

A woman with long brown hair, wearing a red dress and a white hat with a red polka-dot band, is seen from behind. She is holding several large red balloons with white polka dots. She is standing in a field of tall green grass and white wildflowers. The scene is bright and sunny.

Lignum Vitae

– Vara 2018 –



Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

Plantele – sursă de sănătate	pagina 4-5
Splina în medicina tradițională chineză	pagina 6-8
Echilibrarea energiei splinei cu produsele Energy	pagina 9
Despre caria dentară	pagina 10-11
Puterea nutrienților după 40 de ani	pagina 12-13
Brusturele – Arctium lappa	pagina 14-15



Plantele – sursă de sănătate

Plantele au fost folosite în scop terapeutic din cele mai vechi timpuri.

Primele scrieri despre plante sunt datate din vremea asirienilor, babilonienilor și fenicienilor și reprezintă o sinteză a cunoștințelor acelor vremuri despre proprietățile curative ale plantelor.

În Egipt pe timpul dinastiei a XVIII –a Thebas, a fost alcătuit faimosul papyrus Ebers, care conține sute de leacuri populare pentru diferite afecțiuni. În lumea greco-romană fitoterapia și-a avut originile în secolul I.e.n. o dată cu apariția lucrării medicului grec Dioscoride, De Materia Medica. Acesta a constituit cel mai important tratat de farmacologie în următorii 1600 de ani.

Prima Farmacopee Română a apărut în 1862, în perioada domnitorului A.I. Cuza, sub îngrijirea eruditului farmacist Constantin Hepites, fiind una din primele lucrări de acest gen din răsăritul Europei.

Plantele pot avea atât valoare nutritivă, cât și valoare medicinală. Specialiștii au ajuns la concluzia că 25% dintre produsele farmaceutice pe care oamenii le folosesc cu încredere au la origine, în întregime sau în parte, substanțe chimice din plante. Acest fapt este deseori menționat de cei ce pledează pentru remediile naturale.

Plantele medicinale pot fi folosite în multe feluri, sub formă de infuzie, tincturi, concentrate, uleiuri, cataplasme etc.

Chiar dacă folosirea plantelor sau remediilor din plante se consideră în general lipsită de riscuri, e nevoie de prudență. La fel ca în cazul medicamentelor, remediile naturiste trebuie folosite în mod avizat și bineînțeles în echilibru.

Trebuie să conștientizăm faptul că organismul nostru este supus în fiecare moment agresiunilor din toate părțile. Dacă nu le putem evita întotdeauna, cel puțin putem preveni apariția problemelor. Dacă au apărut deja putem să minimalizăm manifestările și să „reparăm” ce se poate.

Gama Energy vă pune la dispoziție o paletă diversă de produse cu un bogat conținut din plante și minerale care se utilizează atât intern cât și extern.

Astfel vă sugerăm câteva produse care ar putea veni în sprijinul dumneavoastră. Fiind vorba de produse naturale, pot fi folosite cu rezultate foarte bune atât de copii cât și de părinți.

Pentru **creșterea imunității** în fața infecțiilor vă sugerăm să folosiți **Drags Imun** sau **Grepofit**, iar pentru cei predispuși la alergii combinația **Vironal – Peralgin**.

Modul dezechilibrat în care ne hrănim, stilul de viață pot genera anumite probleme **aparatului digestiv**, iar pentru a atenua impactul negativ asupra ficatului și digestiei ar fi de ajutor produsele: **Regalen** și **Probiosan**, iar dacă vă confrunțați și cu un nivel de colesterol crescut, combinația **Regalen** cu **Vitamarin** pot fi de ajutor.

Dacă sunteți **apatici, somnoroși și fără chef de muncă** combinația de **Stimaryl** cu **Fytomineral** ar rezolva problema.

Vă recomand să apelați cu încredere la medicii și colaboratorii medicali ai firmei noastre, care vă pot veni în ajutor ori de câte ori aveți nevoie, prin evaluarea stării de sănătate și realizarea unor scheme de tratament personalizate cu ajutorul aparatelor de bio - rezonanță.

În concluzie, stă în puterea fiecăruia dintre noi să prevenim apariția unei boli și să ne menținem sănătatea.

Fiz. Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Splina în medicina tradițională chineză



Splina, împreună cu Pancreasul și Stomacul ocupă loja energetică numită „Pământ” în Medicina Tradițională Chineză.

Este considerată „organul central al digestiei”. Domeniul ei de acțiune este abilitatea de a sorta, a absorbi și procesa nutrienții (decide care va fi folosit pentru hrănire imediată, care va fi depozitat și care va fi eliminat – împreună cu organele corespunzătoare). Splina este „organul transformării și al nutriției”.

