

Lignum Vitae

A still life composition on a rustic, dark wooden surface. In the center, a white plate with a blue rim holds two golden-brown cinnamon rolls and a small white cup with a blue rim filled with coffee. To the left, a small glass jar with a metal lid contains a reddish-brown powder, likely cinnamon. In the foreground, a small silver spoon holds a pinch of the same powder. To the right, a blue and white checkered cloth is partially visible, along with two stalks of wheat. The background is a blurred wooden surface.

2024★



2024

Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

**Ce puteți face pentru îmbunătățirea
memoriei și a puterii de concentrare?**

pagina 6-7

**Probioticele și potențialul lor
terapeutic-preventiv**

pagina 8-11

Despre funcția renală și Renol

pagina 12-13

Vitaflorin

pagina 14-15

Săpunurile Energy

pagina 16

Zen – Spray de aromaterapie

pagina 17

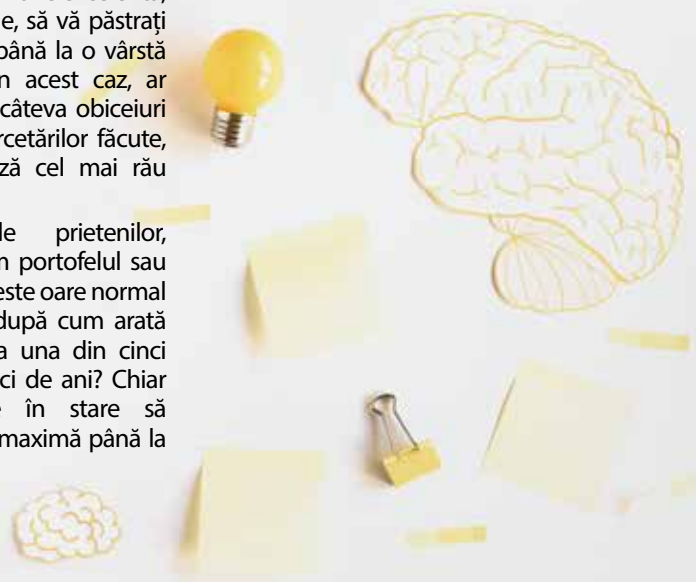
Obligeană

pagina 18-19

Ce puteți face pentru îmbunătățirea memoriei și a puterii de concentrare?

Doriți să aveți o memorie excelentă, să faceți asocieri rapide, să vă păstrați eficiența intelectuală până la o vârstă avansată? Minunat! În acest caz, ar trebui să renunțați la câteva obiceiuri dăunătoare. Grație cercetărilor făcute, știm deja ce afectează cel mai rău creierul.

Uităm prenumele prietenilor, greșim PIN-urile, lăsăm portofelul sau cheile la serviciu? Sau este oare normal ca aceste probleme, după cum arată sondajele, să existe la una din cinci persoane sub patruzeci de ani? Chiar deloc! Creierul este în stare să funcționeze la turație maximă până la adânci bătrâneți.



Unde procedăm greșit? Specialiștii declară că nu avem destulă grijă de creierul nostru. Minte trebuie protejată. Ea necesită prevenție, așa cum se întâmplă și în cazul bolilor de inimă.

De ce este atât de important? Deoarece, un mod de viață nesănătos, după cum arată studiile, nu doar înrăutățește starea minții, dar favorizează și apariția afecțiunilor neurodegenerative, în special, boala Alzheimer. În țările occidentale, această boală afectează din ce în ce mai multe persoane tinere (până de curând se credea că se dezvoltă la persoanele în vârstă, prezentând simptome abia după vârsta de 60-70 de ani).

Nu există medicamente care să îmbunătățească selectiv memoria sau concentrarea. Afectarea memoriei este asociată cu numeroase procese patologice ale sistemului nervos central (comotie cerebrală, procese inflamatorii ale creierului și meningelui, tumori cerebrale, ateroscleroză cerebrală) și, integral, cu procesul de îmbătrânire.

Produsele care pot avea o acțiune benefică asupra proceselor intelectuale, inclusiv asupra celor asociative, de care este legată memoria, sunt medicamentele nootrope.

Acestea produc o excitație psihică, dar nu îmbunătățesc memoria persoanelor la care este deja afectată. Sunt cunoscute ca medicamente psihoenergizante sau medicamentele care stimulează procesele ce țin de veghere dar care se eliberează pe baza de recomandare medicală.

La acestea se pot asocia suplimente pe bază de Ginkgo biloba, o plantă care conține substanțe active (flavonoglicozide și ginkgolide), care au capacitatea de a îmbunătăți fluxul cerebral, crescând astfel cantitatea de oxigen și glucoză care ajunge la celulele cerebrale. Aceste substanțe acționează dilatator asupra vaselor de sânge, prevenind agregarea plachetelor sangvine. Extractul de Ginkgo este eficient și în tratamentul

tulburărilor circulației periferice, contribuind semnificativ la ameliorarea acestora. Determină reducerea senzație de picioare reci, iar, în claudicația intermitentă, reduce durerea și rigiditatea musculară din timpul mersului.

