

mini ghid

www.plantextrakt.ro

DETOXIFIERE +
FORTIFIERE
SEVĂ DE MESTEACĂN +
ORZ VERDE

PlantExtrakt®
natura sănătății tale



DE CE ESTE IMPORTANTĂ DETOXIFIEREA ORGANISMULUI? ...de la „prea puțin” la „prea mult”



„Multe dintre tratamente pornesc frecvent de la ideea că există lipsuri sau carențe în organism, de aici provenind și suferințele, iar medicamentele sunt instrumentele prin care acestea ”se corectează”.

Se pare însă că multe suferințe apar NU din cauza unor lipsuri, ci acestea există tocmai din cauza imposibilității desfășurării mecanismelor proprii de echilibrare/vindecare ale corpului omenesc, prea ocupat cu neutralizarea toxinelor.

Așadar, conceptul sprijinirii procesului fiziologic de detoxifiere înseamnă trecerea de la centrarea pe ”lipsuri” = aducerea elementelor care nu sunt în cantitate suficientă în corp, la centrarea pe ”excese” = prea mult din ”prea multe”: prea multe toxine aduse în organism prin dieta obișnuită, prea multe toxine rezultate din activitatea excesivă și răspunsul exagerat și prelungit la stres al organismului.

Sursele importante de ”toxine” (practic reziduuri, de care corpul nu are nevoie și pe care trebuie să le elimine, pentru a nu-i face rău) sunt două:

TOT CE INTRĂ ÎN CORP prin mâncare, băutură, aer și prin piele și ACTIVITATEA proprie a miliardelor de celule vii ale corpului”.

Dr. Sorina Soescu
Vicepreședinte al Asociației Române de Gemoterapie și Homeopatie



CĂILE DE ELIMINARE ȘI DE DETOXIFIERE



Căile prin care organismul elimină în mod fiziologic “deșeurile” la exteriorul corpului (numite emonctorii), sunt:

- RINICHI – vezica urinară – urină
- INTESTIN GROS – rect – fecale (scaunul)
- PIELE – numită și al treilea rinichi – transpirație
- PLĂMÂNI – respirație

Un organ foarte important în procesul de detoxifiere este și **FICATUL**, principalul laborator al corpului, un “filtru” al organismului, totodată și sursă a energiei organismului. La acest nivel o serie de substanțe sunt transformate în forme chimice simplificate, pregătite pentru eliminare la nivel renal. Un ficat obosit va permite să ajungă în sânge substanțe netransformate și o serie de toxine.

Foarte important este apoi **SISTEMUL LIMFATIC = colector al deșeurilor**.

Limfa reprezintă 75% din fluidele corpului (sângele = 25%) și este cea care curăță reziduurile de la nivelul celulelor.

Sistemul limfatic poate fi echivalat cu un sistem de “canalizare”, care atunci când este “înfundat” cu reziduuri acide produce inflamații ale țesuturilor, care se traduc prin boală.



STILUL DE VIAȚĂ – prima măsură



Pentru a sprijini procesul natural de detoxifiere a organismului, ar fi util să ne îngrijim de buna funcționare a corpului nostru, prin:

- MIȘCARE (exerciții fizice regulate) și RESPIRAȚIE (profundă, abdominală) – susțin buna funcționare a sistemului limfatic și a plămânilor;
- ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ – bogată în fibre și HIDRATARE CORESPUNZĂTOARE – cu apă de bună calitate - susțin buna funcționare a sistemului digestiv și a rinichilor;
- Întreținerea pielii și a sistemului limfatic prin PERIEREA PERIODICĂ A PIELII (inclusiv a scalpului);
- SOMNUL - este o perioadă în care organismul se detoxifică și mai ales se regenerează, de aceea respectarea orelor de somn este importantă;
- GÂNDURI POZITIVE orientate către iubire, iertare, recunoștință – susțin buna funcționare a întregului organism, implicit procesul natural de detoxifiere.



GEMOTERAPIA – O CALE CĂTRE DETOXIFIERE



Gemoterapia, fitoterapia cu extracte din părțile tinere ale plantelor, aduce vitalitatea regnului vegetal, prin puterea de expansiune a țesuturilor tinere, sediul celulelor stem vegetale, pluripotente.

Una dintre caracteristicile acestei terapii naturale este acțiunea de detoxifiere, la nivel celular, dovedită prin teste de laborator și testări clinice.

