

Lignum Vitae

A still life composition featuring a ceramic mug of Lignum Vitae coffee wrapped in a blue knitted cozy, surrounded by cinnamon sticks, star anise, and chocolate on a wooden board, with warm string lights in the background.

20 de ani de Lignum Vitae

Sănătate Armonie Tinerete

CUPRINS

**Vitalitate și sănătate cu ajutorul plantelor
adaptogene**

pagina 6-10

Efectele benefice ale produsului Grepoft

pagina 11

Vitamina C și imunitatea

pagina 12-13

Merișorul - Coacăzul de munte

pagina 14-15

20 de ani de Lignum Vitae

Se apropie finalul acestui an în care putem spune cu bucurie că am ajuns să marcăm în cartea vieții 20 de ani de activitate Energy prin Lignum Vitae, în România.

Este un moment bun să încercăm să ne distanțăm de gândurile care nu ne fac bine, să fim recunoscători pentru lucrurile bune care ni s-au întâmplat, pentru oamenii pe care i-am cunoscut, pentru prietenii noi pe care le am legat, pentru experiențele trăite și chiar pentru întâmplările mai puțin bune prin care am trecut și din care am avut de învățat.

Să intrăm în noul an cu optimism, cu speranța că va fi mai bun decât cel pe care îl încheiem.

Noi alegem să fim optimiști, onești, să ajutăm în continuare și să vedem jumătatea plină a paharului.

Tuturor colaboratorilor, medicilor, clienților care au fost alături de noi le mulțumim și le urăm să aibă parte de sănătate și succese în anul care vine.

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Vitalitate și sănătate cu ajutorul plantelor adaptogene

Lucrare prezentată în cadrul cursului post-universitar UMF Cluj

Cel mai mare ajutor pentru a avea vitalitate, sănătate și a încetini îmbătrânirea ne vine de la natură.

Spre deosebire de viziunea clasică asupra sănătății, ce presupune tratamente sau diverse intervenții pentru vindecarea sau ameliorarea anumitor afecțiuni, terapia cu plantele face parte dintr-o abordare în care și eu cred cu tărie.

Gama de produse ENERGY conține cele mai eficiente plante și nutrienți printre care regăsim și plantele adaptogene.

Un adaptogen nu are o acțiune specifică: acesta ajută organismul să răspundă la orice factor de influență sau de stres, normalizând funcțiile fiziologice.

Plantele adaptogene sunt o categorie unică de plante, minunate pentru că lucrează împreună cu organismul nostru să se adapteze, să se refacă, să reacționeze eficient la stres, să-i crească rezistența, nivelul de energie și echilibrul.

Organismul nostru este mult mai puternic și mai apt de autovindecare decât ne imaginăm, însă are nevoie de condiții bune pentru a se manifesta în acest sens.

Conceptul de adaptogen într-o plantă are 4 caracteristici:

- 1) crește rezistența la stres,
- 2) este relativ non-toxic,
- 3) efect general nespecific,
- 4) efect modulator (normalizarea atât a hipo cât și a hiperfuncțiilor).

*Din gama Energy vom lua în discuție câteva preparate care conțin plante adaptogene. Hai să vedem care ar fi aceste plante adaptogene din compoziția produselor: **King Kong**, **Stimaral** și **Imunosan**.*

1. King Kong – un preparat cu efect de regenerare și anabolic natural. King Kong armonizează canalele energetice ale plămânilor, inimii, rinichilor, vezicii urinare, vezicii biliare, colonului, intestinelor, splinei și centrul celor trei focare.

Extractele din plantele medicinale aflate în King Kong conțin o serie de steroide, saponine

care ajută la secreția testosteronului (testosteronul are un rol important în activitatea sexuală și a formării masei musculare, un efect tonifiant asupra întregului organism și de mărire a capacității de efort a acestuia).

Luăm în discuție efectul plantelor adaptogene din compoziția produsului **King Kong**:

Schisandra chinensis – Este plantă lemnoasă originară din China și Japonia, asemănătoare cu vița de vie având fructe mici și roșii care cresc în ciorchine. Fructele sale au toate cele cinci arome la un loc: dulce, sărat, acru, amar și iute. De aceea se numește planta cu 5 arome. Fructele de schisandra conțin peste 30 tipuri de lignani (substanțe cu efect puternic antioxidant), vitaminele A, B, C, E, acizi organici, fitoestrogeni, săruri minerale - fier, calciu, fosfor. În tradițiile chinezești se consideră că Schizandra acționează pe toate cele 12 meridiane energetice ale corpului uman, întărindu-l din interior.

