

Lignum Vitae

—Vara 2021—

Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

Sfaturi pentru a rămâne sănătoși pe timpul vacanței pagina 4-5

Semne ale acidozei pagina 6-10

10 soluții pentru o dietă alcalină pagina 11

GREPOFIT – spray pagina 12-13

Tătăneasa pagina 14-15

Sfaturi pentru a rămâne sănătoși pe timpul vacanței



Toată lumea așteaptă momentul în care să ajungă în vacanță. Indiferent de zona în care îl veți petrece, pentru a rămâne sănătoși pe toată perioada sejurului vă oferim câteva idei care să vă ajute să evitați orice situație neplăcută.

Din fericire, există posibilitatea de a merge în vacanță, atât în România, cât și în afara acesteia. Chiar dacă pandemia COVID-19 a venit cu restricții de călătorie și extra-măsuri de siguranță pe toată durata șederii în destinațiile de călătorie, încă mai este posibil să te relaxezi și să construiești amintiri frumoase alături de cei dragi.

Important este să vă luați toate măsurile de precauție, pentru a vă asigura că vă întoarceți sănătoși. Nu vorbim numai despre riscul infectării cu noul coronavirus, ci și de alte riscuri, care țin în principal de infectare cu virusuri și bacterii specifice destinației de vacanță.

Pe perioada călătoriilor e bine să fiți atenți la mai multe aspecte: Trebuie mare atenție la ceea ce

consumați și cum consumați, pentru a evita apariția diferitelor probleme.

Atât sursele de apă, cât și alimentele neprocesate/ crude, pot fi un pericol pentru sănătate mai ales în perioada pandemiei COVID-19.

Consumați mâncare preparată termic și servită caldă. Este de recomandat mâncarea în recipiente sigilate; alegeți varianta de a prepara ouă fierte tari; mâncați fructe și legume pe care le-ați spălat sau le-ați decojit personal; consumați doar produse pasteurizate.

O atenție deosebită trebuie să o acordați hidratării, mai ales dacă vă duceți în locații exotice, în care temperaturile sunt mai ridicate sau umiditatea este crescută. Corpul trebuie să primească în permanență o cantitate suficientă de apă/lichide, însă mare atenție cum și de unde consumăm apa. Dacă sursa este îndoielnică, ne poate face mai mult rău decât bine. Consumați lichide din recipiente închise etanș/îmbuteliate, sigilate ermetic.

De preferat, consumați apă, ceaiuri calde și evitați consumul excesiv de băuturi alcoolice.

Consumați doar apă care a fost dezinfectată (fiartă, filtrată, tratată chimic); ceai/cafea caldă în cantități suficiente minim 2l /zi; beți doar lapte pasteurizat. Apa contaminată poate cauza îmbolnăviri grave.

Informați-vă despre riscurile prezente în destinația de vacanță aleasă; (condiții meteo, furtuni; curenți de apă; reguli înainte de a intra în apă; animale/vietăți acvatice locale, ale căror înțepături pot fi fatale sau pot cauza leziuni).

Fiți atenți la pancarte/anunțuri despre variațiile de vreme pe perioada sejurului, nu înotați singur/ dacă sunt valuri puternice sau curenți puternici, nu consumați alcool înainte de a intra în apă. Alcoolul poate produce perturbări de coordonare, echilibru și judecată.

Aveți grijă la obstacole ascunse în apă: pietre, vietăți marine; evitați să înotați pe lângă pietre/zonă periculoase, nu înghiți apă.

Mare atenție să nu vă răniți, plăgile deschise pot fi o poartă de intrare pentru germeni și dăunători. La fel de important, nu înotați dacă vă confrunțați cu un episod de diaree.

Și nu uitați să luați cu voi în vacanță trusa de prim ajutor medicamentoasă și câteva din **produsele Energy** care vă pot fi de ajutor în diferite situații;

Uleiul Dermaton îl puteți folosi după plajă pt a reface pielea arsă, **Audiron**, un bun dezinfectant și antiseptic după înțepături de insecte sau probleme la nivel de ureche. **Drags Imun** picături, un eficient dezinfectant digestiv în caz de intoxicații și diaree, **Spiron** un dezinfectant al aerului din mașina în care călătoriți sau a camerei de hotel.