Din păcate, este unul dintre cele mai dezechilibrate organe ale oamenilor moderni și vom explica treptat, din ce cauză. De asemenea, vom trece în revistă și câteva dintre remediile simple, la îndemâna oricui, de a o reechilibra.

Splina este răspunzătoare de „nutriție” în corpul nostru. O „splină” puternică face persoana să se simtă „hrănită” (fizic, emoțional etc), iar o „splină slăbită” va face persoana să se simtă slăbită, „subnutrită”. La nivel fizic, persoana poate mânca o dietă sănătoasă, dar dacă Splina este slăbită, nu poate converti alimentele în nutrienți necesari corpului. La fel și la nivel emoțional.

În Medicina Tradițională Chineză, în orice fel de tratamente ale bolilor, trebuie să începem cu echilibrarea Splinei și organului ei pereche, Stomacul, „Domeniul” fizic al Splinei

Principala măsură a puterii Splinei este reprezentată de vigoarea sistemului digestiv. Buna funcționare a tuturor fluidelor digestive, de la salivă, la sucul pancreatic sau cel gastric, se datorează forței acesteia. De asemenea, substanțele preluate din tubul digestiv întăresc țesuturile moi și le dau tonus. Așadar, tonusul general al corpului, al organelor – depinde de energia Splinei.

Uitați-vă la digestia și la tonusul oamenilor moderni, tineri și vârstnici, deopotrivă!

„Domeniul” non fizic al Splinei

Mental: Splina este considerată „casa gândurilor” în Medicina Tradițională Chineză. Claritatea gândurilor, limpezimea lor și un proces bun de gândire depinde de energia Splinei.

Emoțional: La nivel emoțional, Splina guvernează sentimentele de grijă atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. O energie puternică a Splinei

duce la fundamentul unei vieți emoționale puternice, în care nevoile noastre ne sunt satisfăcute (atât cele fizice, cât și cele emoționale) și putem să fim generoși, să „plutim” în fluxul vieții cu dăruire și să nu ne agățăm de viață într-o poziție de „lipsă” sau flămânzire.

În exces, grija de sine poate deveni obsesie legată de propriile probleme, ceea ce duce la Stagnarea energiei interioare. Grija față de alții devine, în exces, o obsesie pentru îndeplinirea nevoilor celorlalți – când chiar noi înșine suntem „goi”.

Exact aceste tipuri de excese duc la dezechilibrul energiei Splinei în societatea modernă.

Psihologic: Splina se ocupă de două domenii esențiale:

- 1) Nutriția
- 2) Sprijinul (Suportul)

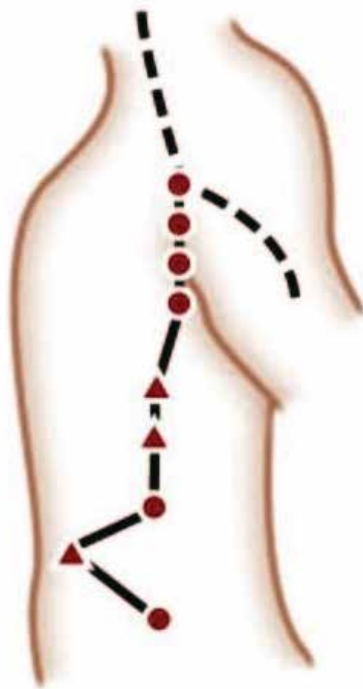
Când energia Splinei este matură, suntem capabili să ne hrănim singuri, din interior și să ne sprijinim pe propriile puteri – așa încât NEVOILE nu ne transformă în „săraci”, ci suntem „bogați” în resurse interioare.

Arhetipal, Splina este legată de MAMĂ și relația cu ea. În procesul de creștere, depindem în primii ani exclusiv de ceea ce ne furnizează mama. Pe măsură ce creștem, ne descoperim „mama interioară”, care furnizează „hrănire” și „sprijin”. Aceasta este o Energie matură a Splinei.

Splina este astfel legată de asumarea responsabilității pentru propria viață, adică de procesul de MATURIZARE. Societatea noastră este plină de „copii” ne crescuți, care tot caută o „mamă” (guvernul, primăria, angajatorul, partenerul, copiii, prietenii etc) care să le îndeplinească nevoile. Toate aceste persoane au probleme mari cu energia Splinei și dezechilibre energetice în întregul organism.

Splina în echilibru, este bine hrănită: Energia abundentă a Splinei generează o senzație de stare de bine, o stare de ușurință și de confort de a fi în propriul corp. Ne simțim mulțumiți, savurăm plăcerile vieții și avem o relație profundă cu propria senzualitate. Simțim „abundența” la toate nivelele, adică putem să dăruim și să primim cu generozitate.

