

IMMUNAID - solutia naturala pentru un sistem imunitar echilibrat si rezistent in fata asaltului factorilor nocivi

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	--



Immunaid

Continut: 180 tablete

Stoc: **produs disponibil** ✓

1 buc.

- | | |
|--|---|
| - Aberatii cromozomiale in sarcina | - Mononucleoza infectioasa |
| - Alergie (combaterea puseelor) | - Oreion |
| - Antiseptic pulmonar | - Osteomalacie |
| - Ariboflavinoze (leziuni mucoase) | - Pojar, rujeola |
| - Artrita reumatoida | - Prostatita |
| - Astm bronic | - Rinita alergica |
| - Cistita | - Scarlatina |
| - Conjunctivita alergica | - SIDA (infectia cu HIV si boala) |
| - Crohn (boala) | - Sifilis |
| - Imunitate scazuta | - Spondilita anchilopoitica |
| - Infectii (prevenire) | - Tiroidita autoimuna |
| - Leucemie sanguina | - Vaginita infectioasa |
| - Leucopenie | - Varicela |
| - Lupus eritematos | |

Pe scurt: Immunaid este un preparat natural cu o istorie de utilizare bogata in cadrul gamei de produse naturiste Calivita care, prin cele doua componente ale sale - pulbere din planta Uncaria si Zinc - manifesta proprietati generice antivirale, antimicrobiene, anti-inflamatoare, anti-alergenice, antioxidante si antitumorale.

Prezentarea in detaliu a produsului naturist **Immunaid** de la Calivita

Organismul nostru este supus zilnic la asaltul a sute, poate chiar mii de microbi, infectii si boli. Si cu toate acestea, in mod "miraculos", nu ne inbolnavim in fiecare zi. Da, suntem feriti de o mare parte din boli si afectiuni, insa nu de o minune... ci de un foarte puternic sistem de aparare al corpului nostru - sistemul imunitar.

Atunci cand organismul se imbolnaveste, acest lucru se datoreaza intr-o mare masura unui sistem imunitar slabit, care nu a mai putut rezista in fata factorilor nocivi care il ataca si il solicita; iar sistemul imunitar este slabit cu atat mai mult atunci cand nu este ingrijit asa cum trebuie.

Immunaid este un remediu naturist deosebit de eficace in ridicarea imunitatii, datorita ingredientelor naturale specifice indeplinirii acestei functii pe care le are in compozitie. La baza alcatuirii acestui remediu se afla extractul de Uncaria Tomentosa (cunoscuta popular si sub denumirea de Gheara Pisicii) si Zincul. Aceasta combinatie de ingrediente naturale este deosebit de eficienta, deoarece combina proprietatile imuno-stimulatoare ale plantei Uncaria cu rolul Zincului de a creste efectul imunostimulator al extractului de Uncaria.



Chiar daca oamenii prefera sa trateze in loc sa previna o afectiune (in principal prin buna intretinere si stimulare a sistemului imunitar) - acest lucru poate fi costisitor si greu de realizat! A preveni este mult mai simplu decat a trata; iar in zilele noastre, prevenirea se poate face atat de usor, incat este la idemana oricui.

Iar atunci cand stimulam si fortifiem periodic sistemul imunitar cu ajutorul produselor 100% naturale, rezultatele nu pot fi decat uimitor de benefice si lipsite de orice efecte secundare negative!

Care sunt cele mai importante beneficii ale produsului Immunaid?

- **Intareste sistemul imunitar**, facand astfel organismul mai rezistent la boli..
- **Previne aparitia si dezvoltarea afectiunilor** datorate infectiilor sau inmultirii si asaltului agentilor patogeni.
- **Faciliteaza vindecarea** si recuperarea mai rapida si mai eficienta dupa aproape orice boala.
- **Prezinta proprietati antioxidante.** Zincul continut de produsul Immunaid impiedica actiunea distructiva a radicalilor liberi si incetinesc astfel procesul de imabranire, lucru care confera organismului mai multa sanatate si putere.
- **Pastreaza (sau chiar imbunatateste)** simtul gustului si pe cel al mirosului, prin Zincul pe care il are in compozitie. Ajuta la crestere si dezvoltare - atat in timpul sarcinii (fiind astfel recomandat femeilor gravide) cat si pe durata copilariei si adolescentei.
- **Contribuie la tratarea unor afectiuni mai speciale** cum ar fi ulcerul gastric, tumori, paraziti, gastrite, inflamatii si infectii virale. Aceste rezultate pozitive sunt sustinute de studii realizate inca din anul 2005.

Cand si cum imi poate imbunatati sanatatea si viata produsul naturist Immunaid?

Primele semne ca organismul dumneavoastra are nevoie de fortifierea sistemului imunitar sunt: oboseala cronica, lipsa capacitatii de initiativa, de activitate si de actiune, chiar si o stare psihica depresiva - insa, de cele mai multe ori, acestea sunt trecute cu vederea. Ele pot insa semnala un sistem imunitar deficitar, lucru care pune organismul intr-o stare fragila, vulnerabila, propice contractarii si dezvoltarii unei boli.

Dintre cele mai eficiente afectiuni care apar datorita unui sistem imunitar slabit, sunt: raceala simpla, inflamatiile vezicii urinare, afectiunile bronho-pulmonare, herpesul, si multe altele. Toate acestea pot fi insa prevenite prin fortifierea capacitatii de autoaparare a corpului, si anume prin stimularea sistemului imunitar.

Immunaid este o solutie eficienta si recomandata pentru a realiza acest lucru, intrucat este un remediu 100% naturist, ce contine in compozitia sa doua dintre cele mai active ingrediente in fortifierea sistemului imunitar: planta Uncaria si zincul.

Immunaid poate fi comandat online chiar acum, putand fi livrat oriunde in tara

Prin intermediul site-ului **Terapii-Naturiste.com**, poti intra in posesia produsului Immunaid in 2-4 zile. Totodata ai garantat **CEL MAI MIC PRET** de distributie din Romania la toate produsele din gama Calivita!



Immunaid

Immunaid - tablete naturiste pe baza de Zinc si extract din planta Uncaria Tomentosa.

Un flacon are 180 de tablete si costa 137,28 RON (cel mai mic pret de distributie). O tableta contine:

- Pulbere de Uncaria (Gheara Matei) 400 mg
- Zinc 13 mg
- Alte ingrediente: gelatina, microcristale de celuloza, stearat de magneziu
- Calorii <1 kj
- Proteine < 1 g
- Carbohidrati < 1 g
- Grasimi 0 g

► Administrare: 2-4 comprimate pe zi sau dupa recomandari.

1

▼

buc.

Adauga in cos

Ce este atat de special la planta Uncaria?

Ghiara Pisicii sau **Uncaria Tomentosa** este o planta care creste numai in padurea tropicala din Peru. Proprietatile atribuite acesteia sunt: adaptogenica, antimicrobiana, antivirala, anti-inflamatoare, anti-alergenica, antioxidanta, antitumorală.

Primele studii privind compozitia si efectele benefice ale acesteia sunt relativ recente. Klaus Keplinger din Innsbruck, Austria, si-a inceput cercetarile legate de aceasta planta miraculoasa in anii '70, insa in scurt timp efectele benefice ale extractului au putut fi confirmate si de alte cercetari desfasurate in Spania, Franta, Germania si Peru.

Referindu-se la Gheara Pisicii, renumita revista Newsweek relatea acum 15 ani ca aceasta planta a fost folosita de mult timp in Peru pentru tratarea Astmului, Ulcerului si Cancerului ("Nature's Biggest Sellers", Newsweek, Noiembrie 6, 1995, pagina 68). Conform unui alt studiu, proprietatile ei anti-inflamatoare si-au gasit utilizarea in tratarea Artritei (Journal of Natural Products, 54, 1991, pagina 453).

Detectarea predispozitiei pentru cancer se face printre altele si prin analiza "activitatii mutagenice" in urina (capacitatea celulelor de a crea mutatii genetice). Un studiu a fost efectuat pe un lot de fumatori. Dupa tratamentul cu Uncaria, urina fumatorilor a indicat o reducere dramatica a activitatii mutagenice ("Mutagenic and Antimutagenic Activity of Uncaria", Journal of Ethnopharmacy, 38, 1993: pagina 63)

Dr. Brent Davis descrie aceasta planta ca pe un "Deschizator de Drumuri", referindu-se la abilitatea ei de a detoxifica tractul intestinal si de a trata diferite afectiuni ale stomacului si zonei abdominale (Cat's Claw News, Mai/Iunie, 1995). Mai mult, alcaloizii din Cat's Claw au un efect puternic imunostimulator, ajutind celulele albe si macrofagele sa devoreze materiile straine si microorganisme daunatoare (Steinberg, Phillip N., C.N.C., "Cat's Claw Update (Uncaria Tomentosa): That Wondrous Herb from the Peruvian Rain Forest," Townsend Letter for Doctors, August/September, 1995).

Zincul, a doua componenta a produsului Immunaid

A doua componenta a produsului Immunaid este Zincul, un mineral esential care se gaseste (sau ar trebui sa se gaseasca) in aproape fiecare celula a organismului uman.

