

# Lignum Vitae



– Vara 2019 –

# Sănătate Armonie Tinerete

## CUPRINS

Să ne hidratăm corect pe timpul verii !	pagina 4-5
Vindecarea naturii	pagina 6-8
Vitaflorin	pagina 9
Săpunul solid se întoarce	pagina 10-11
45 de motive vitale să bem apă	pagina 12-13
Aloe	pagina 14-15

## Să ne hidratăm corect pe timpul verii !

Apa este un component important al corpului uman. Buna funcționare a organismului, menținerea sănătății și starea de bine depind în mare măsură de cantitatea și calitatea lichidelor consumate. Această relație se manifestă și mai intens în perioada de vară, când temperaturile crescute favorizează pierderile de lichide prin transpirație.

Zilnic pierdem aproximativ 1200 ml de apă, fără să observăm, prin transpirație sau prin respirație ceea ce solicită un efort din partea corpului

Vara avem tendința să alegem în special sucuri dulci, reci ca băuturi în loc de apă plată, dar, totuși apa trebuie să fie prioritară și în același timp să ținem cont de valoarea sucurilor naturale care furnizează organismului substanțe nutritive esențiale, cum ar fi vitamine, antioxidanți și electroliți, necesari bunei funcționări a organismului.

Setea apare în momentul în care organismul resimte un deficit de apă, ceea ce corespunde cu o pierdere în greutatea corporală de 3% sau poate chiar mai mult.

Simptomele și semnele deshidratării sunt: sete; oboseală; gură uscată; dureri de cap; ameteală; lipsa de concentrare; crampe musculare.

Corpul uman este compus în proporție de peste 60% din lichide. Cantitatea de apă din organism este reglată constant pentru a asigura necesarul de lichide, care poate varia de la o zi la alta, în funcție de activitățile fiecărei persoane. Totuși, trebuie să ținem cont de faptul că setea apare când organismul este deja deshidratat de aceea ar fi indicat să ne hidratăm constant, chiar și atunci când nu simțim nevoia, mai ales că pe măsură ce înaintăm în vârstă, abilitatea noastră de a percepe senzația de sete scade, crescând astfel riscul de deshidratare.

Ghidurile europene în materie de nutriție menționează că bărbații trebuie să bea aproximativ 2,5 litri de lichide pe zi, în timp ce femeile, 2 litri de lichide pe zi. Aproximativ 80% din consumul total de apă provine din cantitatea de lichide ingerată, respectiv apă cât și alte băuturi (sucuri, lapte, fresh de fructe sau legume, cafea, ceai, supe), în timp ce restul de 20% provine din alimente.

O persoană nehidratată corespunzător poate acuza dureri de cap, greutate în concentrare și chiar oboseală. Specialiștii atrag atenția că în momentul în care organismul nu primește suficiente lichide, scade volumul de sânge din organism, scăzând în același timp și cantitatea de oxigen și numărul de substanțe nutritive vitale necesare organismului pentru a funcționa corect. Bineînțeles, vorbim despre apă curată, nu despre cea plină de clor și cu impurități.

În concluzie este important să ne hidratăm corect în special vara când și pierderea de lichide la nivel celular crește. În plus, vă recomand să puneți 40 de picături de **Fytomineral** la un litru de apă care vor activa calitatea apei, îmbogățind-o cu minerale naturale, sub formă coloidală.

În cadrul acestui număr al revistei puteți citi și despre **cele 45 de motive pentru care apa este un lichid vital organismului**.

**Fiz. Daniela Haranguș**  
director Lignum Vitae

# Vindecarea naturii

***Suntem o parte din Natura frumoasă din jur.  
Suntem o categorie de ființe care am ales să venim  
în această realitate, pentru a trăi experiențe noi  
și pentru a măriti nivelul de conștientizare al sursei,  
a Creatorului care ne-a trimis.***

Alături de noi, pe Pământ, trăiesc mii de alte ființe, care încearcă același lucru – să experimenteze, să evolueze, să îmbogățească conștiința cu noi și noi alte trăiri.

