

Lignum Vitae



Sănătate Armonie Tinerete

CUPRINS

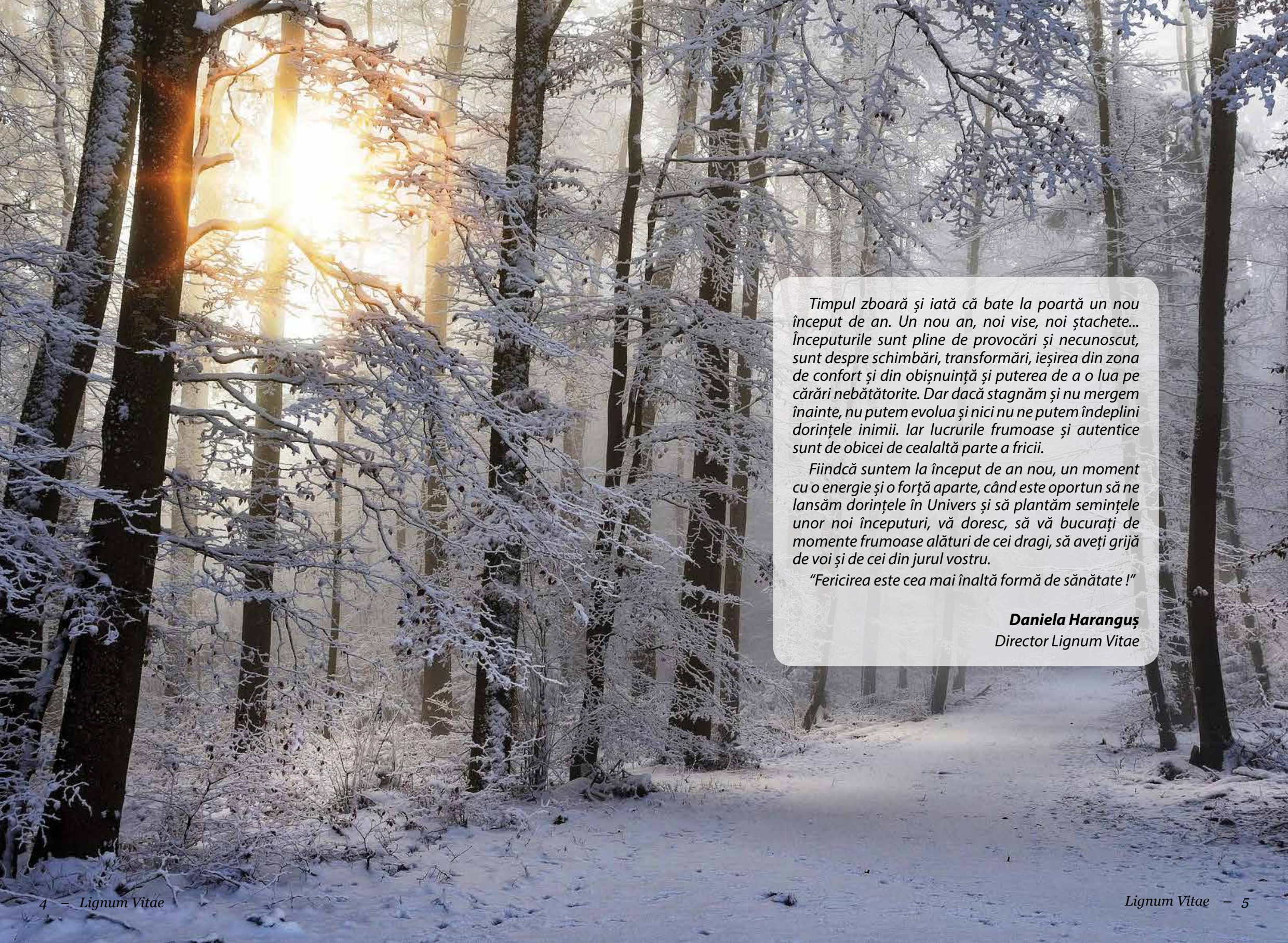
**Despre eficiența uleiului de borago
din Peralgin** pagina 6-8

Tree Kings – produs Nou pagina 9

Dezechilibrați emoțional pagina 10-12

**Detoxul benefic
pentru corpul nostru!** pagina 13

Cătina pagina 14-15



Timpul zboară și iată că bate la poartă un nou început de an. Un nou an, noi vise, noi ștachete... Începuturile sunt pline de provocări și necunoscut, sunt despre schimbări, transformări, ieșirea din zona de confort și din obișnuință și puterea de a o lua pe cărări nebătătorite. Dar dacă stagnăm și nu mergem înainte, nu putem evolua și nici nu ne putem îndeplini dorințele inimii. Iar lucrurile frumoase și autentice sunt de obicei de cealaltă parte a fricii.

