

Lignum Vitae

A sosit toamna!

Splina în medicina tradițională chineză

ADHD nu este o boală

Editia de toamna 2016

Gata cu vacanța de vară, a sosit Toamna!

Școlile își deschid larg porțile pentru a primi copiii în noul an. De acum va fi mai puțin timp de joacă și mai mult de învățat.

Memoria și învățarea sunt două noțiuni destul de greu de delimitat. În general, memorarea, ca funcție de bază a psihicului, face posibilă fixarea, conservarea, recunoașterea și reproducerea informațiilor și a trăirilor, iar învățarea poate fi definită ca fiind activitatea care duce la acumularea de informații la nivel individual în sfera comportamentală și mentală.

Studiile au arătat că sistemul nervos și creierul pot fi afectați de acțiunea nocivă a oxidanților sau radicalilor liberi, a alcoolului, fumului, diferiților poluanți, a stresului - dușmani de temut ai sănătății, în general și ai sistemului nervos central, în special.

Este importantă legătura dintre învățare, comportament, sănătate mintală și nutriție, deoarece potențialul maxim de sănătate mintală se atinge numai prin intermediul unui regim igienico-dietetic optim.

Memoria a început să dea semne de oboseală, puterea de concentrare a scăzut, iar mintea nu mai este la fel de ascuțită - trebuie să apelăm cu încredere la remediile naturale!

Poate fi surprinzător, însă remediile naturale pot susține sănătatea creierului, îmbunătății memoria, clarifica mintea, iuțeala de a gândi, crește atenția și perioada de concentrare.

Efectele privind îmbunătățirea performanțelor mentale și fizice cu ajutorul suplimentării cu substanțe nutritive „inteligente” sunt mult mai puternice atunci când sunt folosite în combinații, deoarece puterea lor se amplifică și conferă rezultate mai bune în stress, suprasolicitare fizică, în activități

intelectuale intense, și la îmbunătățirea capacității de concentrare și memorare.

■ **STIMARAL** - un produs cu calități antioxidante, un adaptogen puternic, (în stări emoționale oscilante, depresie, anxietate, oboseală) eficient pentru sistemul nervos și creier. Compoziția din plante bine gândită reglează schimburile de substanțe la nivel celular, stimulează memoria și capacitatea de concentrare. De asemenea asigură fitonutrienții esențiali pentru restabilirea stării de sănătate și stopează pierderea prematură a vitalității organismului.

■ **FYTOMINERAL** - este recomandat pentru completarea de microelemente, pentru suplimentarea dietei în profesii cu efort fizic și intelectual intens, în medii toxice, persoanelor supuse unui efort fizic susținut, în perioada adolescenței, la persoane de vârstă a treia.

■ **CELITIN** - o combinație de Ginkgo Biloba și Lecitina două substanțe naturale care facilitează metabolismul cerebral prin accelerarea microcirculației, creșterea producției de energie chimică a celulelor cerebrale. Eficientizează oxigenarea creierului, susține transferul impulsurilor nervoase, contribuie la intensificarea funcțiilor cerebrale și hrănește celulele nervoase.

Aceste suplimente nutritive, constituie un mijloc excelent de păstrare a memoriei și vitalității în formă optimă pentru cât mai mult timp.

Fiz. Daniela Harangus
Director Lignum Vitae

Cuprins:

Gata cu vacanța de vară, a sosit toamna!	2
Splina în medicina tradițională chineză	4
ADHD nu este o boală	7
Produse într-un nou ambalaj	9
Levănțica	11

Sănătate
Armonie
Tinerețe



SPLINA în medicina tradițională chineză

Splina, împreună cu Pancreasul și Stomacul ocupă loja energetică numită „Pământ” în Medicina Tradițională Chineză. Este considerată „organul central al digestiei”.

Domeniul ei de acțiune este considerat: abilitatea de a sorta, a absorbi și procesa nutriției (decide care va fi folosit pentru hrănire imediată, care va fi depozitat și care va fi eliminat). Splina este „organul transformării și al nutriției”.

