

Lignum Vitae



Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

Vine, vine iarăși iarna...	pagina 4-5
Despre profilaxia în osteoporoză	pagina 6-8
Imunosan – prevenție și terapie	pagina 9
Focul viu – Focul inimii	pagina 10-13
Troscotul – Polygonum aviculare	pagina 14-15



Vine, vine iarăși iarna...

A ajuns și iarna cu frigul ei, după o toamnă caldă, lungă și superbă, vine cu o mulțime de bucurii, mai ales pentru copii.

Iar noi, părinții, pentru a ne bucura și nu a avea griji suplimentare trebuie să acordăm mai multă atenție sănătății în general în special a copiilor mici, deoarece este sezonul în care organismul devine vulnerabil în fața virusurilor și bacteriilor.

Oricât de bine l-am proteja pe copil, pe parcursul iernii există riscul de a se răci. Este normal să se confrunte cu astfel de afecțiuni și nu e cazul să ne alarmăm la fiecare tuse. Dacă nu are febră, el poate, în continuare, să iasă afară și să se joace atâta vreme cât este „bine îmbrăcat” și extremitățile bine protejate de frig. Aerul curat și mișcarea îl vor ajuta să depășească simptomele răcelii, în vreme ce aerul uscat din casă s-ar putea chiar să le agraveze.

De asemenea să acordăm atenție alimentației. Pe parcursul lunilor calde avem la dispoziție o mulțime de fructe și legume care ajută la întărirea sistemului imunitar, în timp ce iarna se consumă de obicei mai puține produse de acest fel. De aceea este util să apelăm și la legumele și fructele congelate care își păstrează vitaminele, din care se pot face o mulțime de mâncăruri diverse. Supele calde, pline de legume, sunt excelente pe timpul iernii, mai ales dacă cel mic a răcit, iar când vine vorba despre fructe, avem la dispoziție citricele, bogate în vitamina C, bananele bogate în magneziu și potasiu, rodia eficientă în anemii și cu o concentrație mare de antioxidanți.

În plus se poate completa aportul de nutrienți din alimentație cu suplimente de vitamine și minerale cum ar fi **Vitaflorin** și **Fytomineral**.

Și să nu uităm că în această perioadă este rândul acizilor grași polinesaturați să fie vedete. Un regim sănătos presupune un aport de grăsimi Omega 3- 6- 9 numiți și acizi grași, vitali pentru organism și cu nenumărate beneficii. Ei alcătuiesc baza pentru fiecare hormon, pentru creier și întregul sistem nervos. Acizii grași intră în componența fiecărei membrane celulare exterioare, care reprezintă bariera majoră a celulei, ce facilitează transportul de nutrienți, protejează celula de toxine și de atacurile radicalilor liberi. Ca supliment putem apela la **Vitamarin** care conține din punctul de vedere al compoziției ulei de pește marin (*Engraulis Japonicus*), bogat în acizi Omega 3 (EPA 38% DHA 25%), Omega 6, Vitamina E, Vitamina A și Vitamina D3.

Un alt punct important sunt probioticele care reprezintă 50% din imunitatea generală. Ele întăresc imunitatea mucoasei intestinale, mereu susceptibilă de a permite trecerea toxinelor în restul organismului. Ca supliment recomand **Probiosan** și **Probiosan Inovum**.

În concluzie, miscarea și alimentația potrivită aduc sănătate copiilor noștri cât și nouă, părinților care trebuie să fim un exemplu bun pentru ei. Ceea ce mâncăm și cum mâncăm reprezintă un proces important, deoarece ceea ce consumăm devine parte din trupul nostru și contribuie la sănătatea fizică, emoțională și mentală. Conceptul holistic de sănătate încorporează toate aceste aspecte.

Vă doresc, ca sfârșitul acestui an și începutul noului an să vă ofere posibilitatea de a vă bucura alături de cei dragi de zile frumoase, cu sănătate, gânduri bune, să fim recunoscători pentru ce avem și să nu uităm că bucuria vine din lucruri mărunte, liniștea din suflet, căldura, din inimile noastre.

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Despre profilaxia în osteoporoză

Sistemul osos este structura de bază ce susține corpul uman, oferind un suport rigid țesuturilor moi ale corpului și, împreună cu sistemul muscular asigură formă caracteristică a corpului. Oasele au un rol pasiv în locomoție, ele formând un sistem de pârgonii acționate de contracțiile musculare, dar sunt indispensabile efectuării mișcărilor diferitelor părți ale corpului.

