



# Lignum Vitae

– Primăvara 2019 –

# Sănătate Armonie Tinerete

## CUPRINS

<b>Primăvară, bine ai revenit !</b>	<b>pagina 4-5</b>
<b>Pancreasul – Un singur corp și două funcții</b>	<b>pagina 6-7</b>
<b>Probiosan Inovum</b>	<b>pagina 8</b>
<b>Depresia și probioticele</b>	<b>pagina 9</b>
<b>Pentagrama – ciclul celor cinci elemente</b>	<b>pagina 10-13</b>
<b>Valeriană (Odoleanul) – Valeriana officinalis</b>	<b>pagina 14-15</b>



## Primăvară, bine ai revenit !

Primăvara începe încet să-și între în drepturi, iar temperaturile cresc semnificativ. Sufletele noastre se deschid spre a primi binecuvântarea ei, soarele ne luminează obrajii, iarba, pomii revin la viață, iar păsările ne încânta cu trilurile lor.

Noi ne simțim oboseți și îi auzim pe cei din jurul nostru vorbind de astenia de primăvară, acea stare de slăbiciune generalizată cauzată de schimbările de temperatură și de lumină în exces. Trecerea bruscă de la temperaturi sub zero grade la temperaturi de peste zece grade ne solicită organismul, acesta fiind nevoit să se adapteze rapid la schimbările meteo.

În această perioadă corpul are nevoie de nutrienți și vitamine pe care le putem lua dintr-o alimentație echilibrată și din suplimente naturale cum ar fi **Vitaflorin** și **Revitae** două produse care au în compoziție extracte din fructe: cătină, rodie, gutui, aloe, ginkgo biloba... care furnizează energia vitală necesară corpului și îndepărtează oboseala.

Primăvara este momentul în care și organismul nostru se pregătește de înnoirea celulară, un proces pentru care are nevoie de energie. Un organism robust se adaptează de îndată la aceste refaceri benefice, dar unui organism slăbit sau afectat de vreo boală cronică îi este mai greu. Orice afecțiune cronică se poate agrava primăvara, o frecvență mai mare având în special bolile tractului gastrointestinal, a căilor respiratorii, ochilor, etc.

De aceea este indicat să ne creștem imunitatea și capacitatea de apărare a organismului în această perioadă în mod special. În ajutor ar putea veni produsul **Imunosan** a cărui compoziție acționează preventiv și terapeutic fortificând sistemul imunitar, îmbunătățind condiția fizică și psihică.

Dacă suntem predispuși la stări de alergii, e timpul să luăm ca prevenție pe o anumită perioadă **Peralgin** și **Cytosan**, două produse care asociază reduc frecvența și simptomatologia crizelor alergice, armonizează meridianele intestinului gros, ficat și splină și acționează ca imunostimulatori, antioxidanți, antiinflamatori și bacteriostatici.

Zâmbiți, îmbrăcați-vă hainele de sărbătoare, faceți curat în suflet, lăsați în urmă ce a fost și haideți să ne bucurăm împreună de venirea primăverii, de razele calde de soare, de verde, de viață... Primăvară, bine ai revenit !

Fiz. **Daniela Haranguș**  
Director Lignum Vitae

# Pancreasul, Un singur corp și două funcții



Pancreasul este o glandă anexă a tubului digestiv, având atât o **funcție exocrină** (producând sucul pancreatic, ce participă la digestie), cât și o **funcție endocrină** (secretând doi hormoni antagoniști, insulina, care este un hormon hipoglicemiant, și glucagonul, care este un hormon hiperglicemiant). După ficat, este a doua glandă ca mărime din sistemul digestiv și reprezintă un organ vital, fără de care nu se poate trăi.

În structura sa intră insule de celule endocrine secretorii: celulele A care secretă glucagon; celulele B care secretă insulina; celulele D care secretă somato statin (un neurohormon ce reglează activitatea celorlalți) și celulele F care secretă polipeptidul pancreatic al cărui funcție nu este certă, dar care se pare că menține o homeostazie locală.