Din păcate, este unul dintre cele mai dezechilibrate organe ale oamenilor moderni, și vom explica treptat, din ce cauză. De asemenea, vom trece în revistă și câteva dintre remediile simple, la îndemâna oricui, de a o reechilibra.

SPLINA este răspunzătoare de „nutriție” în corpul nostru. O „splină” puternică face persoana să se simtă „hrănită” (fizic, emoțional etc), iar o „splină slăbită” va face persoana să se simtă slăbită, „subnutrită”. La nivel fizic, persoana poate mânca o dietă sănătoasă, dar dacă Splina este slăbită, nu poate converti alimentele în nutrienți necesari corpului. La fel și la nivel emoțional.

În Medicina Tradițională Chineză, în orice fel de tratamente ale bolilor, trebuie să începem cu echilibrarea Splinei și organului ei pereche, Stomacul.

„Domeniul” fizic al Splinei

Principala măsură a puterii Splinei este reprezentată de vigoarea sistemului digestiv. Buna funcționare a tuturor fluidelor digestive, de la salivă, la sucul pancreatic sau cel gastric, se datorează forței acesteia. De asemenea, substanțele preluate din tubul digestiv întăresc țesuturile moi și le dau tonus. Așadar, tonusul general al corpului, al organelor depinde de energia Splinei.

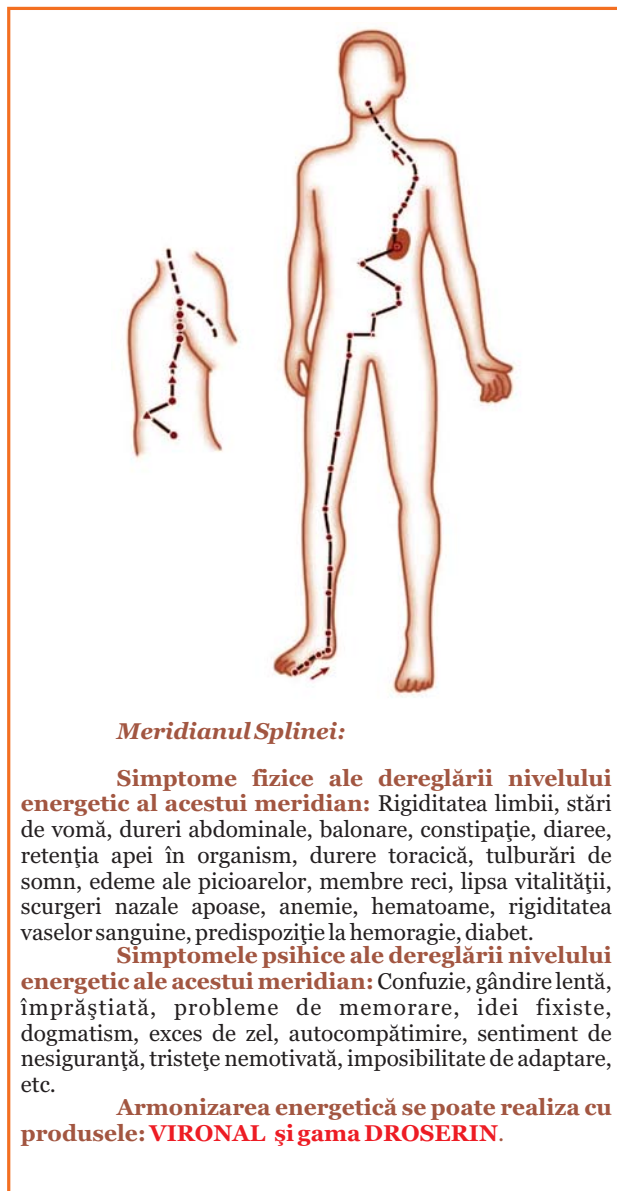
Uitați-vă la digestia și la tonusul oamenilor moderni, tineri și vârstnici, deopotrivă!

„Domeniul” non fizic al Splinei

Mental Splina este considerată „casa gândurilor” în Medicina Tradițională Chineză. Claritatea gândurilor, limpezimea lor și un proces bun de gândire depinde de energia Splinei.