Digestia este relaxată și eficientă, corpul se simte sprijinit și în tonus, mintea este clară și se poate concentra cu ușurință. Suntem atât „împământați”, conectați cu problemele materiale și cu propriul nostru corp, dar și în legătură în același timp cu „Mama Divină”, cu Natura, Universul,



Divinitatea etc știind că vom primi ceea ce avem nevoie la momentul oportun.

Splina în dezechilibru: Digestia alimentelor este dificilă. Nici hrana emoțională nu este primită cu ușurință. Concentrarea mentală este dificilă. Ne simțim lipsiți de iubire, flămânzi după iubire și în loc să o căutăm, ne ducem către alimente în care ne îngropăm durerea (în special dulciuri, ciocolată și zahăr, care accentuează dezechilibrele energetice ale Splinei, Pancreasului, Suprarenalelor, Ficatului) sau droguri (de la tutun, alcool, prafuri și până la muncă în exces sau cumpărături). Când organismul se simte „nehrănit” emoțional, corpul se poate efectiv contracta și încetini și mai mult fluxul de nutrienți în țesuturile moi, iar postura persoanei se poate prăbuși, în special la nivelul regiunii lombo sacrale (apar durerile și herniile la acest nivel).

Hrănirea Splinei

Echilibrarea energiei Splinei este o nevoie imperioasă pentru oamenii moderni.

Atingerea – Splina adoră atingerea – masajul, mângâierile și îmbrățișarea cu cei dragi (chiar și mângâierea cățelului sau pisicii sunt bune!), automasajul după duș – toate sunt modalități de întărire a Splinei, „întinderile” – stretching-ul, ca după somn – nevoia de a-ți întinde brațele, picioarele,

spatele, întregul corp – sunt foarte tonice pentru Splină. Întinderile ușurează constricțiile și deschid drumul nutrienților către țesuturile moi. Mersul în patru labe, rostogolitul pe podea sau pe pământul gol, jocul „de-a căzutul”, alături de copii sau animale, ajută un adult să între mai bine „în contact” cu Pământul – cu energia Splinei

Senzația de a te simți confortabil în propria casă, sau în locul în care stai – intensifică energia Splinei. Casa fiecăruia este o oglindă externă a condiției Splinei persoanei respective. Chiar dacă este doar un colț într-o cameră, dacă te simți confortabil acolo, Splina va fi echilibrată

Nevoia de rutină, de „ritualuri de îngrijire” – ceaiul de dimineață, servit la masa favorită, sau cititul cărții preferate, sau masajul, sau mersul la cosmetică, orice simți că-ți face o deosebită plăcere și-ți „hrănește” sufletul – făcut într-un mod regulat, întărește Splina. Fiind organ „de Pământ”, splina adoră stabilitatea și structura, fiind dezechilibrată de multe schimbări. De aceea mulți dintre oamenii moderni, care nu mai au noțiunea de „acasă”, ci călătoresc continuu, au Splina extrem de dezechilibrată.

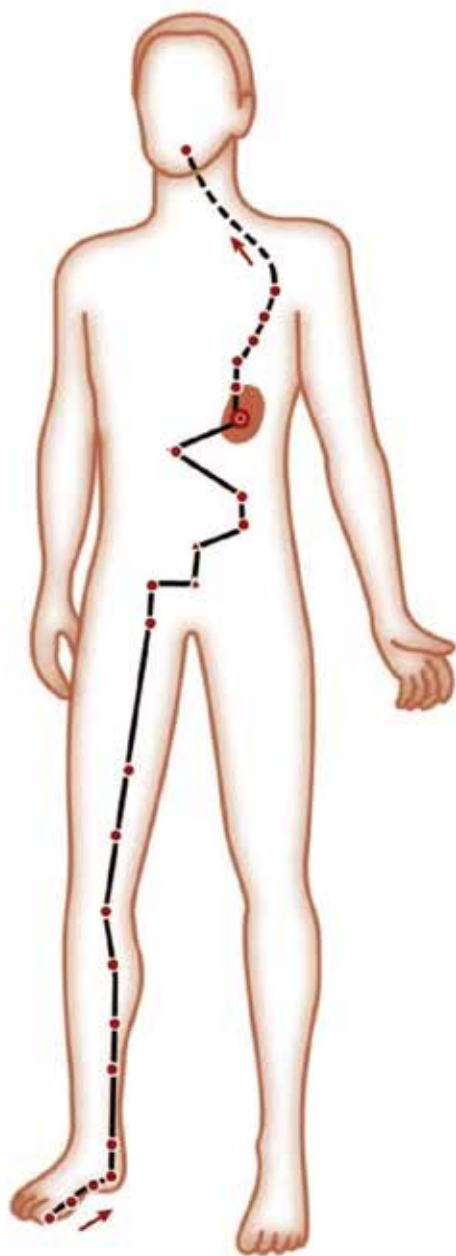
Procesul de învățare – hrănește Splina. Să învățăm deprinderi noi, o limbă străină, un instrument, orice informație nouă – este foarte nutritiv pentru Splină. Când ne oferim timp pentru a face orice dorim noi sau ne face plăcere – atunci întărim energia Splinei