Deține proprietăți: antibacteriene, astringente, tonice generale, adaptogene, efecte cardio-protectoare.

Acțiunea adaptogenă stimulează selectiv funcțiile organismului, ajutându-l să se adapteze fizic, psihic, imunitar, crește capacitatea organismului de a răspunde rapid la stres fără expunerea îndelungată la efectele negative ale cortizolului.

De asemenea conferă acțiune hepatoprotectoare. Conform unor descoperiri recente, lignanii din compoziția produsului, prezenți în cantități semnificative, ajută la detoxifierea și protejarea ficatului în peste 76% din cazurile de afecțiuni hepatice.

Efect tonic general. Este recunoscut de asemenea efectul său de tonic sexual feminin și masculin, prin faptul că Schizandra îmbunătățește secreția fluidelor sexuale și la bărbați crește performanțele sexuale.

Panax ginseng – „Panax” înseamnă medicament universal. Chinezii consideră ginsengul „fântâna tinereții”. Ginsengul coreean sau ginsengul roșu (ginseng panax) este originar din estul Asiei sau Rusiei, iar partea plantei folosită în scop medicinal este rădăcina. Aceasta se dezvoltă pe o perioadă destul de îndelungată, fiind necesari 6 ani de creștere sănătoasă până să poată fi recoltată și folosită. Din familia ginsengului coreean mai face parte și ginsengul american (panax quinquefolius).



În medicina chinezească tradițională, se consideră că panaxul roșu stimulează energia yang, care îmbunătățește circulația, crește fluxul sangvin, revitalizează corpul și ajută la recuperarea după o boală. Tonifică corpul, îmbunătățește apetitul și digestia și restaurează energia sexuală.

Ginsengul are proprietăți anti-arterosclerotice, reglează ritmul cardiac și activitatea hormonală. Conține de asemenea steroizi naturali. Sterozii naturali găsiți în ginseng sunt foarte similari cu cei secretați de corpul uman, ca urmare această plantă ajută la creșterea performanței sportive și la eliminarea oboselei musculare.

Pe baza tradiției medicinei orientale, ginseng-ul a fost și este utilizat ca tonic general și psihic, pentru combaterea surmenajului, în stările depresive, mai ales la vârstnici, în stările de anxietate, tulburări de memorie, nevroze, stări de debilitate, de malnutriție.

Deși poartă același nume și au efecte apropiate, este bine de știut că panax ginseng (ginsengul coreean) și cel siberian fac parte din familii botanice diferite, respectiv Panax și Eleutherococcus.

Ambele tipuri de ginseng sunt adaptogeni puternici, ceea ce înseamnă că ajută organismul să se apere în fața factorilor generatori de stres fizic sau psihic, întărind astfel sistemul imunitar și rezistența în fața bolii. Există și alte plante numite impropriu ginseng dar cu efecte similare acestuia, cum ar fi ashwagandha (withania somnifera sau ginsengul indian), gynostemma (gynostemma pentaphyllum sau ginsengul sudic), suma (ginsengul brazilian), rhodiola rosea (ginsengul tibetan sau nordic) ș.a.m.d.

În general, toate tipurile de ginseng sunt antioxidante și antiinflamatoare, stimulează sistemul imunitar, reduc stresul, îmbunătățesc mentalul și asigură o senzație de bună dispoziție.

Dang-shen (Codonopsis pilosula) - În bucătăria asiatică Dang Shen este prezent ca ingredient cu rol de condiment în supe sau orez.

Este utilizat ca tonic general, prin refacerea energiei vitale, ca tonic al stomacului și splinei pentru că favorizează digestia. Planta stimulează sistemul nervos, tonifică sângele, inhibă activitatea cortexului adrenal, producând o scădere a presiunii sângelui. Prin conținutul ridicat de polizaharide imunostimulante, se dovedește un suport bun al sistemului imunitar la persoanele bolnave de cancer. Are, de asemenea, efecte

pozitive asupra plămânilor, ajutând în tratarea tusei cronice și a astmului bronșic. Datorită abilității de a reduce cantitatea de adrenalină, planta este extrem de eficientă în tratamentul anxietății.