Zincul stimuleaza activitatea a aproape 100 de enzime, substante ce sustin reactiile biochimice din organism. Sprijinind sanatatea sistemului imunitar, acest mineral este necesar pentru vindecarea rapida a ranilor. Totodata pastreaza acute simturile gustului si mirosului si este necesar chiar si pentru sinteza ADN-ului. De asemenea, ajuta in procesul de crestere si dezvoltare din timpul sarcinii, copilariei si adolescentei. Cu cat cantitatea de zinc din organism este mai mica, cu atat sistemul imunitar este mai slabit. Iar una din consecinte este vulnerabilitatea fata de infectii si diferiti agenti patogeni, in general.

Suplimentul natural de Zinc dintr-o capsula de preparat ImmunAid creste efectul imunostimulator al extractului de Uncaria, ceea ce confera tabletelor o eficienta foarte ridicata.

Alergia si solutia naturala impotriva acesteia: produsul Immunaid de la CaliVita

Alergia este consecinta hiperactivitatii sistemului de aparare a organismului (sistemul imunitar). Sistemul de aparare asigura protectia organismului impotriva agentilor patogeni si a efectelor nocive ale mediului inconjurator. Daca aceste substante straine organismului depasesc un anumit prag, sistemul de aparare va fi afectat. Astfel, sistemul nostru imunitar va avea o reactie exagerata chiar si la substantele care se gasesc in mod obisnuit in jurul nostru. Imbolnavirea poate fi cauzata de unul sau mai multi factori. Acestia pot fi: predispozitia genetica la alergii, consumul de medicamente, materialele sintetice, aerul poluat, stilul de viata neadecvat (sedentarism, stres) sau indispozitia psihica. In general, primul contact cu factorii care provoaca alergia nu declanseaza imediat simptomele, acestea aparand doar dupa contacte repetate. La inceput, organismul nostru devine sensibil doar la un singur tip de alergen, apoi la mai multe.

GHEARA MATEI

Este o planta utilizata in mod traditional de catre indienii din America de Sud, de mai bine de 2000 de ani. Stiinta moderna a identificat substantele active ale plantei, care sunt considerate printre cele mai eficiente fortifiante ale sistemului imunitar. Stimuleaza sistemul imunitar prin accelerarea formarii si activitatii limfocitelor, precum si prin accelerarea functiei leucocitelor de eliminare a celulelor straine, a agentilor patogeni si a substantelor nocive.

Functii si proprietati:

- elimina virusurile;
- amelioreaza si impiedica producerea inflamatiilor;
- este un puternic antioxidant;
- este diuretic;
- este antipiretic;
- stimuleaza functiile sistemului nervos vegetativ parasimpatic, ajuta la relaxarea acestuia.

ZINCUL

Din punct de vedere al functionarii sistemului imunitar are un rol unic, neputand fi inlocuit de nici un alt oligoelement. Accelereaza formarea si activitatea elementelor cu rol in sistemul de aparare al organismului, adica a fagocitelor si limfocitelor. Este unic datorita efectului sau asupra timusului. Limfocitele care se formeaza in maduva osoasa ajung in timus si aici se transforma in asa-numitele limfocite-T, care au un rol deosebit de important in protectia impotriva bolilor. Pentru aceasta este necesar hormonul numit timulina, inasa, pentru functionarea acestui hormon, zincul este indispensabil. In cazul deficientei de zinc, timulina isi pierde eficienta. In consecinta, nu se produc limfocite intr-o cantitate suficienta si, astfel, persoanele respective pierd protectia oferita de sistemul de aparare al organismului.

- Cercetarile clinice au confirmat ca un nivel scazut de zinc in organism predispune la diferite boli. Predispozitia este direct proportionala cu nivelul de zinc.

Alergia si raceala prezinta simptome asemanatoare... Cum putem stabili daca este vorba despre alergie sau raceala?

INDICI	VALORI pt. RACEALA	VALORI pt. ALERGIE
Durata simptomelor.....	<i>zile</i>	<i>saptamani, luni</i>
Stranut.....	<i>amelioreaza starea</i>	<i>nu amelioreaza starea</i>
Tuse.....	<i>uscata</i>	<i>rareori</i>

Secretie.....nazala galben-verzuie.....transparenta
Daca antibioticele ajuta.....uneori.....deloc
Schimbarea locatiei.....nu ajuta.....amelioreaza simptomele

Produsul [Immunaid](#) de la CaliVita ofera protectie impotriva alergiilor de tot felul prin inglobarea in compozitia sa a acestor doua elemente esentiale, fiind un bun sustinator natural al sistemului nostru imunitar.

Utilizarea preparatelor naturale CaliVita pentru ridicarea imunitatii organismului (stimularea sistemului imunitar)

Sistemul imunitar este un termen folosit in biologie pentru definirea mecanismelor de aparare a organismului fata de agentii patogeni externi si fata de structurile cu potential distructiv care adesea se dezvoltă in propriul organism. Acest sistem cauta indepartarea sau distrugerea microorganismelor corpurilor straine patrunse in corp, ca si distrugerea propriului tesut bolnav sau defect. Sistemul imunitar este o retea complexa compusa din organe, tipuri celulare si molecule diferite.

Va oferim mai jos o schema detaliata de **tratament natural pentru STIMULAREA SISTEMULUI IMUNITAR**, realizata si explicata punct cu punct de medicul nostru consultant pe probleme de terapii si tratamente naturiste - [Dr. Doina Teodora](#) - medic rezident pe Medicina Fizica, Recuperare si Balneologie si totodata medic consultant in terapiile Biorezonante, specializat in remedii pe baza de produse naturiste.

- [Immunaid](#) (1-0-1 la copii si 1-1-1 la adulti, administrate inainte de masa, are rolul de a mentine o imunitate crescuta printr-o secretie corespunzatoare de imunoglobuline).

- [Lion Kids Punch with Vitamin D](#) - pentru copii cu varsta 3-7 ani (1-1-0 dupa masa, intareste imunitatea si rezistenta organismului la boli printr-un aport optim de vitamine si minerale) **sau** [Kids Green](#) - pentru copii cu varsta 7-17 ani (1-1-0 dupa masa, contine 66 de substante atent selectionate, venind in intampinarea nevoilor copiilor, pentru a satisface necesarul lor nutritional complex si a le sprijini sanatatea) **sau** [Vital A/B/AB/O](#) - pentru adulti (1-1-0 dupa masa, actioneaza asemanator) **sau** [Spirulina Chlorella Plus](#) - pentru adulti (1-1-0 dupa masa, este un mixt de vitamine, minerale, enzime, plante, aminoacizi, menit sa ridice atat imunitatea cat si calitatea a nenumarate procese fiziologice care au loc in organism).

- **Optional**, se poate utiliza dispozitivul energetic de uz personal [BioHarmonex](#), pe programul HORMONE (Sistem hormonal), IMMUNE (Sistem imunitar), NERVES (Sistem nervos), MERIDIAN (Meridiane energetice).

Immunaid CaliVita produs imunostimulent special realizat de Calivita cu rol sa intareasca sistemul imunitar impotriva atacurilor radicalilor liberi prin care rezulta o serie de afectiuni de la cele mai simple pana la cele mai grave ca de ex. cancerul.

Immunaid CaliVita contine extract de **Claw Cat** (gheara matei) si **zinc**.

Claw Cat

Claw Cat este benefic in doua domenii principale care nu pot fi ignorate: **stimularea sistemului imunitar** si actiune **anti-inflamatoare**. Studiile in ultimul deceniu au confirmat aceste activitati ale **Claw Cat**.

Este general recunoscut ca **Claw Cat** poate imbunatati **procesul de fagocitoza**, care este, procesul prin care sistemul imunitar inghite si distruge invadatorii si mutatii. Rapoartele au demonstrat ca se poate imbunatati imunitatea la pacientii cu cancer, precum si ca actioneaza ca un agent anti-mutagen, si anti-viral. In plus, Claw Cat a fost folosit pentru a reduce efectele secundare ale radiatiilor si chimioterapiei din tratamentul conventional al cancerului.

Si, in timp ce dovezi clinice clare pare sa lipseasca, in utilitatea Claw Cat in tratarea bolilor gastrointestinale inflamatorii si inflamatorii sistemice, valoarea sa raportata pentru tratamentul artritei, reumatismului, diverticulita, gastrita, boala Crohn, dizenterie, si ulcere nu poate fi ignorata.

Alte utilizari interesante sunt in studiu curent. **Claw Cat** este folosit in unele studii, in combinatie cu AZT atat pentru a incetini progresia SIDA, precum si pentru a reduce efectele secundare ale medicamentului. In plus, cercetarea peruana a demonstrat efecte pozitive in tratarea copiilor cu leucemie.

Zincul

Zincul este al doilea mineral ca importanta din corpul dumneavoastra. Acesta este necesar pentru aproape 100 de reactii enzimatice diferite, face parte din structura proteinelor si membranelor celulare si ajuta la reglarea activitatii anumitor gene si hormoni. Zincul contribuie de asemenea la functia sistemului imunitar intr-o varietate de moduri.

Zincul permite sistemului imunitar sa functioneze corespunzator, astfel incat sa poata lupta eficient impotriva bolilor. Acesta joaca un rol in dezvoltarea celulelor T, clasa de celule ale sistemului imunitar, care ajuta organismul de da un raspuns imun impotriva agentilor patogeni. Nivelurile scazute de zinc va impiedica sistemul imunitar sa raspunda in mod adecvat la infectii bacteriene.