Deci, pentru a funcționa bine, corpul nostru are nevoie de oase puternice și sănătoase.

Osteoporoza este o boală a sistemului osos, produsă de demineralizarea oaselor (scăderea conținutului de calciu, fosfor, magneziu, fier, mangan etc.) ceea ce duce la fragilitate osoasă, cu risc de producere a fracturilor.

Masa osoasă se reduce, osul devine mai subțire iar fractura poate apărea chiar și la supunerea unei forțe minime asupra lui (ex. alunecare). Rarefierea osului este mai accentuată la femei decât la bărbați, începe la 35-40 de ani și se accentuează cu menopauza, când scade dramatic secreția de hormoni respectiv estrogen și progesteron, care au un rol protector.

Pornind de la observația faptului că în țările orientale incidența fracturii de col femural (implicit a osteoporozei) la persoane de vârstă înaintată este mult scăzută comparativ cu alte țări, unde această afecțiune apare la până la o treime din populația vârstei a treia, în Statele Unite și în alte țări, au fost conduse studii care

au arătat că sănătatea oaselor este dependentă (pe lângă factorii cunoscuți deja: minerale, vitamine, ...) de prezența acizilor grași Omega-3. Concentrația acestora este mult mai mare atunci când sunt combinați cu cantități mici de bor (Nielsen, 2006).

De asemenea, studii experimentale arată că Borul este mult mai eficient în susținerea oaselor când aportul alimentar de Omega-3 este crescut. De exemplu, la animalele de laborator cu o dietă bogată în acizi grași Omega-3 și Bor densitatea minerală a oaselor este mai mare și oasele mai puternice decât la animalele hrănite cu alte grăsimi alimentare și Bor.

Aceste rezultate susțin faptul că acizii grași Omega-3 în combinație cu Borul au un efect benefic asupra sănătății osoase (Nielsen, 2007).

Într-un studiu condus de cercetători de la Departamentul de Agricultură al Statelor Unite, s-a arătat că în cazul administrării de Bor femeilor aflate în post-menopauză (cu risc de osteoporoză) acesta acționează asemănător estrogenului în prevenirea demineralizării osoase. Ca urmare a acestui studiu și a altora, borul și manganul sunt considerate minerale esențiale alături de calciu și vitamina D3, adjuvant în menținerea sănătății oaselor și în prevenirea osteoporozei.

Există posibilitatea ca Borul să joace un rol important în terapia de substituție cu estrogen. Conform informațiilor recente se pare că Borul



are un rol esențial în prevenirea demineralizării și pierderii de masă osoasă, deci, aportul de alimente și suplimente nutritive ce conțin Bor și Omega-3 este indispensabilă persoanelor de vârstă adultă, mai ales femeilor, la care riscul apariției osteoporozei crește odată cu apropierea de menopauză.

Cel mai eficient și mai simplu mod de a întreține o osatură puternică și sănătoasă este o dietă corespunzătoare. Studiile au arătat că fumatul poate interfera cu absorbția calciului, reprezentând un factor de risc în apariția osteoporozei. Sănătatea oaselor poate reveni treptat dacă acest obicei nociv este abandonat.

De asemenea, excesul de alcool duce la epuizarea rezervelor de hormoni, creșterea nivelului de cortizol, contribuind la scăderea densității osoase. Băuturile carbogazoase, din cauza conținutului de fosfați (ca potențiatori de aromă) forțează organismul să ia calciul din depozite pentru a reface echilibrul fosfo-calcic.

De asemenea, scade absorbția calciului și altor minerale crescând semnificativ riscul de fragilizare a oaselor și de apariția osteoporozei.

Cercetătorii de la Harvard, Penn State și Institutul Național de Sănătate au studiat efectele aportului de lactate asupra oaselor. Nici un studiu nu a constatat un beneficiu adus de produsele lactate în prevenirea osteoporozei. Dimpotrivă, conținutul crescut de proteine din lapte se pare că favorizează extragerea calciului

din corp. Explicația constă în faptul că proteinele de origine animală, printre care și laptele, produc în organism un PH acid, ce determină ieșirea calciului din os pentru a neutraliza acest efect acidifiant.