Preparatele cu Ginkgo sunt utilizate în tulburări ale circulației cerebrale, de exemplu la persoanele în vârstă cu memorie și performanță intelectuală scăzute, tulburări emoționale, amețeli, tulburări de somn.

Din gama Energy ar fi produsul **Celitin** care conține Ginkgo biloba sau **Revitae** care alături de Ginkgo biloba conține și o gamă de plante vitaminizante.

Salutar pentru îmbunătățirea memoriei este **Stimaral**, un concentrat complex, un preparat cu efect **ionizant, adaptogen și de armonizare**. Acest produs extrem de concentrat conține substanțe din plante medicinale și minerale (potasiu, calciu, fosfor, magneziu, sulf, sodiu, siliciu, mangan, zinc) care măresc rezistența organismului, randamentul fizic și psihic, îndepărtează oboseala, redă energia și conferă un efect antistres foarte accentuat.

Extractul are o influență sporită în ceea ce privește protecția și regenerarea funcției ficatului, cu efect antioxidant față de substanțele care produc methemoglobinemie: azotit de sodiu, aniline și stricnine). Extractul reduce în mușchi nivelul acidului lactic, menține nivelul fosfolipidelor în ficat și în mușchi și al zaharului în sânge. În cazul efortului de lungă durată, a fost mai accentuat efectul de normalizare deoarece concentrația de fosfați macroenergetici a rămas practic în normă și s-a ajuns la o mai bună metabolizare a grăsimilor.

Un alt avantaj extraordinar este faptul că nu conține cofeină, nu dă dependență și totuși are un efect stimulator cu 40-60% mai mare decât preparatele pe bază de cofeină.

Dacă doriți să faceți o schimbare, aflați care sunt obiceiurile rele, care în opinia cercetătorilor, fac cele mai mari ravagii la nivelul creierului, scăzând memoria, puterea de concentrare, viteza de prelucrare a informațiilor și provocând boli periculoase. Printre problemele de care ar fi bine să ne protejăm este: fumatul, multitaskingul, alimentația junk food, lipsa mișcării și uitatul la televizor ore întregi. Toate acestea duc la scăderea activității cerebrale.

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae



Probioticele și potențialul lor terapeutic-preventiv

Probioticele au fost definite de către Organizația Mondială a Sănătății și FAO drept „microorganisme vii, care, administrate în cantități adecvate, exercită efecte benefice asupra gazdei”.

La oameni, probioticele acționează la nivelul tractului digestiv, cavității bucale, tractului respirator, genitourinar, dar și asupra metabolismului.

Prebioticele sunt cofactori ai probioticelor, care reprezintă componente alimentare nedigerabile, stimulând selectiv creșterea și activitatea bacteriilor probiotice în colon. În practică, datorită efectelor sinergice, se folosesc frecvent combinații de probiotice și prebiotice, numite simbiotice.

De la introducerea termenului de „probiotice” în 1965, de către Lilly și Stillwell, s-au desfășurat numeroase cercetări asupra efectelor determinate de aceste bacterii, în Europa, America, Asia și, mai recent, în Africa de Sud.



Probioticele sunt culturi mixte sau individuale de microorganisme vii și nepatogene, disponibile în alimente (în special produse lactate acide - iaurt, sana, kefir, brânzeturi) sau ca suplimente nutritive (tablete, capsule sau pudră). Bacteriile utilizate provin din microflora normală a organismului și sunt reprezentate cel mai frecvent de tulpini de *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* și *Streptococcus*. Probioticele ideale trebuie să fie tulpini bacteriene netoxice și nepatogene, care să adere la epiteliul intestinal, exercitând astfel efecte benefice maxime asupra organismului uman. De asemenea, trebuie să supraviețuiască în mediul tractului digestiv, preferabil în număr mare și să reziste la pH-ul scăzut și acțiunea sărurilor biliare. Alte criterii care trebuie îndeplinite de agentul probiotic sunt: capacitatea de a produce agenți antimicrobieni, de a modula sistemul imun și de a influența metabolismul.

Probioticele trebuie să fie stabile și să reziste proceselor tehnologice de preparare a alimentelor.

Efectele benefice ale probioticelor se manifestă prin câteva mecanisme și anume: acțiune antagonică împotriva unor microorganisme specifice, determinând reducerea numărului acestora, efecte asupra metabolismului patogenilor și stimularea imunității gazdei.

Probioticele eliberează agenți antimicrobieni și antibacterieni, îmbunătățind imunitatea specifică și nespecifică, prin activarea macrofagelor, eliberarea de citokine, scăderea activității limfocitelor NK, creșterea nivelului de imunoglobuline; asigură un pH intestinal adecvat prin eliberarea acidului butiric, acidului lactic și propionic; facilitează digestia proteinelor și lipidelor și ameliorează intoleranța la lactoză, prin producerea de lactază; au acțiune competitivă cu agenții patogeni pentru substanțe nutritive și factori de creștere.

Studiile efectuate au arătat rolurile benefice ale probioticelor în prevenția și tratamentul unor afecțiuni gastrointestinale, în prevenția infecțiilor sistemice, modularea sistemului imun, prevenția și tratamentul alergiilor, ameliorarea intoleranței la lactoză, efecte antineoplazice și tratamentul dislipidemiilor.

