

# Lignum Vitae



-Vara 2020-

# Sănătate Armonie Tinerețe

## CUPRINS

Plantele adaptogene și oboseala

pagina 6-8

Vara și concediile în acest an

pagina 9

Vitaminele și mineralele din alimente  
în protecția anti-cancer

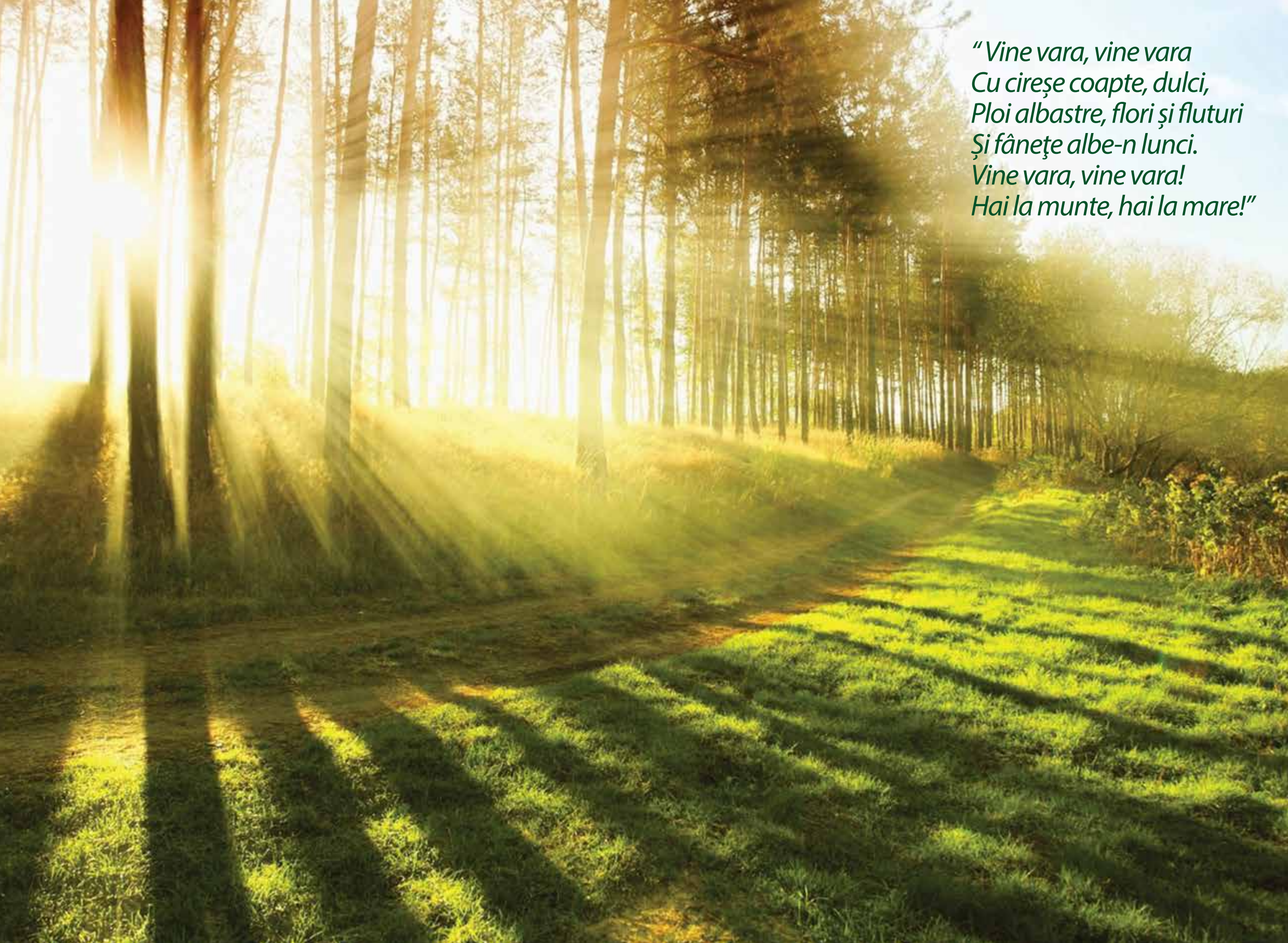
pagina 10-12

Korolen – întârzie îmbătrânirea

pagina 13

Trei frați pătați

pagina 14-15

A photograph of a forest path during the golden hour. The sun is low on the horizon, creating long, dark shadows of trees and bushes across a grassy path. Bright rays of light, known as crepuscular rays, stream down from the upper left, illuminating the scene with a warm, golden glow. The trees are tall and thin, their trunks forming a vertical rhythm. The overall atmosphere is peaceful and serene.

*“Vine vara, vine vara  
Cu cireșe coapte, dulci,  
Ploi albastre, flori și fluturi  
Și fânețe albe-n lunci.  
Vine vara, vine vara!  
Hai la munte, hai la mare!”*

# Plantele adaptogene și oboseala



## Introducere

Efectul de protecție antistres al unui adaptogen rezultă din adaptarea organismului la efectele stimulativ-repetate ale acestuia (Brekhman, Dardymov, 1968).

Articolul prezent constituie o continuare a unor cercetări anterioare referitoare la adaptogeni.

Adaptogenii au fost definiți inițial ca medicamente care îmbunătățesc „starea de rezistență nespecifică” la stres. Termenul de „adaptogen” a fost inventat la mijlocul secolului al XX-lea de către omul de știință rus Lazarev pentru a descrie plantele medicinale care pot îmbunătăți așa-numita „stare de rezistență nespecifică” a unui organism la stres.

## Principalele trăsături

1. *Prima trăsătură.* Unul dintre cei mai importanți indici ai acțiunii adaptogenilor este *capacitatea lor de a crește eficiența de adaptare la stres* atât după o singură acțiune (acțiune stimulantă), cât și după o administrare prelungită (acțiune tonică).