Insulina este un hormon anabolic, ce conține 51 de aminoacizi fiind secretați sub forma unor precursori prin ale căror transformări succesive rezultă insulina. Insulina acționează la nivelul ficatului și țesutului adipos. În ficat, ea are rol hipoglicemiant și stimulează sinteza de proteine și lipide. La nivelul țesutului adipos stimulează pătrunderea glucozei.

Glucagonul este un hormon catabolic proteic, format din 29 de aminoacizi. Are un rol antagonic insulinei și influențează de asemenea, metabolismul glucidic, lipidic și proteic.

Enzimele pancreatice intervin în digestia alimentelor prin sucul pancreatic, ce constă într-un amestec de enzime și soluții apoase bogate în bicarbonat de sodiu.

Pancreasul exocrin produce sucuri digestive care sunt responsabile pentru scindarea corectă a altor

componente alimentare, importante - mai ales grăsimi, amidon, proteine.

Sucul pancreatic conține, astfel, o serie de enzime digestive importante - lipază, amilază, protează, inclusiv tripsinogen, care este transformat în continuare în tripsina.

Bazicitatea este conferită de concentrația mare de ioni bicarbonat pe care îi conține. Sucul pancreatic este izoton în raport cu lichidul extracelular. În condiții normale, pancreasul secretă 1,5–2 l de suc pancreatic pe zi.

În cazul de inflamație acută a pancreasului (pancreatită) sau stadiul de pancreatită cronică poate duce la deteriorarea glandelor exocrine (de obicei autodigestia enzimelor proprii), care se reflectă apoi prin dezvoltarea insuficiență a enzimelor digestive, tulburări digestive în digestia și

absorbția nutrienților. Acest lucru poate duce la deficiențe nutriționale și grave probleme de sănătate.

Prin urmare, este important ca pancreasul să fie menajat printr-o dietă sănătoasă. Un regim alimentar rațional oferă o mulțime de elemente nutritive. Cea mai mare povară asupra pancreasului reprezintă alimentele greu de digerat (carne afumată, alimente grase, conservate chimic), precum și cantități excesive de zahăr sau alcool, (în special spirtoasele). Consumul în exces duce la pancreatite și în timp la pancreatită cronică, diabet și cancer. Cancerul pancreatic este foarte agresiv și în cele mai multe situații, până la 90% din bolnavi au încetat din viață în cinci ani.

**Buna funcționare a pancreasului poate fi ajută și susținută de o serie de preparate naturale din gama Energy.**

Substanțele care ne vin în ajutor constau din minerale naturale, oligoelemente, vitamine, enzime, extracte din plante și bioinformații. Din gama de concentrate din pentagramă este în primul rând **Gynex** care ajută la protejarea și armonizarea organelor endocrine, inclusiv a pancreasului.

De asemenea corespondentul concentratului Gynex este **crema Cytovital** cu acțiune și aplicare externă, în special prin aplicare pe zona pancreasului, (loc de aplicare aproximativ 5 până la 10 cm deasupra ombilicului, pe ambele părți)

În plus, produsul Fytomineral un complex de minerale în stare coloidală cu absorbție de 98 % furnizează minerale și oligoelemente necesare pancreasului pt o bună funcționare.

Pentru detoxifiere sunt preparatele care conțin substanțe humice – **Cytosan** și **Cytosan Inovum**. Aceste substanțe sunt implicate în curățarea organismului prin îndepărtarea deșeurilor din metabolism.

Benefice sunt, de asemenea, toată gama de suplimente verzi (**Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Barley**) și probioticele, **Probiosan** și **Probiosan Inovum** care aduc un aport de vitamine naturale, minerale, fibre și enzime benefice, adăugarea de vitamina C și măceșe – **Flavocel**, vitamina D și acizi grași de înaltă calitate, omega-3 prin produsul **Vitamarin**.

*În concluzie dacă avem o alimentație corectă, pancreasul va funcționa cum trebuie și toate funcțiile lui vor rămâne intacte, evitând bolile lui.*

**MD. Julius Sipos**

# Probiosan Inovum

Probiosan Inovum conține un complex probiotic format din 10 specii de bacterii probiotice. Cele mai multe sunt reprezentate de tulpini de lactobacili și bifidobacterii în cantități optime necesare corpului.

