

Lignum Vitae



Din cuprins:

- Cum să ne protejăm părul vara*
- Bacterii benefice și flora intestinală*
- Centrul energetic al corpului - Plexul Solar*

Vara 2014

CUM SĂ NE PROTEJĂM PĂRUL VARA



Soarele ne usucă, decolorează și degradează părul care devine fragil, se rupe mai ușor și este lipsit de strălucire. De aceea, sunt necesare niște măsuri de

prevenire și o atenție mai sporită decât în restul anului.

Căldura soarelui deschide porii pielii și ai scalpului astfel ingredientii din

produsele de îngrijire sunt mai ușor absorbiți de aceea pe perioada sezonului cald, sunt recomandate șampoanele blânde, care nu deshidratează suplimentar părul deja agresat de soare

Optați pentru șampoane din ingrediente naturale. Folosiți șampoane cu vitamine, săruri minerale și extracte naturale. Din gama Energy vă recomandăm Șamponul **ARTRIN** o soluție eficientă pentru părul uscat și friabil, **RUTICELIT** inhibă apariția mătreții, întărește rădăcina și facilitează regenerarea părului. La persoanele care au predispoziție spre păr gras și cu tendința de cădere **PROTEKTIN**.

Aceste șampoane vor curăța delicat pielea capului și hidrata firul de păr care va redeveni strălucitor și tonifiat. După fiecare spălare folosiți **Nutritive Balsam**. Balsamul este un produs foarte important, ce nu trebuie să lipsească din trusa cosmetică de vară. Acest produs împiedică degradarea rapidă a părului pe timpul verii.

Pentru o protecție bună e bine să apelăm la o bască sau o eșarfă pentru a ne asigura că părul și capul nu vor fi expuse razelor soarelui.



MINERALE ȘI MICROELEMENTE - NUTRIENȚII CARE NE PROTEJEAZĂ

Mineralele și microelementele sunt necesare organismului în cantități mici (g, mg), nu ne furnizează energie, totuși sunt absolut necesare pentru buna funcționare a organismului.

Mineralele reprezintă circa 4% din masa corporală a unei persoane adulte. Diferitele tipuri de minerale sunt necesare în cantități diferite. Cele ale căror necesar se exprimă în grame, sunt denumite generic minerale sau macroelemente, iar cele ale căror necesar este de miligrame (mg) sunt denumite microelemente.

Cea mai mare parte a mineralelor se găsește în oase, o cantitate mai mică se găsește în formă de diluție la nivel celular, intercelular și în cadrul fluidelor corporale. Au un rol foarte important în toate fazele metabolismului: sunt părți componente ale enzimelor, au un aport important în funcționarea normală a sistemului hormonal și sistemului nervos, în sinteza DNA, etc. Aceste bioelemente au un rol important în buna funcționare a organismului într-o formă grupată. Dacă lipsește unul dintre ele, atunci și celelalte își îndeplinesc rolul într-un mod deficitar.

Bioelementele nu pot fi produse de către organism, este necesar un aport al lor prin alimentație sau administrare de suplimente alimentare. Zilnic sunt utilizate în cadrul proceselor metabolice cca 15 - 20 de bioelemente. Dacă nu există un aport suficient al acestora apare în timp o lipsă acută a lor, care poate duce la o funcționare defectuoasă a organismului. Este nevoie de un aport mărit și în cazul unor situații de pierdere accentuată a acestora: diaree, vomă, transpirație excesivă etc.

Ca o paranteză am putea spune că aceste lipsuri au apărut doar în ultimele decenii, din cauza industrializării exagerate a agriculturii și a prelucrării alimentelor. Sursele naturale (alimentele) au devenit din ce în ce mai sărace în aceste componente. În perioadele anterioare exista un echilibru între oameni, animale domestice, sol și alimentele naturale. Se foloseau doar îngrășăminte naturale, agricultura nu era intensivă, era consumată carnea animalelor crescute în mod natural fără hormoni și antibiotice. În zilele noastre, prin utilizarea îngrășămintelor sintetice și prin creșterea forțată a eficienței agricole este diminuată mult cantitatea de nutrienți ce există în plantele de cultură. Astfel se explică de ce omul din zilele noastre are nevoie de suplimente alimentare. În plus, au apărut și obiceiurile nesănătoase în alimentație, care nu existau acum 80 - 100 de ani - consumul exagerat de cafea și energizante, alimentele fast food, băuturile carbogazoase dulci, etc, care produc efecte negative asupra organismului.