Hrănirea splinei prin alimente

Splina are nevoie de hrană mai dulce. Dar acest lucru NU înseamnă zahăr, ci alimente cu gust mai dulce precum cerealele sau rădăcinoasele, precum o budincă de orez cu mere sau supă cremă de dovleac (foarte nutritivă pentru Splină).

Splina are nevoie de alimente bine gătite, mult timp preparate termic. Supele groase (supele creme de legume) și fierturile de legume hrănesc foarte bine Splina, sunt ușor de digerat („hrană pentru copii”). Splina are dificultăți cu alimentele crude și reci. Cu cât aveți Splina mai slabă, cu atât beneficiază mai mult de alimentele bine gătite.

Splina nu suportă excesul de fluide, de aceea este bine să nu bei prea mult în timpul mesei. Este util să separați fructele și hrana îndulcită de mesele principale – astfel încât funcția Splinei de „sortare și separare” va fi mult sprijinită. Splina are nevoie să mestecați foarte bine. De asemenea, poziția la masă este bine să fie relaxată, dar într-o



postură deschisă, ca organele să aibă loc să miște. Dacă stăm suciți, strâmbi, cocoșați sau ghemuiți, vom comprima organele digestive și împiedicăm procesul de digestie. Ierburile aromatice stimulează digestia, de aceea includerea lor în prepararea mâncărilor va ajuta Splina.

Culorile galben/portocaliu sunt principalele care ajută Splina, așadar, dovleacul, morcovul, linteia portocalie – rezonază energetic cu energia Splinei.

Dr. Soescu Sorina

Centrul Natura - Constanța

Echilibrarea energiei splinei cu produsele Energy

Cercetările efectuate în China au arătat că există o strânsă legătură între splină și sistemul imunitar. Ultimele studii ale medicinei chineze arată că funcția Splinei-Pancreas este similară cu cea a mitocondriilor.

Se explică astfel concepția Medicinii tradiționale chineze, conform căreia este esențială menținerea unui echilibru energetic al splinei - pancreas, în vederea asigurării unei funcționări optime a sistemului imun.



Astfel, întărirea energetică a splinei duce la îmbunătățirea calității sângelui, în special o creștere a numărului leucocitelor și a puterii de luptă împotriva infecțiilor. Afecțiunile care se pot trata prin intermediul splinei includ: diareea, anemia, obezitatea, astenia, afecțiuni ale aparatului genital la femei, scleroză multiplă.

Vironal - preparat regenerant natural ce acționează asupra meridianelor plămân, splină, intestin gros. Compoziția complexă a concentratului Vironal îl face unul dintre cele mai valoroase imuno stimulatoare naturale, cu efecte puternice atât asupra splinei cât și asupra altor organe implicate în menținerea unui status imunitar optim.

Drags Imun, conține latex pur de Croton lechleri Muell - sânge de dragon, un arbore originar din câmpiile Amazonului din Peru, Ecuador și Columbia, folosit de sute de ani de vindecătorii indigeni (primele consemnări fiind datate la 1600). Copacul conține o sevă groasă roșu închis care se scurge la tăierea scoarței, (de unde îi vine și numele), asemănătoare sângelui, bogată în substanțe antioxidante de tipul proantocianide (inclusiv pycnogenol), fenoli, fitosteroli, alcaloizi activi, lignine, taspine, dimetilcedrusina care vin să susțină sistemul imunitar îmbunătățind calitatea sângelui.

Stimaral - optimizează circulația energiei prin ficat, splină, inimă plămâni, având un efect regenerant și tonifiant al întregului organism în special al sistemului nervos.

Ca o concluzie ar fi cuvintele lui Omraam Mikhael Aivanhov:

"Medicamentele pe care le luați atunci când sunteți bolnavi, posedă, evident proprietăți curative dar ele sunt insuficiente și nu vor avea efect dacă, în sinea voastră, ceva nu contribuie deopotrivă la vindecare: materia însăși a corpului vostru, însuflețită de forța spiritului este capabilă să se vindece"

Dr. Diana Dejica Popa



Despre caria dentară

În 1937 s-a publicat prima cercetare, efectuată în India, constând în verificarea stării de sănătate dentară, a existenței cariilor (CD) la copii cu deficit sever al Vitaminei D (VD), manifestat clinic prin rahitism, osteomalacie, evidențiate radiografic.

