

Motto:

"Iubitule, mă rog să ai spor în toate și să mergi bine cu sănătatea, precum bine mergi cu sufletul."

A treia Epistolă Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

Numărul 10 • Aprilie 2010

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial – Fitoterapia în actualitate

Igiena sufletului- Taina Hirotoniei

Principiile dietei naturiste

- Ritmul meselor
- Prepararea manuală a tofului în Japonia

Greșeli în alimentația modernă

- Abuzul de carne și grăsimi

Prudența - Maica Înțelepciunii

- Reacții adverse ale aspirinei

Cauzele bolilor

- Efectele televiziunii asupra minții umane

Fondator:

Centrul Medical



Naturalia

ACESTA NU ESTE UN SPECTACOL

SAU DACĂ VREI ESTE CEL MAI INTENS SPECTACOL PE SCENA VIETII.

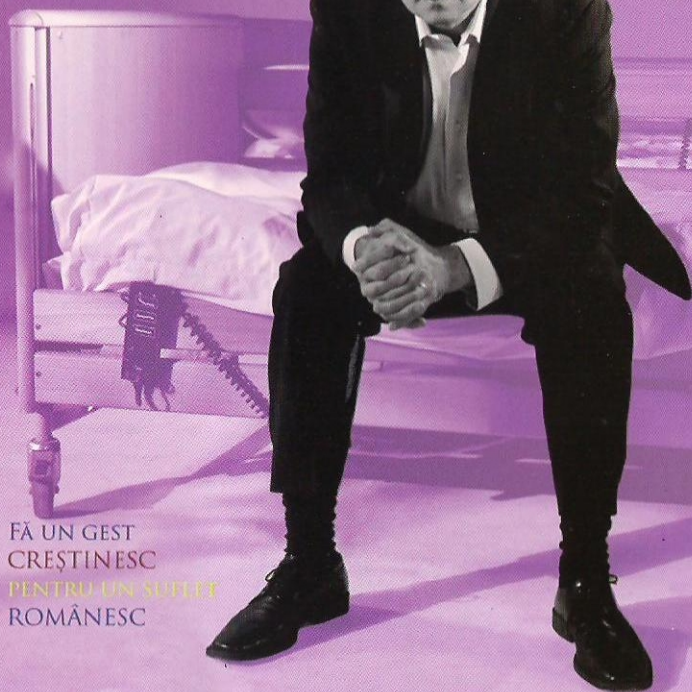
16 PATURI ÎN PLUS ÎNTR-O NOUĂ CLĂDIRE VOR AJUTA FUNDATIA SĂNTA IRINA SĂ ÎNGRIJEASCĂ PESTE 2000 DE OAMENI BOLNAVI DE CANCER, ÎN FIECARE AN.

DONEAZĂ 2 EURO ACUM

TRIMITE UN SMS LA

874

Număr oferit gratuit în rețeaua Vodafone, Orange și Cosmote pe perioada 15 aprilie - 31 mai 2010. Nu se percepe TVA.



FĂ UN GEST
CREȘTINESC
PENTRU UN SUFLET
ROMÂNESC

Fundatia Sfânta Irina
desfășoară în fiecare an o GALĂ
CIVILĂ

**GALA
CIVILĂ**
FUNDATIEI SĂNTA IRINA



FUNDATIA SĂNTA IRINA

CENTRU DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

united.
marketing
+partner

www.paliativecare.ro

Fitoterapia în actualitate

Recent - prin susținerea morală și materială a Grupului FARES - ORĂȘTIE - și prin decizia de asociere a unui grup de medici, s-a înființat ASOCIAȚIA MEDICILOR FITOTERAPEUȚI DIN ROMÂNIA - organizație profesională neguvernamentală, cu scopul promovării fitoterapiei ca metodă terapeutică străveche, dar din ce în ce mai fundamentată științific.



Asociația a deschis deja o serie de colocvii în diferite localități cu scopul de a identifica nevoile și

posibilitățile în acest domeniu.

La sfârșitul lunii mai, Asociația Medicilor Fitoterapeuți va organiza cu ajutorul FARES - ORĂȘTIE o școală de primăvară în cadrul căreia se vor discuta aspecte practice ale fitoterapiei (determinări botanice, tehnici de prelucrare, forme farmaceutice, etc.).

În continuarea acestui atelier, în 28-29 mai va avea loc primul Congres Național al medicilor fitoterapeuți, tot cu sprijinul material și organizatoric al FARES-ORĂȘTIE.

Tema generală a congresului este "Fitoterapia în practica medicală".

Astfel, această metodă străveche va fi practică tot mai mult și pe baze științifice, nu numai empirice.

A.M.F.R. își propune să promoveze cu prioritate fitoterapia clinică, să aibă colaborări fructuoase cu farmaciștii, medicii alopați și să valorifice sursele etnoiatrice autentice din folclorul medical românesc.