Armonia dintre toate entitățile și relațiile dintre ele definesc echilibrul unei lumi, la un moment dat.

M-am uitat cu atenție în lumea oamenilor, în ultimii ani și mă uit din ce în ce mai atent, de când am observat în mine TOT ceea ce există bun și rău la exterior.

De aceea, am realizat că dacă vreau să știu mai multe despre cei din jurul meu, ar fi bine să mă cunosc cât mai amănunțit pe mine, cea care sunt imaginea tuturor. Mi-am descoperit atâtea părți de suferință și întuneric, aduse odată cu genele și educația familiei mele actuale, dar și multe preluate în cursul primilor zeci de ani, inconștient trăiți pe pământ.

Starea de "transă" a copilăriei, adolescenței și primei tinereți s-a prelungit mult în viața mea, întrucât acidoza mentală a creierului meu a permis menținerea ei continuă. Am descoperit cât de mult critic, cât de mult judec, cât de mult "compar" și cât de puțin accept și iubesc ceea ce este, așa cum este.. Atât la mine, cât și la cei din jur.

Dar am descoperit de curând (credeam că am uitat de mult, sau chiar am pierdut) copilul inocent interior, care privește lumea din jur cu ochii minunați de frumusețile văzute. M-am bucurat imens de curând, când m-am plimbat printr-un parc, dintr-o zonă premontană și am descoperit ilicea – sau carpenul – sau platanul – sau hortensiile în Natură! Când le-am recunoscut, le-am admirat, le-am VĂZUT!

Parcă văd pentru prima oară plantele, le văd frumusețea, le recunosc energia, mă extaziez în fața unui carpen imens, maiestuos și îmbrățișez cu iubire un brad uriaș! Când sunt în Natură, mai ales când sunt în prezența arborilor, simt cum acea parte întunecată din mine nu mai este atât de importantă, este doar un balast, care poate fi pus la o parte, alături de iubirea uriașă pe care o simt din energia copacilor!

Simt arborii ca având o legătură specială cu oamenii. Mă doare fiecare copac doborât pe care îl văd, așa cum am experimentat de curând în zona unde locuiesc, și în care pentru lărgirea unei șosele, se sacrifică zeci de copaci, care sunt dezrădăcinați cu sălbăticie. Este o priveriște dureroasă. Oamenii fac multe rele Naturii din jur, fără măcar să ceară permisiune, fără să se gândească la consecințe și fără măcar să aplice o lege a compensației.

Am înțeles de mult și comportamentul oamenilor față de arbori, față de plante sau față de animale. Care este același cu comportamentul pe care fiecare om îl are față de ceilalți oameni! De fapt, pe care fiecare om îl are față de el însuși!

Oamenii se comportă foarte rău cu ei înșiși, își tratează cu multă indiferență corpul fizic, cu care majoritatea nu au nici o relație armonioasă sau nici măcar o relație.

Majoritatea nu-și cunosc și nu-și înțeleg corpul fizic, nu-i percep mesajele (de ajutor sau de pericol), nu-i dau hrana de care acest corp are nevoie și nu se comportă bine cu el. Îl abuzează, îl suprasolicitează, îl biciuie și-l forțează să reziste în condiții, de multe ori, imposibile.

Oamenii își tratează cu multă indiferență mintea, majoritatea încărcând hard-ul calculatorului (cam asta este mintea noastră, un hard de computer) cu programe haotice și inutile. Și nu se mai ocupă deloc de "rearanjarea" softului, folosind toată viața soft-uri (programe) învechite, încărcate în copilărie și tinerețe,

Orice hard se poate "curăța", rearanja, unele programele pot fi șterse, alte programe încărcate.