**Compoziție:** Inulină, Glucoză, Colostru, Extract din ciuperci albe, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactococcus lactis subsp.*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*,

● **Bifidobacteria** este reprezentată de trei tulpini: ***Bifidobacterium bifidum***, ***B. breve*** și ***B. longum***. Contribuția lor se referă la întărirea sistemului imunitar, reducerea incidenței diferitelor infecții, reducerea simptomelor sindromului de colon iritabil (alternativ diaree și constipație). Sprijină procesele digestive nedede în intestin și blocarea creșterii bacteriilor dăunătoare în intestin.

● Grupul de **Lactobacilli** este format din cinci tulpini: ***Lactobacillus acidophilus***, ***L. casei***, ***L. plantarum***, ***L. rhamnosus*** și ***L. bulgaricus***. Aceste bacterii sunt capabile de a trata durerile de stomac, îmbunătățesc digestia, previn diareea atunci când se iau antibiotice, diareea infecțioasă, cauzată de bacterii dăunătoare de tip *Salmonella* sau *E. coli*, care sunt deseori o problemă pentru sugari și copii. Ajută în situații de alergii alimentare, în special, reduce intoleranța la lactoză.

● Ultimele două tulpini sunt ***Lactis lactococcus*** și ***Streptococcus thermophilus***.

Efectele tuturor acestor tulpini bacteriene sunt complementare și se susțin reciproc. Vorbim despre răspuns și sinergie comună alături de:

**Inulina**, care este un prebiotic respectiv o fibră solubilă eficientă ce contribuie la înmulțirea numărului de bacterii intestinale

**Colostru**, este laptele matern din primele 48 de ore după naștere, al cărui compoziție conferă capacități curative extraordinare imunității. Colostrul contribuie la echilibrarea sistemului imunitar și la reducerea dezvoltării microorganismelor patogene (virusuri, bacterii, fungi, paraziți) precum și la refacerea țesuturilor nervoase, oculare, pulmonare, cardiace, osoase și musculare ale organismului.

**Betaglucanii** Betaglucanul este un compus natural unic cu structură polizaharidică, ce apare în natură în pereții unor ciuperci. Se numără printre cele mai eficiente substanțe ("imuno-modulatoare") care îmbunătățesc capacitatea de apărare a organismului. Betaglucanul oferă protecție împotriva radiațiilor. Macrofagele activate reușesc să capteze mai bine celulele (sau părți ale lor) care au fost deteriorate de radiații.

**Doza recomandată:** 1 capsulă de 2-3/zi

## Probiosan Inovum complexul probiotic natural

- Îmbunătățirea digestiei
- Efect benefic asupra microflorei intestinale
- Adecvat în cursul și după tratamentul cu antibiotice



# Depresia și probioticele

Probioticele în terapia depresiei sunt o nouă abordare cu rezultate bune.

Probioticele sunt bacterii benefice care pot fi administrate sub formă de suplimente alimentare sau alimente fermentate cu scopul de a reface flora intestinală distrusă.

Mai nou a apărut conceptul de psihobiotice. Potrivit unui studiu apărut în *Biological Psychiatry* (2013), psihobioticele sunt „microorganisme vii care, atunci când sunt ingerate în cantități adecvate, aduc beneficii pacienților cu boli psihiatrice”. Clasa de probiotice: *Bifidobacterium* și *Lactobacillus*, sunt capabile să producă substanțe neuroactive, cum ar fi acidul gama-aminobutiric (GABA) și serotonina, care acționează pe axa intestin-creier au adus beneficii în ameliorarea simptomelor depresiei și sindromului de oboseală cronică.

## Cum acționează probioticele?

Bifidobacteriile și lactobacilii nu posedă receptori pentru lipopolizaharide, iar multiplicarea lor în intestin declanșează reacții proinflamatoare. Cu ajutorul acestor probiotice, sistemul imunitar învață să distingă între moleculele proinflamatoare și antiinflamatoare, dezvoltând răspunsuri adecvate împotriva celor dăunătoare. Aceste probiotice îndeplinesc numeroase roluri în intestin.