Efectele se produc la diferite nivele în organism și putem alege din o gamă diversificată de extracte gemoterapice:

- Extractul din muguri de FAG – pentru detoxifiere renală,
- Extractul din mlădițe de MERIȘOR – pentru detoxifiere intestinală și renală,
- Extractul din mlădițe de ROZMARIN – pentru detoxifiere hepatică,
- Extractul din muguri de FRASIN – pentru detoxifiere la nivelul căilor biliare, renale și a articulațiilor,
- Extractul din muguri de ALUN – pentru detoxifiere pulmonară și susținerea hidratării intracelulare,
- Extract din mlădițe de Lemn câinesc – pentru detoxifiere la nivel limfatic.

La toate acestea se poate asocia la administrare Extractul din SEVĂ DE MESTEACĂN.



DETOXIFIEREA CU SEVĂ DE MESTEACĂN



MESTEACĂNUL este un arbore mult folosit în gemoterapie, de la care se prelucrează mai multe țesuturi vegetale tinere (muguri, amenți, semințe, sevă).

Este bine cunoscută capacitatea sa extraordinară de colonizare și refacere a terenurilor umede degradate – prin analogie, construiește și reface un organism dezechilibrat.

Seva de Mesteacăn, prelucrată ca extract gemoterapic, este bogată în betulină, substanță cu proprietăți diuretice și depurative, în derivați salicilici cu acțiune antiinflamatoare, precum și în glucoză, fructoză (care îi conferă un gust ușor dulce), aminoacizi, vitamine și o serie întregă de minerale valoroase: calciu, fosfor, magneziu, mangan, zinc, sodiu și fier.

Acțiunea sa de detoxifiere a organismului este prezentă la multiple nivele:

- RINICHI - stimularea diurezei (cu eliminare de uree, acid uric, colesterol, etc);
- FICAT – prin neutralizarea unor toxine, ușurează activitatea ficatului;
- PIELE – cu efect vizibil de îmbunătățire a elasticității pielii;
- ARTICULAȚII – susține sănătatea articulațiilor, împiedicând depunerea la acest nivel a cristalelor de urați;
- LA NIVELUL TUTUROR ȚESUTURILOR – detoxifierea organismului de metale grele, aditivi chimici și alte toxine exogene (provenite din exterior) și endogene (rezultate din metabolismul celular).

EXTRACTUL DIN SEVĂ DE MESTEACĂN DE LA PLANTEXTRAKT



Extractul din sevă de Mesteacăn este recomandat practic tuturor persoanelor:

- adulților care doresc o detoxifiere de primăvară cât mai naturală,
- în caz de astenie de primăvară, oboseală cronică, perioade din viață solicitante,
- persoanelor cu patologii cronice, pentru "curățarea" periodică a organismului,
- vârstnicilor cu sau fără patologii diagnosticate, pentru a stimula și curăța periodic "filtrele" naturale ale organismului, a căror activitate scade cu vârsta,
- doamnelor care doresc să aibă o piele sănătoasă și strălucitoare și un ajutor împotriva celulitei,
- persoanelor sănătoase, dar cu un stil de viață suprasolicitant,
- sportivilor, care prin natura profesiei solicită excesiv organismul.



Celor care se regăsesc mai sus și nu numai, le recomandăm cure periodice, de 1-2 luni de zile, în special primăvara și toamna cu Extract din sevă de Mesteacăn.

Se administrează câte 2 ml de 2-3 ori pe zi la adulți; câte 1 ml de 2 ori pe zi, dimineața și seara copiilor peste 7 ani.

ASOCIERI UTILE



Curele cu Extract din sevă de Mesteacăn pot fi completate și cu alte extracte gemoterapice:

- cu Extract din mlădițe de Rozmarin (pentru îmbunătățirea funcționării ficatului și a căilor biliare)
- cu Extract din mlădițe de Merișor și Extract din muguri de Stejar pentru stimularea peristaltismului intestinal și efectul antiastenic;
- în cure de detoxifiere pentru persoanele vârstnice, sau celor cu probleme cardiace, hepatice, renale, în asociere cu Extract din radicele de Porumb;
- în cure de slăbire, cu Extract din amănți de Mesteacăn, Extract din muguri de Fag și eventual Extract din scoarță de Lămâi (protejează pielea împotriva unei relaxări excesive);
- în celulită, cu Extract din muguri de Castan comestibil și Extract din muguri de Fag.



STRESUL OXIDATIV ȘI ANTIOXIDANȚII



Principalul proces metabolic prin care în organism se produce energie este procesul de OXIDARE.

