbția de oxigen și armonizează diferite funcții din organism, în principal a meridianelor energetice ale plămânilor, inimii, colonului și stomacului.

Acționează asupra sistemului nervos central, liniștind organismul, îmbunătățind somnul. Este de asemenea eficient în migrene, depresie, nervozitate, trac, emoție, epuizare. Facilitează respirația, ameliorează tusea și simptomele de bronșită și astm, întărește sistemul imunitar.

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 astfel de situații, pe o batistă de hârtie dăm un puf din sprayul 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.

Plantele din compoziție conferă o gamă largă efecte pozitive, după cum urmează:

- **bradul și thuia** eliberează căile respiratorii
- **mirul** dezinfectează aerul și neutralizează fumul de țigară
- **menta** împrăștiează și revigorează
- **lămâia** 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
- **uleiul de eucalipt**: este unul dintre cele mai bune antiseptice. Testele de laborator au arătat că și 2% din esența eucaliptului din compoziția pulverizată ar putea distruge până la 70% din stafilococii locali în aer și în diferite tipuri de virusuri.

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 aromaterapie creat este intens, ca urmare se recomandă utilizarea unei cantități mici în încăperi (unul sau două „pufuri” scurte) deoarece excesul poate irita căile respiratorii.

Aromele și mireasma care le conferă produsul **Spiron** ne poate influența starea de spirit și sănătatea în bine.

fiz. Daniela Haranguș

Dieta mediteraneană și regulile ei

Acest stil de viață a fost promovat de nutriționiști de zeci de ani, însă, în ultimii ani a ajuns în atenția publicului. Specialiștii au observat că acest regim dă rezultate excelente. Acest regim se bazează pe mâncărurile tradiționale consumate de popoarele mediteraneene. Regiunea Mediteraneană, atunci când se face referire la Dieta mediteraneană, include țări ca: Spania, Franța, Italia, Grecia, Insula Creta și Orientul Mijlociu.

Studiile făcute pe Dieta mediteraneană tradițională au arătat în mod evident, o conexiune cu o sănătate mai bună și mai puține decese datorate bolilor cardiovasculare. Dieta mediteraneană este o sursă excelentă pentru o varietate de vitamine, minerale, substanțe nutritive și adăugă grăsimi sănătoase, care ajută organismul.

În urma tuturor studiilor făcute de-a lungul timpului asupra Dietei mediteraneene și a legăturii acestora cu promovarea sănătății, punctul cel mai evident este că această dietă reprezintă un plan sănătos de alimentație, care dacă este adoptat devine un stil de viață ce conferă menținerea sănătății.

Iată câteva reguli de bază ale dietei mediteraniene

- Mâncăți în special produse de origine vegetală: verdețuri, legume, fructe, cereale, nuci, alune, semințe etc.
- Prepararea termică a alimentelor să fie minimă, de preferință vegetalele să fie consumate crude.
- Condimentează-ți mesele cu: usturoi, busuioc, mentă, oregano, scorțișoară, piper, rozmarin, nucșoară.
- Folosiți uleiul de măsline în locul altor grăsimi alimentare.
- Consumați cantități moderate de brânză și iaurt zilnic.
- Consumați pește și pui săptămânal.
- Ouăle, 2- 4 pe săptămână, sunt indicate datorită conținutului de fosfolipide, acid linoleic și grăsimi monosaturate, cu rol benefic pentru sănătate.
- Carnea roșie ar fi de preferat să fie consumată de câteva ori pe lună.
- Evitați grăsimile saturate, adică cele de proveniență animală.
- Pâinea, peștele, orezul, cartofii, nu au voie să lipsească dintr-o dietă sănătoasă deoarece sunt surse de energie, dar se consumă în cantități mici.
- Desertul să fie compus mai ales din fructe și este recomandat să se renunțe la dulciuri, zahăr și grăsimi saturate. Se folosește mierea de albine.
- Consumul de apă și activitatea fizică sunt obligatorii.
- Vinul și berea eficiente în cantități moderate.
- Cofeina nu este încurajată excesiv, dar poți să bei o cafea mică sau un ceai verde zilnic.
- Evită pe cât posibil sarea și folosește ierburi naturale pentru condimentarea preparatelor.





Test pentru evaluarea calității alimentației

Acest test cuprinde 16 întrebări, care se face copiilor permițând în final calcularea unui indice, numit „indicele **KIDMED**”.

