

## Tabagismul ucide lent, dar sigur

Fumatul reprezintă una dintre cele mai serioase amenințări la adresa sănătății arterelor: fumul de țigară conține cantități importante de oxid de carbon, ce la locul oxigenului în sânge, favorizând formarea depozitelor de colesterol pe pereții arterelor. Nicotina accelerează ritmul cardiac, crește tensiunea arterială, face să scadă colesterolul bun, accelerează procesul de formare a plachetelor sanguine și a cheagarilor.



*Angină pectorală, infarct miocardic, accident vascular cerebral - iată la ce vă expuneți aprinzând țigară de la țigară.*

Cu cât decideți mai repede să renunțați la fumat, cu atât este mai ușor de suportat sevrajul.

- Renunțați definitiv dintr-o dată! Diminuarea progresivă a numărului de țigăre este sortită eșecului.
- O dată decizia de a nu mai fuma luată, aruncați țigările rămase, dar și bricheta, scrumierele și tot ce mai

amintește de „vechile” timpuri.

- Evitați produsele care „reclamă” o țigară: nu beți cafea dimineața sau după ce mîncați, renunțați la ciocolată etc.
- Nu frecvențați locurile unde se fumează (incă): cafenele, restaurante, baruri de noapte...
- Spălați-vă toate hainele pentru a alunga mirosul de tutun.

## Sedentarismul obosește mușchiul cardiac



*Chiar la cel mai înrăit sedentar, inima nu fuge de muncă; ba mai abilită „trage la galera” la un individ înțeles prin excelență.*

Reducerea progresivă a efortului fizic în majoritatea acțiunilor noastre zilnice (activitate profesională sau domestică, deplasări etc.) determină mușchiul cardiac să-și piardă din puterea de contracție. Primește și trimite din ce în ce mai puțin sânge în corp, deci mai puțin oxigen către țesuturi și organe. De asemenea, se recuperează mai greu după efort.

Exercițiile fizice sînt indispensabile și pentru a avea o inimă „lucrată”, ce va fi capabilă să muncească mai mult fără să dea rateuri, care va asigura necesarul de sânge și oxigen al tuturor structurilor.

## Sfatul specialistului



*Dr. Carmen NONN  
medic specialist MF  
cu competență în  
api-fitoterapie  
Departament Cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL*

### Fitoterapia în hipercolesterolemii

Colesterolul este necesar bunei funcționări a organismului dacă nu este în exces. LDL-ul, cunoscut și sub numele de colesterol „rău” favorizează depunerea grăsimilor pe pereții arterelor sub formă de ateroscleroză. Acestea rigidizează și îngustează vasele de sânge conducând la hipertensiune, afecțiuni cardiovasculare și ateroscleroză.

Pentru stimularea metabolismului lipidelor și reducerea colesterolului vă recomand **capsulele**

**COLESTEROL**, nou create de echipa noastră de cercetare. Plantele din compoziția lor acționează asupra metabolizării colesterolului la nivel hepatic (anghinare, păpădie), scad absorbția grăsimilor la nivel intestinal (pătlăgină), dizolvă depozitele de colesterol și lipide (măslin, rostopască) având în același timp și efect de scădere a tensiunii arteriale. Acest produs se recomandă în caz de hipercolesterolemie, dislipidemie, hipertensiune arterială, profilaxia aterosclerozei.



Testele de evaluare a eficienței capsulelor Colesterol administrate timp de 2 luni la 31 pacienți cu dislipidemie, au arătat scăderea semnificativă a nivelului colesterolului la 96,7% dintre pacienții evaluați. Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

Puteți asocia în tratament **ceaiul COLESTEROL la pliculeț** care conține ceai verde, sulfină, păpădie, măceș, rozmarin, urzică, coada calului sau **ceaiul COLESTEROL la pungă** cu sulfină, urzică, ceai verde, salvie, coada șoricelului, mesteacăn, coada calului și anghinare. Astfel se realizează și eliminarea pe cale renală a colesterolului prin efectul diuretic, depurativ.



**Fares**  
1929

profioniștii plantelor

# plante de leac

## SCĂPAȚI DE DEPRESIE

Din frunzele uscate ale brusturei dulci se realizează o pulbere, măcinându-le în rîșnița electrică. Se administrează cîte o lingură rasă de trei ori pe zi, după mesele principale. Cura trebuie să dureze cel puțin o lună.

## Remedii din bătrîni

### PENTRU OASE SOLIDE

Femeile mai în vîrstă, care au probleme din cauza osteoporozei, dar nu numai ele, trebuie să consume cu regularitate coada-calului și lemn-dulce, sub formă de pulbere. Foarte bogate în magneziu și săruri de calciu, elemente care întăresc sistemul osos, plantele stimulează totodată asimilarea acestor minerale de către organism. Doza ideală ar fi de trei lingurițe de pulbere, cu cîteva minute înainte de mesele principale.



## Țelină vs. boli de piele

Studiile moderne au arătat eficacitatea frunzelor de țelină în tratarea unor boli precum psoriazisul, sclerodermia, vitiligo sau dermatozele alergice. Se consumă sub formă de salate cu sare și zeamă de lămie, sau ca adaos la alte salate de sezon.

### VENIȚI DE HAC BALONĂRII

Dacă după mese mai copioase vă simțiți balonați, aveți eructații și reflux gastric, puteți încerca un remediu natural pe cît de simplu, pe atît de sănătos: vinul de pelin. Într-un litru de vin alb sec se pun zece tulpini proaspete de pelin, zdrobite în prealabil, și se lasă să se macereze trei săptămîni, într-un loc întunecos (de preferat într-o pivniță sau cămară). Se strecoară apoi printr-o bucată subțire de tifon și se trage în sticle închise la culoare. Din acest vin se iau între una și trei linguri înainte de masă, diluate într-un pahar cu apă.



## Sfatul specialistului



Dr. Dalia FAUR  
medic specialist MF  
cu competență în  
api-fitoterapie  
Departament Cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL

## Plante medicament

PĂTLAGINA este cunoscută din timpuri preistorice ca remediu natural în tratarea multor boli. În scop fitoterapeutic se utilizează frunzele sau toată partea aeriană, inclusiv semințele. Ea conține aliculozida, mucilagin, tanin, alantoină, glicozizi, saponine, rezine, substanțe proteice, carotenoizi, substanțe minerale (potasiu, calciu, fosfor, magneziu, zinc, fier, sodiu, mangan, cupru, bor, molibden și aluminiu), substanțe antibiotice, vitaminele A, C, K.

Pătlagina are calități terapeutice foarte apreciate: antimicrobiene, emoliente, antiinflamatorii, expectorante, diuretice, antidiareice, cicatrizante, depurative, astringente, hemostatice.

Echipa noastră de cercetare a creat formule speciale de capsule, ceai și sirop în care combinația de plante pune în valoare proprietățile pătlaginei. Astfel, **siropul PLANTUSIN** conține scări vînaț, tei, pătlagină, cimbrișor și pin lînd foarte eficient în stări gripale, expectorante, diuretice, antidiareice, cicatrizante, depurative, astringente, hemostatice.