Să aveți o călătorie plăcută, sigură și să vă bucurați de fiecare minut al vacanței!

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae



Semne ale acidozei

Observând cu atenție oamenii din jur, cu înțelegerea intelectuală, dar și cu trăirea personală a procesului detoxifierii, încep să realizez, încetul cu încetul magnitudinea problemei cu care ne confruntăm cu toții. Deja nu mai este o problemă dacă suntem sau nu "intoxicați". Îmi este foarte clar că trăim cu toții stări din ce în ce mai profunde și complexe de intoxicație, care ne țin corpul fizic la limita supraviețuirii, starea emoțională mereu "pe muchie", în pericol continuu de dezechilibru la cea mai mică provocare, iar starea mentală în ceață și confuzie.

Acum, problema care se pune este "cât de intoxicați" suntem. Dietele de detoxifiere cu fructe și legume determină manifestarea clară a tuturor

slăbiciunilor corpului nostru fizic, determină "exprimarea" clară și fără tăgadă a tuturor problemelor organelor noastre, dar și a problemelor noastre emoționale și mentale. Dar, în afara acestora, există multe alte "semne de intoxicație" care pot fi citite foarte clar și observate la noi înșine și la cei din jurul nostru.

Pielea – este primul loc în care observăm semnele "acidozei" (acumulări de reziduuri acide în spațiile dintre celule, ca urmare a proastei filtrări a rinichilor, proastei eliminări la nivel intestinal și stagnării limfatice din tot corpul).

Așa cum spuneam și în alte articole, pielea este considerată "al treilea rinichi" și atunci când cei doi

rinichi pe care îi avem nu mai fac față și nu reușesc să elimine reziduurile acide proprii ale corpului (produsele de deșeu ale miliardelor de celule care își îndeplinesc zilnic activitățile normale), atunci pielea își asumă această funcție accesorie, de organ de excreție.

Observăm cum pielea începe să "se încarce" funcțional la copii – unde vedem apariția devreme a "alunițelor" sau altor "crestături" sau "pete" de diferite culori (adesea maro, sau roșiatice, sau albicioase) – nimic altceva decât diferite depozite de reziduuri toxice ce nu pot fi eliminate (și sunt depozitate în grăsimea subcutanată, pentru a nu dăuna organismului). Alunițele și petele maro sunt cel mai adesea reziduri de carbohidrați imposibil de asimilat și greu de eliminat (zahăr, făină, patiserii, înghețată, biscuiți, pâine, paste etc). Petele și crestăturile roșii (uneori angioame, alteori pur și simplu vase dilatate) sunt deformări ale pereților vaselor mici de sânge, determinate de reziduurile acide din spațiile din jurul celulelor – ce nu pot fi eliminate prin transpirație sau direct prin piele (pt că ar "arde" pielea, datorită toxicității lor). Cel mai adesea sunt produși de reziduu din alimente precum carne, pește, lactate sau ouă (proteine animale), sau alte proteine precum fasole, mazăre, năut, linte, soia sau alune (semințe, caju, nuci etc).

Cei mai mulți dintre copii se nasc cu o piele perfectă, netedă, mătăsoasă, fără nici o pată (cei care se nasc cu "semne" din naștere – au "beneficiat" deja de reziduurile acide ale mamei lor (alimentația și condițiile acesteia de viață au fost intens creatoare de reziduuri acide).

Treptat, cu fiecare an de viață, ca urmare a expunerii la alimentația intens acidă cu care oamenii sunt "obișnuiți" de presiunea socială, apoi și prin încadrarea în stilul de viață extrem de stresant, pe care mamele îl acceptă cu supunere – copiii încep să prezinte semne de slăbiciune a funcționării glandelor suprarenale (glandele de stres) cu afectarea funcției rinichilor (vedem după cearcănele lor) și semne ale proastei funcționări a intestinelor (constipație, cu un singur scaun" chinuit" pe zi, este regula de eliminare la majoritatea copiilor).