Beneficiile in sezonul rece

Datorita rolului zincului in imunitate, administrat in suplimente ar putea ajuta la combaterea racealii. Un studiu, publicat in "**Journal of International Medical de Cercetare**", in 2012, a constatat ca Immunaid administrat in combinatie cu vitamina C, a redus congestia nazala la persoanele care sufera de raceli, precum si viteza de recuperare, de asemenea, a ajutat la reducerea duratei simptomelor.

Rolul in alte boli

Zincul poate juca, de asemenea un rol în combaterea altor boli infecțioase, în special la copii sau vârstnici. Copiii cu un nivel scăzut de zinc se confruntă cu un risc crescut de astm. Un nivel deosebit de mic de zinc corelat cu astm bronsic mai sever, potrivit unui studiu publicat în "Allergologia et Immunopathologia" în 2013. Zincul ar putea proteja, de asemenea, împotriva pneumoniei și a malariei. La vârstnici, zincul ar putea crește nivelul celulelor sistemului imunitar în sânge, contribuind la lupta împotriva infecțiilor.

Beneficiile Zincului din Immunaïd pentru sănătatea femeilor

Rolul potențial în funcționarea ovarelor

Deși funcția sa în ovare nu este încă pe deplin înțeleasă, zincul ar putea juca un rol în funcția ovarelor de reglementare ciclul menstrual. Nivelul de zinc fluctuează în funcție de nivelul de estrogen, potrivit unui studiu publicat în "Endocrinologie ginecologica " în 2010. Zincul crește ca majorări de estrogen, ceea ce duce până la ovulație, iar apoi scade chiar înainte de producerea ovulației. În plus, un studiu publicat în februarie 2012 în "Endocrinologie", constată că deficiența de zinc perturbă ovulația normală și previne dezvoltarea normală și eliberarea unui ovul. În concluzie, nivelul de zinc ar putea juca un rol însemnat în sănătatea ovulației.

Reducerea efectele secundare menstruale

Consumul de zinc ar putea ajuta, de asemenea, la reducerea efectelor secundare care apar înainte și în timpul menstruației. Un studiu, publicat în "Ipoteze medicale", în 2007, a constatat că, luând **zinc** a ajutat la prevenirea crampelor menstruale - un efect secundar care afectează noua din 10 femei. În timp ce motivul pentru care acest beneficiu nu este încă pe deplin înțeles, studiul constată că zinc ar putea ajuta la îmbunătățirea fluxului de sânge sau reduce inflamația în uter, prevenind crampele musculare. Universitatea Medical Center din Maryland recomandă de a lua un supliment care conține zinc pentru a ajuta la ameliorarea sindromului premenstrual.

Rolul după menopauză

Menopauza poate afecta nivelul de zinc din organism. Pentru că estrogenul pare să crească concentrațiile de zinc ale corpului, scăderea nivelului de estrogen, după instalarea menopauzei poate, de asemenea, reduce nivelul de zinc. Un studiu, publicat în "**Analele Medicinii, Agriculturii și Mediului** " în 2013, a constatat că, terapie cu hormoni după menopauză poate ajuta la creșterea nivelurilor de zinc. Un alt studiu - din numărul "Maturitas" din luna decembrie 2013 - observă că femeile cu un nivel scăzut de zinc se confruntă după menopauză un risc mai mare de osteoporoză.

Considerații pentru suplimentarea cu zinc

Femeile au nevoie de 8 miligrame de zinc pe zi, dar studiul "Ipoteze medicale", constată că acest nivel de administrare ar putea fi prea mic pentru a preveni crampele menstruale. Suplimentele de zinc ar putea oferi, de asemenea, alte beneficii - un studiu din numărul din noiembrie 2013 al revistei "Menopauza", constată că suplimentarea cu zinc ajută la prevenirea pierderii osoase după menopauză.

Beneficiile Zincului din Immunaïd pentru sănătatea bărbaților

1.Stimulează sănătatea sexuală și nivelul de testosteron

Numit "**mineral al sexului**" zincul influențează fertilitatea, potentă, sexul și sănătatea sexuală pe termen lung [sursa: Roman]. Zincul este esențial pentru producția de spermă, la majoritatea bărbaților și scăderea volumului **materialului seminal** și nivelurile de **testosteron** se datorează nivelului mic de zinc din organism. De fapt, fiecare ejaculare poate cheltui până la 5 miligrame de zinc, sau aproape jumătate din necesarul zilnic al unui bărbat. Deci, dacă doriți să deveniți tată, un pic de zinc în plus ar putea ajuta la stimularea fertilității.

Oamenii de știință de la Universitatea de Stat Wayne Școala de Medicină din Michigan au investigat efectele de zinc asupra nivelului de testosteron la bărbați între 20 și 80 de ani. Studiul a arătat că bărbații tineri care au avut acces restricționat la aportul de zinc pentru 20 săptămâni au prezentat scăderi în testosteron, în timp ce bărbații vârstnici cu deficit de zinc care au luat suplimente de zinc timp de șase luni au avut creșteri ale producției de testosteron.

2. Motilitatea spermatozoizilor

Dacă doriți să deveniți tată, nu e de ajuns că aveți un apetit sexual sănătos și spermă sănătoasă în număr suficient. Spermatozoizii au nevoie de mișcare.

Motilitatea spermatozoizilor se referă la rezistența spermatozoizilor de a înota spre ovul pentru-l fertiliza. Și motilitatea redusă a spermatozoizilor este una dintre principalele cauze ale infertilității masculine.

Motilitatea spermatozoizilor este măsurată diferit decât numărul de spermatozoizi. În loc de un număr total de, motilitatea spermei reflectă procentul spermei care este în mișcare. Dacă aveți un număr de motilitatea spermatozoizilor sub 50 la sută, o cauză ar fi deficiențe de vitamine și nutriție - inclusiv niveluri mici de zinc. Includerea suplimentelor bogate în zinc, cum ar fi Immunaid-ul ar putea fi benefică.

3.Reduce riscul de cancer de prostata

Zincul joacă un rol important în menținerea și îmbunătățirea sănătății prostatei. Recent, oamenii de știință de la Universitatea Johns Hopkins și Serviciile de Cercetare Agricolă (ramură de cercetare a Departamentului Agriculturii din SUA) au descoperit că țesutul canceros de prostată conține mult mai puțin zinc decât țesutul sănătos. În timp ce zincul se găsește în fiecare organ din corp, țesutul și celulele din prostată, la bărbați, au mai mult zinc decât oricare alt țesut cu excepția oaselor.

Bărbații care nu au niveluri semnificative de zinc în dieta lor tind să aibă prostată mărită (hiperplazie benignă de prostată, sau **HBP**) sau **prostatia** (inflamație a prostatei). De asemenea, au rate mai mari de **cancer de prostată**.

4. Reduce simptomele de răceală

Există dovezi care arată că zincul poate ajuta la reducerea duratei răcelii sau reduce simptomele.

5. Lupta contra acneei

Zinc poate ajuta pentru a trata și preveni acneea. De fapt, unele forme de acnee pot fi chiar cauzate de o deficiență de zinc. Fie că se ia un supliment sau aplicate într-un unguent de formă de gluconat

de zinc sau sulfat de zinc, zincul poate ajuta acneea se vindeca mai repede, reduce inflamatiile cauzate de acnee si contribuie la reglementarea activității glandei pielii cauzate de schimbarea hormonală.

Zincul joacă un rol important în starea generală a sănătății pielii, și poate trata, de asemenea, eczeme, psoriazis, matreata, arsuri. De asemenea, ajută rănilor pielii să se vindece mai repede.

Nu luați mai mult de 100 de miligrame pe zi pentru acnee - doze mai mari poate crește riscul de cancer de prostată.

6. Poate preveni sau trata chelia

Alopecia se poate prezenta într-o varietate de moduri - de la subțierea părului până la chelirea completă - și poate apărea din cauza eredității sau rezulta din anumite deficiențe minerale. Zincul poate încuraja creșterea părului datorită îmbunătățirii funcției sistemului imunitar [sursa: HolisticOnline].

Potrivit unui studiu din Australia, bărbații care au mâncat carne slabă au fost mai puțin expuși la a cheli decât cei care au mâncat carne grasă.

Suplimentele de zinc pot împiedica caderea părului la bărbați care nu o dietă echilibrată. Doza sugerată pentru tratarea alopeciei este de la 50 la 100 miligrame de zinc pe zi.

7. Tiroida

Zincul este un mineral esențial care ajută la producerea hormonilor tiroidieni de eliberare, (TRH), în creier, care apoi dă semnale pituitare pentru a crea hormoni de stimulare a tiroidei (TSH). La bărbați, eșecul de a se realiza acest lucru, duce la un nivel scăzut de testosteron. Conform mai multor studii, niveluri scăzute de zinc sunt asociate cu T3 scăzut (hormon tiroidian activ), precum și o capacitate redusă de a transforma **T4**¹ (a se vedea explicația de jos) în **T3** [sursa: Richards]. Consumul de alcool poate exacerba această situație.

Mai mult decât atât, zincul este necesar la nivelul intracelular pentru a ajuta receptorii nucleari atașați tiroidei de a conduce la citirea codului genetic ADN. O funcție principală a hormonului tiroidian este de a ajuta să pună codul genetic în acțiune, fapt care subliniază importanța menținerii nivelurilor adecvate de zinc [sursa: Shames].

