

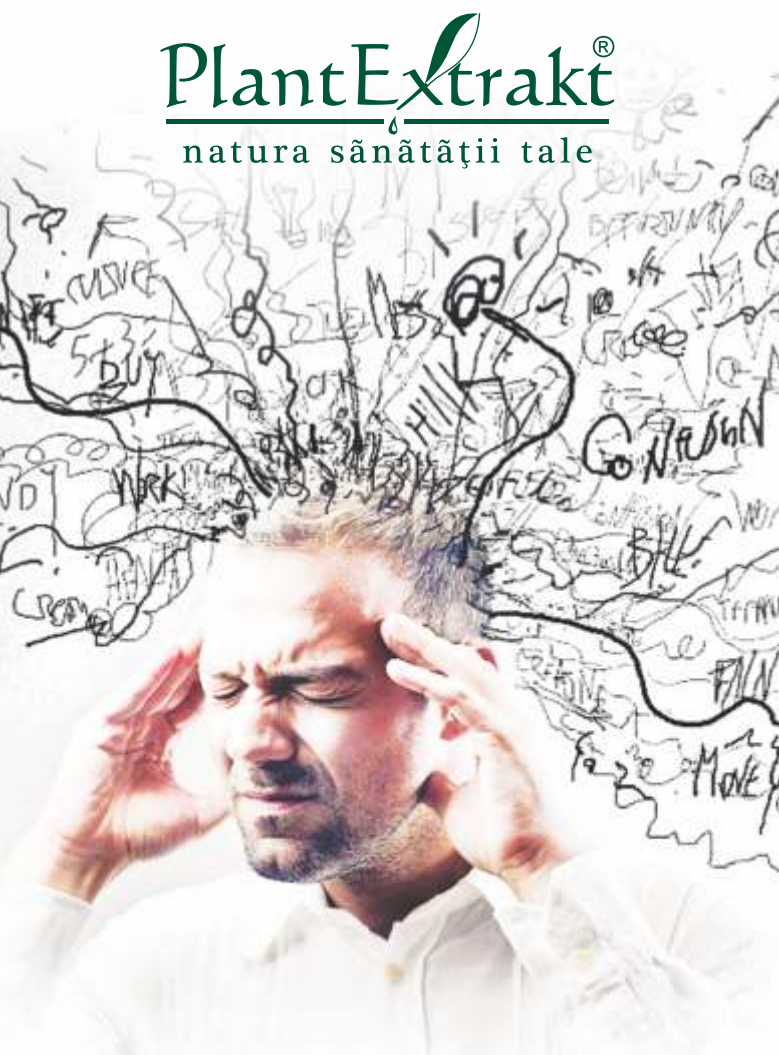
mini ghid

www.plantextrakt.ro

**STRES  
ANXIETATE  
ASTENIE/OBOSEALĂ  
INSOMNIE**

**GESTIONARE EFICIENTĂ  
PRIN GEMOTERAPIE ȘI  
FITOTERAPIE**

**PlantExtrakt®**  
natura sănătății tale



# STRESUL – SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ ÎL GESTIONĂM



Se estimează că în zilele noastre, peste 90% dintre boli sunt legate de stres.

Stresul reprezintă modalitatea prin care o persoană reacționează la "agresiuni" - ale mediului în care trăim, sociale, personale, biologice (boli) etc, altfel spus, stresul reprezintă modalitatea prin care organismul încearcă să se adapteze la diverse situații.

Oamenii reacționează diferit și inegal în fața stresului și a provocărilor zilnice.

Pot apărea manifestări gen: încordare, tensiune, constrângere, suprasolicitare, agitație etc.

Important este faptul că nu situația care cauzează stresul este elementul determinant, ci percepția/reacția persoanei.

**"Nu ceea ce ți se întâmplă este important, ci felul cum reacționezi".**

Oamenii au rareori abilitatea de a influența evenimentele stresante, dar pot să-și însușească strategii/terapii care să-i ajute în modelarea percepției, pentru a fi mai rezistenți la agresiunile psihice.

Gestionat necorespunzător, stresul generează tulburări fizice, emoționale, nervoase.



# STRESUL AFECTEAZĂ ORGANELE ȘI SISTEMELE CORPULUI



Acțiunea stresului poate genera dezechilibre la multiple nivele:

- Tract digestiv – gastrită, ulcer gastric/duodenal, colon iritabil;
- Sistem nervos central – anxietate, psihoze, depresie, insomnie;
- Inimă – tulburări de ritm cardiac, crize anginoase, pusee de hipertensiune;
- Plămâni – exacerbarea astmului bronșic;
- Organe de reproducere – infertilitate, tulburări menstruale, impotență, ejaculare precoce;
- Vezică urinară – incontinență, enurezis;
- Pancreas – debut sau agravarea diabetului;
- Păr – căderea părului cu calviție;
- Musculatură – tensiuni musculare dureroase, dureri de spate, etc.