**Ceaiul PLANTUSIN** (denumire veche **Antibronșitic**) conține muguri de pin, muguri de ploș, scări vînaț, pătlagină, șovăvr, fructe de fenicul, cimbru, flori de tei, rădăcină de lemn dulce și are proprietăți emoliente, expectorante, fluidizante ale secreției bronșice, antitusive, antiseptice, antimicrobiene, antispastice bronșice. Consumat împreună cu siropul reprezintă un remediu natural valoros în tratamentul bolilor respiratorii de sezon.

**Capsulele STOMAC SĂNĂTOS** (gălbenele, pătlagină, iarba tălharului, sunătoare, isop, lemn dulce) reprezintă varianta naturală, fără efecte adverse, a tratamentului bolilor digestive precum gastrita, bulbita, ulcerul gastro-duodenal. Eficiența lor a fost dovedită de studii clinice efectuate în Clinica medicală III Cluj-Napoca.



profesioniștii plantelor

**ETAPA 3**

# Medicamentele - doar în ultimă instanță

Eficiente și extrem de puternice, statinele sînt clasa de emedicamente cel mai frecvent prescrise în caz de hipercolesterolemie. Administrarea lor trebuie însă făcută cu precauție, căci nu sînt nici pe departe lipsite de efecte secundare.

Modificarea obiceiurilor alimentare este sfatul pe care îl dau medicii tuturor pacienților ce prezintă dislipidemii, însă sînt foarte puțini cei care reușesc să respecte dieta pe termen lung. În plus, adesea nu este suficientă doar alimentația pentru a restabili situația sau a reduce colesterolul pînă la un nivel acceptabil.

Iată de ce descoperirea medicamentelor care scad colesterolul (hipolipemianțele) au constituit o adevărată revoluție în cardiologie, iar în capul listei se află, fără nici o exagerare, statinele. Acestea sînt capabile să reducă cu 20 pînă la 40% valoarea LDL-colesterol. Prezentate ca fiind „miraculoase”, statinele au fost multă vreme prescrise fără suficiente precauții, în numeroase cazuri fiind complet inoportună administrarea lor, ducînd la un nivel al colesterolului sub cel permis, ceea ce nu este deloc de dorit, căci, așa cum am mai spus, și grăsimile au rolul lor în organism. În plus, medicamentele (atît statinele, cit și fibratele) au efecte secundare rare, dar grave, generează în special tulburări musculare dureroase (rhabdomioliză - o distrugere a fibrelor musculare), de aceea se impune o cîntărire atentă a beneficiilor versus riscuri... mai ales că o dată prescris, trata-

mentul trebuie urmat pe viață.

### CE E DE FĂCUT?

În primul rînd, medicul trebuie să se asigure că nu aveți probleme cu tiroida, că aceasta funcționează normal. Hipotiroidia determină creșterea colesterolului în sînge, iar administrarea de statine în astfel de cazuri cauzează adesea probleme musculare.

- Nivelul colesterolului este ușor crescut (între 180 și 220 mg/dl), fără nici un alt factor de risc cardiovascular. În acest caz, regimul alimentar rămîne de bază, nu se impune administrarea de medicamente.

- Nivelul colesterolului este ridicat (mai mare de 250-300 mg/dl) sau cumulați mai mulți factori de risc. În aceste condiții, medicamentele sînt importante, iar statinele trebuie propuse la doza minimală necesară. Pentru a asigura eficacitatea tratamentului, măsurile dietetice rămîn valabile, altfel riscul de maladie cardiovasculară rămîne valabil.

- Dacă ați fost victima unui accident cardiac, atunci tratamentul trebuie început imediat. Aceeași strategie este valabilă în caz de diabet cu risc crescut de maladie coronariană.

- Dacă sînteți sub tratament medicamentos și simțiți crampe sau slăbiciune musculară informați medicul. Un pacient din 20 se plînge de probleme musculare provocate de administrarea de statine. În aceste condiții, se impune diminuarea dozei sau schimbarea medicamentului.

## specialistului



Dr. Carmen NONN  
medic specialist MF  
cu competență în  
api-fitoterapie  
Departament Cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL

## Fitoterapia afecțiunilor cardiovasculare

Afecțiunile cardiovasculare care beneficiază de tratamentul fitoterapeutic sînt formele de debut ale afecțiunilor cardiace, în special modificările funcționale cauzate de stres, hipertensiunea arterială esențială stadiul I și hipercolesterolemia.

Pentru un tratament complet al afecțiunilor cardiovasculare vă recomand asocierea a 3 produse: **Capsulele Tensiune, Diuretice și Colesterol.**



**Capsulele Tensiune** prin plantele din compoziție (vîșce, țalpa găștii, usturoi, saschia, franze de măslin) au efect hipotensiv, contribuie la dilatarea vaselor coronariene, reduc frecvența cardiacă, stimulează contracția inimii, reduc colesterolul, liniștesc stările de nervozitate și stres asociate frecvent cu creșterile tensionale și durerile de inimă.

**Capsulele Diuretice** sînt special concepute pentru a elimina apa reținută în corp în exces, fiind de mare ajutor în scăderea hipertensiunii arteriale și în afecțiunile cardiace. Plantele din compoziția lor (traista ciobanului, mesteacăn, sulfina, troscot, pir) au efect hipotensiv, cresc cantitatea de urină eliminată, însă fără a produce carențe de potasiu.

**Capsulele Colesterol** (cu rostopască, păpădie, anghinare, măslin, pătlăgînă) au acțiune hipocolesterolemiantă și previn ateroscleroza, dar au și efect hipotensiv, hepatoprotector și antihepatotoxic putînd fi folosite și de persoane care au suferințe ale ficatului.

**Ceaiul Calmocard** conține păducel, țalpa găștii, lavandă, tei, romiță, rozmarin, salvie, valeriană, mentă și este recomandat pentru tulburări cardiace cu substrat nervos, distonie neurovegetativă manifestată prin palpitații, anxietate, insomnii, oscilații tensionale.



profioniștii plantelor

festărilor. Cel mai potrivit sport este joggingul, însă nu imediat după ce ați mâncat.

**Obezitatea induce o compresie la nivelul stomacului,** fenomen ce facilitează migrarea bolului alimentar către sfincterul inferior al esofagului. Din același motiv, numeroase femei însărcinate se confruntă în ultimul trimestru cu arsurile. Hainele prea stricte pot avea același efect.

**Stresul – un important factor agravant**

Sub influența stresului, avem tendința să mestecăm mai superficial alimentele. Aceasta face ca stomacul să „muncască” mai mult în încercarea de a mastică hrana. Bineînțeles – având în vedere că sistemul digestiv este comandat de sistemul nervos –, stresul provoacă o creștere a secreției de suc gastric, care exacerbează senzația de arsură. **Luarea mesei în tihnă, mestecarea temeinică a hranei și evitarea tensiunilor ajută atât la prevenirea, cât și la calmarea arsurilor epigastrice.**

**Nu faceți abuz de medicamente**

Administrarea pe termen lung a anumitor medicamen-



**REMEDII HOMEOPATICE**

*Iris-Verticolor* 5 CH sau *Robinia* 5 CH, trei granule pe oră, în timpul crizei, până la ameliorarea simptomelor.

te poate avea drept efect secundar apariția arsurilor la stomac. Este cazul antiinflamatoarelor nesteroidiene, din care clasă face parte aspirina. Acestea diminuează protecția mucoasei, facilitând apariția durerii.

