



monodoză de 3 ori pe zi, înainte de fiecare masă, diluată în puțină apă plată.

● Ulei volatil de cimbru în miere de albine
1 monodoză de 3 ori pe zi după fiecare masă.
Simptomatologia nu a mai reapărut.

3. Pacientă în vârstă de 32 de ani, **A.C.**, acuză amețeli, astenie fizică și psihică marcată și uneori palpitații, apărute în urma unei intervenții chirurgicale în sfera genitală.

Clinic – paloare marcată, cicatrice transversală suprapubiană, fără alte semne obiective modificate.

Paraclinic – hemoleucograma completă modificată cu număr de hematii scăzut semnificativ, hemoglobina cu valoare scăzută semnificativ și de asemenea, indici eritrocitari scăzuți.

În cursul perioadei de coalescență, pacienta a urmat schema de terapie naturală ce a durat 3 luni.

1. Spirulina cu extract total de cătină 6 capsule pe zi, înainte de masă cu 30 minute 2-2-2
2. Cătină roșie macerat glicerinat 1 DH, 1 monodoză pe zi dimineața și seara, înainte de masă cu 15 minute diluat în puțină apă plată.
3. Carpen macerat glicerinat 1 DH, 1 monodoză pe zi la prânz înainte de masă cu 15 minute.
4. Coenzima Q10 în ulei de cătină forte 1 cps / zi, după masa de prânz.

Simptomatologia pacientei a dispărut iar valorile hemoglobinei au ajuns la normal.

4. Pacient în vârstă de 22 de ani, **A.G.**, de sex masculin, student, solicită o schemă de terapie naturală pentru un efort intelectual susținut.

Am recomandat următoarea schemă:

1. Spirulina cps 500 mg 6 cps pe zi înainte de fiecare masă cu 30 minute, 2-2-2, timp de 3 luni.
2. Coenzima Q 10 forte 3 cps pe zi după masă 1-1-1 timp de 3 luni.
3. Ulei volatil de rozmarin 2 monodoze pe zi după masa de prânz într-o jumătate de cană de apă plată timp de 1 lună.

dr. ALICE HOGEA

Faringoamigdalită

În primăvara anului 2005, mi-a intrat în cabinetul de consiliere o mămică tânără și aș zice deznădăjduită. Avea un copil de un an și două luni- Daniel- cu un bogat „palmares antibiotic”. Aproape lunar - mi-a semnalat mămică - Daniel făcea un episod de rinofaringită sau faringoamigdalită care nu cedau



niciodată la tratament simptomatic. Soluția era invariabil antibioticul.

Într-o zi, așteptându-și rândul la consultație la medicul pediatru, cineva i-a sugerat să încerce și „ceva pe cale naturală”. Așa a aflat de noi și cu inima plină de speranță a venit să ceară ajutor.

Analizele copilului erau bune, cu excepția unui VSH ușor crescut și o Hb la limita inferioară a normalului. Dezvoltarea somatică se încadra în parametri vârstei.

Și totuși Daniel se îmbolnăvea des.

Am concluzionat că trebuie să fie de vină sistemul imunitar debilitat și am gândit o schemă fitoterapeutică în acest sens:

- Spirulina 200mg- 3 cpr/zi- 3 luni
- Flavovit C 200- 2 cpr/zi- 3 luni
- Ulei de cătină- 10 pic*2/zi- 20 zile/lună, 2 luni.

Cum spunea Mark Stengler în cartea sa „Remediile naturiste ale medicului homeopat” – „în cazul spirulinei, natura pare să ne furnizeze o combinație anume de nutrienți și substanțe de luptă împotriva bolii, care este mai bună decât suma părților acesteia. Adică, nu cunoaștem care este compusul cel mai activ, dar știm că are efecte benefice asupra sănătății de care, în mod cert, merită să profităm.”

În cazul de față, mizam pe mai multe proprietăți ale spirulinei:

- fitocianina din spirulină stimulează măduva osoasă având rol hematopoetic;
- previne anemia prin deficit de vitamină B₁₂ de fier;
- stimulează multe din componentele sistemului imunitar și are acțiune puternică antivirală;
- este un important detoxifiant al organismului (micuțul avea nevoie de o „curățire hepatică” dat fiind trecutul antibiotic la o vârstă atât de mică)

Flavovit C se bazează pe sinergismul dintre vitamina C și bioflavonoide, între care de altfel, există și o relație de interdependență, ele protejându-se una pe alta împotriva oxidării. Pentru că au rolul de a debloca acțiunea vitaminei

C, bioflavonoidelor li s-a mai spus și „vitamina vitaminei C”. La rândul său, vitamina C a fost supranumită „vitamina imunității”, pentru că accelerează formarea de anticorpi, crește numărul de limfocite și capacitatea de fagocitoză. Astfel, vitamina C mărește rezistența organismului față de o serie de infecții bacteriene și virale.

Trebuie precizat că omul nu are enzime pentru producție endogenă de vitamină C și este dependent de aportul exogen. Nivelul de vitamină C din sânge scade la eforturi obișnuite, infecții, poluare, emoții etc. Vitamina C nu se acumulează în organism, de aceea trebuie consumată zilnic și fracționat, pentru o eficiență maximă. Organismul bolnav sau convalescent epuizează repede vitamina C administrată; de aceea, în aceste cazuri mărim doza.

La rândul său, uleiul de cătină, prin conținutul ridicat de β-caroten influențează formarea de anticorpi. Vitamina E (α-tocoferol), și ea în cantitate importantă, are acțiune sinergică cu β-carotenu, dar protejează și hematii. Tocoferolii și carotenii întăresc sistemul imunitar și prin rolul lor de distrugători ai radicalilor liberi și ai substanțelor toxice preluate din mediu.

I-am explicat mamei acțiunea fiecărui produs în parte și am sfătuit-o să revină după trei luni cu un set de analize, refăcute la sfârșitul tratamentului.

S-a întors după cele trei luni fericită: analizele erau perfecte (VSH se normalizase, Hb ajunsese la nivelele medii al intervalului), dar ce era mai important, copilul nu se mai îmbolnăvise în toată această perioadă.

Am sfătuit-o să urmeze câte o cură de întărire a sistemului imunitar (adaptată vârstei și dezvoltării somatice) de două ori pe an (primăvara și toamna).

Sunt trei ani de atunci și Daniel nu s-a mai îmbolnăvit. Este un copil care își desfășoară viața normal, iar din toamna lui 2007 merge la grădiniță.

dr. ADRIANA TATOMIRESCU