Și pielea lor începe să se "murdărească" cu fel și fel de "crestături" și alunițe, cu lipoame și chiar vergeturi (fibre de collagen rupte – atunci când își pierd fermitatea – semnalând și o slăbiciune clară a glandelor paratiroide, pe lângă cele deja amintite).

La adulți, deja apar ridurile foarte devreme (pielea uscată și ridată este un semn clar de acidoză

și intoxicație). Pielea devine mată, lipsită de elasticitate și strălucire, uscată (în ciuda tuturor cremelor folosite) și cu diferite probleme în diferite zone ale corpului.

Apar băătăuri pe tălpile picioarelor – în locurile în care eliminările tip reziduuri acide sunt cele mai intense și agresive (se știe că prin tălpile picioarelor se elimină reziduurile acide în exces din zona membrului inferior). Mirosul neplăcut al picioarelor ne arată o foarte mare toxicitate (cu reziduuri tip proteic), iar prezența continuă a acizilor determină în timp crăpături la nivelul călcâielor și inevitabilă apariție a ciupercilor între degete sau pe talpă.

Tratamentele locale sunt inutile și ineficiente.

Cât timp există reziduri acide (create prin alimentație și stil de viață) – nu vor dispărea nici mirosul neplăcut, nici ciupercile și nici alte leziuni.

Pielea feței este printre cele mai afectate de acidoză. La nivelul feței, se proiectează meridiane importante de acupunctură, legate în special de tubul digestiv (vezica biliară, stomacul, intestinul subțire și gros) dar și de rinichi și suprarenale. Ridurile "de expresie", cearcănele, pleoapele umflate, buzele strânse, crăpate, uscate, erupțiile de toate felurile, pielea uscată și descuamată – toate arată nivelul de acidoză interior (și starea tubului digestiv/rinichilor).

Pleoapele superioare ne arată starea rinichilor (polii superiori), iar colțul intern al ochilor reflectă starea suprarenalelor corespunzătoare. Am fost uimită să văd într-un muzeu celebru, busturi ale unor personalități din istoria antică (romană, greacă) cu ochii având pleoapele superioare umflate și colțul intern al ochilor umflat! Sculptorii din vechime, cu ochiul versat al artiștilor obișnuiți cu surprinderea detaliului, "au prins" și acest amănunt în piatră. Și astfel, am realizat că de mii de ani, oamenii suferă de aceeași acidoză sistemică generalizată, cu aceeași rinichi prost funcționali și aceleași suprarenale slăbite.

Și nimeni, niciodată – nu a pus la îndoială calitatea hranei ființei umane și modul său de viață.

Au fost transmise, automat, ca de la robot la robot – aceleași obiceiuri sociale, aceleași obiceiuri alimentare – și au fost acceptate stările de suferință și boală ca fiind "blesteme" care ne lovesc din afară, "teroriști" invizibili lovindu-ne când ne este lumea mai dragă!

Dar cu mintea încețoșată de acidoza limfatică – nu este de mirare că nu ne punem întrebări și luăm totul "pe bune"!

Acidoza capului este una dintre cele mai intense, la majoritatea ființelor umane, pentru că zona gâtului este foarte îngustă, limfaticele pline ochi cu reziduuri acide din copilărie (mulți copii "beneficiază" de scoaterea amigdalelor și polipilor, cu blocajul întregului sistem de drenaj limfatic al gâtului – și apariția ulterior a durerilor de cap, de ceafă și a spondilozei cervicale).

Cearcănele de la ochi, din partea inferioară – ne arată cât de tare sunt afectați rinichii, în partea lor inferioară de drenaj. Există adulți și copiii care au o colorație maronie/albăstruie în jurul ochilor – cu care s-au obișnuit (ca făcând parte din fizionomia lor). Aceștia au rinichi și suprarenale foarte foarte slăbite (așa s-au născut) și ar trebui să ia măsuri de detoxifiere și dietă extrem de severe, mult mai dure decât alți oameni, pentru a se menține într-o stare bună de sănătate, timp mai îndelungat.

Erupțiile la nivelul obrazilor (dermatita "atopică" a copiilor sau cea seboreică de la adulți) ne arată acidoza la nivelul stomacului și primei părți a tubului digestiv.