¹ [Una dintre realitățile inevitabile ale procesului de îmbătrânire este decolorarea vederii. Cu toate acestea, anumite suplimente alimentare pot ajuta la stabilizarea degenerescentei maculare, sau AMD. Un studiu al Institutului National Eye arată că dacă se ia doze mari de antioxidanți vitamina C, vitamina E și beta-carotenul, împreună cu zinc, se poate încetini progresia AMD [sursa: WebMD]. Glanda tiroidă produce o serie de hormoni esențiali, inclusiv tiroxina (de asemenea, numită **T4**), care joacă un rol vital în metabolism, în creștere și dezvoltare, precum și în temperatura corpului. Zincul este un cofactor important în funcționarea corectă a tiroidei.]

8. Repararea celulelor

Barbatii care fac sport pun mai mult stres pe sistemul lor scheleto-muscular. Neintâmplător, cele mai multe dintre magaziile noastre personale de zinc se gasesc in muschii nostri, în cazul în care rolul său în construirea de celule si reparatii este deosebit de util după activitati fizice intense.

Chiar actul de a exercita o activitate usoara- de ex greblat gazon - pune mușchii sub stres. În timp de repaus, muschii cresc si mai puternici. Zincul este un element cheie în acest proces, în furnizarea structurii adecvate a celulelor si proteinelor necesare acestui proces.

În plus, muschii solicitati cheltuiesc energie considerabila, ceea ce duce la producerea de radicali liberi. Antrenamentul intens poate duce la transpirație abundentă și aportul caloric inadecvat, ambele care pot duce la niveluri insuficiente de zinc. Deoarece rolul zincului ca un antioxidant este crucial pentru atenuarea efectelor negative ale radicalilor liberi, oricine trece printr-un regim de fitness riguros ar trebui să monitorizeze aportul de zinc pentru a se asigura că mențin niveluri adecvate.

Observatie: Suplimentul natural de **Zinc** si **Claw Cat** din **Immunaid** se potenteaza reciproc, aducand beneficii mai mari impreuna decat separat.

Beneficiile Produsului Immunaid de la Calivita

✓ este un **antioxidant puternic** cu efecte **anti-inflamatorii**, și ar putea ajuta, la gestionarea bolilor asociate cu stresul oxidativ și inflamația.

✓ ajuta la protejarea **cartilajului articular** și a demonstrat eficacitate în ameliorarea **durerilor articulare**, indicând ca poate fi de ajutor pentru persoanele care suferă de **guta** si **artrită**.

✓ imbunatateste **markeri de sănătate ai sistemului imunitar**, sugerând că poate ajuta in apărarea împotriva invadatorilor infectioasi.

✓ protejează **ADN-ul** celular împotriva deteriorării și susține repararea ADN-ului deteriorat.

Protejarea acestor mecanisme genetice este esențiala în protejarea **împotriva cancerului**.

✓ de ajutor în lupta **împotriva cancerului**, prin promovarea diviziunii sanatoase a celulelor, promovarea apoptozei (moartea programata a) celulelor leucemice (cancer in sânge), precum și inhibarea proliferării celulelor cancerului de san.

Avertizare: **Immunaid Calivita** este, în general, sigur si bine tolerat, dar nu ar trebui să fie utilizat de către femeile însărcinate sau care alăptează, copii mici, persoane care iau medicamente antihipertensive, cei cu afectiuni autoimune, sau persoane care au suferit transplant de organe sau țesuturi.

Immunaid 180 tablete

o tableta contine:

- Pulbere de **Claw Cat**(gearsa matei).....400 mg
- Zinc.....13 mg
- Alte ingrediente: gelatina, microcristale de celuloza, stearat de magneziu0.02 g
- Calorii.....0,1 kj
- Proteine.....0 g
- Carbohidrati.....1 g
- Grasimi.....0

Ce face ca produsele Calivita sa fie unice in raport cu celelalte produse de pe piata?

1. *Profilul componentelor este important și, prin urmare, eficacitatea produsului poate varia foarte mult în funcție de originea geografică și forma de cultivare a plantelor și de conținutul extracției, deci este important să se asigure calitatea materiei prime, lucru primordial pentru compania farmaceutica Calivita.*
2. *Ingrediente sunt naturale, din fructe proaspete si legume, ierburi și condimente, și chiar unele tipuri de origine animala(de ex. Omega-3) si pot imbunatati sanatatea, forta, rezistenta, imunitatea și tinerețea.*
3. *Produsele utilizeaza o formula cu absorbție lenta (straturi asezate sfera in sfera), pentru a face ca substantele componente sa fie active pentru mai mult timp, satisfacand necesarul organismului in continuu.*
4. *Toate ingredientele sunt de soi organic cultivate/ crescute pe un teren nepoluat,*
5. *Sunt neprelucrate, nerafinate, lipsite de substanțe chimice, orice fel de amelioratori, pesticide, hormoni.*
6. *Nu contin zahar, sare, conservanti, coloranti sintetici,*
7. *Nu creeaza dependenta*
8. *Nu au efecte secundare negative. In caz ca se depaseste doza, efectele secundare sunt minime, cum ar fi balonare, diaree, etc.*
9. *Actioneaza benefic in multe directii, catre mai multe organe (previn, trateaza si amelioreaza o gama larga de afectiuni).*
10. *Sunt supuse controlului de cel mai exigent forum din lume: **FDA (Food and Drug Administration)** care reglementează produsele naturale, de la alimente la suplimente alimentare la cosmetice, în ceea ce privește siguranța și sănătatea consumatorilor. Pentru suplimentele alimentare, FDA în mod specific verifică structura / functia unui produs.*

Cum ne putem apara de raceli si gripe?

CINCI METODE DE INTARIRE A SISTEMULUI IMUNITAR

Incet dar sigur, idila autumnala, cu frunze rosii si aurii, se transforma intr-un anotimp umed si mohorat. Noiembrie vine cu brume, cu ceata, cu „stropi de tina si guturai”. Si cu noi articole pe teme de sanatate, dedicate sistemului imunitar. Stiti, doar: cel mai bun leac de lupta cu raceala si gripa e prevenirea. O veche cunostinta a revistei noastre, d-l dr. STEFAN STANGACIU, ne invata cum sa ne pazim ca sa trecem primejdia rea

**„Nu virusul este vinovat
de producerea bolii,
ci sistemul imunitar slabit”**

- Sfarsit de toamna, inceput de gripe si de raceli. Cum actioneaza virozele? De ce unii dintre noi suntem abonati permanent la ele, in timp ce altii scapa nevatamati?

- Aceasta este marea problema care ar trebui sa ne intereseze pe toti! De ce unii se imbolnavesc, iar altii, infectati cu acelasi virus ori microb, nu?! Raspunsul la aceasta intrebare a fost dat in urma cu mai mult de o suta de ani, chiar de catre celebrul Louis Pasteur, tatal microbiologiei moderne: „Le microbe c'est rien - le terrain c'est tous” (microbul nu inseamna nimic, totul este organismul). Intr-adevar, aproape fara exceptie, virusurile, microbii, ciupercile microscopice (fungii) ori parazitii se pot inmulti si pot ataca organismul numai daca acesta este slabit, neavand resursele necesare pentru a lupta impotriva lor! Vom intelege deci, la o analiza mai atenta, ca nu virusul sau microbul este marele „vinovat”, ci slabirea sistemului nostru imunitar, care „invita”, de fapt, aceste microorganisme sa se inmulteasca in voie... In orice maladie infectioasa, virala sau bacteriana, se poarta un razboi intre doua puteri: organismul cu sistemul lui imunitar - pe de o parte, iar de cealalta parte - agresorul, in cazul de fata un virus, un microb, o ciuperca ori un parazit.

Sistemul imunitar - armata de aparare a organismului

- Explicati-ne mecanismul sistemului imunitar...

- Sistemul imun este un complex de celule si tesuturi distribuite in tot organismul. Desi se considera ca elementele principale ale lui sunt splina, timusul si ganglionii limfatici, se poate afirma ca la toate nivelurile, inclusiv in tegumente, in mucoasele arborelui respirator si ale tubului digestiv, in cavitatea peritoneala, ca si in sistemul nervos, se gasesc molecule si celule implicate in asigurarea apararii organismului. Fiecare celula in parte, prin membrana sau prin productia proprie de interferon, se poate apara de agresorii externi, cu conditia sa aiba suficienta energie si tot ce ii trebuie in „depozitul de armament”... Pentru o intelegere mai facila a acestui proces, sistemul imunitar se poate compara cu politia, respectiv cu armata unei tari. E necesara o strategie bine pusa la punct pentru ca fortele de ordine sa neutralizeze rapid actiunile agresorului. Iata cateva din etapele ei:

1. Primul pas: vaccinarea

Una dintre metodele cele mai des utilizate pentru a afla structura si modul de actiune ale unui virus este vaccinarea; aceasta reprezinta de fapt introducerea in organism a aceluiasi virus care cauzeaza boala (sau a unui virus asemanator), dar, atentie, a unui virus atenuat (mutilat) prin mijloace speciale.