Emoțional

La nivel emoțional, Splina guvernează sentimentele de grijă atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. O energie puternică a Splinei duce la fundamentul unei vieți emoționale puternice, în care nevoile noastre ne



Meridianul Splinei:

Simptome fizice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Rigiditatea limbii, stări de vomă, dureri abdominale, balonare, constipație, diaree, retenția apei în organism, durere toracică, tulburări de somn, edeme ale picioarelor, membre reci, lipsa vitalității, scurgeri nazale apoase, anemie, hematoame, rigiditatea vaselor sanguine, predispoziție la hemoragie, diabet.

Simptomele psihice ale dereglării nivelului energetic al acestui meridian: Confuzie, gândire lentă, împrăștiată, probleme de memorare, idei fixe, dogmatism, exces de zel, autocompătimire, sentiment de nesiguranță, tristețe nemotivată, imposibilitate de adaptare, etc.

Armonizarea energetică se poate realiza cu produsele: VIRONAL și gama DROSERIN.

sunt satisfăcute (atât cele fizice, cât și cele emoționale) și putem să fim generoși, să „plutim” în fluxul vieții cu dăruire și să nu ne agățăm de viață într-o poziție de „lipsă” sau flămânzie.

În exces, grija de sine poate deveni obsesie legată de propriile probleme, ceea ce duce la Stagnarea energiei interioare. Grija față de alții devine, în exces, o obsesie pentru îndeplinirea nevoilor celorlalți – când chiar noi înșine suntem „goi”.

Aceste tipuri de excese duc la dezechilibrul energiei Splinei în societatea modernă.

Psihologic, Splina se ocupă de două domenii esențiale:

1) NUTRIȚIA

2) SPRIJINUL (SUPORTUL)

Când energia Splinei este matură, suntem capabili să ne hrănim singuri, din interior și să ne sprijinim pe propriile puteri - așa încât NEVOILE nu ne transformă în „săraci”, ci suntem „bogați” în resurse interioare.

Arhetipal, Splina este legată de MAMĂ și relația cu ea. În procesul de creștere, depindem în primii ani exclusiv de ceea ce ne furnizează mama. Pe măsură ce creștem, ne descoperim „mama interioară”, care furnizează „hrănire” și „sprijin”. Aceasta este o Energie matură a Splinei.

Splina este astfel legată de asumarea responsabilității pentru propria viață, adică de procesul de MATURIZARE. Societatea noastră este plină de „copii” necrescuți, care tot caută o „mamă” (guvernul, primăria, angajatorul, partenerul, copiii, prietenii etc.) care să le îndeplinească nevoile. Toate aceste persoane au probleme mari cu energia Splinei și dezechilibrele energetice în întregul organism.

SPLINA în echilibru, bine hrănită

Energia abundentă a Splinei generează o senzație de stare de bine, o stare de ușurință și de confort de a fi în propriul corp. Ne simțim mulțumiți, savurăm plăcerile vieții și avem o relație profundă cu propria senzualitate. Simțim „abundența” la toate nivelele, adică putem să dăruim și să primim cu generozitate.

Digestia este relaxată și eficientă, corpul se simte sprijinit și în tonus, mintea este clară și se poate concentra cu ușurință. Suntem atât „împământați”, conectați cu problemele materiale și cu propriul nostru corp, dar și în legătură în același timp cu „Mama Divină”, cu Natura, Universul, Divinitatea, etc. știind că vom primi ceea ce avem nevoie la momentul oportun.

SPLINA în dezechilibru

În această situație digestia alimentelor este dificilă. Nici hrana emoțională nu este primită cu ușurință. Concentrarea mentală este dificilă. Ne simțim lipsiți de iubire, flămânzi după iubire și în loc să o căutăm, ne ducem către alimente în care ne îngropăm durerea (în special dulciuri, ciocolată și zahăr, care accentuează dezechilibrele energetice ale Splinei, Pancreasului, Suprarenalelor, Ficatului) sau droguri (de la tutun, alcool, prafuri), până la muncă în exces sau cumpărături.