2. *A doua trăsătură* se referă la *lipsa de specificitate a acțiunii adaptogenilor*, prin faptul că ei au capacitatea de a crește rezistența organismului la diferiți factori adversi de natură fizică, chimică și biologică.

3. *O a treia și cea mai importantă caracteristică a unui adaptogen* este *acțiunea de normalizare* care se manifestă indiferent de direcția schimbărilor patologice anterioare.

## Modulatori în oboseală

Vom lua în discuție trei dintre cei mai importanți adaptogeni pentru oboseală: Schizandra, Rhodiola și Panax Ginseng care se regăsesc în **produsele Energy**.

## Schizandra chinensis

Este o plantă asemănătoare cu vița de vie, cu fructe mici și roșii care cresc în ciorchine. Este la fel de celebră ca ginsengul, grație efectelor ei ieșite din comun în combaterea unei game foarte largi de afecțiuni. *Schizandra chinensis* conține o cantitate apreciabilă din vitaminele: C și E care vin să îmbunătățească rezistența organismului la infecții și susțin organismul în stări de oboseală sau stres. O regăsim în picăturile **King Kong** și în capsulele **Vitaflorin**.

Exemplificăm prin câteva studii realizate.

a) Administrarea de tincturi de semințe de *Schizandra chinensis* 10%, 15 picături timp de 25-28 zile, comparativ cu un grup martor, s-a dovedit a fi foarte eficientă: simptomele de neurastenie au dispărut aproape complet (Farutina, 1951).

b) Tincturile, decocturile și comprimatele de *Schizandra chinensis*, utilizate într-un studiu care a implicat mai mult de 250 de pacienți, s-au dovedit a fi foarte eficiente în tratamentul asteniei generale, epuizării și performanțelor fizice și mentale reduse, recuperarea având loc în mod obișnuit în 2-10 săptămâni (Rossijskij, 1952).

c) Fructele de *Schizandra* sunt celebre în medicina tradițională chineză pentru a trata toate tipurile de oboseală (Chietal., 2016).