Profesorul E.M. Selhub de la Harvard Medical School arată, într-un articol despre alimentele fermentate, microbiom și sănătatea mentală, următoarele acțiuni ale probioticelor:

- ♦ Protejează în mod direct peretele intestinal, reducând riscurile sindromului de intestin permeabil.
- ♦ Stimulează producția de acid gama-aminobutiric (GAMA), cu rol benefic în sănătatea creierului.
- ♦ Previn modificările induse de stres la nivelul microbiomului intestinal.
- ♦ Activează producția de neurotransmițători implicați în comunicarea dintre intestin și creier.
- ♦ Limitează producția de citokine inflamatorii.
- ♦ Optimizează digestia și ajută la asimilarea nutrienților proveniți din hrană.
- ♦ Limitează proliferarea agenților patogeni care pot afecta sistemul digestiv (ex. *Helicobacter pylori*, *E. coli*, *Candida albicans*).
- ♦ Sprijină detoxifierea organismului.
- ♦ Exerciță efecte antiinflamatoare și analgezice.

## Surse de probiotice benefice pentru creier

Alimentele fermentate cum sunt sana, chefirul, varza murată și alte legume conservate în saramură, zeama de varză sunt recomandate ca surse naturale de probiotice. Un studiu publicat în *Psychiatry Research* arată că astfel de alimente fermentate consumate zilnic ajută la reducerea anxietății și nervozității. Dar specialiștii recunosc că alimentația nu este suficientă, ci este nevoie de adăugarea unui supliment pe bază de prebiotice și probiotice.

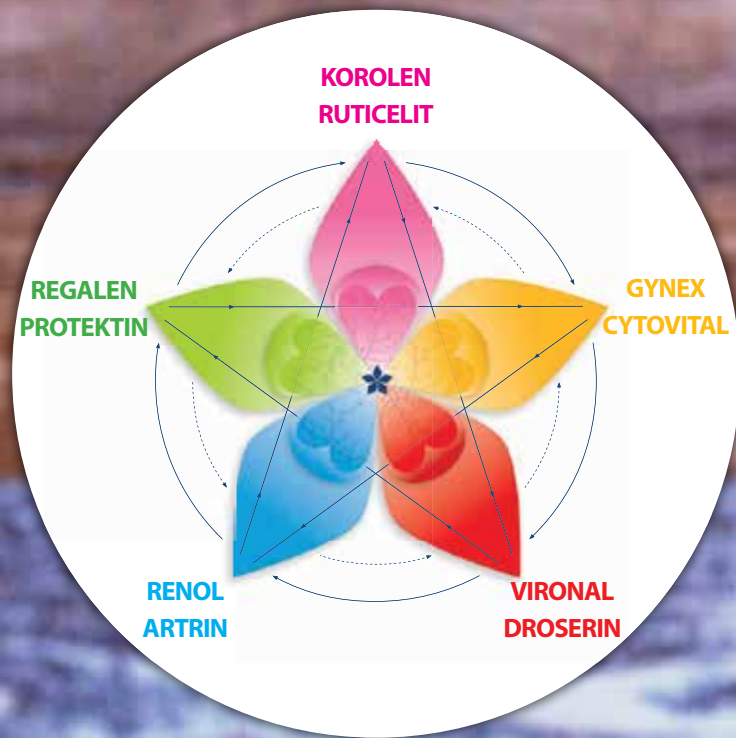
Pe de altă parte, din dietă trebuie eliminate alimentele cu potențial proinflamator, cum sunt cele care conțin gluten, carbohidrați (ex. pâine, dulciuri, produse de patiserie), care favorizează înmulțirea bacteriilor patogene din intestin.

În schimb, sunt recomandate alimentele ce conțin nutrienți antiinflamatori, în special omega 3 (pește, semințe de în), vitamina D (ficat, ouă, ciuperci), vitamina C (fructe și legume).