Examinatorii au fost surprinși de situația excelentă a dentiției, cu o incidență redusă a cariilor, ceea ce, afirmau ei, nu au observat în Anglia și America de Nord.

Țăranii din zona respectivă aveau o prevalență mare a rahitismului și osteomalaciei, dar dantura era excelentă. Concluzia a fost că deficitul Vitaminei D nu este cauza cariilor dentare, sugerând că alimentația ar contribui la apariția cariilor dentare. Peste 20 de ani s-a afirmat că preparatele de Vitamina D au posibilitatea de a preveni cariile dentare, cu referință la utilizarea igienei sociale. Abia după alți 20 de ani s-a produs resurecția

implicării deficitului Vitaminei D la apariția CD, adăugând și eventualitatea excesului grăsimilor în alimentație, la care s-au adăugat unele similitudini epidemiologice cu scleroza multiplă.

Caria și deficitul Vitaminei D.

Grant W.B., unul dintre promotorii studiului modern al importanței deficitului VD, a făcut o sinteză a asocierii dintre VD și CD, până în 2011, atât în ce privește relația cauzală, cât și potențialul profilactic al suplimentării VD. Autorul se axează pe rolul radiației solare ultraviolete B (UVB) și al suplimentării VD, pentru reducerea riscului CD, deci al corelației inverse dintre cele două modalități, prima acționând prin a doua, adică expunerea la soare stimulează producția VD la nivel subcutanat, însoțită de inducerea catelicidinelor și defensinei B, care au proprietăți antimicrobiene. CD este una dintre cele mai frecvente boli umane, de la copilărie

la senectute, fiind cauza principală a căderii dinților până la 40 de ani, mai târziu fiind incriminată boala periodontală.

Pierderea homeostaziei bacteriene a cavității bucale, prin exagerarea populației cu streptococcus mutans, puternic aderent de smalțul dinților, favorizează crearea unui mediu acid, consecință a fermentației carbohidraților, care produc demineralizarea smalțului.

În urmă cu aproape 100 de ani s-a observat că VD stimulează calcificarea dinților la câini, după care s-a studiat efectul asupra CD la copii, obținându-se sistarea apariției CD, iar după scurt timp s-a obținut prevenirea eficace a CD, prin ingerarea VD, 800 u.i. / zi. Multe studii au urmărit variațiile geografice ale CD, dependente de latitudine și durata expunerii la soare, precizându-se constant asocierea inversă a numărului CD cu gradul de însorire și asocierea pozitivă cu latitudinea, în apropierea Ecuatorului mai puține CD decât în depărtarea de acesta, substratul efectului favorabil fiind producția adecvată/ sporită a VD cutanat și implicit absorbția enterală crescută a Ca.

Expunerea la soare poate crește nivelul seric al 25(OH)D, cu 10 – 15 ng/ml, ceea ce depinde de mulți factori: vârstă, pigmentarea pielii, indicele de masă corporală (IMC), aria suprafeței expuse, timpul zilei și orele de însorire, dar calea cea mai simplă și sigură este obținerea creșterii respective cu 1.000 – 2.000 u.i. ml/zi, cu toate că există o variabilitate individuală a absorbției enterale la aportul oral de VD3 (cholecalciferol). Este interesant că studiile

efectuate au remarcat o diferență însemnată între rata CD la copii americanilor africani (afro-americani) și cei de rasă albă (caucazieni), deoarece cei de origine africană au mai mult Ca în oase și dinți, iar expunerea la soare este mai prelungită în primii ani de viață.

Recent s-au organizat studii pilot și câteva trialuri randomizate și controlate, dintre care detaliem două, foarte instructive. Un grup de 19 copii sub 6 ani, care aveau CD severe, s-a comparat cu 19 copii fără CD, la toți fiind investigate concentrația serică a 25(OH)D și PTH.

Majoritatea participanților (84%) aveau concentrații serice inadecvate, media la cei cu CD fiind semnificativ mai redusă decât la cei fără CD, dar deficitul era prezent la toți cei 38 de copii. PTH mediu din ser a fost mai crescut la copiii cu CD, comparativ cu aceia care nu aveau carii. Într-un trial american amplu s-a urmărit impactul VD asupra prevenirii CD, remarcându-se că VD este un agent promițător pentru prevenirea apariției CD.

Cariile severe și precoce ale copiilor afectează sănătatea și starea de bine, existând riscul crescut de malnutriție. Până în 2013 nu s-a urmărit asocierea dintre nivelul seric al 25(OH)D și caria severă. Copii cu această boală severă au un nivel semnificativ mai scăzut al 25(OH)D, comparativ cu grupul de control, fără carii, fiind mai susceptibili de a avea asociată hipocalcemia, hipoalbuminemia, și hiperparatiroidismul, comorbidități susceptibile unei stări precare de sănătate.