## Rhodiola rosea

Rhodiola, numită și „rădăcina de aur” este o plantă care crește în Europa și Asia. Este considerată o plantă sacră și extrem de puternică care se regăsește și în produsul **Stimaral**.

Numeroase studii sistematice au concluzionat că extractul standardizat de *Rhodiola rosea* este semnificativ benefic în oboseala indusă de stres (Panossian, Wikman, 2009). În studiile randomizate controlate la adulți sănătoși, Rhodiola a avut efecte antioboseală și de îmbunătățire a funcțiilor cognitive în condiții de stres.

Exemplificăm prin câteva studii realizate:

a) După administrarea unui extract Rhodiola, 170 mg o dată pe zi, 2 săptămâni, oboseala mentală, funcțiile perceptiv și cognitive, cum ar fi gândirea asociativă, memoria pe termen scurt, calculul și capacitatea de concentrare, precum și viteza percepției audio-vizuale au fost semnificativ îmbunătățite la grupul tratat timp de 2 săptămâni (Darbinyan et al., 2000).

b) După administrarea unui extract de *Rhodiola rosea*, 50 mg de 2 ori pe zi, timp de 20 de zile, s-a constatat îmbunătățirea semnificativă a aptitudinii fizice, a oboselii mentale, a testelor neuro-motorii și a bunăstării generale în comparație cu controlul (Spasov et al., 2000a).

c) După administrarea unui extract de *Rhodiola rosea*, respectiv 355 mg în doză unică, s-a produs un efect antioboseală semnificativ în comparație cu grupul de controlul (Shevtsov et al., 2003).

## Panax Ginseng

Ginsengul coreean sau ginsengul roșu (*Panax ginseng*) este originar din estul Asiei sau Rusia, iar partea plantei folosită în scop medicinal este rădăcina.

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. În produsele Energy îl regăsim în compoziția concentratului **King Kong** și capsulelor **Revitae**.

Exemplificăm prin câteva studii realizate:

- a) După administrarea unui extract de *Panax ginseng*, 200 mg în doză unică, în comparație cu placebo, s-a îmbunătățit în mod semnificativ performanța realizării sarcinii și s-a redus semnificativ oboseala mentală subiectivă în timpul activității mentale susținute (Reay et al., 2005).
- b) După administrarea unui extract de *Panax ginseng*, 40 mg de 2 ori pe zi, 6 săptămâni, în comparație cu placebo, s-a constatat o îmbunătățire semnificativă a scorului de oboseală (Gal et al., 1996).

- c) După administrarea unui extract de *Panax ginseng*, 400 mg zilnic, 8 săptămâni, în comparație cu placebo, testul de abstractizare a fost semnificativ mai bun (Sorensen, Sonne, 1996).
- d) După administrarea unui extract de *Panax ginseng*, 200 mg în doză unică, în comparație cu placebo, viteza atenției, viteza de memorare și „memoria secundară” au fost semnificativ îmbunătățite la 4 ore după administrare (Kennedy et al., 2004).

### În loc de concluzii

Adaptogenii sunt plante care îndeplinesc anumite cerințe de acțiune și care îmbunătățesc capacitatea unui individ de a face față stresului.

Utilizarea în cure de trei săptămâni de două - trei ori pe an a produselor: **Revitae**, **Vitaflorin**, **Stimaral** și **King Kong** vor veni în ajutor persoanelor care suferă de oboseală cronică sau au o viață solicitantă.

**Dr. Ramona-Niculina Jurcău**

U.M.F., Iuliu Hațieganu” - catedra de Fiziopatologie



# Vara și concediile în acest an

Concediul de vară al familiei este perioada cea mai frumoasă a anului. Pe cărări de munte sau la mare alături de cei dragi evadăm cu bucurie, dar anul acesta va fi un an cu concediul mai altfel decât în alți ani.