Putem face orice cu minunata noastră minte și cu uimitorul nostru corp biologic – ce sunt instrumentele dăruite de Creator tuturor

Am înțeles în ultimul timp ca vindecarea – înseamnă o schimbare completă a energiei interioare – vine doar din lucrul fiecărei persoane cu sine, din asumarea responsabilității personale a acestui proces.

După ce am căutat ani de zile "remedii" pentru vindecare, adică fel și fel de medicamente, chiar și "naturale" sau proceduri de toate felurile, fizice sau energetice, am aflat că nu sunt pe drumul corect al vindecării, pentru că am descoperit că VINDECAREA ESTE UN PROCES și nu o stare obținută cu pastile sau proceduri, indiferent cât de minunate și magice par să fie!

Vindecarea este un proces care poate începe în corpul fizic – dar apoi se transferă în "centrul" ființei umane, în inima sa. Sau poate începe în inima sa energetică și se poate continua în corpul fizic. Oricum ar fi, vindecarea fiecărui om începe cu vindecarea inimii sale. Iar starea de bine care se poate obține în corpul fizic odată cu dieta de detoxifiere alcalină (așa cum am descris-o în multe alte articole) este cea care ajută la deschiderea inimii. De fapt, ajută la redeschiderea sa, pentru că inima se închide când ne separăm de Natură.

Când ne tratăm fără respect corpul fizic și mintea, care sunt făcute din mineralele pământului, din vegetalele Naturii și din apa Cerului – pierdem legătura cu Întregul. Atunci când uităm atât de tare cine suntem, încât începem să ucidem și să distrugem totul în jur, pentru a putea trăi noi – ne-am separat complet de Inima noastră, de Natură și de Viață.

Defrișările de terenuri, sacrificarea copacilor pentru obținerea terenurilor agricole au schimbat foarte tare energia Pământului. Și nu au rezolvat problema omenirii legată de alimentație.

Cu cât oamenii mănâncă mai mult alimente nepotrivate pentru corpul lor (de exemplu, cereale) cu atât intră mai tare în acidoză și simt nevoia să mănânce alimente mai multe, și mai nepotrivate, confundând senzația de slăbiciune a corpului (dată de acidoză) cu cea de foame.

Folosirea cerealelor, a grânelor, a lactatelor, ouălor și cărnii intensifică starea de acidoză a oamenilor, menținându-i în starea de boală și de separare interioară de Natură.

Vindecarea Naturii nu se va putea face decât odată cu vindecarea oamenilor.



De fapt, odată cu vindecarea INIMII oamenilor, care înseamnă IUBIRE.

IUBIREA este energia vindecării.

Dar nu una teoretică, obținută prin gândire sau trăiri emoționale.

IUBIREA nu este o emoție, nu apare și dispare (precum dragostea, sau pasiunea). IUBIREA este o stare. EA ESTE CONTINUĂ.

Când respecti toate făpturile de pe pământ, când respecti Natura și-ți procuri alimentele fără să faci rău nici unei făpturi, fără să omori animale sau plante, atunci apare o altă relație cu propria inimă și cu inima lumii.

Când culegem fructele comestibile ale plantelor, ale arborilor și altor plante, care ne dăruiesc din abundență roadele lor – intrăm în vibrația vindecătoare a respectului pentru VIAȚĂ.

Alegând să consumăm fructe (sunt și legume "fructe" ale plantelor respective – precum tomatele, ardeii, castraveții, dovleceii sau păstăile) – alegem să consumăm prea puțin Naturii, abundența acesteia, darul său pentru oameni.

Alegând VIAȚĂ, alegând IUBIREA, alegem VINDECAREA inimii noastre și participăm, fiecare, cu o picătură, la vindecarea Mamei Natură.

Dieta de detoxifiere care folosește fructele și legumele proaspete este o dietă care se impune din ce în ce mai mult în ultimii zeci de ani, deși ea a fost discutată de igienisți din vechime de peste 100 de ani.