Importanța unora dintre minerale și microelemente:

- **Calciul** și **fosforul** sunt minerale implicate în menținerea sănătății oaselor și danturii;
- **Magneziul** este indispensabil activității sistemului nervos și musculaturii și are un rol important în procesul metabolic prin care glucoza se transformă în energie;
- **Cobaltul**, asemănător fierului este indispensabil în procesul de formare a globulelor roșii.
- **Cuprul**: fără cupru, fierul nu poate fi înglobat în hemoglobină;
- **Iodul** este necesar pentru funcționarea glandei tiroide;
- **Manganul** susține activitatea unor enzime gastrice;
- **Molibdenul** își aduce aportul la metabolismul glucidic și lipidic;



- **Potasiul** și **sodiul** reglementează echilibrul hidro-electrolitic, normalizează ritmul cardiac.
- **Seleniul** încetinește îmbătrânirea țesuturilor,
- **Zincul** controlează procesele metabolice, activitatea enzimelor și menține integritatea celulelor

Necesarul creșterii aportului de bioelemente:

Acum 30 - 50 de ani, în cazul constatării deficiențelor de minerale era suficientă identificarea alimentelor bogate în anumite componente și consumarea în cantitate crescută a acestora. În ziua de azi însă, este nevoie de un aport complementar prin utilizarea de suplimente.

- La copiii în perioada de creștere
- În timpul sarcinii și alăptării
- Pe timpul perioadelor de efort fizic susținut și de stres prelungit
- În situații de diaree, vomă, lipsa poftei de mâncare

- În caz de răceli repetate, migrene, oboseală cronică, slăbirea vederii și a auzului etc.

Metode de creștere a aportului de bioelemente:

- prin alimentație bio cu eficiență mică, deoarece sursa legumelor, fructelor și cărnii este aproape imposibil de controlat, cu asimilare de 3-10%
- Apelând la suplimente minerale clasice cu asimilare de 4 - 5%, dar eficiența scade cu înaintarea în vârstă.
- Cu ajutorul suplimentelor organice (bio) cu asimilare de 45 - 50%
- Prin administrarea de soluții coloidale cu asimilare de 98%

FYTOMINERAL - un produs cu utilizare multiplă

Fytomineral este o soluție coloidală complexă cu un conținut de 64 de minerale care susține o mai bună asimilare a vitaminelor și asigură cea mai complexă mineralizare a organismului. Ajută la reglarea activității sistemului endocrin și joacă un rol important în sinteza ADN. Ajută organismul să-și mențină perfect echilibrul energetic. Întreaga serie de elemente din Fytomineral acționează ca și componente antioxidante împotriva radicalilor liberi. Poate fi utilizat și extern.

Fytomineral este produsul Energy pe care îl recomand cel mai des pacienților mei, în același timp fiind și cel mai utilizat produs de către familia mea.

- Utilizarea este simplă: la adulți le recomand de 2 ori pe zi câte 15 pic. Într-un pahar de apă, în cure de 21 de zile, despărțite de câte 7 zile de pauză. La copii, cantitatea o calculez în funcție de greutatea corporală (cca 3-4 pic la 10 kg masă corporală, pe zi).
- În familie îl utilizăm mai ales pe perioada verii, "Băutura Energy", care constă din 15 - 20 de picături de Fytomineral în ½ l. de apă filtrată. Această băutură poate fi utilizată în perioada excursiilor și a drumețiilor, la sport, în perioada sarcinii și alăptării.
- Poate fi folosit și extern, pentru regenerarea părului și unghiilor:

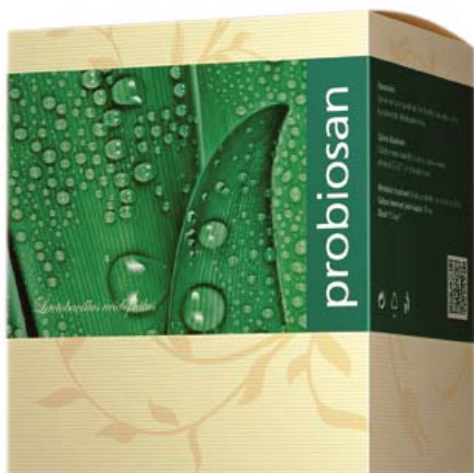
Pe păr se utilizează o soluție de câteva picături într-un pahar de apă. Cu această apă se masează scalpul după ce a fost deja spălat și clătit.