2. Alimente sanatoase si aer curat

Respiratia corecta inseamna, printre altele, o pozitie dreapta a spatelui, activitate constanta in aer liber (zilnic, indiferent de vreme), plimbări in parcuri sau drumetii pe munte. Alimentatia ideala in cazul unei boli virale ori bacteriene presupune consumarea de lichide si alimente care permit ajungerea in timp record a substantelor nutritive in „cazarmele militarilor”, adica la nivelul sistemului imunitar. Cele mai bune alimente si lichide sunt acelea care se digeră, respectiv se absorb rapid, de exemplu produsele apicole (miere, polen, lăptisor de matcă), iaurtul, galbenusul de ou si sucurile proaspete de fructe si legume, baute incet, inghititura cu inghititura. Este interesant de mentionat faptul ca aceste alimente nu numai ca hranesc rapid sistemul imunitar, dar nu irosesc - printr-o digestie greoaie (asa cum se intampla in cazul unei alimentatii copioase, bazata pe carne de porc, de vaca, dulciuri concentrate ori branzeturi) - pretioasa energie a organismului, care trebuie redirijata catre armata proprie - sistemul imunitar. Alt grup de nutrienti extrem de importanti pentru buna functionare a sistemului imunitar sunt sarurile minerale si bioflavonoidele, pe care le gasim din abundenta intr-un alt miraculos produs al stupului de albine: propolisul.

3. Caldura - dusmanul microbilor

Drumurile de acces catre „zona de conflict” inseamna, de fapt, vasele sanguine si limfatice, pe care trebuie sa circule cu maxima viteza „armata” sistemului imunitar, in drumul lor catre agresorii localizati in aparatul respirator (nas, sinusuri, bronhii, plamani), digestiv sau in oricare alta zona a corpului. O circulatie buna presupune, pe langa „drumuri” (artere, capilare, vene, vase limfatice) de maxima calitate, si suficienta caldura. Caldura (uneori chiar si febra) este cea mai buna metoda pentru a deschide caile de acces catre inamic. Iata de ce, orice metoda ce poate creste caldura in tot organismul, respectiv in zona afectata, este extrem de utila. In acelasi timp, orice metoda care raceste organismul (inclusiv folosirea medicamentelor ori a metodelor antitermice) poate fi contraproductiva si, in anumite cazuri, extrem de periculoasa. Cum se creste caldura? Prin consumarea in cantitate suficienta de ceaiuri calde, de alimente picante (care inrotesc limba si incalzesc imediat gura, desfundand ulterior nasul), de vin rosu fier (cu 2-3 boabe de piper la cana, boabe care trebuie rontait), printr-o izolare perfecta de frigul din exteriorul casei sau al camerei (imbracaminte groasa, stat in pat sub doua, chiar trei plapumi, prin folosirea caciulilor si a ciorapilor grosi, stiut fiind faptul ca cea mai mare parte a caldurii se pierde la nivelul capului, respectiv al picioarelor). Cand stim ca aportul de caldura este suficient? Cand apare transpiratia! In marea majoritate a cazurilor, daca febra este suficient de mare pentru a produce una sau doua puternice transpiratii inca din prima noapte, dupa declansarea bolii, vindecarea se obtine in timp record, chiar daca organismul va fi ceva mai slabit prin pierderea mineralelor si sarurilor eliminate prin transpiratie.

4. Izolarea - masura obligatorie!

„Incercuirea inamicului” se face prin izolarea agentului (organismului) purtator de virus, microb

ori parazit. In cazul in care am luat deja virusul, iar acesta este foarte agresiv (inalt patogen pentru om), avand deja si primele simptome de boala, este necesar sa ne izolam de restul societatii si, eventual, chiar de membrii propriei familii (desigur, dupa ce ne-am luat cu noi in camera tot „arsenalul” antiviral si antiinfectios recomandat in acest articol sau de catre medicul curant).

5. Alte remedii pentru un sistem imunitar puternic

- **Vitamina A.** Durerea de gat, infectiile sinusale si ale urechii pot sa apara mult mai frecvent daca exista un nivel inadecvat al vitaminei A. Vitamina A se gaseste in mod natural in laptele prins, in galbenusul de ou, in peste si uleiul de peste, in ficat si alte organe animale. Vegetarienii trebuie sa stie ca o mare parte din cantitatea de vitamina A provine direct din carotenoizi (inclusiv beta-caroten). Legumele galbene si portocalii, cum ar fi morcovii si dovleacul, sunt surse bogate in carotenoizi. De asemenea, fructele galbene si portocalii (portocalele, caisele, piersicile si pepenele galben), precum si legumele cu frunze verzi (spanacul, broccoli, frunzele de varza si de rapita) contin carotenoizi. Nu trebuie uitat faptul ca o mare parte din continutul de vitamina A si/sau beta-caroten poate fi pierdut prin prelucrarea si stocarea lor, expunerea la caldura prea mare si la lumina.

- **Vitamina C** stimuleaza productia anumitor anticorpi care lupta contra virusurilor, bacteriilor si fungilor ce invadeaza organismul, protejandu-l impotriva infectiilor si bolilor. Sursele bogate in aceasta substanta includ macesele, catina, coacazele negre, fragii, capsunile, broccoli, varza de Bruxelles, varza de iarna, patrunjelul, ardeiul gras, conopida, salata verde, guliile, spanacul, citricele (grapefruit, lamaie, mandarine). Se recomanda consumarea acestora in stare proaspata, intregi, deoarece chiar si sectionarea lor in portii mai mici poate duce la o scadere rapida a continutului in aceasta substanta atat de valoroasa pentru organism.

- **Zincul** - poate ajuta la reducerea frecventei racelilor si a durerilor de gat, putand chiar scurta durata simptomelor racelii. Cele mai bune surse de zinc sunt carnea de pui, ficatul, pestele, galbenusul de ou, semintele de dovleac, fasolea fiarta, linte fiarta, migdalele, nucile, faina de ovaz, germeii de grau.

- **Fierul** este necesar in producerea globulelor rosii (hematii), cuprul este necesar pentru producerea de celule sanguine in maduva osoasa. Lipsa oricareia dintre aceste substante minerale limiteaza imunitatea. Fierul se gaseste in produsele animale (ficat, carne de pui si peste), dar si in plante (fructe uscate, nuci, legume si cereale integrale). Cele mai bune surse alimentare de cupru includ ficatul, rinichiul, crustaceele, strugurii, nucile, legumele, cerealele integrale, mazarea, anghinarea si ridichile. Se recomanda ca, in special fructele, legumele si zarzavaturile, sa fie consumate crude.

- **Coenzima Q10.** Spre deosebire de multe medicamente folosite astazi impotriva afectiunilor sistemului imunitar, Coenzima Q10 este lipsita de efecte secundare.

- **Echinacea.** Specialistii fitoterapeuti recomanda utilizarea acestei plante de la primele semne de raceala sau gripa si continuarea tratamentului timp de 10-14 zile. Echinacea nu poate fi folosita profilactic, in speranta prevenirii racelilor si gripei, dar nici mai mult de 8 saptamani consecutiv. Se impun cateva precizari: bolnavii cu infectie HIV, cei cu diabet sau cu tuberculoza sunt sfatuiti sa nu foloseasca suplimente alimentare realizate din aceasta planta. De asemenea, nu folositi echinacea daca sunteti alergici la alte plante inrudite cu echinacea, cum ar fi: floarea-soarelui, margarete, galbenele, crizanteme.

- **Busuiocul** - datorita proprietatilor sale antiinflamatoare, antifungice si febrifuge, poate fi folosit sub forma de infuzii in gripe, raceli, bronsite acute si cronice, cat si sub forma de inhalatii. In

casa, folositi cat mai mult in aceasta perioada lampile odorizante in care picurati ulei de conifere (pin, brad, molid), de eucalipt sau de levantica. In perioadele de epidemie, daca nu aveti afectiuni ale stomacului, consumati mai mult decat de obicei usturoi, ceapa, hrean, suc de lamaie indulcit cu miere. Datorita substantelor pe care le contine, usturoiul are totusi o serie de contraindicatii: nu se administreaza in cataruri gastrice si intestinale, in simptomele congestive pulmonare (tuse seaca, sanguinolenta, stari febrile), deoarece poate accentua starea iritativa.

- **Propolisul** este o bioflavonoida care exercita peste 70 de proprietati farmacologice utile. Doua dintre ele, care ne intereseaza in articolul de fata, sunt activitatea antivirala si efectul de imunostimulare. Se recomanda deci, in scop preventiv, 1 picatura de tinctura de propolis 20-30% pentru fiecare kilogram de greutate corporala zilnic (de exemplu, o persoana de 80 kg are nevoie de 4 doze a cate 20 de picaturi pe zi), iar in scop curativ doza se poate dubla sau chiar tripla. Administrarea cea mai buna este pe o lingurita de miere, urmata de consumarea a minimum 100 ml de ceai sau apa calduta. Durata tratamentului trebuie sa fie pana la obtinerea vindecarii complete, doza reducandu-se treptat pana la 1 picatura pe kilogram/ corp zilnic, numai dupa ce medicul a confirmat vindecarea.

Un extemporal la care ramanem mereu corigenti:

SISTEMUL IMUNITAR

- Raspunsul corect? Calorii si plante puternice: ARNICA, ECHINACEA, NIGELIA -

Si iata ca toamna se apropie de sfarsit, luandu-si adio cu un ultim spectacol de frunze spulberate de vant. Ne asteapta paclele, moina, zilele scurte ale iernii si noptile nesfarsite, gerurile si ostile de ninsori.