Fiindcă suntem la început de an nou, un moment cu o energie și o forță aparte, când este oportun să ne lansăm dorințele în Univers și să plantăm semințele unor noi începuturi, vă doresc, să vă bucurați de momente frumoase alături de cei dragi, să aveți grijă de voi și de cei din jurul vostru.

"Fericirea este cea mai înaltă formă de sănătate !"

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Despre eficiența uleiului de borago din Peralgin

Plantele prin compoziția lor chimică au proprietăți farmaceutice. Valoarea terapeutică a plantelor medicinale este dată de structura chimică a substanțelor active, din compoziția lor și acțiunea lor farmacodinamică pe care o exercită asupra elementelor reactive din organism.

În fitoterapie asocierea de mai multe substanțe pentru a îndeplini aceeași funcție reprezintă o sinergie.

Cuvântul „sinergie” provine din limba greacă, fiind format din cuvântul „sin” care înseamnă „cu” sau „împreună cu” și din cuvântul „ergon” care se traduce prin „muncă” sau „a munci”. În traducere literală, cuvântul „sinergie” are semnificația de „muncă împreună”

Puncte forte ale compozițiilor sinergice:

- ❖ perfect naturale;
- ❖ eficiență crescută;
- ❖ beneficii multiple asupra sănătății;
- ❖ concentrație crescută de principii bioactive;
- ❖ acțiune foarte rapidă.

Într-o astfel de combinație se asociază substanțele cu scopul de amplificare și potențare a efectului produsului, efect care va fi mult mai puternic decât suma efectelor fiecărui component în parte

Un aspect important de subliniat este aspectul că nu e suficient să combinăm mai multe substanțe cu proprietăți comune pentru a obține o sinergie potrivită, deoarece unele dintre ele pot fi incompatibile. Prin urmare este necesar ca substanțele combinate să întrunească anumite afinități și concordanțe specifice acțiunii pe care o urmărim și totodată, să respecte anumite proporții cantitative, astfel încât efectul obținut să fie maxim.

Combinarea unui ulei esențial bogat în timol (cimbrisor, oregano) cu extracte de plante sau uleiuri bogate în eugenol (cuișoare) vor crea un produs antimicrobian foarte eficient.

În multe combinații de plante, uleiul joacă rolul de” vehicul transportor”cu capacitatea de a ajunge și influența toate celulele organismului în 20 de minute. Uleiurile pot penetra cu ușurință pielea și

țesutul muscular, trecând de membrana celulară și ajung în interiorul celulei, unde la nivel de ADN, pot șterge informația greșită care a generat afecțiunea și reprograma celula cu informația corectă.

Uleiul de limba mielului (borago) este unul dintre cele mai bune surse de acid gama-linoleic AGL (Omega 6). Efectele antiinflamatorii ale uleiului de Borago officinalis (3000mg/zi) au fost demonstrate de Rosenstein E.D. (2003) în parodontoză și artrita reumatoidă.

Studiul „Gamma-linolenic acid, Dihommo-gamma linoleic, Eicosanoids and Inflammatory processes ”, www.ncbi.nlm.nih.gov, autori: Susan Sergeant, Elaheh Rahbar, Floyd H. Chilton Yu Z. (2006) de la Universitatea din Waterloo, demonstrează efectele de reducere a riscurilor bolilor cardiovasculare și a inflamațiilor utilizând uleiul de borrago.

De asemenea există studii care au pus în evidență că acidul gama - linoleic a avut un efect de scădere a trigliceridelor plasmatice și a colesterolului.

Uleiul de limba mielului este benefic în probleme de concentrare, deficit de atenție, tulburări nervoase iar extern în diferite afecțiuni dermatologice (Studiul „Gamma-linolenic acid levels correlate with clinical efficacy of evening primrose oil in patients with atopic dermatitis ”, www.ncbi.nlm.nih.gov, autori: Dagmar Simon, Peter A. Eng, Siegfried Borelli, Roland Kagi, Christiam Zimmermann, Catherine Zahner, Lorenzo Hess, Giovanni Ferrari, Stephan Lautenschlager, Brunello Wuthrich).

Contraindicații ale uleiului de borrago

Persoanele care suferă de epilepsie, schizofrenie și cei aflați sub medicație cu heparină nu vor folosi uleiul și planta.