Tot ce apare în jurul gurii și la nivelul buzelor (inclusiv erupțiile herpetice) arată stagnarea la nivelul intestinului gros, proasta lui eliminare, precum și probleme de absorbție la nivelul intestinului subțire. Și cel mai adesea, arată prezența paraziților intestinali. 80-90% dintre adulții care mănâncă "normal" (hrana "obișnuită" – pâine, lactate, carne, mâncare gătită, dulciuri) au viermi – de multe feluri. Nu toate deparazitările sunt eficiente, pentru că viermii sunt foarte adaptați la locuire în zone "ascunse" și greu accesibile, pentru orice tratament (de exemplu, în cec – zona de unire a intestinului subțire cu cel gros).

Erupțiile din zona frunții, a marginii pielii păroase a capului și de pe pielea capului au o mare legătură cu vezicula biliară, cu stagnarea fierii în ficat. Practic, orice apare pe față arată starea de acidoză a sistemului digestiv/urinar (cele două sisteme importante de eliminare a reziduurilor acide din organism).

Nu este de mirare că fețele multor oameni sunt deformate, buhăite, "căzute", "boțite", "acrite", că bărbiiile lor inferioare sunt deformate de depunerile de grăsime care se străduie să neutralizeze acidoza acumulată aici, că pe măsură ce "îmbătrânesc" (de fapt, pe măsură ce se acumulează din ce în ce mai multe reziduuri acide) – oamenii arată din ce în ce

mai deformați și mai stafidiți. Și fețele lor arată mult mai rău decât restul corpului, care se păstrează de multe ori în stare acceptabilă mai mult timp (am văzut femei subțiri, cu corpuri ca de adolescente și fețe zbârcite și îmbătrânite – trădând gradul profund de acidoză al corpului lor. Acest lucru l-am observat în special la fumătoare).

Și corpul are "semnele" lui de acidoză evidente – primul și cel mai evident fiind "disparația taliei" sau apariția "colăcelului" de grăsime la nivelul mijlocului. (atât la bărbați, cât și la femei).

Urmează și alte semne clare – tip umflarea abdomenului și apariția depozitului de grăsime pe burtă, pe coapse, pe fese. Cu deformări mai mult sau mai puțin importante, cu vergeturi, cu alte erupții pe piele, cu transpirație abundentă și mirositoare (mai ales la nivelul axilelor – unde se găsesc lanțuri ganglionare importante – sau a zonelor inghinale).

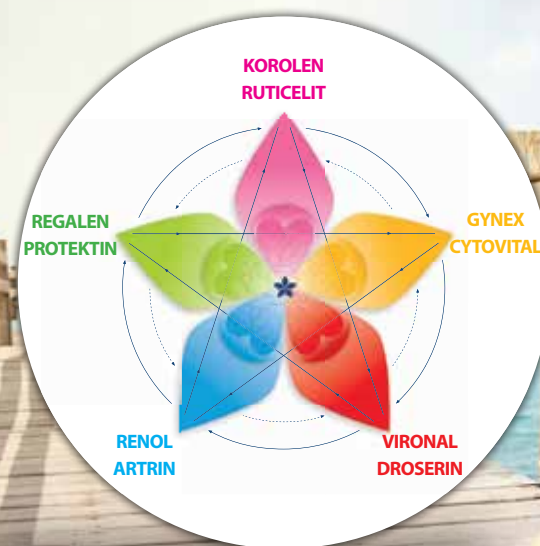
Oamenii se chinuie să "corecteze" toate aceste probleme cu măsuri exterioare – cu creme și unguente "miraculoase" anticelulită, cu masaje și aparate de tonifiere, "corsete" și lenjerie care să "strângă" grăsimea. Sau cu exerciții de gimnastică/fitness epuizante – care nu fac, de multe ori, decât să creeze acidoză suplimentară și să accentueze problemele.

Nu mai discut despre nivelul de "supresie" pe care îl realizează cosmeticele menite să "mascheze" și să ascundă problemele (de la groaznicele antitranspirante pe bază de săruri de aluminiu, până la cremele "de protecție" solară – de fapt, adevărate pelicule chimice care blochează și mai tare pielea).