În general, arsurile nu sînt periculoase pentru sănătate, dar în timp pot antrena complicații, precum esofagita (inflamare a peretelui esofagului), sau pot fi determinate de un ulcer. Doar medicul este capabil să determine cauza suferinței.

Mergeți imediat la consult dacă: manifestările specifice apar după vârsta de 55 de ani; ați pierdut brusc și neașteptat în greutate; suferiți de anemie sau aveți un nivel redus al nivelului de fier în sînge (manifestată prin senzație permanentă de oboseală, paloare a feței, slăbiciune fizică); aveți stări de greață, însoțite de vărsături; aveți dificultate la înghițire.



**CEAIURI CU EFECT ALCALIN**

- **DECOCT DE REGLISĂ.** Fierbeți 50 g rădăcină rasă într-un litru de apă pentru zece minute. Lăsați la macerat cinci ore, în vasul acoperit. Strecurați și beți cîte un pahar de trei ori pe zi, timp de trei săptămîni. Faceți o pauză de zece zile, apoi reluați tratamentul în același fel. Decoctul este contraindicat persoanelor hipertensive.
- **DECOCT DE GĂLBENELE.** Fierbeți 40 g inflorescențe într-un litru de apă rece 15 minute. Strecurați și beți cel mult trei căni pe zi, pe o durată de maximum două săptămîni. Reluați cura după șase săptămîni. Decoctul este contraindicat persoanelor hipertensive.
- **MACERAT DIN LEMN DULCE.** Puneți două lingurițe de rădăcină rasă la macerat într-o cană cu apă rece, pentru 12 ore. Beți o cană pe zi, timp de trei săptămîni.
- **INFUZIE DE GHIMBIR.** La o cană cu apă clocotită puneți o lingură de rădăcină proaspătă. Lăsați să se infuzeze zece minute, apoi strecurați. Beți trei căni pe zi.
- **INFUZIE DE MUȘEȚEL.** Calmează senzația de arsură și reduce inflamația. Puneți la un litru de apă fiartă 30 g inflorescențe. Acoperiți vasul și lăsați să se infuzeze 30 de minute. Beți trei căni pe zi, între mese.

**Medicul recomandă**



*Dr. Dalia FAUR*  
medic specialist MF  
cu competență în  
api-fitoterapie  
Departament Cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL

**ARSURI EPIGASTRICE**

Senzația de arsură în partea superioară a abdomenului, numită pirozis, greața, uneori vărsăturile și durerea în capul pieptului, se datorează unor greșeli repetate de alimentație, fiind accentuată de alimente acide și excitante (oțet, murături, cafea, alcool, prăjeli, grăsimi).

Pentru a obține confortul gastric și a elimina inflamația cauzatoare de pirozis, vă recomandăm capsulele **STOMAC SĂNĂTOS**, care conțin un complex de plante medicinale (gălbenele, pătlagină, iarba tâlharului, sunătoare, isop și rădăcină de lemn dulce) ale căror substanțe bioactive favorizează eliminarea durerii, protejează mucoasa gastrică și cicatrizează leziunile de la acest

nivel. Studiul clinic efectuat în cadrul Clinicii Medicale III, din Cluj-Napoca a demonstrat vindecarea leziunilor mucoasei gastrice după 4 săptămîni de tratament, efect comparabil cu cel al medicației alopate de ultima generație (omeprazolom).

**Ceaiul U – pentru STOMAC**, rețeta originală a farmacistului A. Farago conține plante cu proprietăți cicatrizante, hemostatice, antiinflamatoare, antimicrobiene și calmante (gălbenele, mușețel, troscot, coada șoricelului, mentă) completând cu succes tratamentul. Acest ceai este recomandat în caz de ulcer gastroduodenal, gastrită hiperacidă, sindrom de reflux gastro-biliar, hernie hiatală, stomac spastic.

**Ceaiul GASTRIC** avînd în compoziția sa romiță, corda șoricelului, sunătoare, lemn dulce, gălbenele, salcâm, fătăneasă, obligeană, reprezintă o alternativă eficientă în combaterea indigestiilor și disconfortului abdominal datorat exceselor alimentare.



profioniștii plantelor



## SALATE GUSTOASE ȘI SĂNĂTOASE

### Salată de păpădie

Se spală în mai multe ape 1/2 kg frunze proaspete și se sarează. Se scurge zeama amăruie pe care o lasă, apoi se pun în salatiere. Peste frunze se adaugă 2-3 gălbenușuri de ouă fierte tari, mărunțite, usturoi și mărar tocat, un gălbenuș crud, ulei, zeamă de lămâie, piper și alte condimente după gust și se amestecă bine. Se presară deasupra verdeață tăiată mărunt.

### Salată de spanac

Pentru preparare e nevoie de 250 g spanac verde, o lingură de ulei, două fire de usturoi verde, un vîrf de cuțit de piper, un praf de sare, o lingură de zeamă de lămâie, o legătură de ceapă verde. Se toacă spanacul, ceapa și usturoiul. Se amesteca totul și se adaugă sarea, piperul și zeama de lămâie, după care se mai amestecă o dată. Pentru un plus de gust și eficacitate se poate adăuga lobodă, păpădie sau salată verde.

### Salată picantă de unișor și leurdă

Este nevoie de: 300 g unișor crud, 300 g leurdă crudă, două linguri de ulei de măsline, trei linguri de suc de lămâie, o linguriță de miere, mărar, sare și piper după gust. Se curăță unișorul și leurdă, se spală bine, li se rup codițele, apoi se taie în bucăți mari. Se pun într-un bol adinc, se adaugă suc de lămâie, miere, ulei și sare și se amestecă.

## CUM ȘTIU CĂ AM NEVOIE DE O CURĂ DE DETOXIFIERE

Orice persoană are nevoie măcar o dată pe an de detoxifiere. Cînd însă se fac simptome o serie de simptome care ar putea fi puse pe seama acumulării nemăsurate a toxinelor în organism, un astfel de tratament devine o necesitate.

Dintre manifestările celei mai des somnalate amintim:

- persistența oboselei;
- nivel scăzut de energie;
- somnolență;
- stări depresive, anxietate, nervozitate, lipsa puterii de concentrare;
- materii fecale care au un miros puternic;
- depozite albicioase pe limbă;
- poftă de dulciuri, de alimente prăjite, condimentate;
- indigestie, stări de vomă sau grețuri, balonări, tranzit lent, colon iritabil;
- supraponderalitate;
- preexistența unor afecțiuni cronice: acnee, hemoroizi, psoriazis, constipație, diabet, reumatism, artrită, cancer.

## Detoxifiere cu ajutorul plantelor medicinale

Natura ne oferă o mulțime de daruri minunate, printre care și plantele purificatoare care ajută la curățarea organismului de acumulările de substanțe nocive. Detoxifierea se realizează prin stimularea mecanismelor fiziologice de eliminare pe cale renală și intestinală a deșeurilor metabolice; prin activarea funcției antitoxice a ficatului și prin stimularea drenajului limfatic, biliar și renal.