Valoarea ei a fost comentată și contestată zeci de ani de nutriționiști, de medici sau de publicul larg.

Dar cei care au încercat-o, testat-o și resimțit-o pe propria piele, sub supravegherea unei persoane avizate, care să cunoască detaliile problemelor ce pot apărea la început, la trecerea către această dietă – sunt persoane care rămân pe această dietă mult timp pentru că realizează nivelul de VINDECARE ce poate începe odată cu consumul de fructe și legume – odată cu mesajul arborilor – odată cu strădania lor de a ne întoarce către "Paradisul original" – pe care l-am pierdut din ignoranță și necunoaștere.

Recomand o schimbare a alimentației a modului de a gândi pentru că fructele și legumele reprezintă POARTA înapoi către INIMĂ, înapoi către VIAȚĂ, înapoi către UMANUL din fiecare din noi, și implicit, înapoi către NATURĂ!

**Dr. Sorina Soescu**

Centrul Casa Natura – Constanța



# Vitaflorin

**Vitaflorin oferă o sursă bogată de vitamine naturale extrase din fructe care conferă organismului efecte tonice și revitalizante în formă naturală fără coloranți sau arome sintetice.**

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.

**Vitaflorin** deține în compoziție extrase din:

**Cătină albă** – Conține o mare cantitate de **vitamine: C, A, E, B, K, colină**, care întăresc imunitatea, încetinesc procesul de îmbătrânire și măresc rezistența la îmbolnăviri infecțioase, accelerează procesul de cicatrizare, stimulează digestia, au o influență pozitivă cardio protectoare și în prevenția cancerului de col uterin.

**Aloe vera** – bogată în vitaminele: **A, C, B**. Purifică organismul, stimulează imunitatea și are proprietăți antiinflamatorii. Conferă efecte benefice asupra pielii, îmbunătățește activitatea sistemului digestiv, protejează inima și vasele sanguine. Acționează preventiv contra cancerului la intestine.

**Rodie - vitaminele: C, B, A**. Elimină radicalii liberi din corp și acționează ca antiinflamator. Reduce aciditatea stomacală și stimulează digestia. Previne cancerul de prostată.

**Lăptișor de matcă - întreaga gamă de vitamine**. Îmbunătățește starea de sănătate generală și rezistența la infecții. Redă buna dispoziție și armonizează psihicul. Stimulează regenerarea ficatului și producerea de globule roșii. Contribuie la cicatrizare, îmbunătățește starea pielii și a ligamentelor.

**Schizandra chinesis - vitaminele: C și E**. Îmbunătățește rezistența organismului la infecții, susține organismul în stări de oboseală sau stres (adaptogen), îmbunătățește psihicul și contribuie la regenerarea ficatului.

**Gutui japonez-vitaminele: C, A, B**. Conferă un efect antiinflamator, protejează tubul digestiv, acționează contra spasmelor intestinale.

#### Efecte și recomandări:

- Prezintă o bună absorbție în organism datorate bioflavonoidele, acizilor organici, alcaloizilor din compoziție
- Tonifică organismul și fortifică sistemul imunitar (la îmbolnăviri virale și bacteriene)
- Neutralizează influențele negative provocate de poluarea mediului înconjurător sau a unui stil de viață solicitant – stres, alcool, fumat, etc.
- Efect pozitiv asupra digestiei, protejează inima și vasele sangvine.
- În cazuri de ulcer gastric și duodenal - stimulează digestia și protejează mucoasa tractului digestiv
- Îmbunătățește condiția psihică și previne oboseala și epuizarea.
- Datorită conținutului ridicat de antioxidanți încetinește îmbătrânirea organismului.
- Eficac în anemii.
- Pentru menținerea stării bune a oaselor, danturii și pentru prevenirea osteoporozei.
- Îmbunătățește starea pielii, mucoaselor și a țesuturilor conjunctive (tendoane, mușchi, oase, articulații).
- Prezintă efecte antioxidante