Când organismul se simte „nehrănit” emoționat, corpul se poate efectiv contracta și încetini și mai mult

fluxul de nutrienți în țesuturile moi, iar postura persoanei se poate prăbuși, în special la nivelul regiunii lombo-sacrale (apar durerile și herniile la acest nivel).



HRĂNIREA SPLINEI

Echilibrarea energiei SPLINEI este o nevoie imperioasă pentru oamenii moderni.

Atingerea - Splina adoră atingerea - masajul, mângâierile și îmbrățișarea cu cei dragi (chiar și mângâierea câțelului sau pisicii sunt bune), automasajul după duș - toate sunt modalități de întărire a Splinei

Întinderile - stretching-ul, ca după somn - nevoia de a-ți întinde brațele, picioarele, spatele, întregul corp - sunt foarte tonice pentru Splină. Întinderile ușurează constricțiile și deschid drumul nutrienților către țesuturile moi.

Mersul în patru labe, rostogolitul pe podea sau pe pământul gol, jocul „de-a căzutul”, alături de copii sau animale, ajută un adult să intre mai bine „în contact” cu Pământul - cu energia Splinei. Senzația de a te simți confortabil în propria casă, sau în locul în care stai - intensifică energia Splinei. Casa fiecăruia este o oglindă externă a condiției Splinei persoanei respective. Chiar dacă este doar un colț într-o cameră, dacă te simți confortabil acolo, Splina va fi echilibrată.

Nevoia de rutină, de „ritualuri de îngrijire” - ceaiul de dimineață, servit la masa favorită, cititul cărții preferate, masajul, mersul la cosmetică, orice simți că-ți face o deosebită plăcere și-ți „hrănește” sufletul - făcut într-un mod regulat, întărește Splina. Fiind organ „de Pământ”, Splina adoră stabilitatea și structura, fiind dezechilibrată de multe schimbări. De aceea mulți dintre oamenii moderni, care nu mai au noțiunea de „acasă”, ci călătoresc continuu, au Splina extrem de dezechilibrată.

Procesul de învățare - hrănește Splina. Să învățăm deprinderi noi, o limbă străină, un instrument, orice informație nouă - este foarte nutritiv pentru Splină.



Când ne oferim timp pentru a face orice dorim noi sau ne face plăcere – atunci întărim energia Splinei.

HRĂNIREA SPLINEI PRIN ALIMENTE

Splina are nevoie de hrană mai dulce. Dar acest lucru NU înseamnă zahăr, ci alimente cu gust mai dulce precum cerealele sau rădăcinoasele, precum o budincă de orez cu mere sau supă cremă de dovleac (foarte nutritivă pentru Splină).

Splina are nevoie de alimente bine gătite, mult timp preparate termic. Supele groase (supele creme de legume) și fierturile de legume hrănesc foarte bine Splina, sunt ușor de digerat („hrană pentru copii”).

Splina are dificultăți cu alimentele crude și reci. Cu cât aveți Splina mai slabă, cu atât beneficiază mai mult de alimentele bine gătite.

Splina nu suportă excesul de fluide, de aceea este bine să nu beți prea mult în timpul mesei. Este util să

separați fructele și hrana îndulcită de mesele principale - astfel funcția Splinei de „sortare și separare” va fi mult sprijinită.

Splina are nevoie să mestecați foarte bine. De asemenea, poziția la masă este bine să fie relaxată, dar într-o postură deschisă, ca organele să aibă loc să miște. Dacă stăm suciți, strâmbi, cocoșați sau ghemuiți, vom comprima organele digestive și împiedicăm procesul de digestie.

Ierburile aromatice stimulează digestia, de aceea includerea lor în prepararea mâncărilor va ajuta Splina.

Alimentele care au culorile galben/portocaliu sunt principalele care ajută Splina, așadar, dovleacul, morcovul, linte portocalie - rezonază energetic cu energia Splinei.

Dr. Sorina Soescu

Centrul de Sănătate Natura - Constanța





ADHD nu este o boală

ADHD este o tulburare comportamentală manifestată prin imposibilitatea copiilor de a se concentra asupra unei îndeletniciri anume.