Efecte și recomandări King Kong

- Preparatul datorită compoziției bine gândite, stimulează creșterea imunității, îmbunătățește metabolismul, are efecte de protector hepatic în ciroză, carcinom hepatic, icter, hepatite virale și alcoolice
- Conferă efecte pozitive împotriva stărilor de anxietate, de oboseală mentală, stres, fobii
- Menține integritatea și funcționalitatea fibrelor musculare, a țesutului osos
- Eficient în prevenția și tratamentul osteoporozei, accelerează vindecarea fracturilor
- Ajută în cazuri post traumatice, atrofii musculare, probleme articulare (artroză, artrită, gută), și dureri de spate
- Eficient în afecțiuni inflamatorii ale prostatei, vezicii urinare, rinichilor și intestinelor
- Armonizează activitatea hormonală, consolidează în special funcția suprarenală
- Probleme de dinamică sexuală masculină (contribuie la revenirea vitalității și virilității),
- Susține tratamentul în psoriazis, eczeme și acnee
- Îmbunătățește memoria, concentrarea, claritatea mentală, reflexele și capacitatea de coordonare a mișcărilor fine
- Antiinflamator: reduce producerea metaboliților proinflamatori ai acidului arahidonic; previne distrugerea tisulară fără a interfera cu capacitatea antiinfecțioasă a organismului
- Îmbunătățește activitatea renală în urinări frecvente, enurezis nocturn, diabet insipid etc.
- Detoxifică limfa

2. STIMARAL – Este un preparat cu efect tonizant, adaptogen și de armonizare.

Acest concentrat conține substanțe din plante medicinale și minerale (potasiu, calciu, fosfor, magneziu, sulf, sodiu, siliciu, mangan, zinc) care măresc rezistența organismului, randamentul fizic și psihic, îndepărtează oboseala redau



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

Luăm în discuție una din plantele adaptogene aflate în compoziția produsului **Stimaral** respectiv:

Rhodiola, numită și „rădăcina de aur” - Planta crește în Europa și Asia. Studiile sunt încă în desfășurare pentru efectele benefice multiple pe care această plantă le poate avea asupra multor afecțiuni. *Este considerată o plantă sacră și extrem de puternică.*

În prezent suntem expuși la un nivel de stres ridicat, sau la situații stresante pentru perioade lungi, care duc în timp la boli cronice și la îmbătrânire prematură, care pot fi atenuate dacă folosim această plantă. Rhodiola rosea este remediul anti-îmbătrânire al secolului 21 deoarece oferă un nivel crescut de energie, reduce sentimentul de stres, îmbunătățește atenția și memoria, stimulează și protejează în același timp sistemul imunitar prin refacerea homeostaziei (echilibrul metabolic) din corp. Eficientă și în cazul afecțiunilor cardiace cauzate sau agravate de

stres. Acțiunea sa pentru aceste afecțiuni constă în abilitatea sa de a reduce cantitatea de catecolamine și corticosteroizi eliberați de glandele suprarenale în timpul stresului.

Efecte și recomandări Stimaral

- Influență pozitivă în stres, oboseală cronică, normalizând procesul de oxidare în creier
- Stimulează puterea de concentrare și memorare în perioadele de activitate intelectuală intense
- Eficient în neurastenie, astenie, nevroze, depresii
- Optimizează metabolismul energetic
- Sprijină sistemul imunitar
- Are un efect antioxidant și detoxifiant
- Eficient în situații de senilitate și demență
- Scleroză multiplă (SM)
- Protector bun în arteroscleroză
- Extractul are o influență sporită în protecția și regenerarea funcției ficatului
- Are efect afrodisiac ușor în cazul impotenței sexuale din cauze psihice
- Îmbunătățește capacitatea de rezistență a sportivilor și favorizează procesele anabolice
- Revitalizează întregul organism, încetinind procesul de îmbătrânire



3. IMUNOSAN – un preparat bioinformațional care conține o combinație unică din cele mai eficiente substanțe naturale pentru susținerea capacităților de apărare generale (nespecifice și specifice) ale organismului.