Prin secreția anumitor substanțe, stresul cauzează epuizarea suprarenalor, rezultând oboseală cronică, scăderea imunității.



# STRESUL GENEREAZĂ ANXIETATE



Anxietatea este o tulburare frecventă, consecință a stresului zilnic.

Este definită ca o senzație de neliniște, spaimă sau presimțiri negre.

Poate însoți perioade din viață stresante, suprasolicitante (apare pe fond de oboseală, conflicte personale sau la locul de muncă, contexte sociale sau personale – de exemplu la pensionare, intrarea la menopauză etc).

## ANXIN – EFICIENT ÎN STRES ȘI ANXIETATE



Este o asociere de extracte naturale:

- Sunătoare, plantă cunoscută pentru efectele benefice la nivelul sistemului nervos - efect anxiolitic și antidepresiv,
- Floarea pasiunii - acțiune anxiolitică,
- și Ceai verde - efect antioxidant.

Produsul este standardizat în doza optimă de hipericină (compusul terapeutic activ de bază) - 0,45 mg/capsulă.



# ANXIN

## Îmbunătățește capacitatea de relaxare și diminuează stresul cotidian



Ameliorează stările anxioase, de agitație, nervozitate, oboseală, iritabilitate.

Îmbunătățește calitatea somnului în insomniile cauzate de stări anxioase.

Nu alterează funcțiile cognitive (percepția, atenția, gândirea, memoria), chiar după un tratament de lungă durată.

Reduce stresul și anxietatea într-o manieră blândă, printr-un mecanism similar celui fiziologic, de unde și lipsa reacțiilor adverse.

Se administrează de 2 ori pe zi, peste vârsta de 14 ani.  
Pentru copilul stresat sau timid, propunem **Extractul din muguri de Tei argintiu**.



## Extrakte gemoterapice care susțin organismul în stări de stres



### EXTRACTUL DIN MLĂDIȚE DE ROZMARIN

Susține activitatea ficatului, generând energie (ficatul este uzina energetică a organismului), tonică suprarenalele solicitate de stres (combate astfel oboseala), are efect antioxidant, încetinește procesele de îmbătrânire, iar efectul global este de tonic al sistemului nervos.

Ațiune benefică în caz de oboseală cronică, epuizare, dificultăți de memorie și concentrare și de asemenea, probleme ale ficatului/vezicii biliare.

### EXTRACTUL DIN MUGURI DE STEJAR

Curăță și deblochează organismele oboseite, încărcate de toxine, realizând o detoxifiere generală a organismului.

Tonică suprarenala (amelioarează oboseala), reglează funcția intestinală – combate constipația (care favorizează acumularea de toxine în corp), are acțiune revigorantă pe gonadele masculine și feminine.

Este util în revigorarea organismelor în/după perioade stresante, astenie de diferite cauze (care însoțește boli cronice, de primăvară, astenie sexuală), îmbătrânire precoce (acțiune antiaging).



## Extrakte gemoterapice care susțin organismul în stări de stres



### EXTRACTUL DIN MUGURI DE PORUMBAR

Este un extract gemoterapic cu acțiune profundă, ce reactivează reacții metabolice la multiple nivele, stimulând sistemul imunitar și protejând organismul de repercursiunile stresului.

Util în perioade de convalescență (postgripală, după pneumonii, boli ce lasă organismul epuizat), susține creșterea armonioasă la copil și refacerea organismului la adult; în astenie generală, urmări ale poluării atmosferice.

### EXTRACTUL DIN MUGURI DE SMOCHIN

Cunoscut pentru efectele la nivel digestiv (gastrită, ulcer), Smochinul ajută la ameliorarea manifestărilor psihosomatice: afectarea organelor în prezența stresului.

Pe lângă gastrită și ulcer de stres (când se poate folosi perioade îndelungate), este util în distonie neurovegetativă, neurastenii, tulburări alimentare (bulimie), adjuvant în cure de slăbire.



## Extrakte gemoterapice care susțin organismul în stări de stres



### EXTRACTUL DIN MLĂDIȚE DE PĂDUCEL

Este cunoscut îndeosebi pentru efectele la nivel cardiovascular, în caz de hipertensiune arterială, inimă slăbită, tulburări de ritm cardiac.

Indicat și în manifestări psiho-somatice la nivel cardiac (afectarea inimii prin stres), legate de anxietate, menopauză și manifestate prin: palpitații, insomnie, acufene, vertij, creșterea tensiunii arteriale.

Păducelul favorizează longevitatea și menține inima sănătoasă.

### EXTRACTUL DIN MLĂDIȚE ȘI RADICELE DE OVĂZ

Este un veritabil adaptogen: crește rezistența organismului, constituind o rezervă de "energie adaptativă" ce menține corpul în echilibru în perioadele dificile.