Pe unghii se folosește produsul nediluat, direct pe suprafața unghiilor prin badijonare cu ajutorul unui bețișor pentru urechi.

- De asemenea poate fi utilizat și la animalele de casă, 1-2 picături la 5 kg greutate corporală, în apa de băut
- La plantele ornamentale din casă se pun 3 - 5 picături de Fytomineral la un litru de apă folosită la udare.

Dr. Ildikó Szabó
Debrecin - Ungaria

BACTERII BENEFICE ȘI FLORA INTESTINALĂ



Bacteriile, fungii, virusurile și alte microorganisme ce compun microflora corpului sunt mai importante pentru sănătate decât se credea anterior. Ele au impact asupra diferitelor organe și sisteme declanșând afecțiuni.

Cercetătorii au concluzionat că diabetul de tip 2 și obezitatea sunt „asociate cu schimbări de compoziție în microbiota intestinală” iar refacerea florei intestinale este un factor important de luat în considerație.

Deoarece 80% din sistemul nostru imunitar este în intestine, reînsă-

mânțarea intestinelor cu bacterii sănătoase este importantă pentru a preveni bolile, de la răceală, astm, alergii, obezitate, diabet, la bolile autoimune și cancer. Chiar și probleme comportamentale și emoționale sau unele boli neurologice pot fi rezolvate. Această afirmație vine susținută de aspectul; că cea mai mare concentrație de serotonină, ce implică controlul stării psihice, depresiei și agresivității, se găsește în intestine și nu în creier, motiv pentru care antidepresivele (ridică nivelul de serotonină), adesea nu ajută, în timp ce schimbările adecvate ale dietei o fac.

Dovada că probioticele ajută organismul este susținută și de un studiu publicat în Journal of Neuro gastroenterology and Motility/dec.2011 care a raportat că bacteriile probiotice (bune) cunoscute ca *Bifidobacterium longum* NCC3002 au ajutat la normalizarea comportamentului similar celui anxios la șoarecii cu colită infecțioasă. Cercetări separate au găsit că bacteria probiotică *Lactobacillus rhamnosus* a avut un efect marcant asupra nivelului GABA (neurotransmițător ai sistemului nervos) în

anumite regiuni ale creierului și a micșorat hormonul corticosteron, indus de stres, având ca rezultat reducerea anxietății și comportamentului corelat cu depresie.

(<http://www.care2.com/greenliving/how-gut-bacteria-affects-your-brain.html>)

Deoarece în alimentația noastră predomină consumul de zahăr, cereale rafinate, alimente, băuturi procesate, conserve, produse care conțin sirop de porumb și/sau soia, din culturi modificate genetic, cărnuri și alte produse animale care au primit doze regulate de antibiotice; bacteriile intestinale sunt compromise și se distruge microflora sănătoasă.

De aceea vă recomand produsul firmei Energy **PROBIOSAN** a cărei compoziție deține extract de alge (*Clorella pyrenoidosa*) bogate în vitamine și minerale, inulină și substanțe probiotice (bacteriile *Lactobacillus acidophilus* și *Eterococcus faecium*) **care regenerează eficient flora intestinală degradată, reduce infecțiile intestinale, stimulând astfel funcționarea la parametri optimi a sistemului imunitar digestiv.**

DERMATON OIL

Este un amestec de **uleiuri naturale din:** germen de orez, cătină, jojoba, lavandă, cimbru, verbină, lecitină și vitaminele A și E.

Utilizat zilnic regenerează și hrănește pielea atât a tenului normal, cât și a celui uscat. Reduce efectele negative ale mediului înconjurător (poluare, vânt, frig, soare etc.). Este eficient în tratarea arsurilor minore ale razelor UV sau chimice. Calmează durerea în cazul arsurilor de gradul I și reduce mâncărimea.

Accelerează regenerarea straturilor profunde ale tenului, protejându-l împotriva deshidratării și uscării. Previne îmbătrânirea prematură a tenului.

Oleiul Dermaton este bogat în acizi grași nesaturați și antioxidanți (în special gama-oryzanol). Aceste substanțe ajută la îndepărtarea radicalilor liberi formați la nivelul pielii sub efectul razelor solare, încetinind astfel procesul de îmbătrânire al tenului. Oleiul formează o peliculă protectoare pe suprafața pielii, aceasta devenind mai rezistentă în fața agresiunilor mecanice și chimice din mediu. Poate fi utilizat pentru îngrijirea zilnică a pielii, după plajă sau solar.