Se manifestă prin trei simptome majore: deficit de atenție, hiperactivitate și impulsivitate.

Este o problemă medicală ce debutează în copilărie și, dacă nu este descoperită și tratată corespunzător, se poate extinde în timp, afectând și viața adultă.

În ultima perioadă au apărut tot mai multe studii care aduc informații cu privire la tratamentul medicamentos a acestor disfuncționalități punându-se accentul pe aspectul că lipsa unui tratament corespunzător poate avea consecințe nefavorabile asupra activităților școlare, casnice, profesionale sau relațiilor interumane.

În ultimii douăzeci de ani, au ajuns să fie recunoscute cât mai multe simptome de tulburări de deficit de atenție create de variațiile în dezvoltarea psihologică a copilului "boli psihice ADHD." Autorul acestui diagnostic, psihiatrul american Leon Eisenberg, cu puțin timp înainte de moartea sa a spus că ADHD este un exemplu tipic al unei boli fictive.

Pentru ADHD nu există tratament curativ, ci doar tratament simptomatic. În cazul copiilor se folosesc, pentru a controla simptomatologia, substanțe din clasa amfetaminelor și metilfenidatului. Se tratează ADHD cu Ritalin, Concerta, Strattera, deși aceste medicamente în psihofarmacologie sunt recunoscute că au multe reacții adverse (de exemplu: apatie, insomnie, vărsături, dureri de cap, perturbarea producției hormonului de creștere, uneori agresiune după întreruperea lor) și nu abordează cauzele problemelor. Ineficiența lor pe termen lung face ca tendințele în domeniu să se modifice.

Cauzele exacte ale ADHD nu sunt cunoscute, aceasta fiind cel mai probabil **rezultatul unei**

interacțiuni a factorilor genetici (34%-39%), de mediu și nutriționali, cu un puternic accent pe interacțiunea mai multor gene (încărcare genetică) care, **împreună, cauzează ADHD**. Există însă dovezi că persoanele cu ADHD nu produc cantități corespunzătoare a anumitor neurotransmițători, printre care dopamină, noradrenalină și serotonină. Studiile clinice funcționale au relevat ca posibili factori agravanți un număr scăzut de conexiuni între celulele nervoase și un deficit al cantității de mielină produsă de celulele creierului.

Tratamentul clasic al ADHD se poate face pe mai multe paliere: terapie comportamentală (incluzând antrenament și terapie), medicație sau terapie combinată (medicație și terapie comportamentală).

Există mai multe metode alternative care pot elimina sau cel puțin atenua unele simptome fără a apela la medicație - de exemplu: exerciții pentru dezvoltarea abilităților perceptuale și motorii (PIPE), kinetoterapie, programul Dennison INPP de Sally Goddard Blythe (<http://sallygoddardblythe.co.uk>), exerciții corective MU dr. Klepova (<http://www.pohybovestudio.cz>).

Pentru a elimina cauzele neurofiziologice se poate apela la o testare cu aparatele: Electrosomatograf, Metatron, Oberon, Scio care pot personaliza terapia cu preparatele fitoterapeutice naturale care aduc echilibrare la nivel energetic și corectează carențele nutriționale la nivel fizic. Preparatele Energy reprezintă o alternativă blândă la medicina convențională reducând riscul de reacții adverse grave.

Korolen - potrivit pentru echilibrarea tulburărilor sistemului nervos central (SNC). Sprijină corectarea tulburărilor de vorbire, bâlbâială, ameliorează efectele negative care apar în dislexia de dezvoltare, epilepsie îmbunătățește memoria și concentrarea.

Contribuie la atenuarea agitației psihomotorii cauzate de stres. În combinație cu **Peralgin** este eficient în tulburări nevrotice.

Regalen - ajută la eliminarea stării de nerăbdare cronică, comportament obsesiv compulsiv, impulsivitate și agresivitate. Alături de **Stimaral** în tulburări de concentrare și atenție.