Amplifică activitatea splinei, acționează împotriva retenției de apă în organism și împiedică transpirația excesivă.

Aici vom discuta în detaliu despre una dintre plantele din compoziția produsului **Imunosan**:

Astragalus Rot – Este una dintre cele mai valoroase plante medicinale din lume, folosită de mii de ani ca tonic general al organismului. Vine în sprijinul echilibrării sistemului imunitar și reglarea nivelului imunoglobulinelor IgA (protează mucoasele), IgG (activează sistemul complementar și produce liza agenților nocivi), la susținerea producerii de celule stem în măduvă, în țesutul limfatic și diferențierea lor în celule active ale sistemului imunitar. Crește capacitatea de răspuns a organismului la factorii de stres și creșterea energiei vitale care susține întregul organism.

Conferă protecție renală (prin efectul diuretic), pulmonară (prin reducerea fenomenelor de fibrozare), protecție hepatică (reduce nivelul transaminazelor, împiedică degenerarea celulei hepatice) și conferă protecție digestivă (reducerea diareei, flatulenței, hiperacidității gastice).

Efecte și recomandări Imunosan

- Stimulează mărirea imunității (crearea a limfocitelor T)
- Fortifică sistemul imunitar, protejează inima și vasele sanguine
- Efecte pozitive asupra digestiei

- Protejează inima și vasele sangvine
- Susține tratamentul astmului bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare, TBC pulmonar, rinită alergică
- 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
- Boli cardiovasculare
- Furnizează energie vitală, îmbunătățește condiția psihică și fizică
- Are efecte antiinflamatoare și dezinfectante
- Accelerează cicatrizarea rănilor

Această lucrare constituie o mică incursiune în lumea plantelor medicinale cu componente chimice care prezintă proprietăți adaptogene. Acestea vin în întâmpinarea pacienților cu boli oncologice, la cei cu probleme de sănătate cronice la toți cei cu sistemul imunitar afectat și suprimat.

Am folosit referințe din baze de date importante precum Chemical Abstracts, Science Direct, Medicinal and Aromatic Plant Abstracts, SciFinder, PubMed și baze de date fitochimice și etnobotanice ale Dr. Duke.

În concluzie : Natura ne-a oferit o mână de ajutor și ne-a oferit plantele care ne pot ajuta să ne regăsim: energia, vitalitatea și sănătatea.

Produsele Energy aduc din natură tot ce este mai eficient, aplicând la elaborarea lor cele mai noi cunoștințe din domeniul fitoterapiei, homeopatiei, cristaloterapiei și psihotronicii.

Fiz. **Daniela Harangus**
Director Lignum Vitae

Efectele benefice ale produsului Grepofit

În compoziția **Grepofit** se regăsește:

Extrasul de sămburi de Grapefruit: Exercită un efect pronunțat de antibiotic natural. Previne proliferarea infecțiilor virale, bacteriale și micotice în organism. Conține o cantitate ridicată de bioflavonoide, cu efect de reglare a funcționării sistemului digestiv și circulator. Întărește pereții vaselor sanguine, în special al capilarelor, reduce riscul apariției trombozelor și tromboflebitelor.

Echinaceea purpurea: Are multiple calități terapeutice. Deține un pronunțat efect antibacterian și antiviral. Extern grăbește cicatrizarea rănilor iar intern întărește sistemul imunitar.

Hibiscus sudanez (nalba sudaneză): Bogată în substanțe active. Cercetarea fitoterapeutică confirmă acțiuni: diuretice, astringente, laxative și antiinflamatorii. Revigorează întregul organism, reglează tensiunea arterială, reduce nivelul colesterolului și previne apariția aterosclerozei.

Salvia: Uleiurile eterice din salvie au efecte antibacteriene, antiinflamatoare, ușor diuretice și cicatrizante, proprietăți ușor astringente și colerice. Este eficientă și în tratamentele antiparazitare.

Bioinformațiile: Reprezintă informații preluate din plante, pietre prețioase, metale, minerale, asemănătoare cu cele provenite din sistemul nervos central, responsabile de bună funcționare a organelor interne și a sistemului nervos vegetativ. Datorită acțiunii bioinformațiilor din produs, este neutralizată informația negativă existentă la nivelul organului bolnav grăbind procesul de refacere.