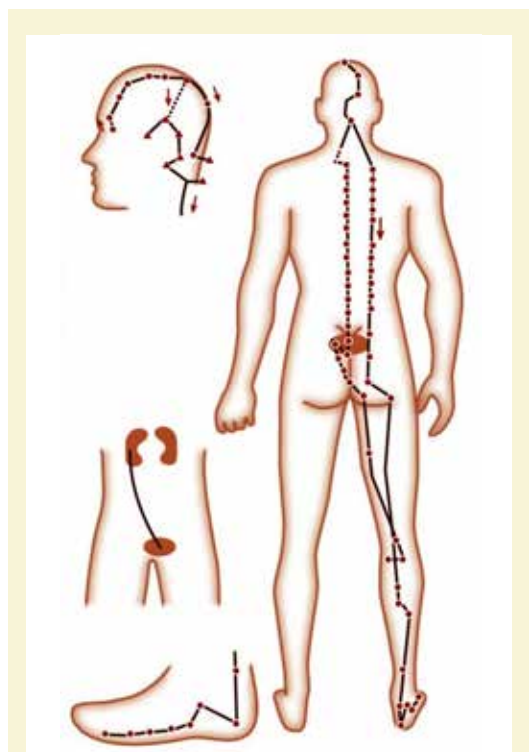
Studiile realizate la Universitatea Yale au arătat că țările cu cele mai mari rate de osteoporoză – SUA, Suedia și Finlanda sunt țări în care oamenii consumă cel mai mult: carne, lapte și alte produse de origine animală, spre deosebire de țările orientale, unde consumul de produse animale reprezintă aprox. 10% din aportul zilnic de alimente.

De asemenea, în țări precum China, Japonia, Coreea, ... prin tradiție consumul de lactate este foarte scăzut, balanța înclinând în favoarea produselor din soia (lapte, brânză tofu), a legumelor și fructelor proaspete precum și a peștelui (bogat în acizi grași Omega-3 și Omega-6)

Existența Borului, ca oligoelement, este cunoscută de multă vreme. Este considerat a fi esențial pentru plante, dar recent s-au descoperit beneficiile acestui nutrient și pentru sănătatea oamenilor. Cercetări recente (dr. Forrest H. Nielsen și colectivele pe care le conduce în cadrul Grand Forks Human Nutrition Research Center, USA) atestă că Borul poate fi socotit un micronutrient esențial pentru organismul uman, cu efecte asupra metabolismului calciului și magneziului, asupra funcțiilor mentale, asupra menținerii sănătății scheletului.

Surse sănătoase de Calciu și Bor sunt reprezentate de: soia, năut, linte, fasole uscată, arahide, nuci, alune de pădure, migdale, susan, fructe (mere, banane, struguri, piersici, portocale, pere, ...), fructe uscate (caise, prune, stafide, ...) roșii, țelină, cartofi, broccoli, avocado, ceapă, măsline, miere de albine, cereale, alge, ...

Nu trebuie neglijat nici rolul suplimentelor nutritive în profilaxia osteoporozei, dat fiind faptul că în multe cazuri concentrația în minerale a legumelor și fructelor depinde de cea a solului.



Simptomele fizice: Rigiditatea dureroasă a coloanei lombare, dureri de genunchi de gambe, afecțiuni ale sistemului osos (artrită, coxartroză, osteoporoză) rigiditatea degetelor mici de la picioare, senzație de frig permanent la nivelul membrilor, incontinență urinară, infecții de prostata, încălăruntirea prematură a părului, probleme de auz, dureri frecvente de cap, de ceafă, dureri oculare.

Simptomele psihice: Nesiguranță, timiditate, lipsa curajului, delăsare, hiperactivitate nervoasă, spaimă, lipsa senzației de milă.

Armonizarea energetică se poate realiza cu **Renol** și gama **Artrin**

Orientativ ca suplimente ar fi:

Fytomineral - combinație complexă, unică, de 64 de minerale de natură organică, prezente sub formă coloidală, cu un rol esențial în menținerea sănătății sistemului osos.

Vitamarin - conține ulei de pește marin (*Engraulis japonicus*) - cea mai importantă sursă de acizi grași nesaturați (Omega-3, Omega-6) precum și vitaminele A și D, cu rol important în absorbția și fixarea calciului în os.

Skeletin - are în compoziție collagen din cartilaj de sepie, mangan, ulei și lecitină de soia. Este recomandat atât în profilaxia și tratamentul osteoporozei cât și în recuperarea după fracturi sau intervenții chirurgicale pe os.