ENERGY ȘI LUNILE DE VARĂ

Asemeni numerelor anterioare continuăm cu recomandările de produse din gama Energy specifice verii

Luna **IUNIE**: Are ca dominantă focul ceea ce aduce insomnii, suferințe emoționale și cardiace cu risc major la cei predispuși la accident vascular și infarct.

Din gama Energy se recomandă concentratele: **KOROLEN** și **KING KONG** pentru echilibrare energetică iar ca suplimente **Celitin** și **Peralgin**.

Elemente nutritive importante de adus în alimentația noastră sunt din consumul zilnic de fructe și legume care se regăsesc în această perioadă din abundență. Fructele vedetă sunt: **Cireșele** care pe lângă faptul că sunt gustoase au și proprietăți antioxidante și puține calorii, ceea ce înseamnă că oferă o serie de beneficii pentru sănătate, cum ar fi recuperarea organismului după efort, ajută la somn și protejează inima. Antocianinele, pigmentii roșii din cireșe, sunt cunoscute ca antioxidanți puternici, cu proprietăți antiinflamatoare, anticarcinogene și cardio protective. Au un conținut bogat de calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B și C, care întăresc sistemul imunitar, acid folic, important mai ales în timpul sarcinii și al alăptării. **Dudele**: Sunt printre cele mai tonice fructe ale lunii iunie. Conțin 85% apă, glucoză, zahăr, tanin, vitaminele A și C. Au acțiune depurativă, laxativă, antiscorbutică, împotriva asteniei, afecțiunilor pulmonare, stomatitelor și aftelor. Sucul de dudu se poate utiliza pentru gargară în tratamentul anginelor și stomatitelor. **Vișinele**: Conțin un aport mare de apă, acid folic și săruri minerale. Sucul de vișine este benefic persoanelor care au diabet, combatare depresiile și migrenele, datorită flavonoizilor (substanțe antioxidante) și elimină kilogramele în exces.

Dintre legume care se vor consuma în cantități mai mari în această perioadă alături de cele care le-am mai specificat și în numărul anterior, **ceapă, usturoiul verde, varza**, este **castravetele** care conține 96% apă și este unul dintre alimentele **cu putere mare de hidratare**. Castravetele este bogat în vitaminele A, C și K, precum și magneziu și potasiu.

Luna **IULIE**: cu dominanță de pământ, vom fi predispuși la probleme cu stomacul, fluctuații ale glicemiei, precum și tulburări de circulație.

Pentru echilibrare energetică se recomandă asocierea pe ore de meridian a concentratele: **GYNEX** și **STIMARAL** iar ca suplimente: **Fytomineral**.

Alimente benefice în această lună sunt: **fasolea verde** - bogată în fibre și fier, **ardeii** care conțin o substanță numită capsaicină care acționează la nivelul sistemului digestiv. Elimină toxinele din organism și straturile adipoase, **roșiile** o sursă de antioxidanți valoroși, de fibre, de vitamine și de minerale iar datorită conținutului său bogat în licopeni, contribuie la prevenirea anumitor forme de cancer. În această perioadă apare deliciosul și zemosul **pepene** foarte bogat în licopenină, vitaminele A, B, C, magneziu și potasiu pe care le pierdem prin transpirație și **piersicile** printre cele mai răcoritoare și energizante fructe.

Luna **AUGUST** - cu dominanță de metal și cu predispoziții la probleme respiratorii, de intestin gros, alergii. Problemele pulmonare vor putea precipita crizele cardiace.

Din gama Energy pentru echilibrare energetică este benefică combinația dintre **VIRONAL** și **REGALEN** iar ca suplimente **Imunosan**.

Profitați în această perioadă de o cură de **zmeură** și **mure** ale căror

compuși au abilitatea de a preveni dezvoltarea excesivă a bacteriilor și a unor tipuri de ciuperci care pot afecta organismul. Pe cât de puține calorii au, pe atât este de bogate în antioxidanți care combat îmbătrânirea și reduc riscul unor afecțiuni asociate vârstei a treia.

Apar **afinele**, o sursă grozavă de vitamina C, mangan și vitamina E care au rol antioxidant și de menținere în bună stare a creierului și a memoriei, în mod special. **Prunele** apar spre sfârșitul lunii. Conțin vitamina C, fiind de asemenea o sursă bună de vitamina A, B2 și fibre alimentare.