- ☐ +1 Mănânci un fruct sau bei un pahar de suc de fructe în fiecare zi?
- ☐ +1 Mănânci al doilea fruct?
- ☐ +1 Mănânci legume crude (salate) sau gătită o dată pe zi?
- ☐ +1 Mănânci legume crude (salate) sau gătită mai mult de o dată pe zi?
- ☐ +1 Mănânci pește regulat (cel puțin de 2-3 ori pe săptămână)?
- ☐ -1 Mănânci cel puțin o dată pe săptămână într-un fast-food?
- ☐ +1 Îți plac legumele seci?
- ☐ +1 Mănânci paste sau orez măcar de 5 ori pe săptămână?
- ☐ +1 Mănânci cereale și pâine zilnic, la micul dejun?
- ☐ +1 Mănânci fructe uscate regulat (de 2-3 ori pe săptămână)?
- ☐ +1 Folosești uleiul de măsline în alimentație?
- ☐ -1 Sari peste micul dejun?
- ☐ +1 Mănânci lactate la micul dejun (lapte, iaurt etc)?
- ☐ +1 Mănânci 2 iaurturi și/sau 40 de grame de brânză zilnic?
- ☐ -1 Mănânci produse de patiserie la micul dejun?
- ☐ -1 Mănânci dulciuri de mai multe ori pe zi?

Rezultate:

Dacă ai 3 sau mai puține puncte, înseamnă că ai o alimentație foarte dezechilibrată.

Dacă ai acumulat între 4 și 7 puncte, ai nevoie de îmbunătățirea alimentației.

Dacă ai 8 puncte sau mai multe, ai atins stadiul de alimentație mediteraneeană optimă. Aceasta înseamnă că sunt șanse reduse de a face boli cronice datorate defectelor alimentare, morbiditatea va fi redusă, iar calitatea vieții este bună.

(Sursa KIDMED test prevalence of low adherence to the Mediterranean diet in children and young - Nutricion Hospitalaria)



CANDIDA ce o declanșează și cum ne protejăm

Candida Albicans, este o ciupercă care dă mari bătaii de cap atât femeilor, cât și bărbaților. Deși se consideră că face parte în mod normal din flora intestinală fiind prezentă în cantități mici peste tot, mai ales la nivelul mucoaselor, sunt momente în care înmulțirea ei mai ales după un tratament cu antibiotice sau traversarea unei stări în care imunitatea este mai scăzută, depășește capacitatea organismului de a se mai apăra.

Candidoza este neplăcută, dar rareori pune viața în pericol. Unele forme de candidoză sunt grave, precum candidemia, cea mai comună formă de candidoză invazivă care apare atunci când infecția se răspândește în alte părți ale corpului, cum ar fi valvele cardiace, creier, splină, rinichi, ochi...

Candidoza invazivă apare mai ales la persoanele cu un sistem imunitar slăbit. Atunci când pielea este infectată se instalează o erupție cutanată inflamată, de culoare roșie. Sunt și situații când unele tipuri de erupții de scutec cutanate sunt cauzate de Candida. În cazul în care infecția se răspândește în alte părți ale corpului, este mult mai grav. Aceasta poate provoca febră, mărirea splinei, scăderea tensiunii arteriale (șoc), suflu cardiac și scăderea producției de urină. O infecție a retinei și părților interioare ale ochiului poate provoca orbire.

Alte semne ale infecției cu candida pot include schimbări bruște ale stării de spirit, oboseală, sistem imunitar slăbit, spore în greutate, apariția și de alte infecții fungice.

Candida se dezvoltă în prezența zahărului, rafinat și nerafinat, a fructelor proaspete ori uscate și a sucului de fructe, de aceea este recomandată întreruperea provizorie cu alimente dulci pentru mai multe săptămâni consecutive.

Carbhidrații simpli trebuie evitați neapărat pe perioada tratamentului. Această categorie de alimente includ: orez, paste făinoase, siropuri, zahăr, melasă, fructe uscate, sucuri de fructe, etc., care nu fac deloc bine bacteriilor din intestine. De asemenea, produsele fermentate de tipul alcoolului, brânza și

orice lactate, cu excepția iaurtului, trebuie evitate. Legumele bogate în amidon, cum ar fi: cartofii, porumbul, fasolea lima, mazărea și ele sunt contraindicate pentru a evita înmulțirea bacteriilor.

Cele mai importante **alimente care sunt indicate pentru a ține sub control candidoza** sunt următoarele:

- Proteinele din pește, carnea slabă, ouăle, alimente care conțin o cantitate potrivită de acizi grași, nuci, semințe de dovleac, migdale, caju, arahide...
- Iaurt (în special cel din lapte de capră), crema de brânză, smântâna și unt cu conținut scăzut în grăsimi.
- Legume proaspete și sucuri din legume, de preferat crude, pentru că absorb micro toxinele din organism: broccoli, varza, leurdă, spanacul, sparanghelul, ceapa, usturoiul, țelina, ridichile, rădăcină de ghimbir, castraveți, vinete...
- Usturoiul și ceapa acționează ca antifungice naturale și de întărire a sistemului imunitar așa că ar trebui consumate cât mai mult cu putință
- Murele și merele sunt de asemenea acceptate, atât pentru conținutul scăzut de zahăr, atât pentru beneficiile lor nutriționale cât și a proprietăților antioxidante.
- Apa joacă un rol esențial în combaterea candidozei deoarece ajută la hidratare și detoxifierea organismului.