Revitae - produs bioinformațional cu conținut specific adaptat pentru persoanele de vârsta a treia, prin conținutul mare de vitamine cu rol de antioxidanți și care încetinesc procesele de îmbătrânire.

În plus să ținem cont că este eficientă și abordarea din exterior spre interior.

Pielea este cel mai mare organ al nostru, măsurând aproximativ 2 mp. Acesta este invelisul aproape neîntrerupt al corpului uman și dincolo de factorul estetic, are rolul de a proteja întreg organismul, creind o barieră de securitate a corpului cu mediul exterior. Pentru îngrijirea ei putem apela la băile cu sare care sunt la îndemâna oricui. Sarea este benefică pentru sănătate, ajutând la ameliorarea sau tratarea diverselor afecțiuni locomotorii. Prin proprietățile sale, sarea înlătură edemele și durerile diverse.

O astfel de sare este **Biotermal**, o sare de baie bio energo- informațională extrasă din apa termală de la Podhajnska. Băile cu această sare sunt foarte eficiente ca tratament adjuvant în: probleme ale sistemului locomotor (reumatism, artroze, febră musculară, fracturi, dureri ale coloanei), boli ale tiroidei (datorită conținutului de iod), stabilizează starea pacienților cu osteoporoză, artroză și artrite.

În concluzie, pentru menținerea unor oase puternice, și a unui organism sănătos, pentru a preveni apariția osteoporozei cât și asociat tratamentului acesteia, este absolut necesar un mod de viață sănătos și o dietă corespunzătoare optimizării aportului de Calciu, Magneziu Bor și acizi grași Omega-3.

Dr. Dejica Diana

Policlinica Tir Medical Cluj

Imunosan prevenție și terapie



Imunosan este un preparat bioinformațional care conține o combinație unică din cele mai eficiente substanțe naturale pentru susținerea capacității de apărare generale a organismului într-o serie de îmbolnăviri specifice civilizației.

Compoziție: Extract de *Astragalus Ganoderma*, *Atractylis macrocephala*, *Ginseng siberian*, *Lemn câinesc*, *Trifoi roșu*, *Agaricus blazei*, *Ceai verde*, *Dansgshen*, bioinformații.

Astragalus membranaceus: Fortifică sistemul imunitar, protejează inima și vasele sanguine, accelerează cicatrizarea, curăță ficatul, rinichii, furnizează energie vitală și îndepărtează oboseala.

Ganoderma lucidum: Întărește imunitatea și acționează contra răspândirii tumorilor, detoxifică și regenerează celulele ficatului, acționează ca antiinflamator și antialergic.

Atractylis: Amplifică activitatea splinei și ficatului, mărește energia organismului, acționează împotriva retenției de apă în organism, împiedică transpirația excesivă.

Ginseng siberian: Tonifică organismul, stimulează activitatea glandelor sexuale, protejează inima și vasele sanguine, înlătură oboseala și îmbunătățește condiția psihică.

Lemn-câinesc: Are efecte antiinflamatorii și dezinfectante, acționează împotriva radicalilor liberi, întărește activitatea stomacului.

Trifoi roșu: Încetinește răspândirea tumorilor, elimină din corp substanțele toxice, protejează inima și

vasele sanguine, reglează nivelul hormonilor feminini.

Agaricus blazei Murrill (ciupercă): Mărește imunitatea și acționează împotriva răspândirii tumorilor, protejează ficatul, inima și vasele sanguine, îmbunătățește digestia, reduce frecvența crizelor de alergii, previne bolile civilizației și îndepărtează oboseala.

Ceai verde: are conținut bogat în polifenoli de tip catechin dar și în antioxidanți (ECCG – galat de epigallocatechina) astfel crește imunitatea, inhibă creșterea celulelor canceroase.

Dansgshen (codonopsis pilosula): Susține imunitatea și vitalitatea, îmbunătățește rezistența la stres, reduce oboseala, acționează împotriva insomniei și crește pofta de mâncare.

Bioinformațiile: reprezintă informații preluate din plante, pietre prețioase, metale, minerale, asemănătoare cu cele provenite din sistemul nervos central, responsabile de buna funcționare a organelor interne și a sistemului nervos vegetativ. Prin acțiunea bioinformațiilor din produs, se neutralizează informația negativă existentă la nivelul organului bolnav grăbind procesul de refacere.