Printre legumele vedetă se află **vinetele** care conțin potasiu, mangan, acid folic, vitamină din complexul B și triptofan, un aminoacid esențial ce contribuie la producerea hormonului fericirii, serotonină. **Sfecla roșie** este recomandată datorită conținutului bogat în potasiu, mangan, fibre alimentare, vitamina C, magneziu, triptofan, fosfor, fier și acid folic. În ciuda obișnuinței de a o mânca fiartă, sfecla roșie poate fi consumată și crudă, tăiată în cubulețe ce pot reprezenta o gustare sănătoasă. **Porumbul dulce tânăr** care aduce beneficii sănătății, întrucât furnizează organismului substanțe nutritive importante acestuia, precum: sintosterolul, acizii grași și esterici, saponinele și alcaloizii, sigmasterolul și alte glucide solubile. Porumbul are efecte antiinflamatorii și anticancerigene uimitoare.

Bucurați-vă de vară!

Bucurați-vă de razele soarelui, de frumusețea florilor, de vacanță... profitați din plin de această perioadă.

fiz. Daniela Haranguș
director Lignum Vitae



CENTRUL ENERGETIC AL CORPULUI - PLEXUL SOLAR

Plexul solar se află la mijlocul corpului - corespunzând zonei diafragmei de aceea mai este denumit și "soare interior".

Medicina chineză asociază pancreasul, ca organ, cu acest plex solar, dar paralela fizică a sa este mai degrabă diafragmei - o cupolă fibroasă situată între torace și abdomen, care se mișcă ritmic cu respirația, în sus și în jos, de circa 20.000 ori pe zi.

Mișcarea sa deplasează toate organele (oferindu-le un "masaj" continuu). Modul în care organele "permit" să fie mișcate depinde de modalitatea în care sunt atașate de corp. Multe dintre organe sunt "atașate" prin ligamente relativ flexibile (numite fascii viscerele), altele sunt atașate prin ligamente mai stabile.

Realitatea corpului nostru este că nimic din corp nu este fixat, fără mișcare - deși există diferite nivele de rigiditate și flexibilitate.

Pentru fiecare organ, relația dintre mișcare și gradul de fixare determină propriile mișcări ritmice.

Energia Plexului Solar este influențată în principal de mișcările diafragmei - care la rândul său, sunt determinate de calitatea respirației.

De aceea, "respirația conștientă" - sau "conștientizarea respirației" - de fapt, simpla direcționare a atenției asupra procesului de respirație (care se petrece în majoritatea timpului automat) - este o condiție importantă pentru "contactul cu Sine și cu Soarele "interior").

Plexul Solar este locul în care "EU"(cel din interior) se întâlnește cu

"TINE" (cel din exterior). Aici ne punem întrebarea: "Ce este al meu și ce este al tău?"

Plexul Solar este locul întrebărilor existențiale - cum îmi tratez corpul și energia lui, ce permit să mi se facă, ce mi permit să-ți fac și ce nu.

Sunt foarte puține persoane care au o energie puternică a Plexului Solar în mod natural, - mai ales dintre cei care vin regulat în contact cu alți oameni (profesori, oameni de afaceri, lideri de opinie, medici, juriști, avocați, notari, experți în vânzări etc). Majoritatea au dificultăți în menținerea "hotarelor" și luarea deciziei "ce am nevoie să iau la bord" și ce nu.

Sindromul salvatorului - care dă "o senzație de misiune înaltă", ca și sindromul "ajutorului" perpetuu dat celorlalți, precum și zelul misionarului sunt UMBRELE vizibile în lumina energiei strălucitoare a Plexului Solar - ce produc diferite grade de disconfort la nivelul Stomacului. Lipsește și abilitatea Stomacului de a sorta (ce am nevoie, ce n-am nevoie) ca urmare este afectat întregul sistem imunitar (care are sarcina de a distinge între Sine - ce aparține corpului și "corpii străini" care nu aparțin).

Dacă ne uităm la cei din jur cu această înțelegere, vom vedea că sistemul imunitar și modalitatea în care oamenii se tratează pe ei înșiși este deficitară.

Problemele emoționale sunt strâns legate de Stomac și Plexul Solar. Dar și "lucrul cu Sinele" și orice cale spirituală începe tot din acest centru energetic.