Sursa: „Sindromul GAPS. Sistemul Digestiv și Problemele Psihologice”

**Dr. Natasha Campbell-McBride**

# Pentagrama ciclul celor cinci elemente



**Discuție cu dl dr. Guzrany Ferenc, medic cu specializare în medicina tradițională chineză - articol apărut în Adevărul Harghitei**

- *Dle dr. Guzrany, v-am cunoscut cu ani în urmă, atunci când ați avut primele rezultate la tratamentele prin acupunctură. Acum îmi povestiți despre regenerarea organismului „de tip Pentagramă”, cu ajutorul produselor Energy din Cehia. Ce este de fapt acest tip de regenerare?*
- Suplimentele nutritive Energy, au ca efect regenerarea organismului, și întărirea sistemului imunitar în mod progresiv, în cadrul ciclului celor 5 elemente (pământ, metal, apă, lemn și foc). Preparatele acționează atât direct asupra țesuturilor prin intermediul plantelor și mineralelor din compoziție cât și indirect prin bioenergia și bioinformația conținută, armonizând energiile din meridiane, efect, care le-a atras denumirea de „acupunctură lichidă”. Produsele din pentagramă pot fi folosite și în tratamentele prin acupunctură, prin îmbibarea acelor în extractele corespondente. Prin introducerea acestor ace în meridiane, bioinformația ajunge mult mai repede la organele bolnave. Se impune să precizez că produsele, pe lângă faptul că rezolvă multe dintre problemele legate de sănătate, au și un rol foarte important de prevenție a îmbolnăvirilor. Datorită acestor caracteristici, regenerarea de tip Pentagramă este considerată o modalitate revoluționară de tratament și sunt fericit că și eu, aici la Miercurea Ciuc, pot oferi pacienților mei această metodă alternativă. Aceste produse sprijină îmbunătățirea sănătății.
- **Pot să vă întreb dacă rezultatele dvs. cu aceste tratamente sunt satisfăcătoare?**
- Vă pot confirma rezultatele excepționale obținute cu această gamă. Spre exemplu, un pacient, care suferea de astm bronșic, după utilizarea unui singur flacon de **Vironal**, în loc de 3 fiole de miofilin/zi a ajuns să aibă nevoie doar de o fiolă la trei zile. La un suferind de psoriazis extins pe cca. 85% de pe suprafața corpului, cu unghiile deja deformate, după o cură cu **Vironal** și **Regalen** leziunile s-au redus cu peste 60%. Sunt rezultate remarcabile și dacă doriți mai multe exemple, le puteți obține de pe site-ul nostru [www.akupunktura.ro](http://www.akupunktura.ro).

- **Produsele Energy pot fi combinate cu medicamentele tradiționale?**
- Da, pot fi combinate cu medicamentele alopate, în multe situații fiind chiar indicat, deoarece se reduce timpul de refacere sau se atenuază unele efecte secundare ale medicamentelor, dar numai sub îndrumarea medicilor specialiști. Ideal ar fi o colaborare între medicii de familie, nutriționiști și terapeuți.
- **Constat că aveți o încredere totală în utilizarea plantelor medicinale în tratamente. Ce vă dă această încredere?**
- Să ne amintim că încă de la începutul omenirii plantele erau utilizate în tratarea diverselor boli. Până în secolul XVII-lea medicina se baza aproape exclusiv pe plante medicinale. Conform observațiilor mele personale folosirea într-un tratament a plantelor sau extractelor acestora obținute pe cale naturală, în majoritatea cazurilor prezintă o eficiență mai mare decât cele sintetice, mai ales că ele nu dau efecte secundare decât foarte rar. Produsele Energy conferă armonizare energetică cu spectru larg unui organism slăbit fiind o combinație dintre fitoterapie, homeopatie și bioinformații. Având o compoziție complexă aduce un aport de vitamine, minerale și substanțe benefice care acționează treptat și blând fără a produce reacții negative în organism.
- **Ați amintit de fitoterapie, homeopatie, bioinformație și meridiane energetice. Puteți să ne explicați fiecare noțiune în parte?**
- **Fitoterapia:** înseamnă utilizarea plantelor medicinale în tratamente. Conform estimărilor OMS, este utilizată destul de frecvent și de medicii adepți ai metodelor alopate. Fitoterapeutul este acel medic care utilizează doar remedii din plante, fiind convins de eficiența și siguranța utilizării lor.
- **Homeopatia:** este un sistem de tratamente ale cărui baze au fost puse în 1810 de către medicul german Samuel Hahnemann. Homeopatia în traducere liberă înseamnă „asemănător cu boala”. Spre deosebire de medicina clasică, numită și alopata, care are ca scop dispariția simptomelor bolii, homeopatul tratează prin introducerea regulată a unor cantități infime de substanțe de informații, metoda arătându-se foarte eficientă în multe