De aceea este necesară o alimentație corectă de la vârste mici, un aport suficient de vitamina D care să fie luat prin expunerea regulată la soare sau din surse alimentare variate și perierea zilnică a dinților folosind paste de dinți mai puțin agresive.

Trebuie alese acele paste de dinți care să conțină plante și minerale în compoziția lor cum ar fi cele comercializate de firma Energy respectiv **Diamond** și **Balsamio** care distrug bacteriile, conferă o respirație plăcută, au efecte antiinflamatorii asupra gingiilor, anti - parodontoză, întregind astfel tabloul unui ritual de îngrijire a cavității bucale.

Prof. dr. Doru Dejica



Puterea nutrienților după 40 de ani

Corpul nostru reacționează diferit după vârsta de 40 de ani. Datorită procesului de îmbătrânire și a unei vieți dezordonate, imunitatea și capacitatea de regenerare a celulelor scad ducând la probleme de sănătate cum ar fi: cancerul, diabetul, probleme cu inima etc. De aceea e nevoie de o schimbare a modului de viață și a alimentației de zi cu zi cu un mod corect și echilibrat.

O alimentație sănătoasă înseamnă să includem în mesele zilei alimentele care acoperă nevoile organismului și nu conțin în exces factori alimentari „de risc”, precum alcoolul, sarea, zaharurile sau grăsimile saturate. Dincolo de conținutul lor nutrițional (macro și micro -nutrienți, oligoelemente), unele alimente posedă virtuți suplimentare, anume principii active care contribuie la buna funcționare a organismului, cum sunt antioxidanții, acizii grași esențiali, bacteriile probiotice, fitosterolii, etc.

Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru organism, deoarece joacă un rol vital în funcționalitatea și eficiența enzimatică a aparatului digestiv. Au rol de catalizatori în procesele biochimice din organism iar în lipsa lor metabolismul nu lucrează corect.

B12

Când porniți spre drumul de 40 ani, vitamina B12 trebuie luată suplimentar. Acest lucru este sănătos pentru creier și circulația sangvină. Copiii le obțin din alimente (pui, brânză, lapte, ouă), dar persoanele de vârstă a doua ar trebui să-și mărească aportul de vitamina B12 deoarece capacitatea de asimilare în intestin scade odată cu înaintarea în vârstă. Pentru absorbția vitaminei B12 în intestin este necesară o concentrație suficientă a calciului. Vitamina B12 este deosebit de importantă, reactivează pofta de viață,

optimismul, conferă o reacție pozitivă la stress, susține metabolismul energetic al fierului, dezvoltarea și formarea globulelor roșii din sânge, construcția țesutului osos, metabolizarea lipidelor, efortul muscular. Un supliment alimentar excelent și recomandabil fără rezervă este drojdia de bere. Drojdiile sunt microorganisme ce sintetizează vitaminele în natură.

Calciu

Mineral cu roluri multiple în organism, calciul este foarte important pentru a-ți menține oasele sănătoase și puternice. Din păcate, statistica arată că pe măsură ce îmbătrânim, consumăm prea puțin calciu, ceea ce crește riscul de fracturi. De asemenea studiile spun că lipsa acestui mineral crește riscul de infarct miocardic, accident vascular cerebral la femei după menopauză.

Obținem calciu în oase mai ales înainte de vârsta de 30 de ani și acesta joacă un rol important în sănătatea oaselor pe măsură ce îmbătrânim. Calciul este necesar și pentru contracțiile musculare ale inimii și a nervilor, astfel dacă aveți lipsă de calciu, organismul fură din oase. Femeile au nevoie de 1000 mg Ca/pe zi din suplimente sau luat din consumul frecvent al alimentelor precum tofu, sardine, lactate, broccoli, semințe de susan, migdale, spanac.

Vitamina D

Această vitamină esențială ajută organismul să asimileze calciul, menține densitatea oaselor și previne osteoporoza. Unele studii recente sugerează că vitamina D poate proteja și împotriva unor afecțiuni cronice, cum ar fi diabetul de tip 1, artrita reumatoidă și bolile autoimune. În cazul vârstnicilor, carența de vitamina D este strâns legată de riscul de fracturi, iar de aici rezultă alte complicații.