Venirea iernii este pentru fiecare dintre noi un test. Un test al adaptarii organismului la umezeala si frig, al psihicului la lumina tot mai scazuta si mai opaca, al sistemului imunitar la ofensiva guturaiului si a gripei, tot mai frecvente si mai puternice in ultimii ani. De altfel, acesta e si motivul pentru care revenim cu atata insistenta asupra acestui subiect. Cu toata larma, cu toata tevatura facuta, lupta cu bolile sezonului rece n-a inregistrat vreun progres si nici nu va putea sa inregistreze, atata vreme cat singura strategie oficiala e recursul la mult laudatele medicamente din farmacii. Sunt bune si ele cateodata, dar nu ne fac mai rezistenti la infectii virale si nici la frig. Singura masura eficienta este - asa cum am afirmat de nenumarate ori in paginile revistei - intarirea puterii de aparare a organismului. Atat specialistii din sistemul sanitar, cat si publicul larg, ar trebui sa renunte la ideea de a omori cat mai multi microbi cu antibiotice, orientandu-se mai degraba spre intarirea organismului. De ce? Pentru ca starea noastra de sanatate depinde in ultima instanta de resursele interne ale propriului corp si mai putin de interventiile din exterior. Cel mai banal microb poate fi fatal pentru o persoana cu sistemul imunitar slabit, in timp ce cel mai puternic germen infectios este neputincios atunci cand sistemul imunitar isi face datoria. Depasind putin cadrul acestui articol, explozia de cancere specifica acestui inceput de secol are la baza aceeasi slabire a sistemului imunitar, care ne face vulnerabili si la banalele virusuri ai gripei, dar si la multiplicarea celulelor canceroase care in mod normal, desi exista in organism, sunt tinute sub control.

Iata, asadar, ca avem motive extrem de serioase pentru a invata sa ne intarim prin mijloace simple si naturale imunitatea, care este o adevarata cheie de bolta a sanatatii. In cele ce urmeaza, va propunem cateva strategii fara gres.

Alimentatia energizanta

Cum ne hranim la venirea iernii? - iata o problema care a fost luata destul de putin in discutie pana acum, desi are o importanta capitala pentru starea de sanatate a organismului. Ati observat, de pilda, ca atunci cand este frig va potoliti foamea mai greu? Ei bine, aceasta foame marita este cauzata de faptul ca organismul se adapteaza spontan conditiilor atmosferice, care-i solicita sa consume mai multe calorii pentru pastrarea echilibrului termic si, ca urmare, cere hrana mai consistenta. De altfel, cei care omit frecvent sa manance, care mananca pe apucate sau care nu se alimenteaza corect au probleme mari de sanatate in timpul iernii. Pentru a fi in acord cu tendintele naturale ale organismului, este bine ca modul de a ne hrani sa respecte cateva reguli.

1. Hraniti-va regulat - in tarile nordice exista obiceiuri alimentare special facute sa protejeze organismul la frig si sa-l intareasca impotriva infectiilor. Unul dintre acestea este ca mesele sa nu

fie foarte abundente, dar dese si pe cat posibil calde. Medicii, la randul lor, au observat ca hranirea frecventa, la ore fixe si, important, cu cantitati mici de alimente, permite o reglare armonioasa a greutatii corporale in sensul pe care-l dorim, permitandu-ne sa ne "jucam cu kilogramele" fara efort (greutatea corporala este foarte importanta in raport cu imunitatea. Un exces, dar si un deficit de masa corporala sunt de cele mai multe ori asociate cu o rezistenta mult mai slaba in fata bolilor).

2. Mai multe calorii - cititorii "Clubului retetelor de slabit" s-ar putea sa fie putin contrariati de acest indemn, care este totusi in perfect acord cu acest sezon. Daca atunci cand tinem un post terapeutic regimurile de infometare sunt un mijloc excelent, infometarea excesiva in acest sezon nu este de dorit, pentru ca atrage dupa sine o imputinare a resurselor vitale ale organismului, ceea ce automat va duce la slabirea imunitatii. Totusi, acest indemn nu inseamna culoare verde la consumul de slanina si carnati, ci mai degraba este o sugestie de a descoperi alimente naturale foarte sanatoase, bogate in vitamine si minerale, care sa aduca un surplus de energie. Nucile, susanul, arahidele si alunele neprajite, de exemplu, sunt de aproape doua ori mai puternice din punct de vedere caloric decat carnea. In aceeasi categorie intra si semintele de floarea-soarelui, de dovleac (care sunt un elixir de sanatate), maslinele negre, soia, polenul de albine. Consumati zilnic aceste alimente, de preferinta la sfarsitul mesei, insa cu masura, pentru cei cu tendinta spre supragreutate, ele fiind niste mici bombe calorice.

3. Asigurati-va ca aveti in alimentatie suficiente "agenti de curatare" a organismului - daca ajungem sa consumam alimente ceva mai abundente si cu valoare calorica ridicata, trebuie sa ne asiguram si de faptul ca reziduurile vor fi prompt eliminate din organism. Este foarte indicata introducerea in alimentatie a produselor bogate in fibre, care, dupa cum este stiut, curata tubul digestiv, regleaza glicemia si nivelul colesterolului, scad greutatea corporala, actionand in mod reflex extrem de favorabil asupra imunitatii. Se vor consuma in stare cruda, deci neprelucrate termic, cantitati cat mai mari de salata verde, varza, radacina de morcov si patrunjel, radacina de telina, gulii, sfecla rosie, ridiche neagra. Cei cu tendinta spre constipatie vor consuma zilnic tarate de grau macerate in apa (3 linguri de tarate se lasa la macerat de seara pana dimineata intr-un pahar de apa). De altfel, la un anumit moment, organismul cere singur aceste alimente, care sunt esentiale pentru mentinerea echilibrului sau. Totul este sa stim sa-i ascultam vocea.

4. Atentie la alimentele care perturba imunitatea - mecanismele prin care alimentele suprarafinate si aditivii sintetici afecteaza starea de sanatate sunt prea complexe pentru a le detalia in cadrul acestui articol. De aceea, cea mai buna proba pentru a verifica aceste informatii este pur si simplu sa nu mai consumati vreme de doua luni (minimum) alimentele din lista care urmeaza, verificand apoi efectul acestei renuntari asupra starii dvs. de sanatate si de tonus interior. Iata care sunt alimentele prohibite pentru cei care au deja probleme cu imunitatea: zaharul si produsele care-l contin, margarina, alimentele cu conservanti sintetici, alcoolul (mai ales in "doze" repetate, zilnice), produsele de cofetarie si sucurile cu conservanti si aromatizanti sintetici, in general produsele suprarafinate, obtinute pe cale industrială.

Plantele, stimulente imunitare

Plantele sunt probabil mijlocul cel mai rapid si mai eficient pentru sporirea imunitatii organismului. Un element extrem de important este ca ele se dovedesc eficiente atat pentru prevenirea bolilor, cat si pentru tratarea lor in faza incipienta sau chiar atunci cand au ajuns la apogeu. Remediile care urmeaza sunt dintre cele mai redutabile la ora actuala, in Occident folosirea lor cunoscand o adevarata explozie.

Tinctura de arnica (Arnica montana)

Principiile sale active, care stimuleaza imunitatea, sunt inrudite cu cele ale echinaceei, insa are cateva calitati care o individualizeaza si care o fac un ajutor nepretuit pe perioada sezonului rece. In primul rand, ea stimuleaza imunitatea nespecifica la nivelul gatului si al cailor respiratorii superioare, protejandu-le de infectii si fiind ideala pentru cei care sunt mai mereu ragusiti, au amigdalita cronica, faringita, sinuzita etc. Apoi, folosita extern, ea imbunatateste circulatia, incalzeste extremitatile si creeaza o stare de confort fizic, fiind excelenta pentru persoanele sensibile la frig (frigul fiind unul din principalii dusmani ai imunitatii). Nu in ultimul rand, ea este un ajutor pretios atunci cand boala s-a instalat, intrucat elimina senzatii de slabiciune si ameteala, tonifica inima (care este solicitata mai ales in bolile cu febra puternica) si regleaza, prin mecanisme inca necunoscute, temperatura corpului. Marele Goethe adora aceasta planta, care-i salvase viata atunci cand o infectie respiratorie, cu febra foarte puternica, nu cedase la nici un alt remediu.

Cum se administreaza arnica

Intern: se iau 30-40 de picaturi de tinctura de trei ori pe zi, diluate in apa, pe stomacul gol, vreme de 30 de zile, pentru o cura de amplificare a imunitatii. Atunci cand boala s-a instalat, se pot lua 4, maximum 5 doze pe zi la adulti. La copiii sub 7 ani aceasta planta nu va fi administrata decat sub supraveghere medicala, cei peste aceasta varsta putand lua 5-10 picaturi de trei ori pe zi.

Extern: In tratamentul infectiilor gatului se face gargara cu arnica: 1-2 lingurite de tinctura la jumătate de pahar de apa, dar cu atentie, pentru a nu inghiti preparatul. Persoanele care au circulatia periferica deficitara, fiind foarte sensibile la frig, vor face inainte si dupa expunerea la frig frictionari energice ale membrelor si toracelui cu aceasta tinctura, dupa care vor aplica o pelicula subtire dintr-un unguent natural (de tataneasa sau musetel) pe locurile frictionate.