Recomandări pentru utilizarea probioticelor

Probioticele sunt folosite în prevenția și tratamentul bolii diareice (diareea acută a copilului, diareea asociată administrării de antibiotice, infecții nosocomiale), în boala inflamatorie intestinală, colite, sindromul de intestin iritabil, hepatopatii cronice, în prevenirea constipației, a infecției cu *Helicobacter pylori* și a cancerului de colon, în sindromul de malabsorbție. Dintre speciile bacteriene studiate, cele mai eficiente s-au dovedit *Lactobacillus* GG, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum* și *Streptococcus thermophilus*.

Bolile diareice

Probioticele s-au dovedit a fi eficiente în patru tipuri distincte de boli diareice: diareea infecțioasă, asociată rota virusurilor, diareea post-medicamentoasă, diareea asociată cu bacteria *Clostridium difficile* sau diareea călătorului.

Infecția cu *Helicobacter Pylori*

Unele studii au sugerat că probioticele, în special bacteriile producătoare de acid lactic pot fi eficiente în prevenirea și tratamentul infecției cu *Helicobacter pylori*, agentul cauzal al ulcerului. Studiile în vitro au arătat că atât tulpinile de *Lactobacillus*, cât și cele de *Bifidobacterium* au efect bactericid și pot inhiba înmulțirea *H. pylori* și adeziunea acestuia de celulele epiteliale gastrice. Adăugarea probioticelor terapiei de eradicare a *H. pylori* au prezentat un efect benefic al asocierii probioticelor triplei terapii de eradicare cu antibiotice.

Sindromul de intestin iritabil

Sindromul intestinului iritabil se manifestă prin constipație sau diaree, durere abdominală, meteorism abdominal. Dovezile privind beneficiile terapiei probiotice nu sunt consistente. În câteva studii, administrarea de *L. plantarum* a fost urmată de o reducere a durerii abdominale și a meteorismului.

Boala inflamatorie intestinală

Boala inflamatorie intestinală cuprinde o serie de afecțiuni, printre care boala Crohn și colita ulcerativă. Deși etiologia acestora rămâne încă necunoscută, o serie de factori au fost incriminați, precum anomalii ale florei intestinale sau afectarea barierei mucoasei intestinale.

Într-un studiu desfășurat la 14 copii cu boală Crohn, *L. rhamnosus* GG a determinat o creștere a răspunsului imun, iar S. Boulardii a redus ratele de recădere și a prelungit perioadele de remisie la pacienții cu boala Crohn. Tulpina de *E. Coli* Nissle 1917 administrată la pacienți cu boala Crohn a determinat reducerea riscului de recădere și scăderea dozelor de glucocorticoizi, comparativ cu placebo. Tratamentul colitei ulcerative active a fost investigat. Studiile au demonstrat că probioticele sunt eficiente fie în ameliorarea clinică și endoscopică, fie în reducerea expresiei citokinelor proinflamatorii. Exista studii care susțin utilizarea probioticelor în formele de boală ușoară până la moderată, precum și ca tratament de întreținere.

Cancerul de colon

Numeroși cercetători au notat o relație invers proporțională între consumul de produse lactate conținând lactobacili sau bifidobacterii și incidența cancerului de colon și de sân, care ar confirma unele observații populare.

Flora intestinală normală poate influența apariția procesului neoplazic prin producerea unor enzime (β -glucuronidaza, glicozidaza, azoreductaza, nitroreductaza) care activează carcinogeneza. *L. acidophilus* și *L. casei* au redus nivelurile acestor enzime la oameni, iar la modelele animale *Lactobacillus* GG a suprimat producția acestora.

Studiile pe subiecți umani au demonstrat că probioticele pot preveni apariția cancerului de colon prin inhibarea transformării agenților procarcinogeni în agenți carcinogeni activi, inactivarea compușilor mutageni, producerea de substanțe antimutagene, suprimarea dezvoltării bacteriilor pro carcinogene, reducerea absorbției mutagenilor din intestin și îmbunătățirea funcției imune.

Intoleranța la lactoză

Este bine cunoscut faptul că produsele lactate fermentate ameliorează digestia lactozei și simptomele intoleranței la lactoză. Unele specii de bacterii, precum *Lactobacillus bulgaricus* și *Streptococcus thermophilus* conțin β -galactozidază, activitatea acesteia fiind principalul factor responsabil de îmbunătățirea digestiei lactozei. Un mare număr de studii pe subiecți umani au demonstrat o îmbunătățire a digestiei lactozei în grupul pacienților care au consumat iaurt proaspăt (conținând microorganisme vii) comparativ cu produse pasteurizate.

Hepatopatii

S-a sugerat că mecanismele prin care probioticele pot ameliora encefalopatia hepatică sunt:

- reducerea amoniacului din sângele portal prin scăderea activității ureazei bacteriene, scăderea pH-ului datorită absorbției reduse a amoniacului, scăderea permeabilității intestinale;
- reducerea inflamației și a stresului oxidativ datorită scăderii nivelului amoniacului și a toxinelor;
- reducerea preluării altor toxine.