În acest sens se fac alternativ cure de 1-2 luni cu cealuri din plante depurative și purificatoare hepatice. Vă recomandăm **ceaiul ORGANISM PURIFICAT**, la pliculețe, care conține fenicul, brusture, rozmarin, soc, sulfină, cicoare, păpădie, urzică, osul lepurei, senna și **ceaiul la punga PURIFICAREA ORGANISMULUI**, cu păpădie, urzică, trei frați pătași, cicoare, brusture, mesteacăn, ienupăr, soc, frasin.

**Ceaiul PROTECTOR HEPATIC** (boldo, brusture, fenicul, cicoare, cimbru, găbenele, mușetel, păpădie) protejează ficatul de agenții hepatotoxici, are efect detoxifiant, coleretic-colagog (stimulează secreția biliară și eliminarea bilei în intestin) și stimulează arderea grăsimilor la nivelul ficatului.

Deoarece constipația împiedică eliminarea produșilor reziduali din organism, este important pentru detoxifiere să asigurăm un tranzit cât mai bun. Pentru aceasta vă recomandăm **ceaiul și siropul LAXATIV** cu senna, scoarță de crușin, rădăcină de lemn dulce și anasoni.



**Dr. Carmen Noon,** medic specialist ME, cu competență în apifitoterapie. Departamentul cercetare LABORATOARELE FARES BIO VITAL.

**Aceste cealuri favorizează eliminarea toxinelor atât prin diureză, cât și prin laxație și sudorație. De asemenea favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului.**



profesioniștii plantelor

## GOTU KOLA

Gotu kola (*Centella asiatica*) contribuie la îmbunătățirea circulației cerebrale și a memoriei, în general a performanțelor creierului. Este o plantă tropicală cu o excelentă reputație în tratamentul venelor varicoase și altor probleme circulatorii

la nivelul picioarelor (insuficiență venoasă), în caz de edeme. Gotu kola este disponibilă în magazinele cu profil naturist sub formă de capsule, uneori în combinație cu alte plante. Se recomandă 200 mg pe zi sau după indicațiile producătorului. Nu se administrează femeilor însărcinate sau care alăptează.

### Ceai verde

Polifenolii din ceaiul verde au efect antitromboză, reducând procesul de constricție a vaselor de sânge de la extremități. Totodată, previn tendința spre coagulare a sîngelui și apariția accidentelor vasculare cerebrale. Studiul recent au demonstrat că un consum regulat de două-trei cești de infuzie pe zi reduce cu 11% riscul de astfel de infarct, reprezintă rețeta ideală contra efectelor înaintării în vîrstă. Față de ceaiul negru, cel verde are un conținut mai scăzut de cafeină, dar mult sporit de vitamine și minerale (fier, calciu, fosfor și potasiu). Antioxidanții specifici, precum catechinele și flavonoli, sînt chiar mai puternici decît vitaminele C și E.



## BRUSTURE

Cercetătorii niponi au constatat că anumii lignani din semințele brusturei au efect antiagregant plachetar (împiedică formarea de trombuși vasculari în arterele coronare sau cerebrale). Nu este lipsită de interes nici informația că planta a fost inclusă de industria farmaceutică în formula unor suplimente nutriționale, a unor loțiuni sau creme, care se găsesc și pe piața autohtonă. **Atenție:** ceaiul obținut din semințele plantei inhibă absorbția și metabolizarea calciului, motiv pentru care este contraindicat indivizilor cu hipocalcemie de diverse cauze!

## Ginseng

Supranumit, pe bună dreptate, „rădăcina vieții”, ginsengul este originar din China, Coreea (*Panax ginseng*), Siberia (*Eleutherococcus senticosus*). Conține peste o duzină de ginsenozide, principalele elemente active. Are o acțiune tonică globală asupra organismului: ameliorează performanțele intelectuale și fizice, previne îmbătrînirea prematură, sporește capacitatea de memorare, se recomandă în profilaxia dementei senile. În plus, crescînd secreția glandelor corticosuprenale, contribuie la stimularea libidoului. Posologia variază în funcție de formele de utilizare: **Tinctură-mamă** (alte extracte fluide în alcool): pînă la 50 de picături. **Pudră:** începeți cu 25 mg pe zi și creșteți doza în timp pînă la cel mult 100 mg. Luați suplimentul de obicei dimineața, înainte de micul dejun, minimum o lună, maximum șase săptămîni. Ginsengul este contraindicat în caz de hipertensiune arterială, maladii cardiovasculare, insomnie, copiilor înainte de pubertate și femeilor care urmează un tratament hormonal substitutiv.



## Fitoterapie pentru tulburări de memorie și circulație cerebrală

**Dr. Dalla Faur,**  
medic specialist ME  
cu competență  
în apt-fitoterapie

Departament cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL



Insuficiența circulatorie cerebrală apare de obicei după vîrsta de 45 de ani și este o afecțiune care se caracterizează prin diminuarea fluxului de sânge către creier, cauzată de îngustarea temporară sau permanentă a arterelor din partea posterioară a encefalului, cauza principală fiind prezența plăcilor de aterom sau a spondilozei cervicale.

Pentru stimularea circulației sanguine și asigurarea aportului necesar de oxigen și glucoză la nivelul creierului sînt recomandate capsulele «Circulație cerebrală și Memorie» care conțin frunze de *Ginkgo biloba*, rozmarin, suschiu, rizomi de *obligună*, extract de *Bacopa monnieri*, extract de Maté. Îmbunătățesc circulația cerebrală, au efect tonic nervos, anti-aterosclerotic, calmant, amciolitic, antidepresiv și antioxidant. Administrarea lor duce la ameliorarea pînă la dispariție a durerilor de cap, a amețelilor, zgomotelor din urechi, a stărilor de oboseală, tulburărilor

de atenție, favorizînd o stare generală bună, adaptare ușoară la stres și claritate în gîndire. Sînt utile și pentru îmbunătățirea capacității de învățare și concentrare, creșterea atenției și a memoriei, astfel elevii și studenții, în perioada examenelor cînd depun efort intelectual, pot beneficia de aceste capsule.

O altă opțiune este ceaiul **Circulație cerebrală** cu *Ginkgo biloba*, păducel, sulfînă, rozmarin, recomandat pentru cefalee (dureri de cap), vertij (amețeli), tulburări de memorie și atenție, extremități reci.



Ambele produse acționează excelent în optimizarea oxigenării creierului.



profesioniștii plantelor

vegetală la un litru de apă și lăsați la fiert nu mai mult de două-trei minute. Dați la o parte de pe foc și adăugați coaja tocată mărunt a unei portocale. Nu îndulciți, beți ceaiul așa, o cană înainte de cină și una-două înainte de culcare. Veți dormi ca un prunc!

### Relaxați-vă și respirați

Pentru a adormi, este necesar să vă relaxați, atât fizic, cât și mental. Tehnicile yoga și de respirație vă pot ajuta în acest sens. Într-o atmosferă cu o temperatură optimă, în liniște deplină, întinși în pat, închideți ochii. Mental, conștientizați faptul că inspirați și expirați și urmăriți fiecare suflare. Imaginați-vă cum o căldură interioară vă invadează încet capul, gâtul, umerii, mergând pînă la tălpi. Apoi gândiți-vă la un moment fericit din viața dumneavoastră și încercați să resimțiți senzația de atunci în propriul corp.