- cazuri. Homeopatul urmărește în timpul tratamentului pe lângă starea fizică și starea psihică, sentimentală și spirituală a pacientului.
- **Bioinformațiile:** reprezintă informații preluate din plante și minerale asemănătoare cu cele provenite de la sistemul nervos central, responsabile de buna funcționare a organelor interne și a sistemului nervos vegetativ. Prin acțiunea lor se neutralizează informația energetică existentă la nivelul organului bolnav conferind un start în procesul de refacere
  - **Meridianele energetice:** sunt canale ce facilitează schimburile energetice între organism și mediu și asigură fluxul de energie și de informații între organe, cu rol de echilibrare a organismului în vederea obținerii sănătății fizice, psihice și energetice.
  - **Care sunt recomandările care trebuie respectate în timpul curei cu produsele Energy?**
  - La baza regenerării organismului este în primul rând detoxifierea. Din această cauză se recomandă consumul a cel puțin 2 litri de apă pe zi, pentru a realiza „spălarea” toxinelor din organism. În această etapă este bine să evităm consumul de carne, alcool, cafea, tutun, zahăr, sare, condimente și produse conservate și să asociem produsele Energy care sprijină procesul de detoxifiere și regenerare. Dacă se evită și factorii de stres și facem mișcare atunci viteza procesului de regenerare va crește și mai considerabil. Din păcate, foarte puțini dintre noi avem posibilitatea să ne conformăm în totalitate unei astfel de program, dar prin încercările de a ne apropia cât mai mult de aceasta, ne ajutăm organismul să se regenereze, și să și redobândească vitalitatea.
  - **Să presupunem că încep o cură cu produse Energy. Cum îmi pot da seama că a început procesul de regenerare?**
  - Eliminarea toxinelor din organism nu poate trece neobservată. Regenerarea poate cauza și un regres temporar al stării de sănătate. Acest lucru se numește „reversiune” și se manifestă prin apariția de edeme, prurit, stări ușoare de vomă și diaree, dureri de cap și intensificarea simptomelor bolii de care suferiți. Acestea sunt semnele regenerării rapide. Dacă sunt prea supărătoare, putem reduce doza de



produs administrat sau putem mări intervalele de timp dintre două administrări. După dispariția stărilor putem reveni la intervalele și cantitățile normale.

- **Ce se întâmplă în cazul unor boli cronice?**
- În acest caz este indicat să se înceapă tratamentul cu o cantitate mică de produs de ex 2-3 pic. de 2 ori pe zi și să creștem progresiv, în așa fel, încât, după circa 10 zile să ajungem la cantitatea normală de 7 – 9 pic. de 2 – 3 ori pe zi.
- Tratamentele medicale clasice urmăresc mai mult înlăturarea simptomelor și abia ulterior se trece și la tratarea cauzelor care au dus la apariția acestor simptome. În schimb, filosofia medicinei tradiționale orientale urmărește refacerea armoniei organismului. Cauzele bolii și simptomele bolii se vor atenua treptat până vor dispărea complet, efectul fiind mult mai durabil în timp.
- **Spuneți-ne ceva și despre cremele Energy, cremele din pentagramă.**
- Această gamă de creme cosmetice – terapeutice are la bază apa termală de la

Podhajska, apă care este rămășița unei mări din era terțiară, cu conținut extrem de ridicat de săruri minerale și microelemente, fiind mai concentrată decât conținutul apei de la Marea Moartă. Datorită acestei compoziții, cremele au un efect de regenerare în profunzime a pielii și se folosesc în tratarea diferitelor afecțiuni: eczeme, micoze, alergii, circulație periferică slabă, etc. În compoziția lor intră plante atent selecționate alături de un complex de enzime, care le conferă efecte antiinflamatoare, antimicotice, antibacteriene și de regenerare puternice.