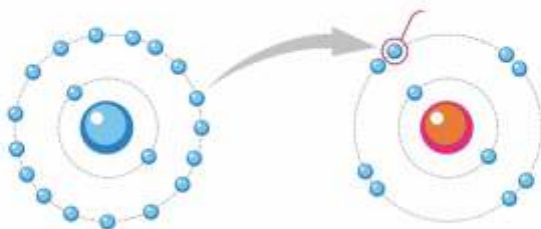
În urma acestuia, pe lângă efectele benefice, apar și produși secundari sau "deșeuri" metabolice – radicalii liberi.

Radicalii liberi sunt molecule instabile, reactive. Ei interacționează cu moleculele cu care intră în contact, generând alte molecule instabile și declanșează astfel un proces în cascadă care poate afecta profund organismul.

Există și efecte pozitive ale radicalilor liberi, controlate prin reacții precise în organism - mici cantități din aceștia ajută sistemul imun să distrugă microorganismele.

Pentru a echilibra situația, corpul produce în mod constant anumite substanțe cu efect antioxidant - atâta timp cât balanța dintre radicalii liberi și antioxidanți este păstrată nu apar consecințe negative. Însă, când cantitatea de radicali liberi din organism este în exces, corpul va suferi.

Efectul radicalilor liberi asupra organismului este profund și "tăcut" - nu ne doare ceva anume din cauza lor, dar, prin distrugerea celulelor și afectarea ADN-ului celular, practic sunt responsabili, alături de alte cauze, de apariția a numeroase boli, de îmbătrânirea precoce, de starea de oboseală cronică, de rezistența scăzută la infecții etc.



ANTIOXIDANTI

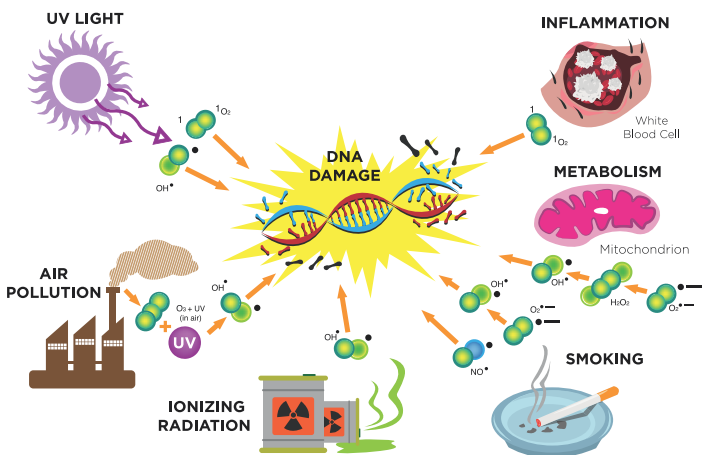
RADICALI LIBERI

SURSE EXTERNE GENERATOARE DE RADICALI LIBERI



Radicalii liberi sunt și consecințe ale tuturor formelor de poluare existente (care contaminează aerul, apa, alimentele) și ale stilului de viață nesănătos:

- radiația solară în exces (atenție la expunerea la soare), microundele, razele X, fumul de țigară, gazele de eșapament (în special compușii cu plumb), metalele grele din apă/alimente;
- alimentația: aditivii alimentari chimici, grăsimile nesănătoase (uleiurile hidrogenate din margarină), preparatele tip fast food;
- stilul de viață dezechilibrat, cu lipsa somnului, lipsa mișcării, mult stres, consumul de alcool, droguri, tutun (dar nu numai - și băuturile chimice acidulate consumate zilnic fac la fel de mult rău);
- medicamentele pot crește producția de radicali liberi, pot produce în timp suferințe ale ficatului/rinichilor – apare un cerc vicios al apariției acestor substanțe nocive.



SURSE DE ANTIOXIDANȚI



Pentru a combate efectul radicalilor liberi avem nevoie de antioxidanți. Aceștia sunt produși de organism. Cei mai importanți sunt reprezentați de 4 enzime: superoxid dismutaza - SOD, glutatation peroxidaza, catalaza și metionin reductaza.

Dacă o persoană este sănătoasă și adoptă un stil de viață sănătos, îi va fi suficientă cantitatea de antioxidanți produsă de organism.

Dacă apare un dezechilibru, boală, condiții stresante de viață, etc, atunci aportul extern de antioxidanți devine necesar.

Cea mai importantă sursă de antioxidanți este alimentația: fructe și legume consumate crude, cu condiția să fie proaspete și de bună calitate!

Când nu suntem siguri de calitatea lor, sau iarna, când nu avem la dispoziție fructe și legume proaspete, sau în caz de boală, putem apela la suplimente alimentare, ca sursă de antioxidanți.

Este important de reținut că puterea antioxidantă a organismului este mult stimulată de activitatea fizică și diminuată de sedentarism.