În compoziția **Peralgin** mai regăsim:

Susanul sălbatic - este o plantă medicinală din China, care are ca efect principal reducerea frecvenței și intensității reacției alergice. Se utilizează și în răceli, gripe, tuse.

Magneziul - este un mineral cu efecte de regenerare celulară, echilibrant psihic, antidepresiv și ușor sedativ, drenor hepatic, antiseptic intern și extern, hipercolesteromiant și anti-aterosclerotic.



Are un rol important în menținerea constantă a concentrației calciului din sânge, fiind eficient în susținerea tratamentelor afecțiunilor osoase, alergii, nevrite, polinevrite, gută, aritmii cardiace...

Cordyceps mycelium: face parte din categoria ciupercilor, este foarte bogată în compuși biologic activi cu acțiune nutritivă. Acționează ca imuno-stimulator, antioxidant, bacteriostatic (pneumococ, streptococ etc), antiinflamator, hipocolesterolemiant, îmbunătățește funcția pulmonară, hepatică și renală.

Sâmburi de struguri: conțin cantități însemnate de vitamina E și vitamina F, precum și unele minerale: zinc, cupru, seleniu. Dar, mai presus de toate, conține așa-numitele procianidine, care sunt agenți anti-aging. Au efect detoxifiant și antioxidant (fiind bogăți în flavonoide), reglează metabolismul. Întărește sistemul cardiovascular și stimulează circulația periferică la nivelul membrelor inferioare.

Rădăcina de valeriană - are efecte antispastice, mio-relaxante, ușor sedative asupra sistemului nervos

Ulei de soia presat la rece, este o sursă bună de vitamina A, E, K, vitamina B7, cunoscută ca și vitamina memoriei. Conține potasiu, sodiu, calciu, magneziu, sulf și fosfor.

În plus, **uleiul de soia** este bogat în
- **Lecitină,**
- **Filoquinona,** o formă de vitamina K care se găsește și în legumele cu frunze verzi. O lingură din uleiul de soia conține circa 25 de micrograme de vitamina K. Știm că vitamina K, ajută la sinteza aminoacizilor esențiali, la reglarea factorilor de coagulare și la dezvoltarea sănătoasă a oaselor.

- **Izoflavonul,** conținut de soia are structură chimică foarte asemănătoare cu cea a estrogenului, iar datorită acestei similitudini, poate interfera cu acțiunea propriului nostru estrogen.

În funcție de tipul receptorului de estrogen din celule, izoflavonele pot reduce sau activa activitatea estrogenului. Izoflavona din soia menține integritatea și densitatea substanței osoase și întârzie apariția osteoporozei.

- **Fitosteroli,** care inhibă absorbția colesterolului având efecte benefice asupra nivelului de lipide din sânge prin scăderea valorii LDL a colesterolului.

Efectele și eficiența produsului Peralgin

❖ Plantele care se regăsesc în compoziția **Peralgin** armonizează și consolidează sistemul imunitar,

- ❖ Are proprietăți antibacteriene, efecte antivirale și antioxidante puternice Este potrivit ca remediu pentru răceli, gripa, tuse, bronșită
- ❖ Reduce frecvența și simptomatologia crizelor de alergii (alergii polen și praf)
- ❖ Eficient și în cazuri de eczeme, urticarii și prurit
- ❖ Util în tratarea tulburărilor hormonale (sindromului premenstrual, bufeurilor și nervozității din perioada climaxului),
- ❖ Eficient în migrene, stări de epuizare a sistemului nervos, stres, agitație, anxietate
- ❖ Adjuvant în tratarea neurastenilor, nevrozelor și depresiei (asociat cu **Korolen** sau **Stimaral**)
- ❖ Insomnii rebele

Ca o concluzie putem utiliza **Peralgin** pe întreg parcurs al anului datorita paletei largi de efecte benefice.

Fiz. Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Tree Kings

În creștinism, magii de la Răsărit apar în Evanghelia după Matei ca un grup de străini dinspre răsărit care au venit la Nașterea Domnului. Ar fi adus pruncului Isus trei daruri: aur, smirnă și tămâie. Cele trei daruri regale trebuiau să reprezinte bogatiile lumii din acele timpuri:

Aurul la acea vreme, era considerat cel mai nobil metal un simbol al bogăției și al purității, iar rășinile rare de smirnă și tămâie reprezentau cele mai scumpe materii prime.

În mod tradițional, acestea erau folosite nu numai pentru inducerea unei atmosfere festive dar au fost și principalele mijloace de combatere a bolilor infecțioase. Mirosul lor trebuia să alunge spiritele rele și să ducă dorințele oamenilor la Dumnezeu...