Grepofit armonizează meridianul pulmonar, influențează benefic meridianul ficat, splină, colon și centrul celor trei focare.

- Are efecte pozitive în toate cazurile de infecții virale sau bacteriene (gripă, laringită, răceli, răgușeală, amigdalele, sinuzite, infecții ale sistemului urinar etc.).
- Reduce riscul apariției infecțiilor micotice, atât la nivelul intestinelor cât și la nivelul pielii
- Reduce tusea, durerile cauzate de amigdalită, transpirația excesivă,
- Activează sistemul imunitar reducând perioada de convalescență.
- Este eficient, totodată într-o paletă largă de afecțiuni ginecologice (durerile premenstruale, infecții micotice)
- Reprezintă un ajutor serios în bolile digestive (sindromul dispeptic, pancreatită, gastrite, ulcere, arsuri la stomac, etc).
- Efect antiparazitar, antidiareic
- Reduce fragilitatea pereților capilarelor
- Reduce riscul apariției trombozelor și tromboflebitelor

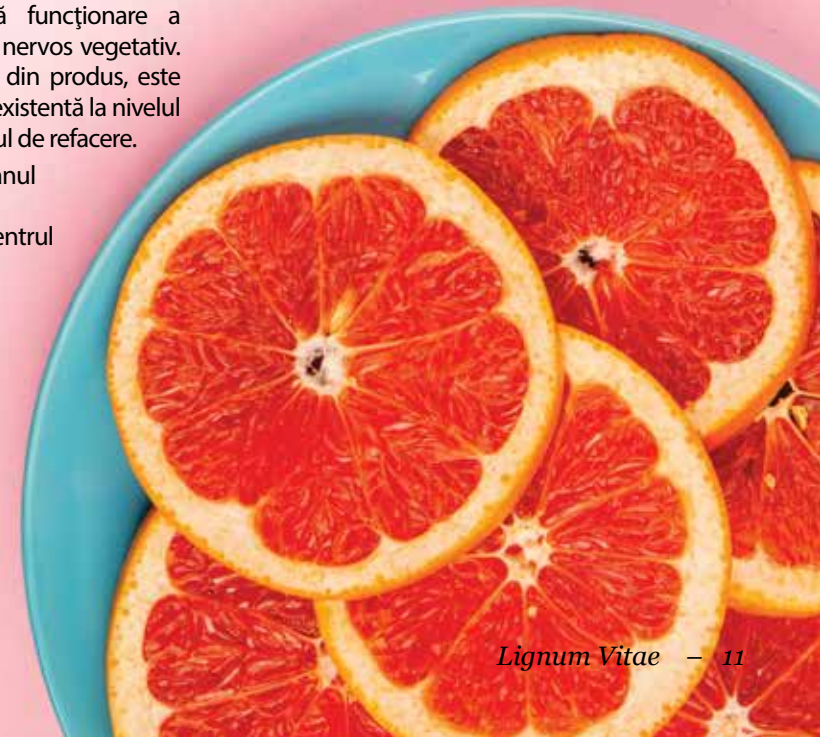
Mod de administrare:

Adulți: 2 - 2 - 1/zi. Se pot administra max.9 cap. /zi în situații extreme de răceli sau gripe.

Copii: 3 – 12 ani 1-2 cap. /zi

Nu este recomandat copiilor sub 3 ani

După trei săptămâni de administrare se face pauză o săptămână, după care se reia tratamentul.



Vitamina C și imunitatea



Rolul vitaminei C în prevenirea și tratarea afecțiunilor virale precum gripa și răceala, este un subiect controversat și dezbătut în medicină de peste 70 de ani.