Oamenii își tratează foarte rău propriul corp fizic – începând cu modul în care îl alimentează zilnic.

Acceptă toate deșeurile pe post de "combustibil", fiecare masă fiind doar o realimentare a acidozei deja existente și vizibile clar, la toți cei din jur.

Reziduurile acide acumulate la nivelul picioarelor – determină umflarea gleznelor (după mers sau stat mult timp în picioare, se creează o cantitate mai mare de acizi, care nu pot fi eliminați în timp util prin urină sau scaun) sau dureri la nivelul gambelor (ca o febră musculară, ca și cum ceva apucă și strânge gamba).



Regenerare în pentagramă pentru un pH alcalin

La copiii, acești produși acizi determină dureri intense chiar la nivelul oaselor – iar medicii le numesc eronat "dureri de creștere". Apar mai ales noaptea, pentru că atunci are loc și acumularea cea mai mare de acidoză din corp, rinichii fiind suprasolicitați. Se prescrie calciu sau magneziu pentru aceste dureri (care funcționează de multe ori, pentru că atât calciul, cât și magneziul, neutralizează acizii – dar cu prețul formării unor săruri care nu pot fi eliminate cu ușurință prin rinichi, și creează nisip în rinichi sau depuneri pe suprafața oaselor).

La adulți, acidoza mai avansată produce apariția cârceilor, crampelor, spasmelor, a unor simptome pe care mulți le denumesc "spasmofilie" – și aceasta tratându-se la fel de "eficient" cu calciu (sau perfuzii cu săruri sau ser fiziologic, cu același rol de neutralizare).

Când acizii se acumulează ani de zile, în cantități impresionante – ei încep erodarea și distrucția țesuturilor din jur – întâi a vaselor de sânge (și tot apar erupții numite frecvent "purpura" sau "eritem"

sau "alergii"), apoi și a altor țesuturi (cu tulburări de circulație impresionantă, de la vene varicoase, până la colorarea vineție/maronie a părții întregi din picior) – ajungându-se la extrema situație a leziunilor nervoase, cu amorțeli, parestezii și chiar paralizii ale unor regiuni întregi din picior.

Reziduurile acumulate la nivelul picioarelor se drenează mult mai greu decât cele din restul corpului, întrucât curgerea limfatică se face în sens antigravitațional – și poziția "stat în picioare" timp îndelungat (sau cu picioarele "atârinate" – cum este poziția statului jos, pe scaun) nu favorizează întoarcerea limfatică.

Plimbarea, mersul pe jos, exercițiile fizice, dar și statul întins periodic, cu picioarele ridicate, ajută la întoarcerea venoasă și favorizează eliminarea de reziduuri acide din zona picioarelor.

Privind picioarele (membrele inferioare) ale unei persoane, deja vedem nivelul de acidoză al acesteia.

Am observat în această vară nivelul uriaș al acidozei la fete și băieți tineri, cu picioare umflate și gambe îngroșate de stagnare limfatică, coapse

pline de celulită (depuneri de grăsimi pe coapse, dar și pe gambe, sub formă de cocloașe de grăsime, un alt mecanism de echilibrare al acidozei). La adulți am reușit rar să mai văd picioare frumoase, suple și netede – pentru că vasele dilatate și îngroșate, retenția de fluide, deformările de toate felurile sunt deja "normalul".

Uitându-ne la fața și picioarele unei persoane – deja putem "prezice" cu destulă exactitate starea de acidoză în care se află aceasta.

Pentru mine a devenit un "joc interesant" să observ semnele de acidoză ale celor alături de care călătoresc sau ale oamenilor de pe plajă și să "știu cu exactitate" care este regimul lor alimentar și care organe le funcționează bine sau mai puțin bine.

Și nu este o "ghicitoare" ca în cărți sau în romanele ezoterice, ci este o cunoaștere simplă, ușor de învățat, pe care o poate facilita înțelegerea modului minunat în care funcționează corpul nostru.

