

mini ghid

www.plantextrakt.ro

OASE ȘI  
ARTICULAȚII  
SĂNĂTOASE  
LA ORICE VÂRSTĂ

PlantExtrakt®  
natura sănătății tale



# SĂNĂTATEA OASELOR ȘI ARTICULAȚIILOR



Viața înseamnă o continuă schimbare, din toate punctele de vedere.

Celebrul citat "Mens sana in corpore sano" ne atrage atenția că o minte sănătoasă are nevoie de un corp sănătos, iar pentru aceasta corpul nostru are nevoie de mișcare.

Copiii fac acest lucru în mod natural, dar, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ajungem să facem tot mai puțină mișcare, fără să înțelegem cu adevărat consecințele.

Mișcarea influențează funcționarea inimii, a intestinelor, plămânilor, creierului - toate organele corpului au nevoie de mișcare.

Activitatea fizică moderată este o necesitate a fiecărei zile - o formă de sport potrivită fiecăruia: alergare, bicicletă, înot, ping-pong, role etc, sau doar plimbarea în aer liber.

În acest fel va fi întreținută și sănătatea oaselor și a articulațiilor.



# SĂNĂTATEA OASELOR SE ASIGURĂ DIN COPILĂRIE



În dezvoltarea sistemului osos prevenția are un rol major, de calitate a sistemului osos format în copilărie, depinzând sănătatea osteoarticulară a adultului și mai târziu a vârstnicului.

La nivelul osului au loc procese metabolice intense, sub control hormonal, care necesită elemente nutritive - minerale, vitamine, enzime.



Procesul de remodelare osoasă (absorbție - resorbție a elementelor nutritive) are loc permanent de-a lungul vieții:

- în copilărie – adolescență predomină procesul de formare a osului (absorbție)
- la maturitate acest proces este în echilibru (echilibru ce se va întinde în timp cu atât mai mult cu cât procesul de formare a osului în copilărie a fost mai eficient)
- după 40 de ani poate începe să predomine procesul de resorbție
- la vârstă înaintată – se poate ajunge la distrucție osoasă (osteoporoză)

Factorii care influențează metabolismul țesutului osos sunt:

- mișcarea - menține mobilitatea și forma osului
- vitaminele și hormonii completează acțiunea mecanică, cu rol în creșterea și menținerea structurii osoase.

# FIXAREA CALCIULUI LA NIVELUL OSULUI

## UN PROCES DEPENDENT DE VITAMINA K2 ȘI VITAMINA D3



Vitamina K2 (și nu orice vitamină K) este vitală pentru formarea și menținerea unei structuri osoase puternice, pentru sănătatea articulațiilor, având un rol fundamental în metabolismul calciului. În urma studiilor întreprinse, s-a constatat că majoritatea populației are o deficiență de vitamină K2.

Vitamina D3 intervine în numeroase procese fiziologice, având un rol important și în metabolismul calciului. Se constată tot mai mult necesitatea unui aport crescut de vitamina D3, pentru susținerea sănătății la toate vârstele.

## MENA Q7® – VITAMINA K2 NATURALĂ preparat revoluționar pentru sănătatea oaselor rezultatul a peste 30 de ani de cercetări științifice

### Conține vitamina K2 naturală și vitamina D3:

- vitamina D3 stimulează absorbția calciului în organism,
- vitamina K2 naturală activează proteina care fixează calciul la nivelul matricei osoase (osteocalcinul), permițând o remodelare osoasă corectă (în forma inactivă, osteocalcinul nu poate lega ionii de calciu). De asemenea, vitamina K2 inhibă parțial procesul de distrucție osoasă.

Deficitul de vitamină K2 și vitamina D3 este asociat cu diminuarea densității osoase și creșterea riscului de fracturi.