Efecte și recomandări:

- Stimulează mărirea imunității (crearea limfocitelor T)
- Susține tratamentul astmului bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare, TBC pulmonar, rinită alergică
- Este un preparat de perspectivă în lupta împotriva cancerului. Reduce efectele nedorite ale chimioterapiei și iradierii
- Detoxifică și echilibrează funcțiile hepatice, fiind eficient în afecțiuni hepatice (hepatită, ciroză), colită, pancreatită, infecții intestinale.
- Reduce nivelul colesterolului și a grăsimilor în sânge
- Diabet, gută
- Amplifică activitatea splinei, acționează împotriva retenției de apă în organism și împiedică transpirația excesivă.
- Boli cardiovasculare
- Are efecte antiinflamatorii și dezinfectante
- Furnizează energie vitală, îndepărtează oboseala, îmbunătățește condiția psihică și fizică.
- Accelerează cicatrizarea rănilor după intervenții chirurgicale.
- Eczeme, erupții, psoriazis,

Focul viu Focul inimii

Focul Viu – În procesul de vindecare – sunt implicate și de ajutor toate elementele naturii.

Elementul **Pământ** – este implicat fundamental – pentru că pe el cresc arborii – care ne dau fructele, cresc legumele și verdețurile – și el ne oferă **materia primă** pentru a ne construi – și reconstrui corpul fizic.

„**Materia primă**” din care suntem cu toții făcuți este de o maximă importanță. La fel cum un inginer constructor bun știe că există o mare diferență între cărămizi, BCA-uri, bolțari, chirpici sau lemn (ca și materiale folosite pentru construcția unei case) – la fel și noi învățăm în cursul vieții care sunt alimente de care corpul nostru are cu adevărat nevoie. Pământul ne învață **stabilitatea**, aprecierea **calității** și mai ales, a **reutilizării și reciclării resurselor**.

Elementul Apă – este și el implicat, întrucât 80% din corpul nostru este Apa – iar tot ce vine ca fluid din exterior (apa pământului, sucurile fructelor și alte fluide) curăță, fluidifică, deblochează – sau dimpotrivă – poate bloca pasajele înguste din corpul nostru. Contează foarte mult fluidele pe care le consumăm și la fel de mult, CUM le consumăm și CÂT de multe consumăm (corpul nostru are „**butoane naturale**” de **Start și Stop**, care sunt destul de prost funcționale la mulți oameni).

Igiena exterioară și folosirea calităților de vindecare și echilibrare ale apei sunt alte ajutoare excelente pe care le avem în vindecare.

Apa ne învață **FLEXIBILITATEA, ADAPTABILITATEA, PERSEVERENȚA și DETERMINAREA**.

Elementul AER – este la fel de important ca și Pământul, cât și Apa în întregul proces de vindecare. Calitatea aerului pe care îl respirăm, cantitatea de oxigen pe care o furnizăm celulelor noastre – ajută sau împiedică procesele delicate din organism. **Cum respirăm** – este la fel de important ca și **Ce respirăm**.

Majoritatea oamenilor prinși în „**iluzia civilizației**” respiră superficial și petrec mare parte a timpului în incinte închise – cu „aer condiționat”. Nu este de mirare că celulele corpului lor sunt nefericite și semi-sufocate.

Nu vedem și nu putem „**palpa**” aerul – în schimb îl putem simți atunci când Vântul începe să danseze în zilele de toamnă, iarnă sau primăvară!

Aerul ne învață **PLUTIREA, VIZIUNEA DE ANSAMBLU și importanța INVIZIBILULUI ENERGETIC** în viața noastră.

Elementul FOC este cel mai fascinant dintre elemente. El poate exista doar atunci când avem Pământ, Apă și Aer la un loc. Doar în prezența lemnului, care cresc din Pământ, cu ajutorul Apei și în prezența **AERULUI** – poate exista **FOC**. Fără oricare dintre ele – apariția focului este imposibilă.

Focul **reunește toate elementele**. Atunci când apare – în Natură – Focul are proprietatea fundamentală de **transformare**. Aparent, puterea sa este una de distrucție. Dar orice **transformare** are două părți implicite: **DISTRUCȚIA** a ceva vechi – și **CONSTRUCȚIA** a altceva nou. Nu există transformare fără partea de distrucție.

Pentru că structurile vechi nu pot să susțină energii noi.

Am învățat enorm despre **Foc** într-un seminar uimitor de „**mers pe cărbuni încinși!**”.