Iar dacă am ocazia și privilegiul să privesc în ochii unei persoane, reușesc să văd profunzimea reală a acidozei cu care se confruntă aceasta. Pupila este punctul negru, din mijlocul zonei colorate numită iris. De jur împrejurul ei, pe irisul colorat se proiectează intestinul nostru, iar la persoanele cu ochii albaștri sau verzi, dar și la cele cu ochii căprui deschis se poate observa colorație gălbuie/portocalie sau maronie din jurul pupilei. Asta îmi arată "grosimea" stratului de mël depus pe pereții intestinului. La copiii, depozitele sunt albicioase, dar am văzut și copiii cu depozite maronii, ca la adulții foarte intoxicați.

Orice fel de pete sau linii colorate de pe iris arată afectarea anumitor zone, corespunzătoare unor organe din corp. Iridologia este o știință minunată și facilă, care evaluează starea de "curățenie" a organismului fizic – iar ochii reprezintă cu adevărat "oglinda" întregului corp.

Lumina lor "pălește" cu fiecare an de acidoză – și ajunge să fie o umbră încrețită și confuză.

De multe ori, privesc oamenii în ochi și nu mă uit la nimeni. Pentru că senzația este că "nu este nimeni" dincolo. Decât goliciune. Ceea ce nu se întâmplă când privesc un copil mic în ochi. Și văd "o prezență" – este cineva acolo, care la rândul său, mă privește.

Fascinantă experiență!

Și pentru că tot vorbim de ochi – să nu uit să vă precizez că toate tulburările de vedere – indiferent cum sunt "diagnosticate" de medici (miopie,

hipermetropie, astigmatism, strabism, glaucom etc) sunt provocate de acidoză și depozitele de limfă acidă din spatele globilor oculari. Uscăciunea, usturimile și ochii grei sunt semne clare ale acidozei limfatice a capului.

Am observat în timpul detoxifierii personale în special în primele luni – o accentuare la maxim a tulburărilor de vedere (în special vederea în ceață, la distanță sau aproape sau dificultățile de acomodare aproape-distanță). Multe astfel de simptome au fost accentuate de cura de pepeni – dar la un moment dat, vederea s-a "limpezit" și am văzut clar, mai clar ca altădată. Dar au fost destule săptămâni de "ceață" și de teamă ("ceață" mentală) legată de întregul proces.

Pielea, picioarele și ochii unui om pot fi evaluate dintr-o privire rapidă și-ți poți face idee despre gradul de acidoză cu care se confruntă o persoană.

Nu mi-a fost simplu și ușor să accept personal că intensitatea acidozei cu care mă confrunt este una foarte severă (cu atât mai mult, cu cât am avut "pretenția" că aveam un stil de viață considerat "sănătos" după vechile standarde). Probabil că am avut nevoie de această experiență, pentru a putea trece prin procesul de reversare, pe care îl intenționez în următoarele luni și ani, și pentru a putea ghida și alte persoane pe același drum.

Am aflat că m-am născut într-un organism foarte vulnerabil, că genele mele erau slăbite de abuzurile de generații ale înaintașilor mei și că pentru a putea reechilibra și reface vechiul fizic am nevoie de disciplină interioară și o reeducare a tuturor obiceiurilor.

Am pus la îndoială și voi pune la îndoială tot ce am "învățat" că este "corect", "bun" sau "sănătos". Și prin verificarea directă a validității informațiilor, prin trăirea lor zilnică și evaluarea lor cu instrumentele educației mele medicale – voi avansa pe calea înțelegerii procesului de acidoză/intoxicare al corpului – și a reversării sale.

Mulțumesc tuturor celor care mi se alătură în procesul de înțelegere și cunoaștere al miracolului care este "organismul omenesc" – a căror prezență o simt alături și mă ajută să-mi continui propriul drum.

Dr. Soescu Sorina

Centrul Natura - Constanța



Este important să cunoaștem cum alimentele acide și cele alcaline afectează sănătatea. Pentru ca celulele să funcționeze corect, pH-ul acestora trebuie să fie ușor alcalin. La o persoană sănătoasă, pH-ul sângelui este între 7,4 – 7,8.

1. Bea un suc verde în fiecare zi (sucuri naturale din frunze) sau include în dietă pulberi de alge sau iarbă **Chlorella**, **Spirulina Barley** (spirulină + orz), **Barley** (orz verde) etc.