Mai mult decât parfumul

Sprayul Three Kings este un produs nou, o combinație unică care are la bază cele 3 ingrediente valoroase alături de cuișoare, scorțișoară, eucalipt, rozmarin și lămâie.

Crearea lui are la bază dorința de a intra în casele voastre, de a încălzi atmosfera din casă și de a vă deschide inima prin parfumul său.

Sprayul Three Kings întărește sistemul imunitar, are un efect antibacterian și antiviral, facilitează respirația și ajută la curățarea sinusurilor. Parfumul lui induce stare de calm ridicând vibrațiile corpului și sufletului.

Smirna și tămâia sunt două rășini percepute în primul rând ca parte a ritualurilor creștine mai vechi, ele erau printre cele mai scumpe materii prime din lume, iar prețul lor chiar a depășit aurul.

Smirna este un tip de rășină obținută din arbuști și arbori ai speciei Commiphora myrrha, din familia Burseraceae, care cresc în zonele deșertice ale Peninsulei Arabice și pe coasta de est a Africii.

Vechii egipteni foloseau smirna la îmbalsamare, iar evreii la prepararea unui ulei ritualic,

În medicina veche, Hipocrate l-a folosit în tratarea herpesului, iar grecii antici în tratarea infecțiilor oculare sau ale cavității bucale. Există mai multe tipuri de smirnă și sunt încă folosite pe scară largă în farmacie și parfumerie.

Tămâia este rășina unor specii de arbuști din genul Boswellia din: Yemen, Oman, India, Somalia și Etiopia, care prin încălzire emană un miros plăcut de balsam. În trecut, a fost principalul mijloc de luptă cu boli contagioase iar în timpul epidemiilor de ciumă cu aceasta au afumat casele orașenilor bogăți. În temple, săli de rugăciune și locuri sacre din întreaga lume tămâia este folosită nu numai pentru a crea o atmosferă festivă, se folosea și în ritualuri pe idea că parfumul inhalat alungă gândurile și spiritele rele, alungă bolile.

Esența de cuișoare are un parfum tipic înțepător și dulce care încălzește emoțional, fizic și acționează împotriva infecțiilor respiratorii având proprietăți antibacteriene și antiseptice. Este eficient în oboseală cronică, epuizare și răceală. Creează un sentiment de securitate, are efecte euforice și crește performanța mentală.

Rozmarinul este considerat esența unei minți vesele și a fost folosit ca leac pentru apatie și depresie. La nivel psihologic conferă încredere în sine și o stare de curaj celor ezitanți.

Esența de eucalipt este unul dintre cele mai eficiente remedii pentru boli infecțioase ale urechilor, nasului și gâtului. Optimizează respirația, ajută la expectorație și distruge germenii din aer. Elimină sentimentele negative asociate cu stresul.

Esența de lămâie, înprospătează, răcorește, stimulează concentrarea, conferă stare de calm.

În compoziția sprayului Trei regi se regăsesc și particule de aur coloidal, dispersate direct în uleiurile esențiale în timpul producției. Această utilizare are o istorie foarte lungă.

Aurul, simbolizează bogăția, strălucirea, nu întâmplător fiind asociat cu Soarele în aproape toate tradițiile spirituale ale planetei. În medicina veche se consideră că particulele de aur coloidal sunt extrem de utile pentru sistemul nervos, acționând ca un tonic, revigorant, îmbunătățind memoria și măbind coeficientul de inteligență.

Primul lucru pe care îl observi imediat la utilizarea Three Kings este parfumul. Acesta deschide emoțiile, cheful de joacă, o atmosferă de poveste pe care o scrii singur. Compoziția produsului a fost atent gândită astfel ca eficacitatea ingredientelor individuale și a parfumului să confere armonie, o stare de bine, de liniște și calm, dar în același timp să beneficiem și de efectele lui antibacteriene și antivirale.

Acest produs completează efectele Spironului (Spray sau Air).



Toată bogăția lumii

Dezechilibrați emoțional

Știi că doar 1% din boli sunt genetice și restul, de 99% sunt provocate de stilul de viață? De viața interioară pe care o ai și de viața exterioară pe care o duci?

Sunt convinsă că ți-ar plăcea ca în fiecare moment să te bazezi pe o sănătate solidă. Adică o energie de copil, bucurie interioară și o minte limpede care ia decizii bune.

Vino cu mine într-o călătorie minunată, solid documentată despre lucruri despre care nu te-a învățat nimeni, nici la școală, nici în familie. E călătoria despre ceea ce contează cel mai mult în viață: sănătatea pe toate nivelele.