Echinacea (Echinacea purpurea)

Dozele repetate de echinacea sporesc imunitatea la marea majoritate a bolilor infectioase, de la cele respiratorii la cistite, anexite etc. De asemenea, persoanele care au frecvent ganglionii inflamati, care la primele valuri de frig se confrunta cu umflari ale amigdalelor, raguseala, curgerea nasului si a ochilor sa apeleze la cura cu aceasta planta.

Tratamentul standard pentru amplificarea imunitatii este ca si la arnica, de 30 de zile, dar pentru cei deja atinsi de boala, rezultate bune se vad din primele zile sau chiar la cateva ore de administrare a plantei. In ultimul timp, echinacea este mai mult recomandata sub forma de drajeuri sau de pulbere, intrucat tinctura luata in cantitati mari si in cure de lunga durata este mai greu de suportat de organism.

Cum se administreaza echinacea

Planta uscata, care se gaseste la Plafar, se macina cu rasnita electrica de cafea sau in piua, dupa care se cerne prin sita pentru faina alba. Se iau trei lingurite rase de pulbere pe zi, pe stomacul gol. Planta se tine sub limba vreme de 10-15 minute, dupa care se inghite cu apa. In infectiile acute se pot lua pana la sase lingurite de planta pe zi, pe stomacul gol, tinand eventual planta mai putin timp sub limba, intrucat este destul de iritanta si lezeaza tesuturile epiteliale.

Tinctura de chimen negru (Nigelia sativa)

Nigelia (Nigelia sativa) este un remediu extrem de vechi, adus din Etiopia acum mii de ani, dar care in Europa a fost redescoperit de curand. La noi in tara creste in zonele sudice, fiind un condiment foarte apreciat in anumite alimente (mai ales in lactate). In scop terapeutic, se foloseste fie uleiul esential al acestei plante (care este foarte scump si greu de gasit), fie tinctura, cu care se obtin de asemenea rezultate foarte bune. Cu aceasta planta v-ati intalnit in paginile noastre si in iarna ce a trecut, fiind recomandata in curele de slabire alaturi de ceaiul verde, pentru calitatile sale de intensificare a metabolismului si de reglare a apetitului. Studiile facute in ultimii ani au demonstrat ca administrarea acestei plante in cure de 12-21 de zile este eficienta nu numai in prevenirea guturaiului, bronsitelor sau a gripei, ci a unei game impresionante de boli, in care sistemul imunitar joaca un rol esential, inclusiv in cele tumorale benigne sau maligne.

Iata cum folosim aceasta planta: Administrarea tincturii de nigelia

Se iau 50 de picaturi de tinctura in jumatate de pahar de ceai verde rece sau caldut (in nici un caz fierbinte), de patru-sase ori pe zi. Amestecul de ceai verde si nigelia are un gust si o aroma extrem de placute, inviorand si eliminand slabiciunea de moment. Pentru persoanele care nu suporta ceaiul verde (care este el insusi un stimulent foarte bun, dar si puternic) se recomanda dizolvarea tincturii in ceai de sunatoare sau talpa-gastei. O cura pentru intarirea imunitatii dureaza minimum 12 zile, putand fi facuta o data pe luna.

Stimulentele imunitare naturale

Va numarati printre fanii sfaturilor de curatare a organismului publicate in numerele trecute ale revistei? Daca raspunsul este afirmativ, e momentul sa va bucurati de succese: intarirea imunitatii va fi pentru dvs. un fleac

Ce este sistemul imunitar? O "armata" formata din miliarde de celule, menita sa ne protejeze corpul de orice forma de agresiune din exterior sau din interior. Zilnic, mii si milioane de microbi cu care intram in contact sunt inactivati de catre acest sistem fara ca noi sa stim. Cele cateva sute de celule canceroase, care exista in fiecare clipa chiar si in corpul celor mai sanatosi dintre noi, sunt, de asemenea, eliminate si tinute sub control de catre aparatul imunitar cu care natura ne-a inzestrat. Fara aceste structuri de aparare, coordonate magistral de catre o veritabila inteligenta naturala aflata in organismul fiecaruia dintre noi, nu am putea supravietui nici macar o zi. Starea de sanatate nu este, din aceasta perspectiva, un fenomen static, ci un proces extrem de dinamic, la care sistemul imunitar participa in fiecare secunda, pe zeci si zeci de fronturi. Atunci cand ne imbolnavim de guturai, de gripa, cand facem o infectie renala ori urinara, o hepatita sau orice alta forma de infectie, "vina" o poarta nu neaparat microorganismele care o produc, ci in primul rand sistemul imunitar, care in mod normal are capacitatea de a opri orice agresiune microbiana, cunoscuta sau necunoscuta. Apoi, atunci cand ne vindecam cu antibiotice sau cu alte substante antimicrobiene, aceasta se datoreaza in cea mai mare masura tot sistemului imunitar, care este doar ajutat din exterior prin aceste interventii cu medicamente. Fara indoiala ca buna functionare a acestui sistem este o veritabila cheie a sanatatii fiecaruia. Din pacate, stilul de viata al omului modern este cat se poate de neprielnic acestui sistem imunitar, care mai ales pe termen lung se dovedeste a fi extrem de sensibil la intoxicatiile lente prin alimentatie, la calitatea indoielnica a apei de baut, la sedentarism, la stres, la poluarea atmosferica si la o multitudine de alti factori nocivi. Din acest motiv, epidemiile de gripa, de hepatita virala, infectiile renale etc. fac ravagii in ultimele decenii, adesea medicatia moderna abia reusind sa atenueze simptomele bolii, fara a reusi sa tina sub control infectia in sine. Medicina naturista are insa mijloace pentru a revigora acest sistem imunitar, iar primul si probabil cel mai important dintre ele este dezintoxicarea, despre care am vorbit pe larg in numerele trecute. Odata organismul dezintoxicat, terenul este pregatit pentru actiunea unei alte "arme" a naturii: stimulentele imunitare din plante medicinale, despre care vom vorbi in continuare.

ARNICA

Este o planta superba, cu flori mari si galbene, care creste pe pajistile inalte ale muntilor nostri la inceputul verii. Arnica (*Arnica montana*) este o "rivala" serioasa a echinaceei, avand, pe langa efectele imunostimulatoare, si o actiune antibiotica puternica, motiv pentru care adesea este folosita pentru tratarea infectiilor deja declansate. Mai mult, datorita efectelor sale antidepresive si tonice cerebrale, este un excelent remediu pentru perioada de toamna-iarna, cand tonusul psihic este in scadere (ceea ce afecteaza nefast capacitatea organismului de a se apara de boli).

Cum se administreaza arnica

Avand (in doze mari) o toxicitate destul de mare, arnica se foloseste intern, mai ales sub forma de tinctura, care permite o dozare exacta si are efecte foarte puternice in cantitati mici. Tinctura de arnica se gaseste in farmaciile naturiste si se administreaza de regula cate 50 de picaturi, diluate intr-o jumatate de pahar de apa, de trei-patru ori pe zi. Persoanele care au

probleme de imunitate la nivelul gâtului vor face gargara cu două lingurițe de tinctură de arnică, diluate într-o jumătate de pahar cu apă.

Cui îi este recomandată arnica

La fel ca și la echinacea, o cură de două săptămâni cu arnica este recomandată persoanelor care nu au probleme majore de sănătate, dar care vor să evite bolile iernii, în special racelile. Cele mai spectaculoase efecte se obțin însă în mărirea imunității persoanelor deja afectate de boli cum ar fi guturaiul, faringita, amigdalita, bronșita, sinuzita, eventual cronicizate. Tinctura de arnică completează foarte bine și tratamentul cu antibiotice de sinteză. Este indicată în bolile însoțite de febră, în prevenirea și în tratarea infecțiilor rinichilor și cailor urinare.

ECHINACEA

Este o plantă înaltă, a cărei tulpină floriferă depășește adesea un metru, adusă din America de Nord, unde era un leac de capătăi al pieilor roșii. A fost preluată de către cercetătorii americani din medicina tradițională a amerindienilor și, ulterior, de către cei germani, care au descoperit faptul că are efecte uimitoare de mărirea rezistenței naturale a organismului la infecții. Se pare că cele mai spectaculoase rezultate le are, în timpul sezonului rece, în prevenirea gripei, fiind denumită adesea "vaccinul antigripal natural". Cea mai folosită este specia cu flori roșii (Echinacea purpurea), care este fără doar și poate cel mai vândut stimulent imunitar de pe mapamond la ora actuală. Care sunt atuurile acestui remediu? Acționează relativ rapid (în 3-4 zile apar efectele de mărirea capacității de apărare a organismului în fața infecțiilor), are o toxicitate scăzută (este indicat și copiilor mici), poate fi folosit pe termen lung, fără a da efecte adverse.