CHAKRA PLEXULUI SOLAR - MANIPURA



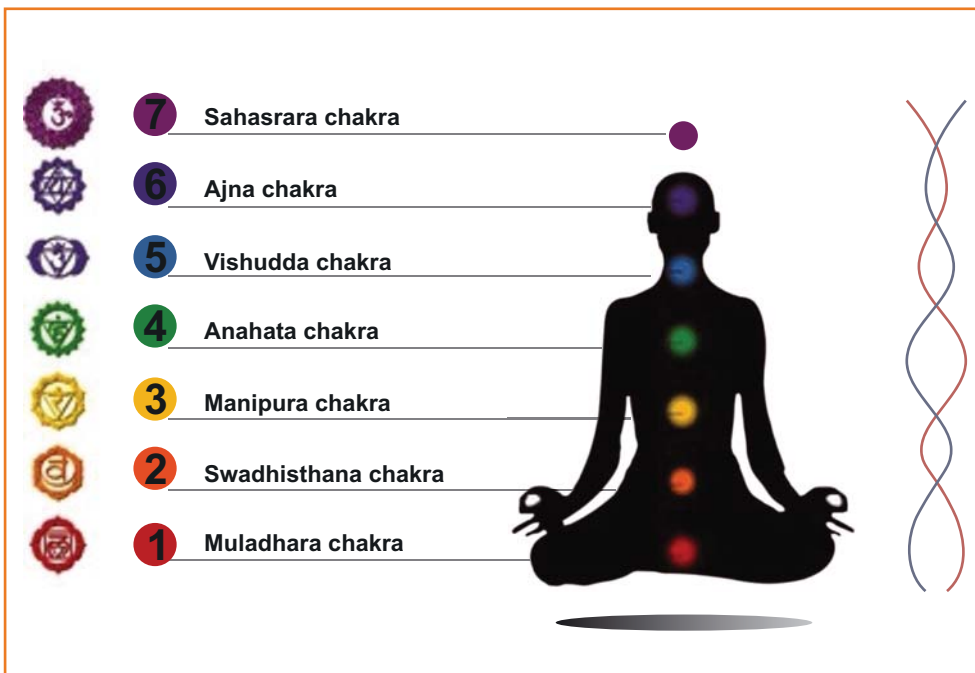
Manipura

- Ceakra a treia
- Locație: deasupra buricului
- Culoarea asociată: Galben

Semne că chakra plexului solar poate fi slăbită: digestie slabă sau tulburări digestive, oboseală, nesiguranță, depresie, lipsă de încredere, lipsă de scop în viață.

Semne că chakra plexului solar poate fi hiperactivă: necesitatea de a controla pe alții, de a domina situațiile, ulcer, migrene, agresivitate, aroganță, furie, considerație

- Ierburile: Fenicul, Mușetel
- Uleiuri esențiale/Condimente: Lămâie, Anason, Cardamom
- Bach: flori Impatiens, Scleranthus
- Aromaterapie: Salvie, Mușcată
- Metal: Fier
- Pietre semiprețioase: Chihlimbar, Citrin, Ochi de tigru, Piatra lunii
- Element: Foc
- Conexiune în Natură: lumina soarelui, foc, flori galbene
- Culoare de susținere - Galben
- Culoare de calmare - Violet



Plexul Solar – reprezintă CENTRUL și comandă întreaga energie a organismului.

Problemele multor oameni în prezent nu constau în deschidere sau în disponibilitatea la deschidere către noi dimensiuni - ci în inabilitatea lor de a face față la prea multele impresii și stimuli pe care le primesc în același timp (nu pot digera tot ce primesc, dar în mod deosebit), nu reușesc să elimine, tot ce au digerat (nu se eliberează de reziduurile emoționale) De aceea există în prezent atât de multe probleme de sănătate, la atâtea nivele. Oamenii se mențin într-o stare "activată" (alertă) continuă, fără a putea să alterneze între stări diferite (activitate - relaxare).

Folosirea:

- respirației profunde
- a unei diete alcaline ușoare
- cultivarea abilității de a face distincție clară între starea de relaxare (meditație) și cea de mișcare (viața zilnică) reprezintă condițiile pentru "închiderea" și "deschiderea" sursei de energie - cu realizarea de economii importante.

În acest fel, rămâne continuu energie disponibilă pentru procesul de dezvoltare, de creștere (și nu este

cheltuită toată pentru digestie și apărare).