#### Mod de administrare:

- Adulți și copii peste 12 ani: 1-3 cap. /zi
- Copii 6-12 ani 1 cap. /zi - după mâncare

# Săpunul solid se întoarce

**Cu ani în urmă doream să știm cum ar fi să ne spălăm mâinile și întregul corp folosind săpun lichid sau gel dintr-un recipient de plastic, iar azi toți avem un astfel de recipient în baie.**

**Dar, în prezent săpunul solid clasic se întoarce, devenind o preferință pentru cei preocupați de utilizarea produselor cu ingrediente naturale.**

## De ce?

Săpunul solid este o formă de înaltă calitate, fără coloranți artificiali și aditivi. Dacă facem săpun tradițional solid începând de la materiile prime până la forma de păstrare (conservare) totul este natural.

Dacă ținem cont de ceea ce știm astăzi despre acțiunea substanțelor asupra corpului uman și legătura cu sănătatea, despre îngrijirea pielii noastre într-un mod mult mai blând și mai natural atunci săpunul solid este de preferat.

Cea mai veche atestare documentară despre fabricarea săpunului provine din vechiul Babilon.

Românii aveau cunoștințe despre fabricarea săpunului, confirmate prin prima menționare documentară despre spălarea corpului cu săpun, datorată doctorului Galenus, în secolul al II-lea e.n. Dintre popoarele antice, românii și egiptenii erau cei mai pretențioși cu igiena corporală, la egipteni existând și o motivație religioasă. Ei considerau că un corp murdar exprimă lipsa de smerenie în fața zeului, chiar dacă sufletul este curat.

Se spălau cu săpunuri din argilă amestecată cu cenușă, care avea o putere mare de curățare a pielii, iar pentru un miros plăcut, după spălare foloseau uleiuri cu diferite arome.

Putem vorbi de producerea și de folosirea sistematică a săpunului în Europa, abia la începutul primului mileniu și atunci, săpunul fiind considerat un lux.

În sec. al IX-lea Marsilia era considerată capitala producerii săpunului, la egalitate cu Genova și Savona. Săpunul se fabrica utilizând cenușa de plante marine și uleiul de măsline, materii prime tipice Mediteranei.

În Franța, Italia și Spania predominau săpunurile pe bază de ulei de măsline folosite pentru igiena personală, și considerate superioare celor fabricate din sevă, în Anglia și nordul Franței

În secolele următoare, oamenii au utilizat tot mai mult săpun fabricat la scară industrială, pe măsură ce a devenit evidentă relația directă dintre curățenie și sănătate.

Fiind de o calitate superioară, săpunurile din uleiuri vegetale au început să capete popularitate. Revoluția transporturilor le-a înlesnit producătorilor de săpun accesul la o gamă bogată de lucruri fine și diversificarea tipurilor de săpun de la solid la lichid cu diferite extracte și mirosuri.

## Săpunurile Energy

Sunt săpunuri create după teoria medicinei chineze – Pentagrama, formată din: **Droserin**, **Protectin**, **Artrin**, **Cytovital** și **Ruticelit** care conțin extracte din plante, precum și uleiuri esențiale naturale pure cu efecte benefice asupra pielii. Aceste substanțe acționează și la nivel informațional prin sistemul "acupunctură lichidă" asupra punctelor și zonelor reflexogene.

Avantajul săpunurilor Energy este că au efecte terapeutice prin compoziția lor bine gândită și acționează prin simpla utilizare când ne spălăm.

Dacă visezi la o piele sănătoasă și strălucitoare, săpunul este primul mijloc de curățare și de hidratare prin compoziția bogată în complecși din plante și uleiuri care susțin sănătatea și frumusețea pielii.

**Sona Ștrupova** (sursa revista Vitae - Cehia)

## Avantajele săpunului solid

Îl puteți împacheta fără probleme pentru că nu ocupă loc mult în valiză și nu va fi o problemă la aeroport ca fiind lichid.