2. În fiecare dimineață consumă zeamă de la jumătate de lămâie într-un pahar cu apă caldă. Citricele par acide dar sunt de fapt foarte alcaline.

3. Consumă pe parcursul zilei alimente alcaline:

Fructe (Mere, caise, banane, fructe cu boabe mici, cireșe, nucă de cocos proaspătă, curmale, smochine, grepfrut, struguri, guava, lămâi coapte, lămâi verzi, mango, pepene – toate soiurile, nectarine, portocale, papaya, pere, piersici, ananas proaspăt, rodii, stafide, căpșuni, mandarine, fructul pasiunii, zmeură, kiwi, merișor),

Legume (anghinare, sparanghel, avocado, muguri de bambus, fasole, linte, sfeclă, gogoșari, broccoli, varză de Bruxelles, varză roșie și albă, morcovi, țelină, conopidă, castane comestibile, cicoare, arpagic, porumb dulce, castravete, pădăie, mărar, ștevie verde, vinete, usturoi, hrean, gulie, praz, lăptuci, salată verde, salată chinezească, bame, măsline, ceapă, pătrunjel, păstârnac, mazăre, dovlecei, ridichi, varză acră, măcriș, spanac, germenii de cereale, dovlecel, cartof dulce, roșii, cresson, cartof alb, rucola, ardei gras, mazăre verde, ciuperci)

Alte alimente care asigură mediul alcalin:

Cidru de mere, oțet, lapte bătut, zer crud, alge comestibile, mei, quinoa, soia, hrișcă, lapte crud, migdale, miso, ulei de măsline, uleiuri comestibile presate la rece, condimente naturale,

vin organic, iaurt din lapte crud, măsline, apa pură, apa cu lămâie, ceai de plante medicinale, lapte de migdale, ceai verde.

4. Evită zahărul alb!

5. Bea apă cât mai de calitate. Filtrele pentru alcalinizarea apei sunt folosite cu eficiență de către adepții acestei diete.

6. Folosește agenți de curățare naturali (precum oțet din mere, bicarbonatul de sodiu.) Alege produse de baie și corp naturale: șampon, creme, loțiuni de corp. Renunță la cele, ale căror substanțe chimice vor cauza aciditate organismului. Folosește cosmeticele naturale care se regăsesc și în portofoliul nostru: săpunuri și șampoane terapeutice: **Droserin**, **Cytovital**, **Protektin**, **Artrin**, **Ruticelit**, **Drags Imun**, etc

7. Mestecă bine fiecare îmbucătură, mănâncă în liniște și nu în grabă.

8. Desertul la finalul mesei este cea mai mare greșală. Nu va putea fi digerată după doza sănătoasă de carbohidrați și proteine ingerată și se va transforma în alcool fermentat, oțet și acizi acetici.

9. Folosiți **Cytosan capsule** întrucât protejează celulele împotriva stresului oxidativ

10. La recomandarea medicilor de la firma Energy și pe baza teoriei medicinei chineze, pentru a putea menține o stare de echilibru, este eficientă o regenerare pe anotimpuri: primăvara cu **Regalen**, în prima parte a verii cu **Korolen**, în a doua parte cu **Gynex**, toamna cu **Vironal** și iarna cu **Renol**. Aceste concentrate asigură o stare de bine corpului ele lucrând pe toate meridianele pentru a le echilibra.

GREPOFIT spray

**Este un BIO Spray
activ împotriva
unui spectru larg
de viruși,
bacterii și fungi.**



Compoziție:

Extract din semințe de grapefruit, ulei de mentă, Xylitol (îndulcitor natural, care se extrage din coceanul de porumb), extract de usturoi, echinaceea purpurea, extract de propolis, apă, glicerină, alantoină, acid citric.

Extractul din semințe de grapefruit conferă un efect de antibiotic natural fiind util în cel puțin 50 de afecțiuni. Spre deosebire de antibioticele obișnuite care în mod selectiv acționează doar asupra bacteriilor, extractul exercită o acțiune distrugătoare atât asupra bacteriilor patogene, cât și asupra diferiților microbi, viruși, microorganisme, paraziți și ciuperci.