### CE INDUCE SOMNUL

- Un pahar de lapte cald
- Un ceai de valeriană
- O cură cu magneziu pentru a diminua stresul
- O cameră bine aerisită și cu temperatură optimă
- O partidă de sex
- Un sfert de oră de lectură.

### TREI PAȘI PENTRU REUȘITĂ

**În primul rînd, optați pentru o cină ușoară.** Evitați alimentele greu de digerat, precum mezelurile, conservele, carnea de vînat, mazărea, fasolea, orezul, ouăle, brînzeturile fermentate, care vă pot provoca balonare. Masa de seară e bine să conțină proteine (provenite din carne albă de pasăre de curte sau de pește), pline integrală, eventual prăjită, și calciu (din lactate), care au proprietăți sedative. Feriți-vă de produsele diuretice. Legumele și fructele, fierte sau crude, sînt de asemenea binevenite.

**În al doilea rînd, faceți un duș cald înainte de culcare.** Dacă nu vi se pare prea mult, treceți antebrățele printr-un jet de apă rece, pentru a elimina încărcătura electrică acumulată în timpul zilei.

**În al treilea rînd, apelați la decoctul de ceapă cu tinctură de mușețel.** Se pun 100 g ceapă dată prin răzătoare la 350 ml apă. Se fierbe la foc mic un sfert de ceas, într-un vas acoperit. Se lasă să se răcească puțin, se strecoară, se stoarce ceapa, iar la lichidul obținut se adaugă 50 g miere de tei și cîteva picături de tinctură de mușețel. Extractul se prepară din 50 g flori la 300 ml alcool de 70°. După zece zile se filtrează. (Tinctura este eficientă mai ales dacă insomniile sînt însoțite de tulburări gastrice.) Se amestecă ambele lichide. Se bea preparatul cald (toată cantitatea), seara, înainte de culcare. Se repetă tratamentul pînă la vindecare.

### Cocteil natural cu efect imediat

Amestecați două lingurițe de conuri de hamei, două lingurițe de frunze de cimbrisor, trei lingurițe de frunze de măghiran și tot trei lingurițe de flori de levănțică, toate uscate și mărunțite. Socotiți două linguri de plămădă

## Fitoterapia în tulburările de somn

**Dr. Carmen Nonn,**  
medic specialist MF  
cu competență  
în apî-fitoterapie  
Departament cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL



Datorită ritmului alert cotidian, stresului și modificării stilului de viață, tulburările de somn sînt manifestări și acuze întîlnite din ce în ce mai frecvent. Utilizarea medicamentelor de sinteză poate provoca reacții adverse, precum scăderea vigilenței și apariția dependenței.

Tratamentul cu plante medicinale reprezintă alternativa terapeutică eficientă în combaterea insomniei.

Vă recomand **ceaiul Somn Liniștit** ale cărui plante (passiflora, roiniță, flori de tei, flori de lavandă) induc o stare de calm și liniște, favorizînd instalarea pe căi naturale a unui somn liniștit. Pentru persoanele care se confruntă în mod repetat cu tulburări de somn, sînt eficiente **capsulele Noapte Bună** care conțin plante și extracte din plante cu proprietăți sedative și calmante asupra sistemului nervos central. Valeriana și Passiflora

din compoziția capsulelor înlătură dificultatea de a adormi, reduc procentul de treziri nocturne, favorizînd apariția fazei de somn profund fără vise (etapa cea mai odihnitoare a somnului), iar lavanda, florile de tei și conurile de hamei sînt cunoscute pentru efectele relaxante și calmante, fiind utile în insomnie, anxietate, nevroze, agitație. Se pot administra 1-2 capsule seara înainte de culcare. **Ceaiul Noapte Bună** (Sedativ) se poate consuma în cantitate de 1-2 căni seara și pentru persoanele cu insomnii rebele se poate asocia cu capsulele Noapte Bună.



profioniștii plantelor

rărilor și a circumstanțelor în care acestea au apărut. Unele criterii permit stabilirea fără echivoc a verdictului medical în astfel de situații. De pildă, diagnosticul este pozitiv dacă pacientul a suferit cel puțin 12 săptămâni (nu neapărat consecutive), de-a lungul ultimului an, un disconfort abdominal sau dacă a avut o durere ce a prezentat două din următoarele trei caracteristici: se calma după defecație; s-a asociat cu o modificare a frecvenței scaunelor; s-a asociat cu o schimbare a aspectului scaunului.

Alte simptome sînt de asemenea importante: frecvența anormală a scaunului (peste trei pe zi sau sub trei pe săptămână), efort la defecație, emisii de mucus, balonare sau senzație de distensie abdominală.

Totodată, dacă manifestările se accentuează pe fond de stres, dacă bolnavul prezintă, pe lângă colici, și tulburări digestive, altele decît dificultatea de a digera, greață, reflux gastroesofagian... este foarte probabil ca suspiciunea de colopatie funcțională să se confirme.



**Efectuarea cu regularitate a unei activități fizice ar putea contribui la diminuarea manifestărilor maladiei.**

În caz de dubii, medicul specialist recomandă efectuarea unor teste suplimentare, cum ar fi colonoscopia, ce are drept principal scop eliminarea suspiciunii de cancer colorectal, dar și de alte maladii cu caracter inflamator, precum boala Crohn, rectocolita hemoragică sau colitele medicamentoase. Acest examen invaziv se impune mai ales la persoanele trecute de 40 de ani. Mai rar, investigațiile se completează cu o analiză coprologică, în cazul în care

medicul suspectează o infecție bacteriană sau parazitară.

#### Cîteva reguli elementare de igienă a vieții

Chestiunea dietei trebuie abordată cu răbdare și bun simț. În absența unei dovezi științifice cu privire la nocivitatea unui aliment sau a altuia, experții în domeniu recomandă ca bolnavii să adopte o hranire normală, cît mai diversificată. Nu suprimați arbitrar un anumit aliment sau clasă de ali-

mente, căci riscați să perturbați și mai tare sistemul digestiv. Totuși, legumele uscate, fasolea albă, varza trebuie consumate cu prudență, căci fibrele vegetale și zaharurile neabsorbite de intestin pot agrava durerile și balonarea. De asemenea, este bine să evitați felurile de mîncare prea copioase, cu multe condimente, grăsimi, zahăr și să nu consumați alcool în exces. Mîncăți mai puțini hidrocarburați (puse făinoase, piine), care pot agrava balonarea. Ocoliți substanțele iritante pentru intestin. Cafeaua, alcoolul, zahărul pot exacerba simptomele specifice. Atenție la substanțele ascunse în alimente (potențatori de arome, coloranți), la cele folosite ca agenți de îngroșare a înghețatului și a laptelui de soia, despre care se crede că ar contribui la inflamația intestinului.

Este bine să respectați un orar al meselor: cel puțin trei pe zi, laute într-o atmosferă calmă și într-un cadru organizat. Încercați să vă destindeți: orice stres sau furtună emoțională vă poate agrava starea.