Având în vedere situația actuală, care ne obligă să stăm cât mai departe de locurile aglomerate, în special copiii vor avea nevoie de lămuriri suplimentare cu privire la ceea ce se întâmplă. “Pentru copiii mici, sunt bine venite activitățile senzoriale (modelat cocă, baloane de săpun, decupat, nisip kinetic) cu cele de stimulare a limbajului (cântece cu onomatopee, jocuri de rol, poezii) și cu activități psihomotrice (cursa cu obstacole, Baba Oarba).” Pentru școlari, e important să menținem legătura cu învățatul. O carte de citit, un joc online de inteligență sunt binevenite și putem, de asemenea, să-i implicăm în treburile casnice ca să se simtă utili și valorizați” - sunt sugestii date de psihologi.

Dar, cred că cu un pic de cercetare vom reuși să găsim soluții de vacanță, case de la munte, apartamente pe litoral sau excursii de o zi în natură, toate acestea ne vor ajuta să ne relaxăm și să ne încărcăm bateriile.

Odihna, relaxarea și alimentația sunt puncte importante în creșterea imunității. Susținerea și întărirea sistemului imunitar sunt măsuri importante atât pentru prevenirea bolilor cât și pentru vindecarea mai rapidă a acestora.

Din **gama produselor Energy** vă recomandăm să aveți în trusa de vacanță **Drags Imun** care este un imunostimulator și antiinfecțios cu acțiune eficientă în infecții digestive, răni superficiale..., sprayul **Spiron** care dezinfectează și elimină virușii și bacteriile din încăperi sau mașină, **Audion**, eficient în multe din situațiile surpriză din vacanțe (pișcături de țanțar, dureri de gât, dezinfectant al rănilor...), **Dermaton oil**, eficient pt a revitaliza pielea sau după arsuri solare.

Despre produse, acțiunea lor și modul de utilizare se pot citi și în prospectele care le însoțesc.

**SĂ AVEȚI O VACANȚA FĂRĂ GRIJI!**

**Fiz. Daniela Haranguș**  
Director Lignum Vitae

Lignum Vitae – 9

**Vitaflorin susține adaptarea organismului în condiții de stres**



# Vitaminele și mineralele din alimente în protecția anti-cancer

Cu cât energiile din alimente sunt menținute mai aproape de cele inițiale, cu atât mai puternică este eficiența hranei. Valoarea hranei în nutriția animală și umană depinde de compoziția ei chimică. Nutrienții esențiali ai mâncării sunt proteinele, carbohidrații, grăsimile, mineralele și vitaminele. Hormonii și enzimele joacă și ele un rol important. Aplicarea căldurii substanțelor vegetale sau animale tinde să producă schimbări majore în compoziția lor chimică.

**Enzimele:** Prezența enzimelor dă viață mâncării. Enzimele sunt catalizatori produși de celulele vii ale țesutului vegetal sau animal, cu scopul de a facilita procesele chimice necesare celulelor pentru a-și continua existența ca forță vie. Când enzimele unei semințe sunt distruse, sămânța și-a pierdut puterea de germinare și este descrisă ca „moartă”. Statutul de „viu” sau „mort” în mâncăruri se definește în funcție de prezența enzimelor. Rețineți că toate enzimele sunt sensibile la căldură. Distrugerea lor începe la 48°C, iar la 60°C toate enzimele sunt pierdute. Astfel, chiar și temperaturile mai scăzute folosite în pasteurizarea laptei sau gătirea unor mâncăruri prin metode moderne de încălzire minoră distrug toate enzimele din hrană. Cum toate reacțiile chimice din materia vie sunt controlate de enzime, distrugerea lor în timpul procesului de gătire scade calitatea hranei și o face astfel inadecvată susținerii vieții în organismul uman.