Nu riști să curgă și să apară pete pe îmbrăcăminte sau lucruri când este luat la drum în bagaj

Nu apar probleme legate de pompăța săpunului lichid..

Poate fi depozitat în baie sau sertare împreună cu haine și prosoape.

Mai ții minte mirosul copilăriei? Liliac, lavandă, lăcrimioară..?

Diversitate de combinații din plante, cu efecte benefice asupra pielii

Grijă pentru natură fiind biodegradabil



# 45 de motive vitale să bem apă



Medicul nutriționist F. Batmanghelidj a publicat cartea **"Water and Salt"**, o carte sub formă de studiu despre apă și sare în alimentația omului. Medicul a subliniat **45 de motive vitale** pentru care trebuie să atingem zilnic necesarul de apă, motive reluate și în cartea **"Nu hrăni cancerul"** (de Pavel Chirilă, Mădălina Popescu, Cristela Georgescu)

1. Fără apă nu există viață.
2. Lipsa apei încetinește sau stopează anumite funcții ale organismului.
3. Apa este o importantă sursă de energie și ține permanent corpul în mișcare.
4. Furnizează energia electrică și magnetică a fiecărei celule din organism.
5. Este un liant în arhitectura structurilor celulare.
6. Dar și factorul principal în prevenirea degradării ADN-ului. Cu cât mai puțină apă bei, pe termen lung, cu atât mai lezată va fi structura ADN-ului tău.
7. Consumul de apă crește eficiența sistemului imunitar.

8. Fără un consum adecvat de apă alimentele nu pot fi procesate, metabolizate și asimilate corespunzător.
9. Orice aliment, dacă nu este asociat cu consumul de apă, are valoare 0 pentru organism.
10. Apa intensifică asimilarea elementelor nutritive din alimentele consumate.
11. Este folosită pentru transportul și după caz, eliminarea tuturor substanțelor din corp. Practic, cu cât mai multă apă consumăm, cu atât organismul va reține mai ușor elementele nutritive și le va elimina mai repede pe cele dăunătoare.
12. Crește eficiența hematiilor în procesul de colectare a oxigenului în plămâni.
13. Iar la nivelul fiecărei celule ajută la pătrunderea oxigenului și, apoi, la eliminarea deșeurilor metabolice.
14. Apa duce deșeurile metabolice, din diferite zone ale corpului, către ficat și rinichi pentru a fi eliminate.