Da, așa cum ați auzit – **Mers pe cărbuni încinși**. Acest ritual vechi există în majoritatea culturilor lumii și simbolizează **Puterea spiritului uman** de a recunoaște **iluzia** gândurilor și a emoțiilor. Principalele obstacole în calea participării la acest ritual sunt **Frica, Îndoielile și Prejudecățile**. Ce sunt frica, îndoielile și prejudecățile?

Gânduri!

Toate sunt gânduri. Pregătirea pentru seminar a fost genială. Cel care ne-a „**antrenat**” mintea să accepte fapta uimitoare a corpului, ne-a învățat o lecție fantastică în **simplicitatea ei**. Ne-a spus că mersul pe cărbuni încinși este la fel ca orice facem în viață. Ne-a desenat pe o tabla două puncte A și B.

A = locul unde ne aflăm acum.

Întrebare: **Unde suntem?**

Răspuns corect: **La marginea jarului. Aici acum momentul prezent.**

B = locul unde vrem să ajungem

Întrebare: **Unde vrem să mergem?**

Răspuns corect: **De partea cealaltă. Dincolo.**

Câțiva pași mai încolo.

Și o săgetă între A și B și o nouă întrebare: **Cum ajungem de la A la B?**

Răspuns: Mergând în pas liniștit, ca la o plimbare. **Fiind în prezent. Fiind acolo. Mergând și atât.**

În viața fiecăruia dintre noi sunt atâtea ocazii de a „**merge pe jărat**”.

Și de atâtea ori apar **Frici** – apar **Temeri** – apar **Gânduri** – apar **Îndoieli** și **Prejudecăți** – care ne dau înapoi, ne împiedică să trecem prin ceea ce ar putea fi experiențe transformatoare pentru viața noastră.

Pentru că avem senzația că cine știe ce mare pericol ne paște – și, „creăm” atâtea gânduri încât ne trăim mare parte din viață în **imaginație** și doar foarte puțin **în realitate**.

Uităm că suntem ființe umane atotputernice.

Uităm că suntem **Ființe de lumină**. Că fiecare dintre noi **avem focul în noi** – **avem focul viu** – **focul vieții** – în plexul nostru solar. **Avem propriul Soare** în interior.

Și acest soare primește cu bucurie orice ajutor de la FOCUL din exterior. Chiar și de la cărbunii încinși. Iar atunci când **plexul solar** este activ – căldura din corp depășește căldura jăratului, a cărbunilor încinși – iar **Curajul** devine **Normalul**.

Curajul se dezvoltă atunci când îl exersăm. În fiecare gest – în fiecare îmbrățișare – în fiecare vorbă cu iubire spusă cuiva care ne-a tratat „**cu foc și pară**”.

CURAJUL este „**un mușchi**” ce trebuie antrenat zilnic.

Am mai învățat ceva **Foarte important** din seminarul de mers pe cărbuni încinși.

Am trăit la propriu **Puterea grupului**. Pentru că întregul ritual al mersului pe cărbuni se face **în grup** – împreună – cei participanți susținându-se unii pe alții, intonând mantră, strigând **Intenții** (ce vreau să transform în mine – ce vreau să vindec în mine – ce nu mai vreau în viața mea etc) și mai ales permițând fiecărei persoane să-și facă propria experiență, în timp ce tot grupul o susține, o aplaudă și o aclamă. Fiecare victorie a unei persoane din grup a fost victoria întregului grup. Ne-am bucurat, am strigat, am aplaudat, am felicitat pe fiecare dintre noi după trecerea prin cărbunii încinși. Da! Am mers prin

cărbuni încinși – și nu o dată – ci de trei ori! Și nu, n-am avut nici o arsură pe tălpi. Nici eu, nici ceilalți participanți.

Câțiva dintre noi – au primit mici „**amintiri**” roșii (câte o bășicuță) pe mici puncte de acupunctură – se numesc „**săruturi ale focului**” (nici măcar nu sunt arsuri – doar pete roșii). Ca și cum FOCUL ne-a stimulat propria vindecare și ne-a ajutat în intențiile noastre (și ne-a amintit că fricile și îndoielele încă au existat undeva în noi!). Mulți dintre cei din grup s-au temut de acest ritual. Câțiva au declarat că nu vor să-l facă. Cel care ne-a condus și motivat în cursul ritualului a ajutat la obținerea unei atmosfere de susținere și suport și i-a invitat pe toți să-și scoată pantofii și ciorapii – și le-a spus tuturor – Cine simte că este chemat să treacă – să o facă! Cine nu – chiar dacă stă și privește – tot beneficiază de energia și entuziasmul ritualului. Și ce credeți? **TOATĂ LUMEA A TRECUT PESTE CĂRBUNII ÎNCINȘI**. Chiar și cele mai fricoase doamne, care plângeau și se văicăreau înainte. Și nu o dată! Fiecare a trecut de cel puțin 3 ori!