## Fitoterapia în sindromul de colon iritabil

**Dr. Dalia Faur,**  
medic specialist ME  
cu competență  
în ipi-fitoterapie  
Departament Cercetare  
LABORATOARELE  
FARES-BIO VITAL



Sindromul de colon iritabil este o afecțiune intestinală fără o explicație organică, care se manifestă prin durere abdominală și tulburări ale tranzitului intestinal (constipație, diaree sau alteranța acestora) și este asociată cu hiperreactivitatea emoțională.

Pentru tratamentul acestei afecțiuni vă recomandăm **capsulele „Colon sănătos”** care constituie o alternativă terapeutică naturală și eficientă. Aceste capsule stimulează digestia, favorizează normalizarea tranzitului intestinal, elimină durerile colicative și flatulența. Plantele din compoziția sa (frunze de măslin, mentă, volbură, valeriană, sunătoare, obligeană, lavandă, scoarța de căpșun) au atât proprietăți calmante, sedative, cît și stomachice (stimulează secrețiile gastrice), antidiareice, antispastice și carminative (facilitează eliminarea gazelor intestinale). Datorită efectului analgic și antidepressiv sînt eficiente în colicile intestinale care au un important determinism psihic. Se administrează 1-2 capsule de 3 ori pe zi, după mese, timp de 2-3 luni.

Împreună cu aceste capsule puteți folosi **ceaiul „Colon sănătos”**, care conține mușetel, tei, măghiran, salvie, mentă, lavandă, cardamom, sunătoare, valeriană. Ceaiul este recomandat în tulburări digestive cu substrat nervos sindromul colonului iritabil, colici intestinale. Se beau 3-4 căni pe zi, după masă la minimum o oră.

Încă un ceai pe care îl recomandăm pentru intestin iritabil, greață, stomac spastic, colici, balonare este **„Ceaiul contra colicilor”**, realizat după o rețetă preluată din *Manualele farmaceutice - farmacoapee* din secolul XIX, care conține romișă, mentă, coada-șoricelului, salvie, mușetel, lumînărică, soc, tei, chimion, fenicul, anason, valeriană și lemn-dulce.



profesioniștii plantelor

da-calului și una de mătase de porumb. Se pune o lingură de plămădă la 250 ml apă clocotită. După cinci minute, se strecoară. Se beau cel puțin trei doze pe zi.

● Pentru adenom de prostată, se recomandă infuzia din semințe de pătrunjel (40 g), semințe de in (20 g), sulfina (10 g), frunze de merișor (100 g), frunze de coada-calului (100 g), rizomi de pir (20 g). O lingură din acest amestec se pune în 250 ml apă fiartă; se lasă cîteva minute și se strecoară. Se consumă trei căni pe zi.

● Unii fitoterapeuți indică amestecul de coada-calului, gălbenele, trei-fraci-pătați, tătăneasă (cite două linguri din fiecare), coada-șoricelului și strugurii-urului (cite o lingură și jumătate), frunze tocate de viță-de-vie, muguri de pin și frunze de salvie (cite o linguriță). O lingură de plămădă se pune la o cană cu apă clo-

### ANTIOXIDANȚII – SECRETUL PREVENIRII

Suplimentele nutritive și-au dovedit din plin efectele benefice. Un studiu efectuat la Universitatea Arizona a demonstrat că o pastilă cu seleniu de 200 mcg (micrograme) luată zilnic reduce foarte mult nu doar riscul producerii cancerului de prostată, dar și al altor tipuri de tumori maligne. Este indicată mai ales o formă fermentată a acestui mineral, prin combinarea drojdiei cu sare de seleniu, întrucît specialiștii consideră că așa este mai activ din punct de vedere biologic și, astfel, mai eficient împotriva proceselor neoplazice.

Studii efectuate în Finlanda au demonstrat și importanța unui aport sporit de vitamina E, ca factor de protecție contra tumorilor maligne de prostată. Se estimează că, după vârsta de 50 de ani, fiecare bărbat ar trebui să consume cel puțin 240 UI (unități internaționale) de vitamina E.



cotită, se infuzează cinci minute și se beau cîte trei doze pe zi, îndulcind cu miere.

● Și-a mai dovedit utilitatea și maceratul de visc. Se ia o lingură de frunze uscate și se pune în 300 ml apă rece. Se lasă peste noapte, apoi se strecoară.

Se bea cîte o doză pe zi, timp de două săptămîni.

● Bolnavii de prostatită cronică pot prepara o infuzie din 20 g muguri de pin la un litru apă clocotită, din care vor bea cîte trei căni pe zi, timp de zece zile.

*Specialiștii semnalează că, evitînd ori remedîind problemele legate de prostată, îmbunătățim totodată sănătatea inimii. Tulburările asociate dereglărilor prostatei – nivel ridicat de colesterol și trigliceride, obezitate, hipertensiune arterială – determină mai întîi imbolnăvirea cardiacă.*

## Fitoterapia în afecțiunile prostatei

**Dr. Carmen Noon,**  
medic specialist ME  
cu competență  
în api-fitoterapie  
Departament cercetare  
**LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL**



Afecțiunile prostatei (prostatitele și hipertrofia benignă de prostată) sînt cauzate de infecțiile urinare din antecedente, cistite, sedentarism, dietă bogată în grăsimi, condimente, alcool și procesul fiziologic de îmbătrînire.

Mărirea prostatei, duce la o îngustare a canalului urinar. De obicei, acest lucru se întîmplă după 35-40 de ani și poate continua tot restul vieții. Urinarea devine mai dificilă, mai frecventă și incompletă determinînd jet urinar intermitent, urinare nocturnă, incontinență, retenție și dureri la urinare, uneori sînge în urină.

Produsele din plante medicinale sînt foarte eficiente pentru tratamentul acestor afecțiuni.

Vă recomand **capsulele PROSTATĂ** (extracte de fructe de Palmier de Florida, *Pygeum africanum*, rădăcină de urzică, ghimpe, licopen) cu acțiune antiinflamatorie, decongestivă a glandei, diuretice, antiseptică urinară. Astfel se reduce frecvența urinărilor nocturne, dispare

senzația de golire incompletă a vezicii, jetul urinar devine puternic și se menține activitatea sexuală.

**Ceaiul PROSTATĂ**, la pungă și pliculețe, (ghimpe, pufuliță, urzică moartă, busuioc, extract de palmier de Florida) este eficient în hipertrofia de prostată stadiul I și II, prostatite (infecții acute și cronice ale prostatei), și în prevenirea lor.

**CEAIUL „N” – Prostată și Vezică**, rețetă originală a farmacistului Andrei Farago, fondatorul Fares, conține semințe de dovleac, coada calului, mentă, urzică, soc și osul iepurelui.

Se pot face cure cu 1-2 capsule de 3 ori pe zi timp de 4-6 luni împreună cu 2-3 căni de ceai „N” sau ceai Prostată, alternînd ceurile la 2-3 luni.



profesioniștii plantelor

Nu uitați nici de oleaginoasele neprălite (semințe de floarea-soarelui sau de dovleac, nuci, alune, arahide, migdale, fistic), de supele calde, aseasonate cu multe verdeturi proaspete, tocate fin (pătrunjel, țelină, mărar, țurțon), de fulgi de cereale integrale (ovăz, secară, orz, grâu).