Renol - reduce anxietatea, stările de emotivitate și timiditate crescută, fobiile, ameliorează hiperactivitatea tulburărilor vegetative ale sistemului nervos.

Gynex - ajută la eliminarea fluctuațiilor hormonale și emoționale. Sprijină tratamentul dislexiei secundare sau de dezvoltare.

Stimaral - stimulează niveluri mai ridicate ale neurotransmițătorului dopamină, care reglează fluxul de informații la nivelul creierului, controlează mișcarea, elimină tulburările de concentrare și atenție, îmbunătățește memoria, ajută la tratarea sindromului oboselii cronice, în unele tulburări nevrotice (anorexie).

Fytomineral - Completează microelementele importante pentru nutriția creierului. Susține tratamentul persoanelor care au ticuri, nervoase, tulburări de memorie, oboseală mentală.

Celitin - îmbunătățește memoria și concentrarea.

Vitamarin - completează deficiența de acizi grași Omega-3 care ajută la creșterea performanțelor mentale, eliminarea stării de letargie, refuzul de a învăța și de a munci.

Chlorella - hrană completă care conține vitamine și minerale în formă naturală. Pentru disfuncții cerebrale are valoare nutritivă eficientă prin aportul de vitamine B care se regăsește în compoziția acestei alge.

Revitae - o combinație de vitamine eficiente în unele tulburări de memorie, concentrare, atenție, și împotriva oboselii mintale.

Vitaflorin - o combinație de extrase din fructe și plante care prin aportul de vitamine și enzime

hrănesc și întăresc organismul.

La nivel mondial cercetătorii au demonstrat că majoritatea copiilor cu ADHD au anumite deficiențe nutriționale care agravează simptomele. Într-un studiu pilot realizat în Statele Unite pe un grup de 20 de copii cu ADHD li s-a administrat un supliment nutrițional bogat în vitamine, minerale, acizi grași esențiali (Omega-3), probiotice, aminoacizi și fitonutrienți. Comparativ cu copiii care luau tratament clasic la subiecții grupului pilot s-a demonstrat o îmbunătățire semnificativă a comportamentului, simptomele ADHD fiind ameliorate în proporție de 75%.

Trebuie să luăm în considerare la ADHD ca factori posibili declanșatori și aspectul că tensiunile psihosociale se pot transmite copilului prin sentimentele mamei în timpul sarcinii (cele legate de stres prenatal, concepția artificială, amniocenteza, menținerea sarcinii la cele cu risc de avort) și la ignorarea nevoilor emoționale ale copilului după naștere. Aceste aspecte pot provoca ulterior tulburări (anxietate, agresivitate, tulburări de alimentație, de vorbire, etc.).

Aceste blocaje de cea mai mare parte subconștientă, care apar înainte sau după nașterea unui copil, pot fi îndepărtate printr-o combinație de metode cum ar fi: Tehnicile de Eliberare Emoțională EFT, tehnica NPL care dezvoltă abilitatea de a controla propriile stări mentale, la care se asociază terapiile cu produse de echilibrare energetică - produsele Energy, acupunctura sau homeopatia.

Părinții copiilor cu ADHD, sunt deseori copleșiți de provocările zilnice majore în a-și controla copiii.

Cu cât adulții cunosc mai multe despre adevăratele motive ale comportamentului copilului lor, cu atât mai corect vor acționa în momentele cheie pentru a-i ajuta să depășească problemele.

Beneficiind de ajutorul potrivit, copiii cu ADHD se pot adapta la mediu și pot duce o viață normală.