**Mineralele.** De mare importanță în evaluarea gătitului este pierderea de minerale, care are loc în orice tip de prelucrare a alimentelor, în proporție mai mare sau mai mică. Multe minerale sunt solubile în apă și, ca atare, trec din hrană în apa în care au fost fierte, care de cele mai multe ori se aruncă. Fosforul, calciul, fierul, iodul, sulful, cuprul și mineralele rare sunt cele pierdute de obicei în acest mod. Când vegetalele sunt gătite superficial la abur, pierderea este de cca 1/3 din cea normală. Datorită ustensilelor de gătit fără apă, care distribuie căldura uniform în masa containerului, pierderea este de asemenea redusă.

**Vitaminele** se pierd în procesul gătirii în două feluri. Unele, cum ar fi carotenul și vitaminele A și C, sunt distruse când enzimele plantei combină

vitaminele cu oxigenul, inducând oxidarea. Altele nu sunt distruse dar, fiind solubile în apă, sunt „spălate” din mâncare. Vitamina D și unele din complexul B se pierd în acest fel. Cantitatea de căldură necesară alterării vitaminelor nu este mare.

## Vitamine și minerale necesare suplimentar în anumite tipuri de cancer.

**Beta-carotenul:** cancerul de gât;

**Acid folic:** col uterin;

**Vitamina C:** în special în cancerul eso- gastro-intestinal, gură, pancreas, col uterin, plămâni și a cancerului de sân. Vitamina C stimulează și sinteza colagenului care poate produce și izolarea tumorii, previne metastazarea, previne acțiunea virusurilor care produc cancer, grăbind vindecarea postoperatorie după rezecțiile tumorale;

**Vitaminele D și Calciul:** reduc riscul cancerului de sân, pancreas și de colon;

**Vitamina E:** cancerul indus de radiații și substanțe chimice, la plămâni, cap, gât, sân, prostată

**Seleniu:** cancerul indus de radiațiile ultraviolete, pulmonar, esofagian, stomac, sân, colo-rectal, col uterin, ficat, gât, prostată, vezică urinară;

**Zinc:** prostată, pulmonar;

**Substanțele indolice** din vegetalele crucifere previn apariția cancerului de sân;

**Lignanii din semințele de in** blochează efectul stimulator al estrogenilor asupra dezvoltării de celule canceroase la nivelul sânelui și al colonului;

**Fibrele vegetale insolubile din țărâțe de grâu, fasole și țelină** asigură o importantă prevenție împotriva cancerului de sân, cervical, pulmonar și de colon;

**Coenzima Q10** dă o regresie parțială și deseori totală a tumorilor de orice fel. Altelei însă tumorile existând deja, Q10 administrată poate determina dezvoltări tumorale necontrolate; este însă în același timp un factor redutabil antileucemic!

**Cisteina** este transformată în organism în glutatin (γ-glutamyl-cisteinil-glicina), un antioxidant endogen excepțional, capabil să crească longevitatea și să reducă drastic incidența oricărui tip de cancer;





# KOROLEN

## Întârzie îmbătrânirea

Korolen este unul dintre cele mai puternice preparate care domină întreaga pentagramă și se găsește în vârful ei, ca un rege al regenerării.

Are influență asupra creierului, vaselor de sânge și sângelui, lichidul vital al organismului. Armonizează meridianul inimii, intestinul subțire, centrul celor trei focare și meridianul guvernator.

Pentru ca toate organele să funcționeze corect, este necesar ca și creierul să funcționeze perfect deoarece el controlează și reglează toate procesele din organismul uman. Există dovezi că sistemul imunitar este coordonat direct de creier. Principalii factori care perturbă funcția sa de coordonare sunt stresul, radiațiile, dar și diferite microorganisme.