Probioticele pot avea efecte și în steatoza hepatică non-alcoolică, observându-se ameliorarea histologiei hepatice, reducerea conținutului total de acizi grași din ficat și scăderea nivelului seric al ALT.

2. Sistemul imunitar

Rolul aportului de probiotice asupra funcției imune a fost subiectul a numeroase studii, aducându-se dovezi solide că anumite tulpini de bacterii producătoare de acid lactic pot modula atât răspunsul imun natural, cât și pe cel dobândit.

Administrarea unor produse lactate fermentate, conținând *Lactobacillus johnsonii* La1 sau *Bifidobacterium lactis* Bb12, timp de 3 săptămâni a determinat o îmbunătățire a capacității de fagocitoză a leucocitelor din sângele periferic. Creșterea fagocitozei a fost susținută timp de câteva săptămâni după întreruperea administrării probioticelor, granulocitele prezentând o activitate fagocitară mai mare decât monocitele.

Înaintarea în vârstă se asociază cu imunodeficiența, sugerându-se că probioticele pot corecta declinul funcției celulelor fagocitare asociat vârstei. *L. rhamnosus* și *B. lactis* au determinat o creștere semnificativă a activității fagocitare a neutrofilelor și monocitelor, în special la subiecții cu funcție imună inadecvată anterior intervenției.

Numeroase studii au demonstrat capacitatea anumitor tulpini de probiotice de a potența răspunsul imun umoral la infecții. În cazul copiilor

cu diaree indusă de rotavirusuri, administrarea de *Lactobacillus GG* a determinat o creștere semnificativă a concentrației IgG, IgA și IgM.

Mecanismele prin care probioticele influențează răspunsul imun nu sunt în totalitate înțelese. Anumite molecule probiotice sunt recunoscute de receptori specifici de la nivelul celulelor imuno competente (monocite, macrofage, celule dendritice etc.), determinând eliberarea de citokine inflamatorii.

Alte efecte ale probioticelor asupra sistemului imun sunt: reglarea raportului celulelor T-helper1/T-helper2; stimularea proliferării limfocitelor intra epiteliale.

Prevenirea infecțiilor sistemice

Disfuncția barierei intestinale poate favoriza translocarea și diseminarea unui număr important de bacterii, în special aerobi Gram negativi, producându-se astfel sepsis.

Acest fenomen poate apărea în afecțiuni grave, precum sepsis postoperator, pancreatită acută, ciroză hepatică avansată, insuficiență multiplă de organe.

Într-un studiu, administrarea de *Lactobacillus plantarum* la pacienți cu pancreatită acută severă a scăzut semnificativ rata de apariție a necrozei pancreatice și a abceselor.

Infecții urogenitale

Observându-se că probioticele colonizează mucoasa vaginală, s-a sugerat potențiala utilizare a acestora în tratamentul și prevenția infecțiilor de tract urinar și infecțiilor vaginale. Există date clinice care demonstrează eficacitatea *L. rhamnosus* GR-1 și *Lactobacillus reuteri* B-54 și RC-14 în restaurarea florei vaginale și reducerea infecțiilor la peste 50% din femei după administrare orală zilnică și la 79% din femei după utilizare vaginală săptămânală.

Bacteriile producătoare de acid lactic pot preveni și trata infecțiile genitourinare prin aderența lor la nivelul celulelor epiteliale vaginale, formând o barieră protectoare împotriva colonizării bacteriilor patogene.

Alergii

Eficacitatea probioticelor în prevenirea apariției afecțiunilor alergice a fost investigată prin administrarea unui compus conținând *E. Coli* non-enteropatogen unui lot de nou-născuți. S-a observat că atât la 10 ani, cât și la 20 ani de la administrare, incidența alergiilor a fost mai scăzută decât în grupul de control.

Într-un alt studiu, *Lactobacillus GG* a fost administrat unui lot de femei însărcinate cu istoric familial de boli alergice, timp de 2 săptămâni, iar

după naștere și copiilor acestora, timp de 6 luni. Incidența eczemei atopice a scăzut semnificativ, menținându-se la un nivel mai redus în grupul copiilor care au primit probiotice, chiar și la 4 ani de la administrare. Totuși, terapia probiotică nu protejează împotriva sensibilizării IgE mediate, observându-se inducerea răspunsului IgE la testele în vitro.

Rolul probioticelor în prevenirea și tratamentul alergiilor se datorează următoarelor mecanisme:

- reglarea activității limfocitelor T;
- reducerea imunogenității potențialilor alergeni prin modificarea structurii lor;
- îmbunătățirea mecanismelor de apărare (producție de IgA) 59;
- stabilizarea barierei mucoasei intestinale și reglarea răspunsului inflamator;
- inducerea de IL-10, stimularea transformării factorului de creștere β , reglarea funcției fagocitare 60.

Afecțiuni metabolice

În cazul afecțiunilor metabolice s-a testat utilizarea atât a probioticelor, cât și a prebioticelor și chiar a combinațiilor dintre acestea - sinbiotice.