Incredibila putere a focului

Incredibila putere a legăturii dintre oameni

Incredibila legătură a noastră cu elementele naturii.

FOCUL este cheia în aprofundarea procesului de vindecare.

Când alimentele găsite reprezintă majoritatea alimentației noastre – focul nostru interior este acoperit cu mucus și staza limfatică împiedică vindecarea corpului. Pe măsură ce introducem în corp alimente vii, încărcate cu focul soarelui – ele vor ajuta și propriul nostru foc interior (care se găsește în intestinul nostru subțire) să se întărească. Multe persoane vor avea episoade de febră în timpul detoxifierii prin fructe. În special copiii și tinerii vor avea aceste probleme – dar și mulți adulți.





Veți ști atunci că **totul este în ordine**. Că focul interior se întetește – pentru a curăța și transforma vechiul – pentru a lăsa loc materiei prime noi, de mai bună calitate!

Nu vă temeți de febră!

Nu vă temeți de foc!

Împrieteniți - vă cu energia flăcărilor – și a Soarelui și veți întări propriul Plex solar.

FOCUL arde TRECUTUL și luminează VIITORUL.

Aveți un Depozit pentru focul viu în corpul vostru – chiar deasupra plexului solar – INIMA. În corpul nostru – **FOCUL VIU ESTE FOCUL INIMII = IUBIREA**. Inimile noastre sunt reunite într-o rețea de iubire infinită – în care se află câmpul de vindecare. Îl puteți accesa oricând – foarte ușor – pur și simplu – Acordați vă la acest câmp de iubire – imaginându-vă legătura "**luminoasă**" (energetică) de la inimă la inimă cu cineva pe care îl iubiți mult și care vă iubește mult. Și apoi – cu această frecvență de vibrație – legați-vă în imaginație de inimile tuturor celor pe care îi cunoașteți.

Când simțiți Lumina, Vibrația și Viața acestei rețele – **Sunteți în câmpul de vindecare**.

Orice intenție rostită în acest câmp de vindecare se întâmplă spontan. Aici se petrec vindecările miraculoase în inima noastră. Da, avem nevoie și de un corp sănătos. Da, avem nevoie să respirăm aer curat și să bem apă de calitate. Dar mai presus de toate, avem nevoie să trăim în viața noastră focul viu al inimii noastre. Să începem să **trăim mai mult în**

inimă și mai puțin în creier. Să permitem corpului să-și urmeze Regina.

Energia feminină – este **Energia iubirii și a creației**. Creația începe odată cu **două inimi** care se unesc și din **focul lor reunit** – se naște **intenția** creării unei noi ființe.

FOLOȘIȚI ENERGIA IUBIRII – FOCUL VIU AL INIMII – în propriul proces de vindecare. **ÎNCEPEȚI CU VOI ÎNȘIVĂ**.

IUBIȚI-VĂ ȘI RESPECTAȚI-VĂ pe voi înșivă – aveți grijă de ceea ce mâncați, beți, puneți pe piele, respirați, aveți grijă să întâmpinați cu iubire și acceptare fiecare situație a zilei și rămâneți mereu **CONECTAȚI** la rețeaua IUBIRII.

Deveniți purtător de foc viu al inimii voastre și ajutați-l pe toți cei din jur să și-l reamintească pe al lor. Nu este nevoie să mergeți pe cărbuni încinși pentru a vă descoperi **CURAJUL**. Puteți să faceți orice altă faptă extraordinară: să vă împăcați cu cineva cu care v-ați certat **IERTÂND PERSOANA** și **IERTÂNDU-VĂ** pe voi înșivă. Este la fel de greu (ușor) ca "mersul pe cărbuni încinși". Sau să vă oferiți timp pentru relaxare și odihnă – atunci când aveți cu adevărat nevoie de el – chiar dacă telefoanele sună și ceilalți "trag" de dv.