Un om care și-a uitat menirea, ia decizii greșite și adoptă comportamente distructive pentru el și pentru ceilalți. Astfel apare stilul de viață autodistructiv. Omul fiind o ființă complexă, cu multe dimensiuni: fizică, emoțională, psihică, spirituală, electrică, electromagnetică și informațională, are și un mecanism de apărare numit IMUNITATE. Medicina clasică recunoaște că stresul scade imunitatea. Dar când apare stresul în sistem? Iată factorii care acționează cel mai puternic și uneori fără a da semne din timp - așa se explică apariția bruscă, fără simptome a unor boli foarte grave, care adesea duc la moarte.

Dintre factorii cei mai distructivi pentru imunitate sunt:

1. Valori greșite, iluzorii și orientarea întregii vieți în jurul acestor valori.

Dacă un om alege ca valoare plăcerea imediată, egoistă, materialismul, superficialitatea, hiperactivitatea, ignoranța, dependențele (de tehnologie, TV, social media, alcool, droguri, consumerism), libertinajul, sexul fără iubire și perspectivă, mimetismul (să fim, să avem și să facem ca ceilalți doar e la modă, prostituția (a face o muncă în care nu crezi sau a sta într-o relație falsă), măștile sociale, prefăcătoria și cultul imaginii de sine - toate acestea în detrimentul valorilor fundamentale, atunci acel om este pe un drum de autodistrugere.

Stresul informațional este de asemenea un factor de tulburare psihică și scădere imunitară. Aceste false valori și distrugerile pe care le produc au și suport științific. De exemplu, atunci când minți se schimbă chimia și electromagnetismul creierului. El dă astfel comenzi incoerente inimii și altor funcții vitale. Pe asta se bazează detectorul de minciuni. Atunci când ai o dependență și o cultivi se schimbă nivelele de dopamină din creier. În cele din urmă aceste nivele nu pot fi satisfăcute de viața obișnuită și se instalează depresia. Atunci când felul în care trăiești este în

conflict cu valorile fundamentale, acest conflict intoxică întreg organismul, ducând în cele din urmă la distrugere, boală și moarte prematură.

Care sunt valorile fundamentale care constituie esența noastră: Sufletul, Adevărul, Conștiința, Bunătatea, Iubirea, Discernerea binelui de rău, Sinceritatea, Generozitatea, Intuiția, Autenticitatea, Curajul, Încrederea și Credința, Libertatea sufletului, Integritatea, Puritatea, Comunicarea Sufletului cu Sursa lui, Dumnezeu, Spiritul Infinit care a creat tot ceea ce există și a „scris” cea mai complexă „carte” - ADN-ul.

Boala omului de azi, modern și occidental este că dă importanță unor lucruri nesemnificative și e complet ignorant în ceea ce contează cu adevărat. Când observi cel mai mic semn de indiferență, de lipsă de entuziasm față de tine, față de oameni, față de fiecare oră din viața ta, fii pe fază! Ferește-te să adâncești anestezia. Sufletul suferă mult când îl obligăm să trăiască superficial.

Sufletul are nevoie de lucruri bune, simple și profunde.

2. Somnul alterat.

Noi avem un bioritm. Un ritm circadian. Asta înseamnă că anumite organe lucrează intens sau se odihnesc în intervale foarte precise. Acest bioritm nu poate fi păcălit sau schimbat. Asta se vede foarte clar la cei care zboară mai multe fuse orare. Oricât dorm când ajung la destinație, își revin abia în câteva zile.

Încălcarea repetată a acestui ceas interior duce în cele din urmă la boală, mai repede și mai radical decât dieta și lipsa de mișcare la un loc. Ceasul interior ne spune că între orele 22 și 5 este esențial să dormim pentru a avea reglate: suprarenalele, tiroida, sistemul nervos și creierul, sistemul imunitar, vezica biliară, ficatul, și plămânii. Adică funcțiile esențiale pentru viață. Serotonină, hormonul fericirii se secretă între 21 și 23.

În camera de dormit nu trebuie să existe televizor, aparate electronice, telefon mobil, wifi și nici unde apropiate ale acestora. Pentru trezire e recomandat ceasul deșteptător și telefoanele închise, Wi-fi închis.

Utilizarea ecranelor după apusul soarelui afectează secreția de melatonină. Asta înseamnă îmbătrânire rapidă și boală la adulți, creștere și dezvoltare slabă la copii. Influențează de asemenea, cantitatea hormonului vasopresina la bărbați, astfel că aceștia sunt mai puțini dispuși să rămână fideli partenerei.