Oligozaharidele nedigerabile îmbunătățesc mineralizarea osoasă și stimulează absorbția unor minerale, precum: calciu, magneziu, fier, zinc

Mecanismul de acțiune al probioticelor rămâne neclar, o serie de procese fiind implicate în această funcție:

- fermentarea carbohidraților nedigerabili și producerea de acizi grași cu lanț scurt;
- legarea colesterolului de peretele celular;
- asimilarea colesterolului de către bacterii;
- de conjugarea acizilor biliari de către hidrolazele bacteriene;
- inhibarea sintezei colesterolului hepatic sau mobilizarea colesterolului din plasmă către ficat.



Produsele probiotice fermentează carbohidrații nedigerabili derivați din alimente, determinând formarea acizilor grași cu lanț scurt. S-a sugerat că aceștia pot reduce nivelul lipidelor plasmatic, fie prin inhibarea sintezei hepatice de colesterol, fie prin redistribuirea acestuia de la nivel plasmatic către ficat. Reducerea raportului acetat/propionat poate determina scăderea lipidelor plasmatic.

O serie de studii au descris scăderea nivelului plasmatic al colesterolului total ca urmare a administrării de probiotice.

Prebioticele, precum inulina și oligo fructoza 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.

Acțiunea hipocolesterolemiantă a prebioticelor este legată de activitatea acizilor grași cu lanț scurt asupra axului colono hepatic, modularea acizilor biliari sau proprietatea de legare de compuși steroidieni.

Reducerea trigliceridelor se explică prin scăderea lipogenezei hepatice, observată în studiile pe animale. Din nefericire, dozele mari de prebiotice (>30 g/zi) determină la oameni apariția reacțiilor adverse gastrointestinale.

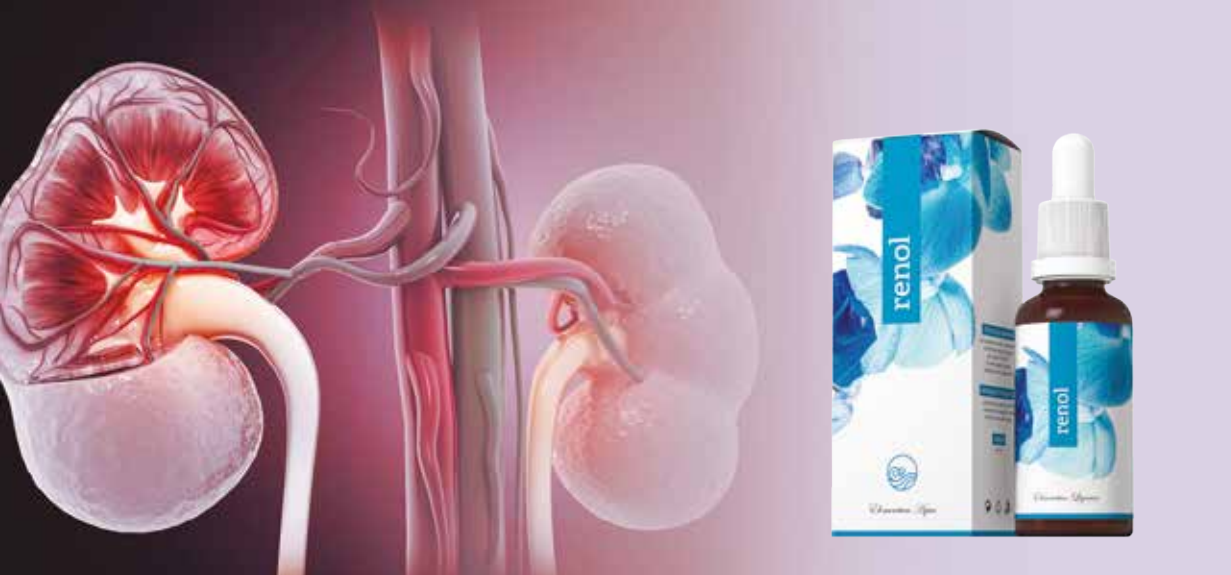
O serie de date experimentale noi confirmă rolul probioticelor în managementul obezității, deschizându-se astfel drumul și către utilizarea acestora în tratamentul diabetului zaharat și sindromului metabolic.

Concluzii

Datele actuale susțin utilizarea probioticelor în scop profilactic și terapeutic. Efectele benefice obținute la nivelul sistemului imun, aparatului digestiv și genitourinar, precum și asupra metabolismului și alergiilor pledează pentru includerea probioticelor în categoria alimentelor funcționale.

Din gama Energy recomandăm în funcție de necesitate și probleme utilizarea combinațiilor de probiotice din produsele **Probiosan** și **Probiosan Inovum**.

Dr. Mărgineanu Ana Maria



Despre funcția renală și Renol

Rinichii sunt considerați centrul vitalității, de aceea orice problemă care apare la nivelul lor va aduce cu ea o stare de slăbiciune generalizată.

Forma rinichilor este asemănătoare bobului de fasole, cu lungimea de 10-12 cm, lățimea de 5-6 cm, grosimea de 3-5 cm și o greutate de 120-200 grame. În mod normal sunt localizați în partea posterioară a cavității abdominale, deasupra mijlocului. Dacă o persoană își pune mâinile în șolduri, rinichii sunt localizați chiar deasupra locului unde se află degetele mari. Rinichiul drept se află sub ficat iar cel stâng sub splina.