Aplicate pe zona organului bolnav sau pe traseul meridianului energetic vin să completeze tratamentul intern. Cremele pot fi folosite în combinație cu oricare din produsele Energy, dar cele mai bune rezultate se obțin prin utilizarea lor împreună cu produsul corespunzător din Pentagramă.

- **Trebuie să recunosc că tot ceea ce mi-ați spus până acum m-a fascinat. Vă mulțumesc pentru sfaturi și vă urez sănătate și mult succes în continuare.**

**Aurelia Iluț**



# Valeriana (Odoleanul)

## *Valeriana officinalis*

Se regăsește în produsul **Peralgin**

Valeriana este o specie erbacee perenă, cu tulpina dreaptă, neramificată, de 25-150 cm, cu rizom vertical scurt, cu stoloni și numeroase rădăcini adventive. Frunzele sunt imparipenat compuse, lungi de 5-25 cm, cu 5-11 perechi de

lacinii lanceolate. Florile, înghesuite la partea superioară a tulpinii, sunt mici, de 4-5 mm, de culoare roșie-liliachie, plăcut mirositoare. În schimb, rădăcinile și rizomii, în special după uscare, au un miros dezagreabil, caracteristic.

Crește în flora spontană, în zonele umbroase, pe marginea apelor, în lunci și zăvoaie din regiunile de deal și munte. Se cultivă intens.

### Compoziție chimică

Rizomii și rădăcinile de Valeriană conțin 0,5-2% ulei esențial format în special din sesquiterpene: acizi valerianici, valerianone, esteri ai borneolului. Mai conțin tanin, lignane, mici cantități de flavonoizi, triterpene, urme de alcaloizi și valepotriati, fenoli, cetone, oxi lactone, acid cafeic și clorogenic, valeride (heterozide), lipaza, oxidază, zaharoză, glucoză, săruri minerale etc.

### Farmacologie

În prezent, atenția farmacologilor se îndreaptă spre acizii valerianici, astăzi fiind considerați principalii responsabili ai efectelor sedative ale preparatelor pe bază de Valeriană. Prin analogie cu alte medicamente sedative și hipnotice stă ipoteza că acizii valerianici pot acționa măbind activitatea acidului gama-aminobutiric, un neuro transmițător care inhibă sistemul nervos central.

Acțiunea hipnotică și asupra mecanismului de inducere a somnului a fost demonstrată prin numeroase studii clinice. Asupra musculaturii netede gastrointestinale, Valeriana are acțiune spasmolitică și miorelaxantă.

Alte studii au demonstrat lipsa de toxicitate în doze terapeutice a produselor pe bază de Valeriană. Nu diminuează nici reflexele, putând fi utilizată și de conducătorii auto.

### Recomandări

Datorită componentelor din uleiul volatil, în special acizilor valerianici, preparatele pe bază de Valeriană sunt recomandate în insomnii, nervozitate, hiperexcitabilitate motorie și senzorială, în nevroză cardiacă și ca antispastic ușor.

### Mod de preparare și administrare

Sub formă de pulbere de rădăcina uscată, de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit; infuzie, 1 linguriță de rădăcină la o cană cu apă, care se bea de obicei seara la culcare; tinctura preparată din 20 g rizomi și rădăcini la 100 ml alcool de 60-70°, prin macerare timp de 8 zile; se iau 15-20 picături de 3 ori pe zi, ultimă doză seara, la culcare.

### Contraindicații

Nu se cunosc, nici efecte secundare, nici restricții în graviditate și nici interacțiuni cu alte medicamente.

**Prof. dr. Ovidiu Bojor**



# Picături din natură



**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](mailto:energyro.vitae@gmail.com); Web: [www.energy.sk](http://www.energy.sk)**