Nu dormi cu capul spre nord. Da, știi că ai auzit că exact asta e bine să faci. Adevărul e că capul spre nordul magnetic va crea o presiune în creier care va duce la somn agitat și chiar probleme de sănătate. Cei din emisfera sudică vor evita desigur să doarmă cu capul spre sud.

Temperatura ideală pentru cap este de 17-19 grade și, pentru secreția de melatonină, este obligatoriu să fie perfect întuneric. S-a dovedit că un led pus în spatele genunchiului (decu pleoapele persoanelor erau în întuneric complet) altera ritmul circadian și secreția de melatonină.

Ceasul deșteptător trebuie pus să sune la un multiplu de 90 de minute față de ora de culcare. Adică: dacă ne culcăm la ora 22 ne putem trezi fără a fi afectați la 4, la 5,30, la 7 sau la 8,30. Nu între. Creierul, în cadrul unui ciclu de somn trece pe diferite unde cerebrale și este dăunător să ne trezim atunci când creierul este în undele delta și theta, de somn profund. Idealul este ca tu să te trezești fără alarmă. O persoană sănătoasă se trezește spontan, odihnită la 5-6 dimineața. În special la copii este foarte dăunător să nu își ia doza necesară de somn și să fie treziți forțat (pentru școală, grădiniță).

Astfel cei care merg la culcare cu agenda făcută pentru a doua zi, scrisă (doar dacă scrii sarcinile eliberezi mintea), fără toxine mentale (nu se intoxică cu informații TV sau online după apusul soarelui), cei care dorm singuri în pat, în propria lor energie și își îndreaptă atenția ultimelor minute înainte de somn către rugăciune, meditație, recunoștința și conexiunea cu propriul suflet și cu Divinitatea, acești oameni sprijină viața în ei și în jurul lor.

Cei care au o disciplină la trezirea din somn câștiga energie, claritate și capacitatea de a lua decizii bune. Astfel la trezire e nevoie să nu amâni. Să nu reprogramezi alarma sau să nu mai petreci câteva minute dormitând „furând”. Te întinzi și fără grabă, te ridici în șezut. Ți acorzi măcar 3 minute în care să stai în liniște, într-o rugăciune sau meditație. Apoi te dai jos din pat pe ambele picioare.

Datul jos din pat este prima acțiune pe care o faci în zi. Realizezi ce impact are dacă prima ta acțiune este o amânare și nu face parte dintr-o disciplină? Realizezi cum un astfel de obicei predispozează la lene, confuzie și amânare?

Următoarele 30 de minute sunt ale tale. Dacă stăpânești începutul zilei, stăpânești ziua. În următoarele 30 de minute poți să îți faci toaleta, să faci duș, exerciții, plimbare, mic dejun, să ascuți muzica preferată - orice îți hrănește trupul, sufletul și mintea. Important este să fie 30 de minute de disciplină în fiecare dimineață. Excluz viciile: fumat, cafea, verificarea mesajelor, rețelele sociale sau mailului. Igiena somnului este esențială. S-au făcut

studii care au arătat că și doar o noapte pierdută de un adult sănătos poate crește riscul de Alzheimer.

Privarea de somn deconectează creierul de corp. Persoana are busola emoțională defectă și nu mai citește corect oamenii. Nu mai face diferența între un criminal și o persoană prietenoasă. O astfel de persoană nu își dă seama de suferința celorlalți. Cunoscut cazuri de sinucideri, iar cei din familie nici măcar nu și-au dat seama cât suferă persoana de lângă ei.

Mame anesteziate care își lasă copiii pradă ecranelor, apoi sunt șocate de consecințe: droguri, sinucideri. Secreția de serotonină - hormonul fericirii este afectată dacă nu dormim între orele 22 și 24. Curățarea de celule canceroase, de viruși și bacterii nocive se face dacă la miezul nopții suntem deja în somnul profund. De aceea, medicii și personalul medical care face gardă au cea mai mică speranță de viață. Ei și orice persoană care are ture de noapte trebuie să înțeleagă riscul la care se supune.

De aceea, Terapia Bowen, combinată cu produsele Energy resetează toate sistemele și înlătură acest risc la persoanele care fac preventiv câteva ședințe.





3. Despre cafea

Cafeaua mărește secreția de cortizol, hormonul de reglaj al stresului.