Afecțiunile renale sunt silențioase, progresează în timp și dau semnale numai în faza mai avansată, de aceea este importantă prevenția.

Sănătatea tuturor celorlalte organe depinde de buna funcționare a acestora și asta deoarece rinichii au un rol cheie în organism:

1. Filtrează sângele și elimină deșeurile metabolice, substanțe străine precum medicamente sau coloranți;
2. Echilibrează nivelul electroliților (sodiu și potasiu) din organism și reglează echilibrul acido-bazic al organismului păstrând PH-ul mediului intern la 7,35-7,40; (prin rinichi se elimină acizii nevolatili și se recuperează substanțele alcaline).
3. Reglează tensiunea arterială – prin producerea de angiotensina (cel mai puternic vasoconstrictor din organism) și medulina care are rol antihipertensiv și cantitatea de apă din sânge.

4. Reglează producția de globule roșii (hematii) – prin producerea de eritropoietina.
5. Reglează metabolismul calciului – prin vitamina D.
6. Rinichii au capacitatea de a monitoriza cantitatea de fluide din organism. Când sângele pătrunde în rinichi, renina, un hormon secretat de rinichi, decide câtă apă să elimine sub formă de urină și care este concentrația de electroliți. Spre exemplu, dacă ești deshidratat de la efort sau boală, rinichii vor reține cât de multă apă pot, iar urina va fi concentrată. Când se reface nivelul de apă din organism, urina este diluată și deschisă la culoare.

În principiu acțiunea de filtrare a rinichilor este împărțită în 2 etape:

- *filtrare primară fără elemente de resturi celulare, cu o urină diluată.*
- *filtrare secundară când se va resorbi din urina primară o parte din lichidul eliminat împreună cu glucide, aminoacizi și electroliți rezultând o urină mai concentrată care va fi eliminată prin uretere din organism.*

Pierderea funcției rinichiului se numește insuficiență renală și poate fi acută (care apare brusc și este de obicei reversibilă) și cronică (se instalează în timp, este progresivă și ireversibilă).

Care sunt simptomele de insuficiență renală?

Așa cum am spus la începutul acestui articol, rinichii se îmbolnăvesc în tăcere, așa că în faza incipientă, insuficiența renală poate fi asimptomatică (nu produce nici un simptom).

Dar odată cu scăderea funcției renale, simptomele sunt legate de:

- *incapacitatea de a regla echilibrul hidroelectric și acido-bazic al organismului, unii compuși toxici nemaiputând fi eliminați, se acumulează în sânge;*
- *scade capacitatea lor de a stimula producția de globule roșii.*

Aceste două simptome pot produce letargie, slăbiciune, dificultăți de respirație și umflarea generalizată. Dacă simptomele nu sunt recunoscute sau sunt tratate necorespunzător, îți pot pune în pericol viața.

Se instalează acidoza metabolică sau aciditatea crescută a corpului din cauza incapacității de a produce bicarbonat. Acestea vor duce la modificarea structurii enzimelor și a metabolismului oxigenului, cauzând insuficiență de organe.

- *Rinichiul va fi incapabil să elimine potasiu și uree:*
 - nivelul ridicat de potasiu este asociat cu tulburări de ritm cardiac inclusiv tahicardie și fibrilație ventriculară.
 - creșterea nivelului de uree în sânge (uremie) poate afecta funcționarea corectă a creierului (encefalopatie), poate provoca inflamația mucoasei inimii (pericardită) sau scăderea funcției musculare ca urmare a nivelului scăzut de calciu (hipocalcemie).
- *Numărul scăzut de globule roșii datorat nivelului redus de eritropoietina care nu stimulează suficient măduva osoasă, poate instala anemia cu stare de slăbiciune generalizată. O scădere a numărului de celulele roșii echivalează cu o reducere a capacității sângelui de a transporta oxigenul. Datorită nivelului scăzut de oxigen, celulele recurg la metabolismul anaerob fapt ce determină o creștere a nivelului acizilor.*
- *Creșterea deșeurilor din sânge, pierderea poftei de mâncare, letargia și oboseala devin evidente. Acesta este punctul în care funcțiile creierului încep să scadă și se creează condițiile instalării stării de comă.*

● *Deoarece rinichii nu pot procesa cantitatea tot mai mare de acizi din organism, respirația devine mai rapidă pentru că plămânii încercă să reducă aciditatea prin eliminarea de dioxid de carbon. Tensiunea arterială poate crește din cauza excesului de lichid, iar acest lichid poate fi depozitat în plămâni cauzând insuficiență cardiacă.*

Pentru a reduce riscul de a contacta boli la rinichi este bine să luați câteva măsuri preventive precum:

- evitarea fumatului și excesul de alcool și cafea;
- menținerea presiunii sângelui și nivelul de zahăr în limite normale;
- păstrarea sub observație a nivelului colesterolului
- exerciții fizice în mod regulat - inactivitatea face ca oasele să elibereze un surplus de calciu;
- păstrați greutatea corporală în limite sănătoase, normale
- evitați consumul exagerat de sare
- beți suficientă apă pentru ca aceasta va fi eliminată de către rinichi odată cu substanțele nocive, dar nu exagerați pentru că pentru bună funcționare a organismului este nevoie și de uree, creatinină, sodiu, potasiu, etc. în concentrații optime.
- dacă aveți predispoziție la pietre de calciu, nu reduceți consumul de alimente bogate în calciu și nu luați suplimente de calciu.
- reduceți alimentele bogate în oxalați, cum ar fi sparanghelul, fructele de pădure, ciocolata, cafeaua, țărâțele de grâu și spanacul fiert. În plus, o dietă scăzută în sare va împiedica sodiul să adauge mai mult calciu în urină.
- consumați mai puțină carne și pește pentru a vă proteja împotriva pietrelor de acid uric, și creșteți consumul de fibre.

Deficiențele de magneziu și vitamina B6 au fost puse pe seama pietrelor la rinichi. Suplimentele de magneziu pot reduce dimensiunea unei pietre deja existente, și le și previne pe cele viitoare, în timp ce suplimentele de vitamine (B6) luate împreună cu magneziul ajută la reducerea producției de oxalat.

Utilizarea concentratului **Renol** și a **Spirulinei Barley** are efecte benefice la susținerea funcției renale prin combinația specifică de plante medicinale și bioinformații.

Rinichii pot fi tratați și prin metode naturale, chiar dacă acestea cer mai mult timp și răbdare până la apariția efectelor benefice.

Dr. Dejica Popa Diana
Clinica Semen Vitae

Vitaflorin

Vitaflorin oferă o sursă bogată de vitamine naturale extrase din fructe care conferă organismului efecte tonice și revitalizante în formă naturală fără coloranți sau arome sintetice.

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 - conține 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 chinesis - **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.

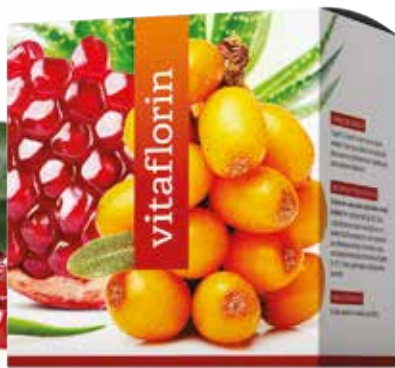
Gutui japonez - **vitaminele: C, A, B**. Conferă un efect antiinflamator, protejează tubul digestiv, acționează contra spasmelor intestinale.

Efecte și recomandări:

- Prezintă o bună absorbție în organism datorate bioflavonoidelor, acizilor organici și 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 sangvine.
- 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



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.



Săpunurile Energy

Este o gamă de săpunuri creată după teoria medicinei chineze – Pentagrama, formată din: **Droserin**, **Protectin**, **Artrin**, **Cytovital** și **Ruticelit** care conțin extracte din plante, precum și uleiuri esențiale naturale pure cu efecte benefice asupra pielii și informațional prin sistemul de „acupunctură lichidă” asupra punctelor și zonelor reflexogene.

Avantajul săpunurilor Energy este că au efecte terapeutice prin compoziția lor bine gândită și acționează prin simpla utilizare când ne spălăm.

Dacă visezi la o piele sănătoasă și strălucitoare săpunul este primul mijloc de curățare și de hidratare prin compoziția sa bogată în plante și uleiuri care susțin sănătatea și frumusețea pielii.

Sunt create clasic sub formă solidă. Săpunul solid este o formă de înaltă calitate, fără coloranți artificiali și aditivi. La săpunul tradițional solid începând de la materiile prime până la forma de păstrare (conservare) totul este natural.

Dacă ținem cont de ceea ce știm astăzi despre acțiunea substanțelor asupra corpului uman și legătura cu sănătatea, și îngrijirea pielii printr-un mod mult mai blând, mai natural, atunci săpunul solid este de preferat.

Cea mai veche atestare documentară despre fabricarea săpunului provine din vechiul Babilon.

Românii aveau cunoștințe despre fabricarea săpunului, confirmate prin prima menționare documentară despre spălarea corpului cu săpun, datorată doctorului Galenus, în secolul al II-lea e.n. Dintre popoarele antice, românii și egiptenii erau

cei mai pretențioși cu igiena corporală, la egipteni existând și o motivație religioasă. Ei considerau că un corp murdar exprimă lipsa de smerenie în fața zeilor, chiar dacă sufletul este curat. Se spălau cu săpunuri din argilă amestecată cu cenușă, care avea o putere mare de curățare a pielii, iar pentru un miros plăcut, după spălare foloseau uleiuri cu diferite arome.

Putem vorbi de producerea și de folosirea sistematică a săpunului în Europa, abia la începutul primului mileniu și atunci, săpunul fiind considerat un lux.

În sec. al IX-lea Marsilia era considerată capitala producerii săpunului, alături de Genova și Savona.

Săpunul se fabrica utilizând cenușă de plante marine și ulei de măsline, materii prime tipice Mediteranei.