Totul în viață necesită **curaj**. Și acesta îl puteți regăsi intensificând **focul viu al inimii voastre**. Bucurați-vă de **lumină**, stați cât mai mult în aer liber și amintiți vă că sunteți făpturi de lumină. Că sunteți îngeri care aveți o experiență pământescă. Și **amintiți-vă de puterea grupului**. **Suntem împreună!**

Împreună putem face orice!

Nu este nevoie să ne pierdem individualitatea – rămânem fiecare cei care suntem – diferențele dintre noi ne fac atât de minunați – în schimb, împreună, putem **crea magie și miracole**.

Focul viu al inimii este instrumentul nostru de care am uitat. Regăsiți-l în fiecare moment, în fiecare fruct, în ochii copiilor, în florile primăverii, în frumusețea creațiilor artistice sau în vraja muzicii. **Și nu uitați că natura și elementele sale** sunt mereu alături de voi! **Pământul, apa, aerul și focul** – le găsiți în fiecare moment al vieții – și le folosiți aproape inconștient. Deveniți conștienți de puterile elementelor, jucati- vă cu ele și permiteți-le copiilor să vă învețe cum să o faceți!

Dr. Sorina Soescu

Centrul Natura – Constanța



Troscotul

Polygonum aviculare

*Această plantă se regăsește și în
produsele noastre,
respectiv în **Renol** și pasta de dinți
Diamond*

Specie mică anuală, de 10-50 cm înălțime, târâtoare, cu tulpina netedă, ramificată, cu noduri afla-

te la baza frunzelor eliptice sau lanceolate, cu marginea netedă, dispuse alternativ.

Florile sunt grupate câte 3-5 la subsuoara frunzelor, mici, verzui sau roșiatic. Planta este comună lângă așezările omenești, pe terenuri virane, pe marginea drumurilor rurale, pe șanțuri, pe locuri bătătorite. Este răspândită în toată țara, mai ales în zona de câmpie și deal.



Popular, troscotul este cunoscut și sub numele de iarba găinilor. În gospodăriile țărănești, mai există și astăzi tradiția de a lăsa să crească în ogradă o postață de troscot, sursă excelentă de hrănire a păsărilor de curte, mai ales a găinilor.

Compoziție chimică

Conține acid silicic, taninuri, flavonozide: avicularozida, respectiv arabinozida quercetolului și

camferitrozida care este o rhamnozidă a camferolului; vitamina C, rezine, ceruri, grăsimi, zaharuri, mucilagii, derivați antrachinonici, în cantități mici, urme de ulei esențial și alte săruri minerale.

Principiul activ din iarba de troscot este siliciul solubil, numit și siliciu organic. Troscotul, alături de coada-calului (*Equisetum arvense*) sunt principalele surse vegetale din flora spontană, din care ne putem suplimenta dozele zilnice de siliciu.

Farmacologie

Troscotul are proprietăți antiinflamatoare, astringente, antidiareice, diuretice, cicatrizante, hemostatice și remineralizante.

Recomandări

Ca diuretic, astringent, antidiareic, hemostatic și cicatrizant al rănilor.

Datorită siliciului solubil, se recomandă în afecțiunile căilor respiratorii, în special ca antitusiv și mineralizant. Adjuvant în tuberculoza pulmonară.

Eficient în ateroscleroză, accidente vasculare. Produce un efect de creștere a elasticității vaselor sanguine.

Bolile aparatului locomotor (osteoporoză) și boli reumatice. S-a dovedit științific că siliciul solubil (organic) ajută, alături de factorii hormonal, la formarea calciului în oase. Studii biochimice au arătat că, în organism, concentrația de siliciu scade, odată cu vârsta, această scădere ducând la creșterea fragilității și porozității osului, prin epuizarea calciului.

În plus are un rol important în formarea și refacerea țesutului conjunctival al cartilajilor și ligamentelor, acestea fiind cele mai afectate în boala reumatismală.

Bolile aparatului digestiv - esofagite de reflux, gastrite, boală ulceroasă, diaree. Acțiunea de vindecare se datorează mucilagiilor și taninurilor din plantă.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de infuzie, dintr-o lingură de părți aeriene ale plantei la o cană cu apă.

Se mai poate folosi sub formă de decoct, tinctură și vin de troscot.

Contraindicații

Nu prezintă.

Prof. Dr. **Ovidiu Bojor**



La mulți ani!
2019

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