Există studii care arată că deficitul de vitamina D poate cauza probleme cardiace, diabet, cancer mamar sau de colon. Vitamina D se sintetizează în urma expunerii la soare și se găsește în unele alimente cum sunt: somon, ton și ouă

Magneziu

Acest mineral participă la transmiterea semnalului activator de la fibra nervoasă spre mușchiul care îi este subordonat, precum și la contracția musculară propriu zisă și activează multiple enzime celulare și căi metabolice ale corpului uman. El reprezintă cheia de reglare a tensiunii arteriale la femeile de peste 40 de ani.

Deficitul de magneziu poate duce la diabet, probleme cardiace și inflamații. De asemenea, ajută la absorbția calciului. Specialiștii atrag atenția că asimilarea magneziului din alimente scade o dată cu vârsta. Unele medicamente pe care le iau vârstnicii, inclusiv diureticele, pot reduce asimilarea acestui mineral. Se poate obține din consumul de legume cu frunze închise la culoare, nuci, semințe de în, migdale, soia, smochine, banane, avocado, fasole, linte.

Potasiu

Potasiul este un nutrient esențial în organism, el intervine în toate procesele metabolice, menține mușchiul cardiac sănătos, ajută la eliminarea sodiului în exces din organism și menține un echilibru al electrolitilor și fluidelor în organism. Potasiul este esențial pentru funcționarea normală a inimii, rinichilor, creierului și țesuturilor musculare. Se poate obține din banane, grapefruit, ananas, portocale, mere, vegetale cu frunze verzi, roșii, cresson, cartofi, semințe de floarea soarelui.

Omega 3

Acesta este un acid de grăsime numit și grăsimea vieții. Motivul este unul bine întemeiat, având în vedere că organismul și creierul nostru au nevoie de Omega 3 pentru dezvoltarea mentală și fizică.

Trebuie precizat un amănunt important, că există mai multe tipuri de Omega 3:

- DHA sau acidul decosahexaenoic – reprezintă un lanț lung de acizi grași Omega 3 și o componentă structurală esențială a țesutului cardiac. DHA poate fi localizat din abundență în creier și retină, dar și în stare naturală în laptele matern.
- EPA sau acidul eicosapentaenoic – constituie tot un lanț lung de acizi grași Omega 3, însă nu reprezintă o parte structurală importantă a corpului.
- ALA sau acidul alfa linoleic – reprezintă precursorul său „bunicul” acizilor EPA și DHA. El constituie un acid gras esențial cu un lanț mai scurt de acizi grași Omega 3, care are rolul de energizare a organismului.

Completarea dietei cu acizi grași omega 3 a fost demonstrată ca fiind benefică în reducerea grăsimii din ficat, a inflamației la persoanele cu steatoză

hepatică, reducerea riscurilor cardiace sau a problemelor cognitive.

Studiile indică faptul că omega 3 poate mări rezistența osoasă prin creșterea cantității de calciu în oase, iar acest lucru ar trebui să conducă la un risc redus de osteoporoză. De asemenea, pacienții care au luat suplimente de omega 3 au raportat dureri articulare mai reduse și o creștere a forței musculare.

Surse de omega 3 sunt: uleiul de în și cel de cânepă, considerate cele mai echilibrate în ceea ce privește raportul dintre acizii grași esențiali omega 3 și omega 6, uleiul de pește provenit din ape reci (somon, hering, macrou, sardine), nuci macadamia, pecan, caju, migdale.

Probiotice

Sunt așa numitele bacterii bune, care se găsesc în mod natural în organismul nostru cu rol în asimilarea substanțelor nutritive și de filtru intestinal protector împotriva microbilor neprietenoși, păstrând astfel infecțiile din organism la distanță. De asemenea, probioticele sunt implicate în sinteza de vitamine B1, B2, B6, B12, acid folic, biotină care ajută organismul să se detoxifice de substanțele nocive precum amoniacul, colesterolul sau excesul de hormoni. Aceste microorganisme preîntâmpină inflamațiile intestinale care generează sindromul de colon iritabil, boala celiacă, boala Crohn, susținând sistemul imunitar.

Dacă modul de viață haotic își spune cuvântul, alimentația este dezechilibrată, programul de somn dezordonat atunci, este important să luăm măsuri pentru a completa alimentația și a oferi organismului resurse naturale pentru menținerea sănătății. În acest scop s-au creat suplimentele naturale care vin să completeze carențele alimentare.