În Franța, Italia și Spania predominau săpunurile pe bază de ulei de măsline folosite pentru igiena personală, și considerate superioare celor fabricate din sevă, în Anglia și nordul Franței

În secolele următoare, oamenii au utilizat tot mai mult săpun fabricat la scară industrială, pe măsură ce a devenit evidentă relația directă dintre curățenie și sănătate.

Fiind de o calitate superioară, săpunurile din uleiuri vegetale au început să capete popularitate. Revoluția transporturilor le-a înlesnit producătorilor de săpun accesul la o gamă bogată de lucruri fine și diversificarea tipurilor de săpun de la solid la lichid cu diferite extracte și mirosuri.



Zen

Spray de aromaterapie

CALMEAZĂ EMOȚIILE ȘI MINTEA

EFFECTE RELAXANTE ȘI ANTISTRES

ARMONIZAREA CORPULUI ȘI A MINȚII

Ingrediente active

Uleiuri esențiale:

lavandă, ylang-ylang, tămâie, bergamotă, portocală, vetiver

Zen este un produs spray care conține o combinație de uleiuri esențiale după rețeta originală de la călugării din Templul Tal Barahi din Nepal.

Compoziția acestui produs acționează ca un „balsam pentru suflet” în vremurile agitate și provocatoare mentale de astăzi.

Zen are un efect calmant asupra minții și ușurează fluxul de energie. Ajută la calmarea stărilor de neliniște, stres, tensiune, frică sau anxietate.

Ideal pentru meditație și contemplare. Induce armonie fizică și mentală, precum și sentimente de pace interioară și bucurie.

Aromoterapia cu Zen facilitează energetic rezolvarea problemelor, inducând atitudine pozitivă și perspicacitate.



**produs
Nou**

Obligeana *Acorus calamus* L.

Se găsește în produsul **Simaral** și în cremele **Protektin**, **Artrin**

Specie erbacee perenă, cu o înălțime între 60-120 cm, neramificată, cu un rizom orizontal gros, cărnos, de 0,30-0,80 m (rar până la 1,5 m), cu 1-2 rânduri de rădăcini adventive, gălbui, groase și ramificate.

Tulpina aeriană poartă o singură frunză, la subsuoara căreia se dezvoltă inflorescență. Florile sunt grupate într-un spadice cărnos, lung de cca 10 cm, cu câteva sute de flori verzui înșirate în rânduri drepte, amintind de un știulete de porumb miniatural.

În flora spontană se întâlnește pe marginea bălților și apelor curgătoare, la șes, în special în județele

Timiș, Bihor, Caraș-Severin, mai rar în județele Alba, Cluj, Sibiu și Mehedinți. Datorită cerințelor mari, se recomandă cultivarea acestei specii.

Compoziție chimică

Rădăcinile de Obligeană de proveniență europeană conțin între 1-4% ulei esențial; cele de proveniență japoneză cca 5%; iar formele tetraploide, până la 7% ulei esențial.

În rizomii de Obligeană au fost identificați: acolamone, acoragermacrone, acorine, acid acoric, acoroxide, asaralchidic, calamene, calamenol, calamenone, calamol, carnfenone, camfor, cholinc,

dextrine, dextroze, dimetilamine, eugenol, izoacolamone, izoacorine, imalol, metilamine, parazarone, acid paltrvitic, pinene etc. De asemenea, au fost identificate două substanțe amare: acorina și acoretina. Pe lângă toate acestea, s-au identificat vitamina B1 și C, tanin, zaharuri, mucilagii, rezine, săruri minerale.

Farmacologie

Fața de această compoziție chimică atât de bogată și de variată, studiile farmacologice, farmacodinamice și de toxicologie sunt din ce în ce mai complicate și nefinalizate.



Obligeana are o acțiune tonic-amară, eupeptică și carminativă. Produselor pe bază de rădăcină de Obligeană se folosesc în mod curent în diferite preparate de uz intern și chiar în industria lichiorurilor. Unele cercetări mai vechi au pus în evidență posibilitatea utilizării rizomilor de Obligeană, asociat cu alte plante, în nevroze, insomnie, neurastenii și epilepsie.

Totuși, dorim să atragem atenția asupra toxicității uleiului esențial existent în cantități mai mari în rizomii.

Uleiul esențial din această specie, în urma cercetărilor recente, s-a dovedit a avea proprietăți carcinogenice, probabil datorită azaronei sau safrolului pe care îl conține.

F.D.A. (Administrația alimentelor și medicamentelor din Statele Unite ale Americii) consideră această specie ca fiind riscantă.

Recomandări

Tonic amar eupeptic (ușurează digestia) și carminativ (favorizează eliminarea gazelor intestinale).

Mod de preparare și administrare

Sub formă de decoct de rizomi, 1 linguriță la o cană cu apă; se beau treptat 1-2 cani pe zi. Intră în compoziția unor preparate tonic-aperitive și în formula tratării ulcerului sau a altor produse ergoterapeutice cu utilizare limitată, la recomandarea medicului.

Contraindicații

Nu prezintă contraindicații în dozele recomandate.

Prof. dr. Ovidiu Bojor

**produs
Nou**



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