Imunitatea noastră depinde de hormonul „*timozina*” produs de timus. Acest hormon reglează celulele T protectoare (limfocitele). Dacă producerea lui este insuficientă, organismul nu poate lupta adecvat împotriva infecțiilor.

Noi cercetări în domeniul gerontologiei au demonstrat importanța unui alt hormon – *melatonina* care acționează asupra tuturor hormonilor asigurând stabilitatea tuturor funcțiilor vitale. Oamenii de știință au constatat că la bătrânețe funcțiile de apărare ale organismului slăbesc deoarece funcția hipofizei și epifizei scade.

De aceea, utilizarea Korolenului, (care conține un complex special de plante și uleiuri eterice), prezintă efecte multiple:

- Îmbunătățește circulația sanguină crește elasticitatea vaselor de sânge și a capilarelor și îmbunătățește oxigenarea creierului;
- Ameliorează tulburările circulației periferice;
- Încetinește procesele de distrugere celulară
- Eficient în bolile de sânge (leucemii);
- Sprijină procesul de detoxifiere a organismului, are efect antioxidant și de regenerare;
- Poate fi util în boala Alzheimer, senilitate, autism, scleroză multiplă, tulburări nervoase, epilepsie;
- Combate oboseala și epuizarea, surmenajul psihic, anxietatea, insomnia;
- Eficient în prevenția apoplexiei, infarctului miocardic; arterosclerozei;
- Armonizează sistemul hormonal (în special glanda pineală hipofiza, și timusul), minimizează problemele de tranziție asociate cu pubertatea și are un efect benefic asupra nivelurilor de hormoni importanți pentru sarcină;
- Stimulator al sistemului imunitar în cazul bolilor oncologice, HIV;
- Toxoplasmoză (asociat cu Drags Imun);
- Întârzie procesele degenerative ale îmbătrânirii;
- Acțiune hipocolesterolemiantă;
- Pentru pacienții cu diabet zaharat este recomandat în prevenția complicațiilor datorate diabetului.

### Compoziție:

82,6% extract din plantele: *Ginkgo Biloba*, *Sunătoare*, *Lapacho*, *Sângele voinicului*, *Castan sălbatic*, *Lucernă*, *Trei frați pătați*, *Albăstrea*, *Rostogol*, *Trifoi*, *Levăntică*, *Stejar*, *Usturoi*, *Chimion*, *Merișor*, *Mărar*, *Ghimbir*, extract de *grapefruit*, amestec de uleiuri esențiale, citroză. informații din: *chihlimbar*, *aur*, *SiO<sub>2</sub>* etc.



**Glutitionul** pare a fi cel mai important antioxidant celular, fiind o tripeptidă (format din 3 amino-acizi). Câteva efecte ale glutitionului:

- Reciclează vitamina C, potențându-i activitatea, protejează ADN-ul de oxidare
- Este capabil să distrugă celulele tumorale.

**Acizii grași omega 3:** plămâni, sân, colon, prostată și formele induse de radiațiile ultraviolete și post iradiere;

**Uleiul de măsline** previne cancerul mamar

**Terpenele existente în țelină, mentă, busuioc și chimen** reduc riscul apariției oricărui tip de localizare tumorală;

Consumul zilnic a 500 g fructe reduce frecvența oricărei forme de cancer cu 30%, iar dacă la aceasta se mai adaugă și un consum de cereale integrale sau de fulgi din cereale integrale, procentul crește până spre 50%;

Reducerea de la 1/3 la 1/5 a numărului de calorii din dietă zilnică furnizate de grăsimile saturate, reduce șansa de a contacta un cancer de piele la 25%;

**Ceapa verde** protejează împotriva cancerului genital, ovarian, tiroidian, renal și mamar;

**Usturoiul** reduce drastic șansa contactării oricărei forme de cancer, dar mai ales a celor cu localizare pulmonară, pancreatică, colonică, genitală și esofagiană;

**Caisele** protejează împotriva cancerelor indiferent de localizare;

**Cireșele și vișinele** dau protecție împotriva cancerului de colon și a celui localizat la nivelul aparatului excretor;

**Frunzele de pătrunjel** au specificitate împotriva

localizărilor pulmonare, hepatice, cerebrale și renale;

Nu în ultimul rând **spirulina** (la persoanele care nu au probleme cu tiroida), dă o protecție redutabilă împotriva oricărei forme și localizări a cancerului.