# MENA Q7®

## – VITAMINA K2 NATURALĂ

### preparat revoluționar pentru sănătatea oaselor



#### Recomandări:

- copiilor, pentru susținerea dezvoltării oaselor la pubertate (în perioadele de creștere, mai ales când sunt însoțite de dureri osoase "de creștere")
- adulților și la vârsta a treia pentru menținerea sănătății oaselor (mai ales femeilor în premenopauză și postmenopauză, dar și bărbaților la andropauză)
- în caz de factori de risc pentru sănătatea osoasă: alimentație dezechilibrată, boli care afectează oasele
- femeilor după perioada de alăptare
- în caz de afectări osoase diverse (fracturi, rahitism, osteoporoză, etc.)

#### Mod de administrare:

Adulți și copii peste 12 ani: se recomandă, în general, câte o capsulă o dată pe zi, administrată cu un pahar cu apă, în timpul mesei sau imediat după masă, timp de 1-3 luni.

#### Atenționare

Se recomandă avizul medicului la administrarea produsului în sarcină și alăptare, precum și în cazul persoanelor care sunt sub tratament cu anticoagulante.



# UN SISTEM OSOS PUTERNIC CU EXTRACTE GEMOTERAPICE

## COPILUL



La vârsta copilăriei sunt recomandate:

**Extract din muguri de Brad** – principalul extract gemoterapic recomandat pentru creșterea armonioasă a copilului - susține creșterea și dezvoltarea oaselor și dinților, prin acțiunea remineralizantă.

**Extract din mlădițe de Măceș** susține procesul de dezvoltare al copilului, cu acțiune inclusiv la nivel osteoarticular.

**Extract din muguri de Mesteacăn pufos** este recomandat pentru susținerea creșterii, în durerile osoase de creștere și afectări ale dentiției (carie dentară).

Administrarea celor 3 gemoterapice **Brad** (dimineața) – **Măceș** (la prânz) – **Mesteacăn pufos** (seara), începând de la 1 an, în doze în funcție de vârstă, susține și corectează dezvoltarea oaselor și dinților și întărește imunitatea.

De la vârsta de 12 ani se asociază cu **Mena Q7® - vitamina K2 naturală** (o capsulă pe zi), cure de 1-3 luni.



# UN SISTEM OSOS PUTERNIC CU EXTRACTE GEMOTERAPICE

## ADULTUL ȘI VÂRSTNICUL



Curele periodice cu extracte gemoterapice pot menține oasele sănătoase la adult și pot ajuta vârstnicul în cazul demineralizării osoase (osteoporoză).



**Extract din mlădițe de Sequoia** ameliorează manifestările din perioada de menopauză și andropauză (inclusiv cele de la nivel osteoarticular). Este un antiaging, fortifiant fizic și psihic al persoanelor vârstnice sau care se simt mai îmbătrânite decât vârsta reală.

**Extract din mlădițe de Mur**, cu efect antiaging (antiîmbătrânire), de remineralizare osoasă, îmbunătățește elasticitatea articulară, fiind eficient și la nivelul altor organe ce pot fi sclerozate/îmbătrânite: plămân, uter.

La aceste gemoterapice, **Sequoia** (dimineața) și **Mur** (după masă), se asociază **Mena Q7<sup>®</sup> vitamina K2 naturală**, în cure de 3 luni, cu repetare la nevoie.





# FRACTURILE OSOASE



Sunt situații cu care se pot confrunta persoanele de orice vârstă.

Pentru o vindecare mai ușoară și eficientă, se pot administra, împreună cu **Mena Q7® - vitamina K2 naturală**, câteva extracte gemoterapice, în cure de 2-3 luni.

La copii și adulți:

**Extract din muguri de Brad** (dimineața), **Extract din muguri de Mesteacăn** (la prânz) și **Extract din muguri de Jneapăn** (seara).

La vârstnic:

**Extract din mlădițe de Sequoia** (dimineața), **Extract din muguri de Brad** (la prânz), **Extract din mlădițe de Mur** (seara).





# SĂNĂTATEA ARTICULAȚIILOR



Articulațiile sunt formațiuni anatomice care unesc oasele și au rol în mișcarea segmentelor corpului. Ele suportă cea mai mare parte a greutatei corporale.