PUTEREA ANTIOXIDANTĂ A SOD



Superoxid dismutaza (SOD) este enzima ce reduce rata distrugerii celulelor de către radicalii liberi (oxidril). Nivelul său în organism tinde să scadă odată cu vârsta, ceea ce duce la creșterea cantității de radicali liberi.

Din punct de vedere chimic, există în organism două forme din această enzimă. Forma Cupru/Zinc SOD – care își exercită calitățile de antioxidant în citoplasma celulelor.

Forma Mangan SOD - activă în mitocondrii, structuri celulare în care se produce energia (proces ce duce și la formarea radicalilor liberi).

SOD face ca fiecare celulă a corpului să fie mai rezistentă împotriva atacurilor radicalilor liberi și a altor substanțe nocive.

Puterea antioxidantă a SOD o depășește pe cea a celor mai cunoscuți antioxidanți:

- vitaminele A, C și E,
- coenzima Q10
- glutatation peroxidaza și catalaza
- sau substanțe din clasa polifenolilor din plante.



ORZUL VERDE – CEA MAI COMPLETĂ HRANĂ



Orzul verde este cea mai bogată sursă naturală de superoxid dismutază (SOD), o cereală cu remarcabile proprietăți de întărire și fortificare a organismului, considerată a fi o hrană completă.

Conține: 8 aminoacizi esențiali, vitamine (din grupul B, A, C, E, K), minerale și oligoelemente (fier, calciu, magneziu, mangan, zinc, cupru, molibden), proteine, celuloză, clorofilă.

S-a constatat faptul că are în compoziție, pe lângă SOD, mai mult de:

- 250 de ori vitamina A decât salata verde,
- 7 ori vitamina C decât portocalele,
- 10 ori vitamina B1 decât spanacul,
- 25 de ori potasiu decât bananele,
- 11 ori calciu decât laptele,
- 11 ori fier decât țelina.



EXTRACTUL DE ORZ VERDE DE LA PLANTEXTRAKT



Produsele Plantextrakt sunt obținute prin prelucrarea plantelor în stare proaspătă și extracție la rece, metodă ce duce la păstrarea nealterată a fitocomplexului plantei, responsabil de acțiunea terapeutică.

EXTRACTUL DE ORZ VERDE se obține din Orz cultivat ecologic, prin presarea plantei tinere, cu obținerea sucului, stabilizat cu alcool etilic.

Este recomandarea ideală pentru revitalizarea organismului, creșterea rezistenței la infecții, încetinirea proceselor de îmbătrânire, reglarea metabolismului. Aduce de asemenea aport de aminoacizi, vitamine, minerale, enzime.

Datorită SOD, protejează organismul și de radiații electromagnetice, radiații solare, poluare.



ADMINISTRARE ȘI ASOCIERI POSIBILE



Se recomandă a se administra câte o lingură de extract de 2 – 3 ori pe zi, diluat în 100 ml apă, în cure de 3 - 4 săptămâni.

Pentru susținerea și fortificarea organismului, recomandăm cure periodice (în special primăvara și toamna).

Poate fi asociat cu orice alte preparate naturale sau terapii medicamentoase.

Câteva propuneri de asocieri :

- în stări de convalescență sau în caz de expunere îndelungată la poluare atmosferică, cu Extract din muguri de Porumbar și Extract din sevă de Mesteacăn;
- pentru persoanele care desfășoară muncă la calculator, cure periodice, împreună cu preparate naturale cu luteină și zeaxantină (ex: Optifort – comprimate).



DETOXIFIEREA ȘI FORTIFIEREA ORGANISMULUI

Procesele naturale care au loc în permanență în organism, precum cel de detoxifiere și cel de generare de antioxidanți, pot fi sprijinite în mod eficient prin administrarea unor preparate de origine vegetală, cu astfel de proprietăți beneficătoare.

- **SEVA DE MESTEACĂN** s-a dovedit a fi un campion al detoxifierii organismului, iar
- **ORZUL VERDE** o excelentă sursă de antioxidanți.

Ambele susțin și fortifică organismul, fiind recomandate celor sănătoși și celor bolnavi deopotrivă.



“Funcționarea organismului poate fi corelată cu fazele Lunii- perioada de 2 săptămâni de Lună în descreștere este optimă pentru curele de detoxifiere, deoarece atunci sunt stimulate procesele de eliminare (și scăderea în greutate este atunci mai eficientă), iar cele 2 săptămâni cu Luna în creștere sunt favorabile curelor cu vitamine și săruri minerale, absorbția fiind atunci mai bună.”

dr. Monica Spînu