Extractul de propolis este cel mai puternic produs antiinfecțios, activ împotriva a 21 de bacterii, 9 specii de ciuperci parazite, 30 de tipuri de virusuri. Este compus din rășini vegetale, ceară, uleiuri eterice, acid ferulic, microelemente, polen, flavonoide.

Extractul de usturoi este recunoscut ca stimulant al sistemului imunitar și unul dintre antioxidanții cei mai utili datorită eficacității sale în numeroase domenii. Ceea ce-l face să fie un antioxidant atât de puternic este compoziția variată de fitonutrienți: mangan, zinc, seleniu, germaniu, vitaminele A și C etc.

Echinaceea are proprietăți antibacteriene, antifungice și antivirale. Prin urmare, poate lupta împotriva oricărui fel de infecție microbiană

Xylitolul este un compus organic. Cercetări din peste 40 de țări au demonstrat eficiența xylitolului în igiena orală, curățarea sistemului respirator, diabet, controlul greutății, sănătatea oaselor, sănătatea pielii.

Efecte și eficiență:

- o în tratarea infecțiilor cu streptococi, stafilococi, candida albicans
- o amigdalite,
- o laringite,
- o afecțiuni nazofaringiene,
- o boli ale cavității bucale (ulcerații herpetice, afte - în asociere cu pasta de dinți Balsamio).

Mod de administrare:

2-3 pufuri de 3-4 ori pe zi



Tătăneasa

Symphytum officinale

Se regăsește în **Audiron**, în cremele: **Protektin**, **Artrin** și **Rulicelit**.

Specie erbacee perenă, dreaptă, înaltă până la 1 m, ramificată și acoperită pe toată suprafața cu peri aspri. Rizomul și rădăcinile au culoarea neagră lucioasă. Tulpina aeriană, cu muchii care se prelungesc în aripi. Frunze lungi, foarte aspre la pipăit. Flori terminale, câte 5-10, cu corola tubuloasă roz-vioacee. Planta crește pe locuri deschise, pe soluri argiloase cu apă stagnantă. Se întâlnește de la câmpie până în zona montană inferioară.

Compoziție chimică

Rizomii și rădăcinile conțin între 0,6-0,8% alantoină, mucilagii, substanțe de natură glicozidică: consolidină și consolicină, tanin, colină, asparagină, gumirezine, zaharuri, amidon, cantități mici de alcaloizi: symphito-cinoglosina, alcaloizi pirolizidinici, coniferină, substanțe minerale etc. Frunzele conțin symfitocinoglosină, consolidină, alcaloizi pirolizidinici, ulei esențial, colină etc.

Farmacologie

Cercetările (efectuate în țara noastră și în alte țări) au pus în evidență că alantoina pe care o conține planta are acțiune antiinflamatoare și cicatrizantă.

A fost recomandată și în uzul intern, fără să se țină seama de prezența alcaloizilor pirolizidinici cu acțiune cancerigenă și hepatotoxică. S-a recomandat și ca antidizenteric, în ulcerul gastric etc. În prezent, aplicațiile în uzul intern au fost interzise.

Recomandări

Cercetările din ultimii ani au demonstrat că, în special din cauza alantoinelor preparatele de uz intern pe bază de Tătăneasă au acțiune carcinogenă, hepatotoxică și genotoxică.

Deci **utilizarea în uzul intern este interzisă**.

Extern, se utilizează ca antiinflamator și cicatrizant.

Mod de preparare și administrare

Numai pentru uzul extern, decoct de 4-5 lingurițe rădăcină la o cană cu apă. Se recomandă pentru gargară și clătirea gurii în gingivite, stomatite, abcese dentare, pentru cicatrizarea rănilor (nedeschise).

Tinctura preparată din 10 g rădăcini la 100 ml alcool de 70 grade prin macerare timp de 8 zile, se recomandă în aceleași scopuri în uzul extern, îndoit cu apă fiartă și răcită.

Contraindicații

În uzul intern s-au semnalat grave intoxicații cu rădăcină de Tătăneasă în urma recomandărilor făcute de unele publicații de nespecialitate din țara noastră.

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