La nivelul articulațiilor pot să apară diferite probleme, cauzate de:

- lovituri, traumatisme,
- patologii articulare (reumatisme, artroze, gută),
- fenomene de degenerare care apar cu vârsta,
- obezitatea poate suprasolicita articulațiile,
- pozițiile greșite pot duce în timp la modificări ale scheletului etc.

În toate aceste cazuri rezultă îndeosebi durere și dificultate pentru anumite mișcări, țesuturile care alcătuiesc articulația fiind inflamate.

Extractele gemoterapice ajută la ameliorarea inflamației și implicit a durerii și nu au reacții adverse.



# PRINCIPALELE EXTRACTE GEMOTERAPICE RECOMANDATE ÎN AFECTĂRI ARTICULARE



**Extract din muguri de Jneapăn** – reduce inflamația și relaxează mușchii încordați.

**Extract din scoarță de Salcie** – "aspirina naturală" - ameliorează durerile articulare.

**Extract din muguri de Viță de vie** și cel din **mlădițe de Viță de vie sălbatică** - ameliorează inflamația și durerea, îmbunătățesc mobilitatea articulațiilor, încetinesc deformările articulare.

**Extract din muguri de Frasin** - ameliorează inflamația și durerea articulară și curăță organismul de depunerile care apar când consumăm proteine în exces (ex: în manifestări de gută).

**Extract din muguri de Mesteacăn pufos** - ameliorează durerile osoase și articulare.

**Extract din muguri de Coacăz negru**, antiinflamator general, se administrează în asociere cu gemoterapicele prezentate, dimineața (orele 8 -10), pentru a potența acțiunea antiinflamatoare a cortizolului secretat de suprarenale.

Se asociază 2-3 extracte gemoterapice, în cure de 2-3 luni, repetate la nevoie.





Pentru persoanele peste 50 de ani, propunem două preparate antiaging, formula pentru femei și cea pentru bărbați:

## POLYGEMMA 9 - FEMEI 50+



Comparație de extracte gemoterapice din mlădițe de Zmeur, Mur, Merișor și Sequoia.

Suține organismul femeii în perioada de premenopauză și postmenopauză prin efecte multiple: ameliorează dezechilibrul hormonal, efect antisenescent, ameliorează durerile articulare, crește absorbția calciului la nivel intestinal.

Se recomandă cure periodice de întreținere după vârsta de 50 de ani, câte 2 ml de 2 ori pe zi.



## POLYGEMMA 10 - BĂRBAȚI 50+



Comparație de extracte gemoterapice din mlădițe de Sequoia, semințe de Frasin și muguri de Arin negru.

Efect revitalizant la nivel fizic și psihic, antisenescent, ameliorează durerile articulare, îmbunătățește circulația periferică, ajută la îmbunătățirea calității vieții sexuale.

Se recomandă cure periodice de întreținere după vârsta de 50 de ani, câte 2 ml de 2 ori pe zi.



# DETOXIFIEREA ORGANISMULUI

## Extract din sevă de Mesteacăn



Pentru funcționarea optimă a întregului organism avem nevoie de cure periodice de detoxifiere, inclusiv la nivel articular.

**Seva de Mesteacăn**, prelucrată ca extract gemoterapic, este bogată în betulină (diuretică și depurativă), în derivați salicilici (efect antiinflamator), în glucoză, fructoză, aminoacizi, vitamine, minerale (calciu, fosfor, magneziu, mangan, zinc, sodiu, fier).



**Realizează detoxifierea la multiple nivele:**

**ARTICULAȚII** – reduce depunerea la acest nivel a cristalelor de urați, are efect antiinflamator;

**RINICHI** - stimulează diureza (cu eliminare de uree, acid uric, colesterol, etc);

**FICAT** - neutralizează toxine, ușurează activitatea ficatului;

**PIELE** – îmbunătățește elasticitatea pielii;

**LA NIVELUL TUTUROR ȚESUTURILOR** – detoxifierea organismului de metale grele, aditivi chimici și alte toxine.

Se recomandă cure periodice, de 1-2 luni de zile, în special primăvara și toamna sau la nevoie.