Pe lângă toate acestea ar trebui să folosit un probiotic de calitate, pâna la vindecare sau în cure de prevenție primăvara și toamna. Astfel firma Energy are în portofoliu atât un prebiotic **Probiosan** cât și un probiotic complex din mai multe tipuri de bacterii benefice respective **Probiosan Inovum**.

Se poate asocia: **Regalen** ca un drenor hepato-biliar, **Vironal**, **Grepofit**, **Imunosan** pentru mărirea imunității, iar pentru îngrijirea pielii și a scalpului afectat de ciuperca candida, **gama Protektin**.

Szálók Edit
Fitoterapeut,

Gențiana lutea

Se regăsește și în produsul Regalen

Există trei specii și toate sunt plante perene specifice zonelor montane superioare.

Dintre ele *gențiana lutea* este o specie ocrotită și declarată monument al naturii, pentru că există pericolul actual de a dispărea din flora autohtonă. Aceasta crește în flora spontană a României, din zona de câmpie până la cea subalpină, la marginea pădurilor.

Are o alură impozantă, ajungând la înălțimi de 60-120 cm, având o rădăcină puternică, groasă, maronie la exterior și gălbuie la interior; tulpina este erectă, goală la interior, iar pe aceasta sunt așezate frunze mari, oval eliptice, a căror dimensiune scade spre partea superioară a tulpinii. Florile se pot găsi în partea superioară a tulpinii de culoare galben-aurie, iar semințele sunt plate și foarte ușoare.

Compoziție chimică

Rădăcina de gențiana conține substanțe amare, fitosteroli, polizaharidele inulină și pectine, taninuri, lupeol și beta-amarine terpenice, etc. Uleiurile esențiale sunt prezente în cantitate foarte mică.

Farmacologie

Principalele substanțe active din speciile de gențiana sunt cele amare. Acestea acționează în primul rând prin receptorii gustativi care transmit informația prin actul reflex, crescând secreția salivară și a sistemului digestiv, până la nivelul ficatului și chiar până și la glandele cu secreție internă. Aici dorim să facem o precizare: toate plantele care conțin substanțe amare considerate tonice și coleretic colagoge acționează prin acest mecanism.

Toate produsele fito terapeutice pe bază de substanțe amare, pentru a fi eficiente, se administrează sub formă de infuzie (procedeul cel mai simplu) sau sub formă de extracte standardizate.

Produsele pe bază de gențiană sunt aprobate de B.H.C (Britney ller Bal Compendium) și de ESCOP pentru afecțiunile și tulburările specifice sistemului digestiv.

Recomandări

În anorexie, în dispepsii, în problemele digestive datorate producerii insuficiente de suc gastric, în pierderea poftei de mâncare, al afecțiunilor hepatice, pentru efectele coleretic colagoge și ca tonic general. Preparatele standardizate pe bază de Gențiana au acțiune antipiretică, antimalarică, antihelmintică, coleretic colagogă.

Se poate folosi și în stările de răceală, viroze, oboșală cronică, neurastenii, anorexii.

Mod de preparare și administrare

- Rizomii și rădăcinile sub formă de decoct, 1 lingurița la o cană cu apă; se beau 1-2 căni pe zi înainte de masă sau tinctură, din 10 g rizomi și rădăcini la 100 ml de alcool de 70°. Se iau 25-50 picături în puțină apă, înainte de masă.
- Pulberea se obține prin măcinarea fină a rădăcinii uscate
- Tinctura de gențiană se prepară din 30 g de rădăcină mărunțită ce se lasă la macerat în 200 ml de alcool de 40 grade pentru 10-15 zile. După macerare se filtrează și se pot administra 10-15 picături pe zi.
- Siropul de gențiană se prepară din 10 g de rădăcină ce se opăresc în 150 ml de apă, după care se strecoară și se adaugă 200 g de zahăr. Amestecul se fierbe puțin pentru a obține un sirop mai gros.

Contraindicații

În gastrite hiperacide, ulcer gastric și peptic. Nu se cunosc efecte adverse în perioada gravidității sau lactației. Extractele din gențiană pot da dureri de cap persoanelor sensibile.

Prof. dr. Ovidiu Bojor





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; Web: www.energy.sk