*Un produs natural care conferă efecte tonice, vitaminizante este suplimentul **Vitaflorin**, care adună în formula lui puterea plantelor și a extraselor de vitamine din fructe, fără coloranți sau arome sintetice. Pentru un aport echilibrat de probiotice putem apela la **Probiosan Inovum**, un probiotic de ultimă generație, **Vitamarin**, ulei de pește bogat în acizi Omega 3 și **Fytomieral** o soluție coloidală, concentrată cu rol de biocatalizator general, ce conține 64 de elemente din sistemul periodic al lui Mendeleev, în formă naturală cu o combinație unică.*

Astfel, chiar și după 40 de ani putem să ne menținem sănătatea, deoarece aceste suplimente naturale vin în sprijin, ne tonifică și fortifică sistemul imunitar, neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător sau a unui stil de viață solicitant (stres, alcool, fumat, etc.). Au un efect pozitiv asupra digestiei, protejează inima și vasele sangvine, îmbunătățesc condiția psihică și datorită conținutului ridicat de antioxidanți încetinesc îmbătrânirea organismului.

Fiz. Daniela Haranguș



Brusturele *Arctium lappa*

*Extract din arctium lappa se regăsește și în produsele Energy respectiv: concentratul **Regalen**, crema și săpunul **Protektin***

Plantă înaltă bianuală de 1-2 m înălțime, cu rădăcina pivotantă, ramificată, de 30-60 cm lungime și groasă până la 6 cm. Frunzele sunt mari, triunghiular-ovale, verzi pe fața superioară și albicioase pe cea inferioară datorită perișorilor fini.

Inflorescențele sunt globuloase cu flori purpurii și sunt prevăzute cu țepi cu vârful întors. Crește de la șes până la munte pe terenuri necultivate, pe marginea drumurilor, căilor ferate, lângă garduri.

Compoziție chimică

Acizi cafeilchinici: acid cafeic, acid clorogenic și alți derivați ai acidului cafeic; inulină (27-45%), mucilagii până la 69%, compuși acetilenici sulfurați diverși, dintre care acizii aretic, arctinone și arctinale etc; un ulei esențial bogat în acizi amari; acid cortuzic, lignani, săruri minerale.



Farmacologie

Fibrele conținute în rădăcina de Brusture sunt capabile de-a încorpora compuși toxici, absorbiți eventual pe cale orală, între care policlorobenzenele, ușurând eliminarea acestora. Prin acest mecanism, poate acționa direct asupra hepatocitelor, având acțiune detoxifiantă. Prin conținutul în acizi cafeilchinici, conținuți în cantități apreciabile în rădăcina de Brusture, aceștia au proprietatea de-a proteja ficatul confruntat cu mulți agenți hepato toxici. Printre altele, rădăcina de Brusture reduce

absorbția intestinală de colesterol și a lipidelor. Reduce de asemenea formarea acidului litocolic care este hepato toxic, mutagen și potențial carcinogen.

Aceste acțiuni au fost demonstrate științific, justificând utilizarea empirică a Brusturelui ca hepatoprotector, diuretic-depurativ și detoxifiant.

Datorită acțiunii diuretic depurative, detoxifiante stimulante a secrețiilor hepato-biliare, Brusturele acționează în diferite dermatopatii: acnee, dermatite seboreice, furunculoze etc. La fel ca și alte fibre dietetice vegetale, rădăcina de Brusture are acțiune antiinflamatorie și antioxidantă. Printre altele, acizii cafeilchinici protejează colagenul cutanat de efectele produse de expunerea la lumina solară directă și a razelor UV și inhibă hialurodinaza, enzimă răspunzătoare de deteriorarea țesuturilor cutanate și subcutanate, specifică dermatopatiilor.

În ceea ce privește acțiunea hipoglicemiantă, aceasta se datorește conținutului foarte ridicat în inulină, privează pacientul de gustul dulce și reduce absorbția glucozei în organism. Deși, în mod empiric, rădăcina de Brusture se recomandă ca anti litiazic, până în prezent nu s-au făcut cercetări științifice în această direcție.

Recomandări

- Intern, se utilizează rădăcinile despicate și uscate în afecțiuni hepatice pentru acțiunea coleretică (stimulentă a secreției de bilă) și pentru acțiunea diuretică și ușor hipoglicemiantă. Se utilizează și în tratamentul eczemelor și infecțiilor cutanate;
- Extern, în diferite loțiuni pentru simularea regenerării și creșterii părului și în arsuri.

Mod de preparare și administrare

- Decoct, folosind 2 lingurițe de rădăcină fragmentată mărunț, la o cană cu apă; se beau 2 cani pe zi;
- Macerat la rece (6-8 ore) preparat din 4 linguri de rădăcini la 1 l apă. Întreaga cantitate se bea treptat în cursul unei zile. Pentru diabetici se recomandă asocierea în părți egale cu teci de Fasole și frunze de Dud, din care se prepară un decoct scurt (5 minute) compus dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 2—3 cani pe zi.
- Extern: revulsiv puternic sub formă de frecții în dureri reumatice și articulare; ca stimulent al creșterii părului în combinație cu alte plante

Prof. Dr. Ovidiu Bojor

Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z



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