# ÎNTREȚINEREA ARTICULAȚIILOR

## POLYGEMMA 14 - ARTICULAȚII DETOXIFIERE



Este o combinație de extracte gemoterapice: muguri de Frasin, Jneapăn, sevă de Mesteacăn și scoarță de Salcie. Împreună au o bună acțiune antiinflamatoare și de detoxifiere/curățare a articulațiilor (de ex. ajută la eliminarea acidului uric).

**Recomandări:** susținerea mobilității articulare și reducerea durerilor articulare; îmbunătățește eliminarea acidului uric, reducând riscul depunerii la nivel articular a cristalelor de urați.

**Mod de administrare:** adulți câte 2 ml de 2-3 ori pe zi, dimineața și la prânz, diluați în puțină apă, înainte de mese - cure de 2 luni, repetate la nevoie.

Contraindicat în perioada de sarcină și alăptare.



### De reținut!

O asociere cu **Mena Q7® - vitamina K2 naturală** poate fi extrem de benefică, aceasta intervenind și în activarea proteinei Matrix Gla, cunoscută a fi un inhibitor al calcifierii țesuturilor moi (cu acțiune inclusiv pe articulații).

## APLICAȚII PE ZONELE DUREROASE (uz extern)

### ARNICA OIL – ulei pentru masaj



Este un extract din flori de Arnica în ulei de măsline, cu efect antiinflamator, decongestionant.

Eficient în dureri reumatice și traumatice, aplicându-se prin masaj, pe zonele afectate.

După masare, se acoperă cu un material curat și se menține ușor bandajat un timp.  
Nu se aplică pe pielea lezată.



## APLICAȚII PE ZONELE DUREROASE (uz extern)

### ARTROPHYT – cremă



Conține extracte naturale de Arnica, Tătăneasă, Rozmarin sălbatic și renumita Sare de Bazna.

Este eficient în dureri articulare și musculare, îmbunătățește mobilitatea articulațiilor și capacitatea de mișcare.

Se aplică zilnic, prin masaj, pe zonele afectate sau se lasă să acționeze sub pansament ocluziv maxim 20 de minute. Nu se aplică pe pielea lezată.





## PRINCIPALELE RECOMANDĂRI PENTRU SĂNĂTATEA OASELOR ȘI ARTICULAȚIILOR

**Mena Q7® vitamina K2 naturală** – combinație benefică de vitamina K2 și Vitamina D3

### EXTRACTE GEMOTERAPICE

**Extract din muguri de Brad** - remineralizant pentru oase și dinți

**Extract din mlădițe de Măceș** - susține creșterea armonioasă, inclusiv la nivel osteoarticular

**Extracte din muguri de Mesteacăn și Mesteacăn pufos** - susțin creșterea și sănătatea oaselor și dinților

**Extract din muguri de Jneapăn** – reduce inflamația și relaxează mușchii încordați

**Extract din muguri de Viță de vie și din mlădițe de Viță de vie sălbatică** - ameliorează inflamația și durerea, încetinesc deformările articulare.

**Extract din muguri de Frasin** - reduce durerea articulară, detoxifică articulațiile

**Extract din mlădițe de Mur** - remineralizare osoasă, îmbunătățește elasticitatea articulară

**Extract din mlădițe de Sequoia** - fortifiant fizic și psihic, recomandat în menopauză și andropauză

### GEMOTERAPICE COMPLEXE

**Polygamma 14** - articulații detoxifiere

**Polygamma 9 - femei 50+** - susține organismul femeii în premenopauză și menopauză

**Polygamma 10 - bărbați 50+** - tonic general pentru bărbați

### APLICAȚII PE ZONELE DUREROASE (uz extern)

**Arnica oil** – ulei pentru masaj

**Artrophyt** – cremă cu Sare de Bazna și extracte naturale