Este indicat în repercursiuni ale stresului (cronic), astenii diverse, anxietate, insomnie. Ajută la reglarea funcțiilor tiroidiene (în hipo sau hipertiroidism).





## ASTENIE/OBOSEALĂ FIZICĂ ȘI PSIHICĂ



Este o stare prin care trecem cu toții uneori.

În lipsa unor măsuri adecvate, se instalează sindromul de oboseală cronică cu consecințe asupra calității vieții de zi cu zi – diminuează eficacitatea, entuziasmul, bucuria de viață, imunitatea, capacitatea de vindecare; afectează de asemenea capacitatea de concentrare, memoria, atenția și poate genera tulburări de somn.

Apariția și persistența oboselii pot fi legată de:

- Un stil de viață necorespunzător, epuizant (în ceea ce privește somnul, alimentația, mișcarea – tot ce generează dezechilibre);
- Boli cronice, medicație care încarcă organismul cu toxine (inclusiv parazitoze intestinale repetate) și care necesită cure de detoxifiere și deparazitare;
- Cu vârstă, diminuează capacitatea organismului de metabolizare, de eliminare a toxinelor.

O oboseală persistentă necesită o modificare a stilului de viață: alimentație, odihnă, somn, detoxifierea organismului – pentru a obține rezultate de durată.



# Extrakte gemoterapice pentru susținerea organismului în stări de oboseală



## POLYGEMMA 8 ASTENIE PSIHO-FIZICĂ ȘI MEMORIE

Comparație de extracte gemoterapice din semințe de Mesteacăn, muguri de Stejar, mlădițe de Rozmarin și rădăcină de Ginseng siberian.

- Este un tonic general cu efecte benefice pentru întărirea memoriei;
- Revitalizant la nivel fizic și psihic;
- Crește rezistența organismului în condiții de stres;
- Eficient în perioade de suprasolicitare psihică (examene) sau stări de astenie mentală.

Se administrează timp de minim 2 săptămâni și se repetă la nevoie.

## EXTRACTUL DIN SEMINȚE DE MESTEACĂN

Datorită efectului marcant de tonic al sistemului nervos și antiastenic, este indicat în perioade de suprasolicitare intelectuală (specific în perioadele de examene), astenie psihică, dificultăți de concentrare, scăderea memoriei, în astenia mentală a vârstnicilor (asociat cu Extract din muguri de Arin negru).



# Extrakte gemoterapice pentru susținerea organismului în stări de oboseală



## EXTRACTUL DIN MUGURI DE CĂTINĂ

Combină efectul de stimulare nervoasă și imunitară. Ca recomandare specifică este oboseala psihică pe fond de scădere a imunității la adult și copil; de asemenea, în recuperare după stări suprasolicitanțe sau după boli (în convalescență).

## EXTRACTUL DIN MUGURI DE MĂR PĂDUREȚ

Gemoterapic complex, acționează pe majoritatea sistemelor (îndeosebi nervos și cardiovascular); are efect de tonifiere, dar și de relaxare, optimizând funcționarea unui organism obosit.

Recomandat și în tulburări ale apetitului (anorexie, bulimie, orthorexie); este util în detoxifierea generală și reechilibrarea organismului (se adaugă la acestea și acțiunea generală alcalinizantă și antioxidantă).

Se va administra doar după pubertate, datorită efectului de reglare hormonală la ambele sexe.



## GAMA POLYGEMMA DETOXIFIERE



Detoxifierea periodică a organismului este necesară în caz de oboseală cronică și după o anumită vârstă (în medie, după 40 ani).

O dată pe an, ar fi recomandat ca principalele organe de eliminare a toxinelor din corp (emonctorii) să fie susținute în procesul natural de detoxifiere.

În acest scop, gama Polygemma detoxifiere reprezintă o opțiune eficientă:

- POLYGEMMA 11 FICAT DETOXIFIERE
- POLYGEMMA 12 RINICHI DETOXIFIERE
- POLYGEMMA 13 PIELE DETOXIFIERE
- POLYGEMMA 14 ARTICULAȚII DETOXIFIERE
- POLYGEMMA 15 INTESTIN DETOXIFIERE
- POLYGEMMA 16 PLĂMÂNI

Se fac cure (de 2 săptămâni sau o lună) cu câte un produs din gama Polygemma și se pot administra pe rând toate produsele, începând de obicei cu detoxifierea la nivel renal. Efectul este maxim dacă se are în vedere o alimentație echilibrată și mișcare.

Se pot asocia și cu preparatele pe care le selectați, dintre cele prezentate anterior, pentru stres, anxietate, oboseală sau insomnie.