Ce face cortizolul crescut? Duce la epuizarea suprarenalelor. Articolul complet al Dr. Soescu despre epuizarea suprarenalelor poate fi găsit pe site în revista Lignum Vitae. Acesta atrage atenția asupra problemelor care pot apărea datorită epuizării energiei suprarenalelor: depresie, oboseală, alergii, probleme ale tiroidei, probleme sexuale, libido scăzut, sistem imunitar slăbit, cortizol crescut, creștere în greutate (la nivelul feței, partea superioară a spatelui și a torsului), obezitate (îndeosebi obezitate abdominală), dureri de spate, concentrare scăzută, acnee, probleme de memorie, insomnie, iritabilitate, păr pe față sau chelire la femei, anormalități menstruale, hiperglicemie, densitate minerală osoasă scăzută, hipertensiune și hipotensiune arterială, umflături la nivelul mâinilor și picioarelor, slăbiciune la nivelul brațelor și picioarelor (cauzată de scăderea masei musculare), piele subțire, vindecare dificilă a rănilor, învinețire ușoară.

Cortizolul în exces pune organismul pe modul primitiv de supraviețuire pe „luptă sau fugi”, de aceea: se reduce mult detoxifierea, diviziunea și hrănirea celulară, scade inteligența și funcțiile cerebrale superioare.

Consumul excesiv de cafea deshidratează profund inclusiv organele și fascia (cel mai important țesut din corp - cel pe care lucrează impulsurile Bowen).

- Îmbătrânește rapid împiedicând sinteza colagenului. Asta duce la îmbătrânire prematură avansată, inclusiv a pielii și organelor.

- Inhibă sinteza ADN.
- Irită stomacul și intestinalele
- Inhibă sinteza unor substanțe esențiale pentru viață, sănătate și starea de bine, enzime, neurotransmițători, vitamine, minerale

- Împiedică absorbția fierului
- Acidifică
- Epuizează sistemul endocrin pentru că creierul și glandele endocrine depun eforturi foarte mari pentru a contrabalansa efectul cafeinei. Acest lucru se numește toleranță la cafeină;

- Alterează ritmul circadian de care am vorbit mai sus și capacitatea creierului de a genera undele de somn profund delta și theta;

- Afectează pancreasul și splina, dă o explozie de insulină, deci este prima care trebuie exclusă la diabetici sau prediabetici;

- Afectează ficatul - cel mai puternic organ capabil să lupte cu bolile grave;

- Ceașca de cafea nu conține energie. Nu este o centrală nucleară, ca să producă așa ceva. Senzația de energizare este dată de puternica reacție metabolică care mărește secreția de cortizol și de secătuirea rezervelor de energie stocate de organism pentru cazurile de urgență.

La imagistica creierului consumatorilor de cafea se vede aceeași degradare a creierului ca și la bolnavii de Parkinson, alcoolici, utilizatori de cannabis sau fumători, afectând în special lobul prefrontal al inteligenței superioare, aceasta ducând la decizii proaste, incapacitatea de a învăța din greșeli și depresie;

Nu conține antioxidanți, decât cafeaua verde, proaspătă. Cine bea așa ceva? Cafeaua prăjită, adică cea obișnuită are nevoie de antioxidanți pentru a contracara grăsimea nocivă, oxidată sau chiar rancedă rezultată în urma prăjirii;

Creează dependență datorită schimbărilor majore pe care trebuie să le facă creierul și glandele lui, împreună cu tot sistemul endocrin și nervos, pentru a se adapta la efectele ei distructive. Acesta e toleranța la cafeină. Efectele nocive ale cafelei mai durează încă 3 săptămâni de la ultimul consum.

Ai grijă de tine. Tu ești singura ființă cu care vei trăi toată viața ta, 100 % din timp, fiecare clipă.

Oana Haraguș,

Terapeut Bowen – nivel master

Tel 0752172933



Detoxul benefic pentru corpul nostru!



Dacă am trăi într-un mediu curat, am bea apă curată, am mânca doar mâncare organică și eco, iar gândurile noastre ar fi luminoase și vesele nu ar fi nevoie să ne facem griji pentru detoxifiere. Deși este adevărat, corpul nostru generează substanțe toxice, indiferent cât de sănătos este stilul nostru de viață, el poate face față și este capabil să scape de astfel de substanțe.

Ficatul are un rol esențial pentru sănătatea întregului corp. De la producția sucului biliar și administrarea nivelului de energie și hormoni până la eliminarea toxinelor din organism. În plus ficatul are și o capacitate uimitoare de autoregenerare, producând celule sănătoase în locul celor care au fost distruse, dar acest lucru nu înseamnă că se poate abuza de puterile pe care le are.