Mgr. Stanislava Emmerlingová
Slovakia



*Memorie
și
performanță*

Produse într-un nou ambalaj



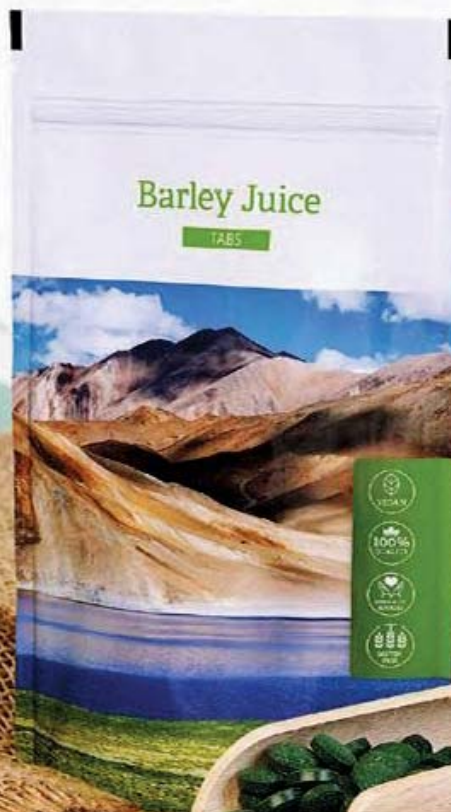
Orzul este o plantă care aduce energie organismului slăbit într-un timp scurt dar cu efecte limitate pe termen lung, față de Clorella.

Orzul se comportă similar cu un foc cu lemne care se aprinde imediat, dar se și stinge repede. Prin urmare, efectele orzului sunt foarte puternice și rapide, dar de scurtă durată.

Pentru creșterea energiei pe moment și rapid (de ex. înainte de sport, vacanțe active, petreceri, mahmureală...) recomandăm ORZUL



Orzul influențează energetic meridianele: stomac, pancreas, splină, intestin, ficat, vezica biliară, inimă, pericard și centrul celor trei focare.



Produse într-un nou ambalaj



Din punctul de vedere al medicinei chineze, utilizarea algelor Chlorella reprezintă un sprijin pentru viață, deoarece ne crește calitatea vieții.

Apariția efectului benefic este treptat și perceptibil chiar de la începutul curei de tratament, iar pe termen lung aduce echilibru și forță organismului.

Pentru stimularea creșterii energiei pe termen lung recomandăm CLORELLA.



Chlorella susține în principal meridianele energetice: stomac, splină, intestin gros, ficat, vezica biliară, pericard și centrul celor trei focare.



Levănțica - *Lavandula angustifolia*

Extras de ulei din această plantă se regăsește în produsul Spiron, sarea de baie Biotermal și Cremele Energy.



Subarbust de cultură cu durată mare de viață, până la 30 de ani. Tufa este globuloasă datorită ramificării bogate de la bază, înaltă până la 80 cm. Frunzele sunt întregi, liniare, cu vârful ascuțit. Flori grupate la 3 - 8 nivele cu câte 3 -7 flori fiecare nivel. Culoarea lor este violet cenușie până la albastru-violet. Plăcut mirositoare. Este o specie de origine mediteraneană, la noi crește numai în culturi și nu poate fi confundată cu alte plante.

Compoziție chimică

Florile uscate de Levănțică conțin 1,5-3% ulei esențial, iar cele proaspete 0,5-1%. Conținutul în taninuri este destul de ridicat (5- 10%). Mai conțin cumarine, flavonoide, fitosteroli, triterpene borneol, o substanță amară, săruri minerale.

Farmacologie

Atât extractele apoase cât și uleiul esențial au acțiune sedativă și antiflatulentă.

Cercetările clinice moderne care au investigat efectele neuro-fizice ale uleiului esențial de Levănțică au ajuns la concluzia că, pe lângă efectele sedative, el are și acțiune coleretic colagogă.

Recomandări

Utilizarea internă a florilor de Levănțică este aprobată, de toate comisiile de specialitate, în insomnie și în iritațiile de natură nervoasă stomacală, în sindromul Roehmheld, în meteorism și în disconfort intestinal.

Extern, în fitobalneologie, în tulburările circulatorii funcționale.

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă; se beau 2-3 cani pe zi. Uleiul esențial se administrează în cantitate de 1-4 picături la o linguriță cu zahăr.

Intră în compoziția unor ceaiuri medicinale, produse farmaceutice de uz intern (corectiv de gust) sau extern în fitobalneologie și se utilizează mult în parfumerie.

Contraindicații

Nu prezintă.

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 - 430227; E-mail: energyro.vitae@gmail.com; Web: www.energy.sk