## SOMNUL – ESENȚIAL PENTRU REFACEREA ORGANISMULUI



Somnul este esențial pentru starea de sănătate, pentru procesele de creștere și regenerare. Un somn necorespunzător va genera dezechilibre, atât fizice cât și mentale sau emoționale.

Tulburările de somn pot fi cantitative – nu dormim destul sau calitative – dormim, dar nu ne odihnim, ne trezim obosiți.

Cauzele insomniei sunt multiple:

- stresul, gândurile pe care "le ducem cu noi în pat";
- cina la ore înaintate, excesul de cofeină/alte stimulente seara;
- condiții nepotrivite de dormit: zgomot (televizorul pornit), temperaturi extreme;
- probleme de sănătate: urinare frecventă, respirație dificilă, palpitații etc.

Există câteva reguli de bază pentru un somn bun:

- un program de somn regulat (respectarea orei de culcare);
- mai puțin somn peste zi;
- sportul practicat regulat favorizează un somn odihnitor; dar nu este indicat efortul fizic înainte de culcare;
- se evită cu 4-6 ore înainte de culcare: cafea, alcool, ceai, alte băuturi care conțin energizante, ciocolata, iar cina să fie ușoară;
- patul să asigure confortul necesar/dorit.



# RECOMANDĂRI ÎN STĂRILE DE INSOMNIE



## SEDIPHYT

Asociere de extracte vegetale de Valeriană, Roiniță, Hamei, Floarea pasiunii, Mac californian și Ovăz.

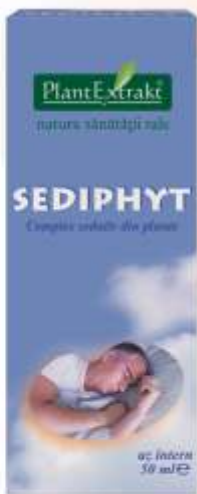
Este util în insomnia de diferite cauze:

- insomnie de adormire;
- insomnie de trezire (datorită Macului californian);
- pentru îmbunătățirea calității somnului.

Favorizează reechilibrarea organismului în caz de insomnie cronică, agitație psihică cu hiperexcitabilitate, stări de dezechilibru ale sistemului nervos vegetativ.

Se administrează adulților și copiilor peste 14 ani.

Sub această vârstă, pentru tulburări de somn se recomandă **Extract din muguri de Tei argintiu**.



## EXTRACTUL DIN MUGURI DE TEI ARGINTIU



Este un produs care poate fi administrat atât copiilor cât și adulților.

Ajută prin acțiunea calmantă, anxiolitică, sedativă.

Are recomandări în:

- Tulburări de somn: insomnia adultului și copilului, dezobișnuire de somnifere (cu care se poate asocia inițial și a căror doză se scade treptat, cu acordul medicului);
- Nervozitate, nevroze, hiperemotivitate (frică neobișnuită în situații obișnuite; insecuritate, neliniște; atacuri de panică), distonie neurovegetativă;
- Tulburări cardiace date de stres: palpitații, tahicardie (împreună cu Extractul din mlădițe de Păducel);
- Dureri în timpul erupției dentare (în asociere cu Extract din muguri de Brad).

Nu prezintă toxicitate sau risc de acumulare, ca atare poate fi indicat copiilor, în perioada de sarcină, vârstnicilor sau în cazul organismelor debilitate.



## **Susținerea organismului în stres și anxietate**

- ANXIN

### **Gemoterapice utile în stări de stres**

- EXTRACT DIN MLĂDIȚE DE ROZMARIN
- EXTRACT DIN MUGURI DE STEJAR
- EXTRACT DIN MUGURI DE PORUMBAR
- EXTRACT DIN MUGURI DE SMOCHIN
- EXTRACT DIN MLĂDIȚE DE PĂDUCEL
- EXTRACT DIN MLĂDIȚE ȘI RADICELE DE OVĂZ

### **Gemoterapice utile în stări de oboseală**

- POLYGEMMA 8 - ASTENIE PSIHO-FIZICĂ ȘI MEMORIE
- EXTRACT DIN SEMINȚE DE MESTEACĂN
- EXTRACT DIN MUGURI DE CĂTINĂ
- EXTRACT DIN MUGURI DE MĂR PĂDUREȚ

### **Detoxifierea organismului**

- POLYGEMMA 11 - DETOXIFIERE FICAT
- POLYGEMMA 12 - DETOXIFIERE RINICHI
- POLYGEMMA 13 - DETOXIFIERE PIELE
- POLYGEMMA 14 - DETOXIFIERE ARTICULAȚII
- POLYGEMMA 15 - DETOXIFIERE INTESTIN
- POLYGEMMA 16 - PLĂMÂNI

### **Recomandări în stări de insomnie**

- SEDIPHYT
- EXTRACT DIN MUGURI DE TEI ARGINTIU
- EXTRACT DIN MLĂDIȚE ȘI RADICELE DE OVĂZ