● **Suplimentele.** Un preparat imunostimulator pe bază de plante care se poate administra preventiv este Septilimul. De asemenea, o cură cu gelule de ginseng, cu propolis ori polen și un aport suplimentar de cupru (o fiolă în fiecare dimineață, timp de o lună) se pot dovedi de folos împotriva infecțiilor bacteriene și chiar cu un virus gripal.

● **Odihna.** Privarea de somn crește sensibilitatea la îmbolnăviri prin reducerea numărului de globule albe, armele sistemului imunitar. Cât timp trebuie să doarmă un copil? Un bebeluș are nevoie de până la 18 ore de somn pe zi, un copil peste un an, de 12-13 ore, un preșcolar, de aproximativ 10 ore. În cazul în care janiorul nu poate sau nu vrea să doarmă în timpul zilei, încercați să îl culcați mai devreme seara.

● **Exercițiul fizic.** Mișcarea în aer liber crește numărul de globule albe. Pentru a obține un copil cu sportul, fiți un bun model. Activități familiale plăcute includ mersul cu bicicleta, drumețiile, patinajul, baschetul, tenisul...

● **Igiena.** Deși nu ajută la creșterea imunității copilului, reduce într-o mare măsură stresul sistemului său defensiv. Asigurați-vă că își spală mâinile des, cu săpun antibacterian, neapărat înainte și după fiecare masă, după ce s-a jucat afară sau cu animale, după ce și-a suflat nasul, după folosirea toaletei, după sosirea acasă de la creșă, grădiniță sau școală. Lăsați-l să-și aleagă prosoape viu colorate, săpunuri cu forme amuzante, culori vii și arome plăcute. Dați-i tot timpul bălăste de unică folosință când merge afară.



### IMUNOSTIMULENTE APICOLE

**Propolisul** este esențial pentru stimularea imunității, are și acțiune dezinfectantă, mai ales la nivelul căilor respiratorii medii: amigdale, esofag, faringe, laringe. Se ia sub formă de tinctură, câte trei lingurițe amestecate cu trei linguri de **miere** pe zi.

**Lăptișorul de matcă** este un excelent remediu pentru copiii subponderali ori în convalescență. Se recomandă în cure de una-trei luni, câte două linguri de miere cu lăptișor de matcă (2%) pe zi.

## Creșterea imunității cu ajutorul plantelor

**Dr. Dalia Faur,**  
medic specializată MF,  
cu competență  
în apifitoterapie  
Departament cercetare  
**LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL**



Imunitatea reprezintă capacitatea naturală a organismului de a se apăra împotriva îmbolnăvirilor. Acest sistem defensiv este tot mai frecvent afectat de virusuri, bacterii, medicamente, conservanți artificiali, poluare și stres.

Plantele medicinale reprezintă cele mai eficiente variante cunoscute pentru stimularea imunității.

**Capsule IMUNITATE** (echinacea, usturoi, extract de rădăcină de unghia-gâinii, extract de gheara-mișei, extract de *Andropogonis paniculata*) cresc rezistența organismului în fața diferitelor boli prin acțiunea directă asupra bacteriilor și virusurilor.

Studiile clinice efectuate cu plantele din compoziția acestor capsule au demonstrat o reducere a simptomatologiei și a duratei perioadei acute a infecțiilor respiratorii, o scădere a incidenței reinfectărilor și a timpului de recuperare după îmbolnăvire, stimularea producției naturale de interferon în organism și creșterea numărului de leucocite.

Sunt recomandate în caz de imunitate scăzută, răceală, viroză, bronșită, afecțiuni pulmonare, alergii, infecții urinare, oboseală cronică, prevenirea infecțiilor, în doză de una-două capsule pe zi pentru copii și o capsulă de trei ori pe zi pentru adulți, timp de una-trei luni sau conform recomandării medicului.

**Siropul IMUNITATE** reunește acțiunile tonice și adaptogene ale ginsengului cu proprietățile imunostimulatoare ale echinaceei.

Special pentru copii vă recomand **Siropul IMUNITATE cu miere și propolis** (plus echinacea, ginseng, cătină, sovir, ulei esențial de lămie, ulei esențial de eucalipt), care se administrează în doză de una-trei lingurițe pe zi copiilor de 1-12 ani și două-trei linguri pe zi copiilor peste 12 ani și adulților, în cure de șase-opt săptămâni.

**Ceaiul IMUNITATE** (hibiscus, busuioc, mentă, echinacea, cătină, ulei esențial de grepfrut) completează tratamentul natural pentru stimularea imunității.



profioniștii plantelor



● **Lichen de piatră.** Ajută la fluidizarea secrețiilor nazale și calmează tusea. Se fierbe, timp de cinci minute, o linguriță de plantă în 250 ml apă. Se lasă să se răcească, se filtrează și se adaugă, pentru neutralizarea acidității, un vrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau două cani de ceai pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

● **Luminărică.** Planta conține mucilaginii cu proprietăți emoliente și expectorante. Se face o infuzie din două lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute; apoi se strecoară. Se beau, treptat, două doze de ceai pe zi.

● **Ceapă de apă.** Se dă prin mașina de tocat 500 g ceapă roșie, se fierbe în 750 ml apă, pînă cînd lichidul scade la jumătate, după care se filtrează. Se adaugă trei-patru liguri de miere și se continuă fierberea. Cînd capătă consistența unui sirop, se mai pun două linguri de miere și se mai dă într-un clocot. Se iau zilnic trei linguri de remediu.

● **Podbal.** Planta determină diminuarea proceselor inflamatorii, favorizarea expectorației, distrugerea microorganismelor patogene din aparatul respirator. Se face o infuzie din două lingurițe de flori și frunze la o cană cu apă fiartă. Se lasă 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau două-trei cani pe zi.

**Un preparat special**

Amestecați părți egale de usturoi pisat, ghimbir proaspăt ras, muștar, praf de turmeric (*Curcuma longa* - unul dintre ingredientele din care se face condimentul oriental curry), ardei iute tocat și hrean ras. Începeți cu o cantitate mică, adăugată în mîncăruri, și creșteți doza cît puteți suporta. Această

formulă este extrem de iute, dar vă va desfundă și dezinfecta cu siguranță nările și sinusurile. Dacă rezistați unei așezneea combinații, întindeți puțin din amestec pe o felie de piine prăjită. Efectul este garantat.

**AROMATERAPIE**

- **Ulei de mentă.** Ajută la dilatarea și curățarea, desfundarea, cililor respiratori superiori. Luați de patru ori pe zi câte una-două picături, cu o linguriță de miere.
- **Ulei de cimbru.** Are efect antiviral, previne apariția complicațiilor bacteriene, precum bronșitele, pneumoniile, otitele. Luați câte două-trei picături de două ori pe zi, în core de una-două săptămîni.
- **Ulei de busuoc.** Acționează ca antitusiv, favorizează descongestionarea nărilor. Luați de două-trei ori pe zi câte trei picături, diluate în puțină miere. Cura durează minimum cinci zile.
- **Ulei de arbore de ceai sau de eucalipt.** Inhalatiile cu astfel de esențe (se diluează în apă clocotită și se aspiră aburul emanat) reduc substanțial inflamația nazală.