Cum se administrează echinacea

Pe termen scurt, cel mai rapid și simplu mod de administrare este tinctura, pe care o găsim în prezent în mai toate farmaciile și magazinele naturiste. Se ia o linguriță de tinctură de trei ori pe zi, de preferință pe stomacul gol, pentru prevenirea îmbolnăvirii. Atunci când raceala s-a instalat deja, se iau până la 4 lingurițe pe zi sau se apelează la remedii mai puternice, cum ar fi arnica. Pe termen mai lung, efecte extraordinare are pulberea de echinacea, care - deși este mai greu de găsit în Plafar și e ceva mai complicat de administrat - este mult mai eficientă decât tinctura. Se ia o jumătate de linguriță de pulbere de echinacea, obținută prin macinarea plantei cu rasnă electrică de cafea, de trei ori pe zi, în cure de minimum două săptămâni. Este un remediu excepțional atunci când simțim că ne încearcă raceala, când avem infecții în gât, ale amigdalelor sau ale sinusurilor, care nu mai cedează. Reacția imunitară potentată de tratamentele cu pulbere de echinacea este atât de puternică, încât persoane care se tratau de un banal guturai au constatat dispariția unor infecții renale, a unor boli de piele de origine infecțioasă sau chiar a unor tumori benigne, care nu cedaseră la nici o altă formă de tratament.

Cui îi este recomandată echinacea

Este în primul rând indicată persoanelor relativ sănătoase, care vor să se ferească de bolile respiratorii din timpul iernii. O cură de 10-14 zile cu tinctură sau pulbere de echinacea mărește considerabil capacitatea de apărare a organismului în fața infecțiilor. Apoi, echinacea, mai ales sub forma de pulbere, este un adevărat elixir pentru persoanele foarte sensibile la frig, care fac guturai, se confruntă cu umflarea amigdalelor sau a ganglionilor la cea mai mică pală de curent. O cură de o lună cu echinacea sub forma de pulbere ajută la eliminarea gradată a infecțiilor persistente și mărește rezistența la bolile infecțioase.

GINSENGUL

Ginsengul (Panax ginseng) este una dintre plantele medicinale emblematice ale lumii. A fost, se pare, prima dată cultivat în China, de unde s-a răspândit pe tot continentul asiatic. În prezent, există o multitudine de tipuri de ginseng, dintre care cele mai apreciate sunt cel chinez și cel coreean. Radacina acestei plante este considerată una dintre cele mai bune adaptogene, motiv pentru care este folosită cu succes într-o mare varietate de boli. Ce înseamnă planta

adaptogena? Plantele din aceasta categorie sunt cele care maresc capacitatea si viteza de adaptare a organismului la conditiile neprielnice de viata (frig, stres, absenta luminii, carente de alimentatie etc.). In contextul articolului nostru, intereseaza in primul rand efectul ginsengului de marire a imunitatii si a rezistentei organismului la frig si la oscilatiile de temperatura.



Cum se administreaza ginsengul

In farmaciile noastre, ginsengul se gaseste mai ales sub forma de capsule care contin pulbere de radacina, pura sau in amestec cu alte plante chinezeesti. Aceste capsule se administreaza conform prospectului, doza pentru un adult fiind in jur de un gram de planta pe zi, in timp ce pentru copii ea se injumatatesteste sau se imparte la trei. De asemenea, mai exista si fiole cu extract de ginseng, de obicei combinat cu laptisor de matca. Se ia cate o fiola pe zi. Un tratament pentru marirea imunitatii poate dura intre zece si treizeci de zile, putand fi reluat periodic, atunci cand ne simtim slabiti sau cu imunitatea scazuta.

Cui ii este recomandat ginsengul

Ca stimulent imunitar, aceasta planta este recomandata structurilor mai putin robuste, care au o rezistenta redusa la efort si intemperii. Este, de asemenea, de un real folos persoanelor convalescente, mai in varsta, care se confrunta cu perioade de epuizare fizica sau intelectuala.

Precautii la tratamentul cu ginseng

La femeile aflate la menopauza, ginsengul poate declansa reactii cum ar fi bufeurile, reaparitia temporara a unor sangerari similare celor menstruale. Este contraindicata administrarea ginsengului copiilor sub 10 ani. De asemenea, este contraindicata administrarea ginsengului atunci cand exista afectiuni tumorale, benigne sau maligne.

MAGHIRANUL

Maghiranul (*Majorana hortensis*) este o planta aromatica si condimentara in compozitia careia nu au fost descoperite principii imunostimulatoare propriu-zise. Cu toate acestea, este probabil unul din mijloacele cele mai rapide de marire a imunitatii, care ne poate salva atunci cand declansarea guturaiului sau a gripei este iminenta. Secretul sau este ca are efecte de marire rapida a temperaturii organismului, producand un fel de acces de febra (deloc dezagreabil), care permite sistemului imunitar sa actioneze extrem de eficient. De altfel, problema febrei este foarte controversata in medicina, tot mai multi cercetatori sustinand ca in anumite limite este extrem de benefica pentru organism, temperatura ridicata fiind un sprijin pentru anumite celule cu rol imunitar in neutralizarea microbilor. Cert este ca 2-3 cani de ceai fierbinte de maghiran, pe langa faptul ca produc o sudoratie intensa si ne incalzesc puternic corpul, sunt adesea un remediu salvator in fazele incipiente ale racelii. Sa vedem in continuare cum se administreaza si cui ii este recomandat in mod special acest remediu.

Cum se administreaza maghiranul

O lingurita de pulbere de maghiran (il gasiti in mai toate magazinele naturiste, chiar si in cele alimentare, sub forma de condiment) se opareste cu o cana de apa fierbinte vreme de 15 minute, dupa care se filtreaza si se consuma cat mai cald. Se beau doua-patru cani de infuzie fierbinte de maghiran intr-un interval de timp de doua ore, ceea ce va produce o puternica incalzire a corpului, precum si o senzatie de relaxare in toti muschii. Este bine sa nu facem cantitati mari de ceai dintr-o data, ca temperatura acestuia sa nu scada, pierzandu-si efectele sudorifice scontate. De asemenea, e util sa ne pregatim niste haine de schimb, pentru ca pe parcursul tratamentului vom transpira intens. Acest tratament se aplica o zi, maximum trei (timp in care va trebui sa ne ferim de frig si vom evita oboseala), fiind cu adevarat salvator atunci cand simtim ca ne imbolnavim de gripa, in chiar primele faze ale bolii.

Cui ii este recomandat maghiranul

In primul rand, este indicat persoanelor foarte sensibile la frig, care au probleme circulatorii traduse prin raceala extremitatilor sau care se confrunta cu oboseala si contracturi musculare. De asemenea, tratamentul cu maghiran are efecte antidepresive si chiar euforizante intense, fiind in

consecinta un remediu excelent pentru momentele de impas psihologic, cand boala poate aparea ca o consecinta a asteniei, tristetii sau a lipsei noastre de tonus launtric. Foarte potrivit este acest tratament si persoanelor supraponderale sau care retin foarte multa apa in corp, efectele sale diuretice si sudorifice puternice facandu-l un remediu ideal atat pe termen scurt, cat si pentru cure mai lungi.

Precautii si contraindicatii ale tratamentului intern cu maghiran

Aceasta planta nu va fi folosita de catre persoanele care sufera de hipertensiune, care au avut accidente vasculare, care deja au febra cu valori mari (peste 38 de grade Celsius).



Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

**Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!**



Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**

Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru). Cum?

Dati [click aici](http://www.calivita.ro/registration/0402201050) (<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>)

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.

Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)

NU implică nici o taxa lunară ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plătiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteți obligati sa dati un anumit numar de comenzi lunar -

Comandati numai CE, CAT si CAND aveti nevoie!

De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea **să plătim mai puțin (cu 10%)** ?

Calivita ofera **Garantie 100%** produselor sale, cu **drept de returnare in 30 de zile.**

Ele sunt comercializate in intreaga tara inca din 1994.

Toate produsele Calivita au fost avizate de catre FDA (Food and Drug Administration) si GMP (Good M.

Totodata, ele sunt avizate si de catre Ministerul Sanatatii din Romania.

Intrebari frecvente (FAQ): <http://www.terapii-naturiste.com/ajutor-clienti.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inscriere, veti primi **Gratuit Pachetul de Start** care cuprinde:

- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** Calivita (cu codul dvs pentru reduceri)



In PLUS... **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi *consultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de transport GRATIS* prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tari



Cadou special! Veti primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus **BONUS** alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: <http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)



Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inscrieti, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi **sa obtineti reducerea de 10%** pentru a putea cumpăra produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerați ca fiind cea mai avantajoasă pentru dumneavoastră):

- Sunați la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360** / spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Trimiteți un **email la adresa** posta@calivita.ro, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Comandati direct la unul magazinele Calivita din principalele orase ale tarii, furnizand urmatorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**



Lista de magazine: <http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm>

**COMANDATI DIRECT IN MAGAZINUL CALIVITA DIN ORASUL DVS.
CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu**

(Nu uitati sa notati codul de membru in telefon sau pe un biletel si sa il prezentati in magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic pret – pretul de depozit.)



Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)
<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>

Tel: 0727 35 97 97
Email: info@terapii-naturiste.com

Alte carti electronice:
<http://www.terapii-naturiste.com/gratis/carti.htm>

Promotii si oferte Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php>

Cum devin membru in reseaua Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php>

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php>



Asistenta comenzi

0727 35 97 97



- * numar disponibil in intervalul 12:00-19:00
- * detalii puteti afla triminand intrebarile dvs. la adresa info@terapii-naturiste.com