Plexul Solar este CENTRUL - se ocupă de "centrarea" întregii ființe. A fi "centrat", a alege "calea de mijloc" înseamnă să înveți să folosești extremele și să le accepți în același timp.

Este mai ușor să-ți atingi scopurile când te afli într-o poziție de "centru" - întrucât permite detașarea și evaluarea fiecărui pas. Oamenii tind să considere măsurile extreme ca cele mai bune soluții pentru atingerea unui scop - dar consumul energetic al acestor acțiuni nu permite o vindecare adevărată, pentru că focalizarea este totdeauna "în afara" noastră (chirurgii pot îndepărta organul - dar problemele comportamentului și emoțiilor noastre continuă!).

Pe o scală mai mare, Pământul este centrul vieților noastre și suntem sfătuiți să ne menținem conexiunea cu el.

Plexul Solar ne conectează energetic cu Pământul, iar echivalentul fizic al acestei conexiuni este Stomacul (care primește "roadele Pământului").

Conexiunea dintre Stomac, centrul energetic și spiritualitate poate să nu fie imediat evidentă - dar vom vedea că

Stomacul este deținătorul "combustibilului" necesar corpului fizic pentru a atinge grade mai înalte de conștientizare. Crediința că dezvoltarea spirituală implică ascetism, postire sau renunțare este adânc impregnată în subconștientele noastre.

Alimentația (nutriția) ar trebui să fie o funcție care să NE DEA energie, nu SĂ NE IA din energie. Este preferabilă o dietă vie, ușoară, digerabilă, nutritivă - care să permită corpului fizic să susțină perioade lungi de meditație și trăiri spirituale. În același timp, actul mâncării ar trebui să reprezinte și o formă de onorare a Mamei Pământ, cea care ne dă toate roadele sale.

Avem nevoie de "energie" - de "căldură interioară" - și Soarele nostru interior o produce continuu, atunci când ne tratăm corpul fizic cu înțelegere, respect și compasiune (calitățile Plexului Solar).

Rosina Sonnenschmidt - *The Digestive Organs, Pathway to the Centre, with homeopathy, naturopathy and exercis*

Armonizarea energetică a plexului solar se poate face și cu ajutorul produselor Energy după schema: GYNEX (orele 07-09), RENOL (orele 17-18) și KOROLEN (orele 21-22).

ALLIUM SATIVUM



Cunoscut sub numele de **usturoi** este una dintre cele mai vechi legume de cultură, cca. 6000 de ani î.Hr. Este o plantă comestibilă, utilizată ca aliment și condiment dar care are multe calități terapeutice benefice.

Conține: inulină, proteine, săruri minerale: iod, siliciu, sulf, vitamina C, cantități mici de ulei volatil, disulfura de alil, citral, geraniol, linalol, alicina și garlicina - două substanțe puternic bacteriostatice.

Compusul, numit disulfură de alil, poate distruge stratul mucos protector secretat de anumite bacterii care le apără de acțiunea unor antibiotice. Această substanță este mult mai eficientă în combaterea toxiinfecțiilor

alimentare, decât două dintre cele mai utilizate antibiotice, arată un studiu recent efectuat de cercetătorii de la Washington State University.

În cadrul studiului s-a testat acțiunea substanței extrase din usturoi asupra bacteriilor din genul *Campylobacter*, care determină cele mai multe cazuri de toxiinfecții alimentare în SUA, Marea Britanie și, foarte probabil, în multe alte țări ale lumii. Cauza o reprezintă consumul de alimente contaminate, în special carnea de pui sau porc crudă sau insuficient gătită. Bacteriile *Campylobacter* se află și la originea a sindrom Guillain-Barré, o maladie rară și severă, care poate duce la paralizii.

În comparație cu două antibiotice mult uzitate - eritromicină și ciprofloxacină - disulfura de alil nu este doar mai puternică, ci și acționează într-un timp mult mai scurt.

(<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2137934/How-garlic-prevent-dicky-tummy-Ingredient-100-times-powerful-fighting-food-poisoning-antibiotics.html>)

Usturoiul are confirmate **acțiuni: hipotensive, antihemoragice, antisclerotice, antibacteriană, carminativă, diuretică, antihelmintică, anticancerigenă.**

Extras din usturoi se regăsește în combinație cu alte plante și în gama Energy respectiv în produsul **KOROLEN.**

Vă dorim
o vacanță cu soare și relaxare
din plin în această vară



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