15. Este principalul lubrifiant al articulațiilor. Dacă auzi cum îți scârțâie oasele sau genunchii/coatele te dor după fiecare sesiune de exerciții, bea mai multă apă și vei observa diferența în bine.
16. Este folosită de discurile intervertebrale pentru a amortiza șocurile. Cu cât vei bea mai puțină apă, cu atât discurile coloanei vertebrale se vor deshidrata și vor fi mai sensibile.
17. Poate nu știi, dar este și un bun laxativ.
18. Apa ajută la scăderea riscului de a face accident vascular cerebral.
19. Previne și obstrucția arterială la nivelul inimii și creierului.
20. Apa este esențială pentru reglarea temperaturii organismului.
21. Este foarte importantă pentru toate procesele ce au loc la nivel cerebral.
22. Apa înlesnește activitatea neurotransmițătorilor, fără apă pur și simplu nu ai mai putea să îți coordonezi mișcările, gândurile și reacțiile la stimuli.
23. Ajută la producerea tuturor tipurilor de hormoni, ceea ce este absolut vital pentru organism.
24. Poate preveni ADHD. Așadar viitoarea mamă, în timpul sarcinii, trebuie să bea multă apă.
25. Apa crește rezistența persoanei în cauză la efort fizic și intelectual.
26. Împiedică imboldul către dependența de alcool, tutun sau cafea.
27. Apa reduce stresul și anxietatea. Reversul este bineînțeles, valabil: bei puțină apă, ești mult mai predispus la stres și stări de nervozitate.
28. Apa induce un ritm normal al somnului.
29. Ajută organismul în perioadele de oboseală și de convalescență.
30. Apa sporește elasticitatea pielii.
31. Dă strălucire ochilor.
32. Consumul de apă previne apariția glaucomului.
33. Echilibrează hematopoieza – procesul de producere, multiplicare și specializare a celulelor sângelui în măduva osoasă.
34. Apa diluează și fluidifică sângele, prevenind trombozarea.
35. Bea mai multă apă. Apa întărește sistemul imunitar.
36. Consumul de apă diminuează durerile premenstruale.
37. Apa formează, cu ajutorul băștii cardiace, fluxurile sangvine care împiedică formarea trombilor.
38. Organismul uman nu depozitează apa, ci o folosește intens, zilnic, la sute de procese. De aceea, trebuie să consumăm apă zi de zi, în cantitățile recomandate.
39. Deshidratarea împiedică producerea hormonilor sexuali.
40. Când bei apă separi senzația de sete de senzația de foame.
41. În curele de slăbire, apa este un element esențial și asta nu pentru că ar induce senzația de sațietate.
42. Deshidratarea face să crească substanțele toxice din organism.
43. Consumul echilibrat de apă scade grețurile matinale din timpul sarcinii.
44. Sau împiedică scăderea capacității de memorie, odată cu înaintarea în vârstă.
45. Este cea mai bună băutură, cu zero reacții adverse.



# Aloe

**Extract care se regăsește  
și în compoziția produsului Vitaflorin**

Principalele specii utilizate încă din Antichitate au fost denumite de botaniști diferit. Între acestea, menționăm: Aloe vulgaris, Aloe vera, Aloe soccotrina, Aloe ferox etc.

În prezent speciile de Aloe se cultivă în numeroase zone ale lumii: Bazinul mediteranean, în Insulele Antile, în Indiile de Vest, Africa, India etc.

Aceste specii sunt plante xerofite (de locuri aride), care rețin însă în frunzele mari cantități de apă și se aseamănă cu speciile de Agave. Sunt plante robuste, cu tulpina scurtă, care pot avea un buchet de frunze alungite, groase, cărnoase, cu aspect ornamental, care la vârf are un buchet de flori de culoare galbenă sau roșie. Toate sunt considerate plante medicinale, mai puțin specia cultivată la noi în ghivece ca plantă ornamentală.

## Compoziție chimică

Componentul principal este aloina, care cantitativ este între 40-50%. Este o substanță greu solubilă în apă și nu poate fi scindată decât sub acțiunea unor agenți de oxidare.

Aloea este bogată în aminoacizi: 20 din cei 22 aminoacizi din structura corpului uman și 7 aminoacizi esențiali care nu pot fi sintetizați de organism, mai conține enzime și fitohormoni cu rol im-

portant în metabolismul celular, peste 20 de minerale și microelemente absolut necesare organismului: calciu, fosfor, bor, potasiu, cupru, clor, zinc, magneziu etc, precum și toate vitaminele necesare zilnic omului. Dintre plante, este singura în care s-a identificat vitamina B12. Produsele moderne pe bază de Aloe vera mai conțin lignină și saponozide, precum și alte substanțe active care acționează sinergic.

## Farmacologie

În trecut, rășina de Aloe era considerată ca cel mai eficient produs laxativ purgativ vegetal de tip antrachinonic. Acțiunea este în funcție de doză: în doze de 0,02-0,06 g are acțiune tonică stomacală și colagogă (facilitează evacuarea bilei secretate de vezica biliară), în doze de 0,10 g, are acțiune laxativă, iar în cantități de 0,20-0,50 g este purgativ.