Corpurile noastre sunt mai inteligente decât credem. Corpul pur și simplu nu poate permite substanțelor toxice să circule prin organele sale vitale și de aceea curăță orice „mizerie”.

Dacă nu reușește atunci substanțele reziduale sunt „măturate sub covor” și depozitate în locuri pe care le considerăm mai puțin importante.

De exemplu, metalele grele sunt depuse în țesutul adipos, ceea ce ar putea fi unul dintre motivele pentru care organismul refuză să ardă grăsimea corporală, deoarece ar avea ca rezultat eliberarea acestor metale în sânge. Alte substanțe

reziduale sunt depozitate în articulații (acid uric) și ligamente, altele devin încapsulate pentru a forma chisturi. Corpul face depozite de deșeurile în interiorul său dacă nu există timp pentru a se curăța corespunzător iar atunci când corpul are timp să facă în sfârșit această muncă, dă dovadă de un adevărat zel.

Dacă e să îl ajutăm cu metode naturiste, putem apela și la suplimentele naturale care sunt foarte utile în astfel de situații grabind procesul de detox.

Dacă e nevoie de a scăpa de tot ce a „măturat sub covor” corpul, atunci **Cytosan** este cel mai potrivit. Conține substanța extraordinară, bioactivă, numită humat, care reprezintă un amestec de acizi humici și fulvici care își au originea în depozitele de lignit și turbă din degradarea treptată a masei terțiare organice. Aceasta, în combinație cu silimarina și acidul succinic, sprijină curățarea organismului și susține un ficat sănătos.

Ideală este combinația **Cytosan** cu **Regalen**, un concentrat din mai multe plante medicinale care stimulează capacitatea ficatului de a detoxifica organismul mai repede.

În plus nu uitați să beți multă apă, să rămâneți hidratați în tot acest timp al detoxifierii pentru că apa are puterea de a spăla tot ce trebuie eliminat.

Voința puternică este o calitate pe care o putem folosi pentru a „cumpăra” timp pentru ca corpurile noastre să se detoxifice.

Dr. Mărgineanu Ana Maria



Cătină

Hippophae rhamnoides

Se regăsește în produsele **Vitaflorin** și **Revitae**

Arbust rufos, foarte ramificat, spinos, cu o culoare generală albicioasă. Fructele ovoide, cărnoase, de 7-8 mm diametru, portocalii, cu un sâmbure tare. Fixator de sol pe coaste râpoase dezvoltându-se bine pe prundișuri și nisipuri.

Compoziție chimică

Fructele de Cătină conțin zaharuri, în special monozaharide, acizi organici, acizi organici, pectine, polifenoli, taninuri, ulei gras complex, numeroase microelemente (P, Ca, Mg, K, Na, Fe), vitamine liposolubile (A, E, F, D), vitamine hidrosolubile (C, P, K, complexul B), acizi grași esențiali (oleic, linoleic, pantotenic, palmitic, heptodecanoic etc), acizi succinic, malic, alfa și beta caroten, licopen, criptoxantină, zeaxantină, taraxantină etc.

Semințele conțin acizi grași nesaturați: linoleic și **linolenic**. Frunzele și scoarța conțin, de asemenea, sitosteroli și tocoferol.

Farmacologie

În primul rând, putem considera fructele de Cătină, datorită compoziției chimice atât de bogate și variate, ca una dintre cele mai bogate surse de polivitamine naturale, cu acțiunea lor specifică. Acizii grași esențiali și în special acizii linoleic și **linolenic** au o acțiune antioxidantă care se recomandă în numeroase afecțiuni

Uleiul de Cătină are acțiune favorabilă în arsuri termice și chimice, în expunerea îndelungată la iradiere și în diferite dermatoze. Acționează ca cicatrizant în ulcerul gastric și duodenal, în stări alergice, în boli endocrine, în hepatite, anemii, astenii etc.

Recomandări

Datorită conținutului în vitamina C, carotenoide (inclusiv provitamina A), vitaminele din grupa B, vitaminele E, F și P, flavonoide și antociani, fructele de Cătină constituie o valoroasă sursă de polivitamine. Uleiul din semințe are o acțiune cicatrizantă și epitelizantă, fiind indicată în răni sau plăgi greu vindecabile.

Mod de preparare și administrare

Sub formă de sucuri, siropuri, marmeladă sau gem. Sucul, în amestec de 25 părți la 75 părți miere, este un bun energizant provitaminic. Sucul din fructe, liofilizat, poate fi utilizat în amestec cu alte vitamine la obținerea unor comprimate.

Contraindicații

Nu se cunosc.

Prof. Dr. Ovidiu Bojor

2023



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