Vitamina C a fost propusă ca formulă de tratament a infecțiilor respiratorii începând din anii 1930, după izolarea vitaminei C în 1928. Tratamentul cu vitamina C în cazul infecțiilor respiratorii și a unor afecțiuni severe a devenit popular în special în anii 1970, odată cu cercetările efectuate de Linus Pauling, laureat al premiului Nobel. Totuși, numeroase teste efectuate în anii 1970 și în următoarele decenii, au infirmat ipoteza lui Pauling, vitamina C nefiind un panaceu

universal în tratarea unor infecții respiratorii virale, a cancerului sau a bolilor de inimă. Susține organismul uman și ajută la buna funcționare a acestuia, dar aportul în doze mari nu are efecte miraculoase, nu garantează prevenirea infectării cu virusi sau apariția unor boli severe. Diferite studii efectuate în ultimii douăzeci de ani, arată ca aportul de suplimente de vitamina C în doze mai mari de 200 miligrame pe zi pot reduce durata unei răceli instalate în organism cu aproximativ o zi, adică cu cu 8% în cazul adulților și cu 14% în cazul copiilor. Utilizarea vitaminei C nu trebuie să înlocuiască un tratament adecvat, prescris de medic.

Vitamina C, cunoscută și sub numele de acid ascorbic sau vitamina antiscorbutică, este un nutrient hidrosolubil și are o largă răspândire în natură, fiind biosintetizată de organismele vegetale și animale. Vitamina C nu poate fi sintetizată de om. Ceea ce este curios și unic printre vitamine îl reprezintă faptul că acidul ascorbic are rol de vitamină numai la om, maimuțe și câteva specii cărora le lipsesc enzimele necesare biosintezei acidului ascorbic.

Vitamina C care se regăsește și în produsele Energy sub numele de **Flavocel**, își aduce aportul la protejarea celulelor organismului de stresul oxidativ cauzat de radicalii liberi, contribuind la reducerea stării de oboseală și de extenuare.

Antioxidanții, așa cum este vitamina C, sunt molecule care neutralizează radicalii liberi, reduc efectele degenerative din organism și ajută sistemul imunitar să funcționeze în parametri normali.

Radicalii liberi sunt generați în mod natural de organism ca produse secundare ale proceselor chimice, dar pot fi cauzati și de factori legați de stilul de viață, precum stresul, dieta dezechilibrată, consumul de tutun și alcool, factori de mediu precum poluarea, radiațiile ultraviolete.

Vitamina C contribuie la formarea de collagen, o proteină necesară pentru vindecarea rănilor și are un rol important în menținerea sănătății pielii, a oaselor, a dinților, a gingiilor. De asemenea, crește nivelul de absorbție a fierului la nivelul intestinului, crește rezistența la infecții, menține numărul globulelor albe din sânge și participă la sinteza hormonilor glandelor suprarenale. Alte efecte descrise sunt: antialergic, antiastenic,.

Vitamina C naturală se găsește în compoziția unor legume și fructe, în special citrice. Pentru a-și păstra proprietățile, ar fi preferabil ca legumele și fructele să fie consumate proaspete, fără a fi supuse unui tratament termic. Alimentația cu efect benefic pentru creșterea imunității trebuie să conțină și vitamina C; cantitatea necesară poate fi asigurată prin consumul de legume și fructe: portocale, lămâi, grapefruit, fructul de kiwi, căpșunile, varza de Bruxelles, broccoli, cartoful (tratată termic), roșiile, varietăți de ardei: roșu, verde, iute.

Aporturile nutriționale recomandate de vitamina C diferă în funcție de vârstă, genul persoanei și de factorii de risc la care aceasta este expusă. Este considerat un nutrient în general nontoxic, mai ales datorită nivelului ridicat de solubilitate în apă.

Deficiența de vitamina C în organism se instalează în timp, sub formă de precedență ușoară, apropiată totuși de valori normale. Hipovitaminoza primară este cauzată de o alimentație insuficientă, o absorbție deficitară digestivă, o creștere a necesităților sau eliminare excesivă.

Dacă nu există consum de vitamina C, în continuare se poate instala hipovitaminoza secundară, datorită existenței unei stări patologice, a unor afecțiuni care împiedică funcționarea normală a organismului. Dacă o persoană consumă prea puțină vitamina C, la nivelul organismului se instalează stări constante de oboseală, dureri musculare și ale articulațiilor, piele uscată, păr fragil, inflamarea gingiilor, căderea dinților, sângerări nazale, pierdere în greutate, amețeli, edeme. În timp, deficiența de vitamina C afectează producția de collagen, lucru care duce la ruperea țesuturilor și fragilizarea vaselor de sânge.