# Tratamentul cu plante medicinale în răceală și gripă

**Dr. Carmen Nonn,**  
*medic specialist MF,*  
 cu competență  
 în apifitoterapie  
 Departament cercetare  
**LABORATOARELE**  
**FARES BIO VITAL**



Pentru un tratament complex, vă recomand **Trusa HAPCIU** din produse 100% naturale, care asigură atit tratamentul de bază antiinfecțios, antiinflamator, cît și pe cel simptomatic antifebril, antialgic, decongestiv, antitusiv.

Tratamentul **de bază** se recomandă tuturor pacienților încă de la apariția primelor manifestări ale bolii și conține trei tipuri de produse: **capsule, tinctură și ceai**, în care crețușca și sovîrvul au puternice proprietăți **ANTIINFLAMATOARE** și **ANTIINFECȚIOASE**, eliminînd disconfortul respirator. La acestea se adaugă acțiunea imunostimulantă a astragalusului și uleiului esențial de ti-tree, efectul expectorant (sovîrv, cimbru, plămînică), antifebril și antialgic (salcie, crețușcă). Se administrează unul dintre produse, în funcție de preferință. În formele mai severe, pentru un tratament forte, recomandăm

utilizarea simultană a tuturor celor trei preparate. Combaterea febrei prin hidratare și sudorație se realizează cu **ceaiul SUDORIFIC**, care conține plante cu efect antipiretic, antiinflamator, relaxant muscular. Pentru uz extern, recomandăm **loțiunea SUDORIFICĂ** și reconfortantă pentru corp care scade febra, relaxează musculatura, revigorează. Se masează corpul de una-două ori pe zi. Nasul infundat beneficiază de soluția de **uleiuri esențiale pentru UȘURAREA RESPIRAȚIEI**, cu efect descongestionant nazal și fluidificator al secrețiilor bronșice, care se utilizează sub formă de inhalații sau în candela de aromaterapie, cu rol antiseptic și dezinfectant al aerului din încăpere. **Comprimatele PLANTUSIN**, masticabile, elimină durerile și inflamația de la nivelul faringelui și amigdalelor. **Siropul PLANTUSIN** fluidifică secrețiile bronșice, favorizează expectorația, calmînd tusea spastică, persistentă. Se administrează trei-patru linguri pe zi.



are acțiune antibiotică. Se folosește infuzia. Peste o linguriță de rizomi bine mărunțiți se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă cinci minute, apoi se strecoară. Se consumă trei sau patru căni pe zi, înainte de mesele principale.

**Pătăgină (*Plantago major*, *P. lanceolata*).** Și pătăgina are o reputație solidă pentru efectul antibacterian. Se lasă la infuzat cinci minute una sau două lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită, apoi se filtrează. Se beau trei căni pe zi.

**Unguraș (*Marrubium vulgare*).** Se face o infuzie din două lingurițe de plantă (partea aeriană) la o cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se consumă două sau trei căni pe zi, înainte de mese.

### Siropuri antitusive cu efect sigur

Se amestecă 500 g miere de tei sau de salcîm, 100 ml suc de pătăgină, 50 ml suc de cetină de brad ori de molid și cite 25 ml suc de rostopască și de rădăcini de iarbă-mare. Preparatul se păstrează la frigider, într-o sticlă prevăzută cu dop. Se ia cite o lingură de sirop înainte de fiecare masă. După aceea, măcar o jumătate de oră, nu se bea și nu se mîncă nimic, pentru ca leacul să badijoneze căile respiratorii și să calmeze iritația.

Se culeg cam zece ramuri tinere de pin, cu acele fragede și neapărat cu muguri. Mărunțite mai grosier, se pun la fiert, la foc foarte domol, în trei-patru litri de apă, pentru patru ore. Se repetă operațiunea trei zile la rînd. După acest

interval, se strecoară lichidul și se amestecă cu miere polifloră, socotindu-se cam 75 g produs apicol la 250 ml lichid. Se consumă cite cinci-șase lingurițe pe zi, la intervale de două ore.

Se curăță și se toacă mărunt șase cepe roșii mijlocii, apoi se pun într-un recipient termorezistent, cu patru-cinci linguri de miere. Se lasă vasul pe baie de aburi, acoperit, două ore, la foc foarte mic. După aceea, se strecoară amestecul și se ia cu lingura din două în două ore.

### PRISNIȚE CARE CALMEAZĂ DURERILE DE PIEPT

● Se amestecă în părți egale apă fierbinte și oțet în care s-au lăsat la macerat peste noapte ace de brad și frunze de mentă. Se înmoale un prosop în acest lichid, se stoarce și se aplică pe piept, cît suportă bolnavul de cald. Se lasă să acționeze citeva minute (maximum un sfert de oră), apoi se înlocuiește compresa.

● La fel de utile sînt cataplasmele cu făină de muștar. Se combină 300 g făină și apă caldă cît să se obțină o pastă omogenă. Se pune într-un săculeț de pînză și se aplică pe piept, apoi se acoperă cu un prosop cald.



## Tratamentul fitoterapeutic în traheobronșită

**Dr. Dalia Faur,**  
medic specialist Mă  
cu competență  
în apt-fitoterapie  
Departament cercetare  
LABORATOARELE  
FARES BIO VITAL



Tusea din traheobronșită poate fi tratată eficient cu ajutorul plantelor medicinale. Oamenii care tușesc trebuie, în primul rînd, să se hidrateze foarte bine, pentru a avea o expectorație fluidă și ușor de eliminat. Pentru aceasta, vă recomand **ceaiul PLANTUSIN (Antibronșitic)**, care conține muguri de pin, muguri de plop, scai vinăt, pătăgină, sovîr, fenicul, cimbru, tei, lemn-dulce, plante cu proprietăți expectorante, fluidizante ale secreției bronșice, antitusive, antimicrobiene și antispastice bronșice. Se beau trei căni cu ceai pe zi.

Un remediu natural foarte valoros în tratamentul tusei este **siropul PLANTUSIN**, care are în compoziția sa scai vinăt, tei, pătăgină, cimbrisor. Se găsește atît în formă clasică, cît și cu miere și propolis. Fluidifică

secrețiile bronșice, favorizează expectorația, calmînd tusea. Poate fi administrat copiilor de la vîrsta de un an, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

**Siropul PLANTUSIN**, sirop cu o vechime de peste 17 ani pe piață, a fost administrat, pentru evaluarea eficienței, unui număr de 74 de pacienți care au prezentat atît tuse cu expectorație, cît și tuse seacă, iritativă, ca simptome într-un număr mare de afecțiuni respiratorii. Eficiența a fost de 100%. Tusea s-a ameliorat pînă la rezolvare totală în toate cazurile, fără a fi necesară administrarea de antitusive clasice, de sinteză.

Pentru tratamentul corect al tusei, la fiecare cană de ceai puneți o lingură de sirop. Dacă există și durere de gît, asociați **comprimate de supt PLANTUSIN** cu propolis, lemn-dulce și uleiuri esențiale.



profioniștii plantelor