**Exercițiile fizice** practicate regulat (dar cel puțin 30 de minute de 3 ori pe săptămână), determină reducerea susceptibilității de a contacta un cancer de colon de 2 ori, iar a cancerului de sân cu până la 60%;

Incidența cancerului, indiferent de localizare, se reduce cu cel puțin 40% doar **ne-consumând** carne;

Consumul a cel puțin 2 litri de lichide / zi este capabil să reducă frecvența cancerului de colon de 2 ori, iar a celui de vezică urinară de 5 ori;

Tot în cadrul măsurilor preventive anti-cancer trebuie menționat și faptul că **normoponderea** (menținerea greutateii în limitele normale) este la rândul-i un factor de prevenție. În schimb supraponderea și/sau obezitatea sunt factori siguri care pot induce cancerul, în special pe cel cu localizare în sfera genitală și de sân, la ambele sexe. Celulele adipoase (care stochează grăsimea în exces, fiind depozitarii acesteia) nu stau degeaba! Cu cât sunt mai multe și mai pline cu grăsime vor produce o serie de hormoni, potențial inductori ai carcinogenezei, cu localizările amintite.

„ Dumnezeu a zis: Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță. Aceasta să fie hrana voastră.” (Geneza 1:29)

**Dr. Mărginean Călin**

Medic specialist medicină generală



## Trei frați pătași Viola tricolor

În produsele Energy se regăsește sub formă de extract în concentratul Korolen și în Protektin (cremă și săpun).

Specie anuală, înaltă de 10-40 cm, cu tulpină arcuită de la bază sau dreaptă, cu frunze diferite ca formă, după nivelul la care se găsesc: cele inferioare, ovale și lung pețiolate, iar cele de mai sus, alungite, aproape lipite de pețiol, la bază cu stipele mari. Florile sunt lung pedunculat, iar petalele sunt colorate diferit, de la alb, galben, roșcat până la violet, asemănătoare cu Panselele de cultură, dar mult mai mici. La specia Viola arvensis, care are aceleași proprietăți terapeutice cu Viola tricolor, florile sunt preponderent galbene.

Plante de lumină directă, se dezvoltă prin lunci umede, la marginea pădurilor, prin fânețe, pe coaste și stâncării, începând de la 200- 300 m altitudine până în zona subalpină.

### Compoziție chimică

Părțile aeriene ale plantei, recoltate în timpul înfloririi, conțin flavonozide: violaquercetrină, violantină, orientină, izorientină, vitexină și izovitexină, vincenina; antocianozide: violanină; saponozide triterpenice pentaciclice; ulei esențial; o heterozidă a salicilatului de metil; un alcaloid (violina); carotenoide, între care violaxantina și zeaxantina; acid p-cumaric și delfinidină; vitamina C; taninuri și gume.

### Farmacologie

Datorită prezenței saponozidelor triterpenice și rutozidului, acționează ca diuretic-depurativ și expectorant. Are acțiune antialergică și ușor laxativă.

### Recomandări

Se recomandă intern în tratamentul alergiilor și în dermatozele de natură artritică, în dermatoze frecvente la copii și ca diuretic-depurativ. Extern, sub formă de comprese, ameliorează numeroase afecțiuni dermatologice.

### Mod de preparare și administrare

Intern, sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă; se beau 2-4 căni pe zi în cure îndelungate.

Extern, comprese, tot sub formă de infuzie, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă.

### Contraindicații

Nu prezintă.





**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)**