Lipsa acută de vitamina C în organism conduce la apariția scorbutului, o formă de avitaminoză, și a bolii lui Barlow – scorbutul infantil. În lumea contemporană, este o boală rar întâlnită. În istorie, scorbutul era cunoscut ca o boală a marinarilor și a navigatorilor care, datorită faptului că petreceau mult timp pe mare, se hrăneau cu carne conservată, neavând acces la fructe și legume proaspete. Astăzi, cu o doză minimă zilnică de 10 miligrame/kg corp, se poate evita apariția acestei boli.

Deficiența de vitamina C apare în special la următoarele categorii: persoane în vârstă; supuse unor diete severe sau care mănâncă o varietate redusă de alimente; fumători activi și pasivi; dependenți de alcool sau droguri; femeile însărcinate sau care alăptează; copii mici alimentați cu lapte de vacă; persoane care suferă de afecțiuni care le împiedică absorbția corectă a nutrienților din alimente (cancer, afecțiuni ale rinichilor).

Doza maximă de vitamina C diferă de la persoană la persoană, cu valori de 250-1000 mg, uneori până la 5000 mg pe zi, în cazul adulților. Excesul de vitamin C se poate manifesta prin: insomnii, stări de lăcităție, dureri musculare; diaree; aciditate gastrică; simptome de amețea și greață...

Ca o concluzie aportul de vitamine și minerale, în perioade de stres oxidativ, în condiții de mediu sau sociale care predispon la infecții virale, ele pot constitui un ajutor pentru asigurarea funcționării normale a organismului.

Dr. Mărgineanu Ana Maria



Merișorul Coacăzul de munte

Vaccinium vitis idaea

Se regăsește în produsele **Regalen** și **Korolen**

Arbust stufos, scund, de 5-30 cm, cu tulpină cilindrică, cu ramificații subțiri. Frunzele sunt eliptice, pieleose și rigide, persistente și în timpul iernii. Florile sunt mici, aproape globuloase, albe-roze. Fructele la maturitate sunt sferice, cu diametrul de cca 0.5 cm, de culoare roșie, cu semințe numeroase, semilunare. Este cunoscut și sub numele de coacăz munte, deoarece crește la altitudini între 1300-1500 m.

Compoziție chimică

Frunzele de Merișor conțin 3,5-8% arbutozid, glicozid al hidrochinona liberă, metil-arbutozid, flavonoizi, taninuri, ericolină, acid chinic, vitamina C, săruri de magneziu și săruri ale altor acizi organici. Că derivați flavonici s-au identificat leucoantociani și flavonali glicozidici: leucocianidină, quercetol, cianidină, precum și derivați fenil propanolici.

Farmacologie

Datorită arbutozidului care se scindează în organism cu formare de hidrochinonă și datorită flavonoizilor, frunzele de Merișor au acțiune diuretică și dezinfectantă renală. Spre deosebire de Strugurii ursului frunzele de Merișor prezintă avantajul că, datorită conținutului mai scăzut în tanin, dozele pot fi mărite. Din cauza hidrochinonei care se formează în organism, nu se vor administra mai mult de 3-4 infuzii pe zi în cantitate de 3%.

Recomandări

Datorită hidrochinonei și bioflavonoidelor, frunzele de Merișor se recomandă pentru acțiunea lor diuretică și dezinfectantă renală, fiind indicate în special în infecțiile uro-renale, în cistite și în stările inflamatorii ale căilor uro-renale.

Mod de preparare și administrare

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă; se bea 2 căni pe zi. Se recomandă neutralizarea infuziei cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu (pH=8-8,5). Nu se va asocia cu urotropina sau alt dezinfectant chimic al căilor urinare.

Contraindicații

În insuficiență renală gravă.

Observații

Frunzele de Merișor se pot confunda cu cele ale Bujorului de munte sau Smirdarului care crește în aceeași zonă. Frunzele de Bujor de munte sunt tot pieleose, dar mai înguste spre vârf și către bază, iar pe dos au pete ruginii, puncte brune. Frunzele de Bujor de munte sunt toxice.

Prof. Dr. Ovidiu Bojor

Ghidul plantelor medicinale de la A la Z

sănătate

iubire

2022



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