În prezent, rășina de Aloe se utilizează din ce în ce mai puțin, din cauza prezenței derivaților antrachinonici care sunt puși sub semnul întrebării, deoarece utilizarea îndelungată ar favoriza dezvoltarea cancerului colono rectal. De aceea, se procedează la eliminarea antracenozidelor prin procedee specifice tehnicii farmaceutice, preparatele pe bază de Aloe vera căpătând alte valențe terapeutice.

Dintre proprietățile preparatelor moderne de Aloe vera, le voi menționa pe cele mai importante: capacitatea de penetrare - studii științifice internaționale, au demonstrat că gelul de Aloe penetrează până la al șaptelea nivel, de la piele până la os, antrenând substanțele active pe când apa sau alte soluții apoase (infuzii, decocturi, macerate) pătrund doar două straturi ale pielii.

Acțiunea antiinfecțioasă, respectiv proprietățile antibacteriene, antiparazitare, antivirale, sunt remarcabile. Aceste preparate moderne întăresc capacitatea sistemului imunitar și stimulează regenerarea celulară prin tonifierea acestei funcții. Nu este de neglijat nici acțiunea sedativă, ele inducând o stare de calm și relaxare. Prin mărirea diurezei în acțiune detoxifiantă se reglează metabolismul general.

## Recomandări

În prezent, recomandările produselor originale controlate și aprobate de Ministerul Sănătății sau de cele mai competente foruri din majoritatea țărilor ar fi următoarele:

Stimularea digestiei, circulației sanguine, limfatică, a funcției hepatice, colecistului și rinichilor;

În diabetul non insulin dependent, reglează metabolismul glandei pancreatice sau chiar vinde-

că această boală după un tratament de cel puțin șase luni. În diabetul insulinodependent scade doza zilnică necesară cu până la 50%;

În ulcerul gastro duodenal are acțiune cicatrizantă și antibacteriană asupra Helicobacter pylorii, în special dacă se asociază cu Hydrastis canadensis și cu factorul U, antiulceros din sucul celular de varză albă.

În afecțiunile hepato biliare stimulează secreția de interferon, care, după cum se știe, joacă un rol esențial în vindecarea hepatitelor virale B și C și, în același timp, stimulează regenerarea celulei hepatice;

În afecțiunile oculare reduc opacitatea cristalinului în cataracte, ameliorează vederea în cazurile de miopie și hipermetropie și vindecă blefaritele și conjunctivitele;

În tratamentul extern se recomandă în plăgi, atât pentru efectul dezinfectant cât și pentru cicatrizarea rănilor; în durerile reumatismale, prin aplicarea gelului de Aloe se obține o diminuare a acestora. Se recomandă asocierea tratamentului extern cu cel intern.

În alergii, preparatele de Aloe vera atenuează pruritul și previn erupțiile cutanate, la fel și în unele dermatite, se recomandă asocierea tratamentului extern cu cel intern.

La prima vedere, recomandările de utilizare a preparatelor pe bază de Aloe vera ar părea prea multe. Dar, aceste produse nu pot fi considerate medicamente care se adresează unui organ afectat; ele se adresează întregului organism. Datorită complexității compoziției chimice, substanțele active, prin acțiunea lor sinergică, au efecte favorabile asupra întregului organism.

## Contraindicații

Produsele pe bază de Aloe vera pot avea efecte adverse sau reacții secundare la unele persoane sensibile. În literatura de specialitate se menționează, în rare cazuri, o hipersensibilitate la unele produse pe bază de Aloe, după o utilizare îndelungată, care se manifestă prin dermatite. Se pare însă că acestea se datorează calității produselor insuficient purificate. Unele persoane sunt sensibile la produsele care conțin acid citric și sorbat de potasiu, ca și alți conservanți.

Și unele sortimente de „Aloe amar”, probabil din cauza glicozidelor antrachinonice care nu au fost eliminate din gelul de Aloe prin procedee tehnologice adecvate, pot produce, după utilizare îndelungată, efecte secundare.

**Prof. dr. Ovidiu Bojor**





**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)**