Igiena sufletului

Taina Hirotoniei

Chemarea la preoție este cea mai mare cinstire pe care Dumnezeu a dat-o creației Sale. Nici o altă creatură, nici îngerii, nu au primit de la Dumnezeu putere mai mare ca a preoților, căci prin harul Său, acestora li se transmite prin Taina Hirotoniei, puterea, ca prin cuvântul rugăciunii lor, să lege ori să dezlege păcatele oamenilor și nu doar acestea.

Hristos Mântuitorul-Arhiereul veșnic, prin chemarea Sfinților Apostoli la misiunea de a fi „păstori de oameni” pregătește Biserica, înfrumusețându-o cu putere de sus la Cincizecime prin „venirea Mângâietorului, Duhul Adevărului, care de la Tatăl porcede”, adică Duhul Sfânt, ce se pogoară în chip de limbi de foc peste Sfinții Apostoli.

Ei primesc astfel daruri minunate: vindecarea de boli, alungarea demonilor, cunoașterea tuturor limbilor pentru propovăduirea

Cuvântului lui Dumnezeu, învierea morților, iar prin punerea mâinilor peste capetele celor chemați la primirea preoției, puterea de a chema asupra acestora venirea Duhului Sfânt, ca îmbrățișați cu acesta să îndrume la cunoașterea lui Dumnezeu pe cei ce voiesc să dobândească viețuirea în veșnicie cu Dumnezeu Cel veșnic.

Cele mai importante mărturii din Sfânta Scriptură cu privire la primele hirotonii ale perioadei apostolice (perioadă în care au trăit Sfinții Apostoli) sunt cuvintele de încurajare și sfătuire a Sfântului Apostol Pavel în prima epistolă către Timotei cel chemat de Dumnezeu la cinstea de a fi slujitor al Său: „Nu fi nepăsător față de harul care este întru tine, care ți s-a dat prin proorocie, cu punerea mâinilor mai marilor preoților” (I Timotei 4, 14). Și în a doua epistolă îi va spune : „Îți amintesc să aprinzi și mai mult harul lui Dumnezeu care este în tine prin punerea mâinilor mele”(II Timotei 1, 6).

Hirotonia este actul văzut și nevăzut al înfrumusețării omului cu putere de sus. Episcopul punând mâinile peste capul celui chemat la misiunea de slujitor al Bisericii prin invocarea Duhului Sfânt înalță rugăciune ca acesta să fie „îmbrăcat cu putere de sus” pentru a fi săvârșitori ai Tainelor. Treptele preoției sunt: diaconul, preotul, episcopul.

Astăzi Biserica noastră păstrând tradiția apostolică îi cheamă pe cei vrednici ai săi, păstrând neîntreruptă succesiunea preoției (prin aceasta înțelegându-se toți slujitorii Bisericii).

Cuvântul Sfântului Apostol Pavel îndreptat către Timotei, episcopul, îl sfătuiește a cerceta cu grijă pe cel propus acestei slujiri, ca nu cumva să nu se ridice la vrednicia de slujitor al Domnului și prin aceasta credincioșii Bisericii să nu găsească în el pildă de urmat și să-și piardă sufletele. „Nu-ți pune prea degrabă mâinile peste nimeni...” (I Timotei 5, 22), „și cele ce ai auzit de la mine, cu mulți martori de față, acestea le încredințează la oameni credincioși, care vor fi destoinici să învețe și pe alții” (II Timotei 2,2). Iar pentru o mai mare îndrăznire a propovăduirii Cuvântului lui Dumnezeu îi spune „nimeni să nu disprețuiască tinerețile tale...” (I Tim.4,12).

Episcopii și preoții sunt săvârșitori ai tuturor Tainelor din Biserică (Botezul, Mirungerea, Euharistia, Maslul, Cununia, Hirotonia). Diaconul nu poate săvârși Sfintele Taine, însă ei ajută și înfrumusețează slujbele Bisericii și preînchipuie pe îngeri. Preotul este săvârșitor al Tainelor, mai puțin Hirotonia și are misiunea de a sfinți, de a învăța, pentru a-l conduce pe om la mântuire. Episcopul are plinătatea

preoției.

Harul preoției este un dar de la Hristos- Arhiereul, pe care îl poartă cei chemați prin Taina Hirotoniei și de care vor da seama înaintea Tronului de judecată.

Chiar în cazul nevredniciei unor slujitori, fie vădită oamenilor ori presupusă (adevărul cunoscându-l doar Dumnezeu), Tainele sunt valide pentru că Hristos face pogorământ pentru cei care le vor primi.

Vrednicia preoților nu face altceva decât să împlinească misiunea pe care Dumnezeu i-a chemat să fie „lumina lumii”. Trebuie să avem respect pentru cei ce poartă harul lui Hristos, căci ei sunt cei care Îl poartă pe Hristos în mâini.

Mare și grea este misiunea preotului căci el poartă sufletele către mântuire. Dacă credincioșia preotului în cele ce are de făcut, schimbă cugetele îndreptate spre păcat ale oamenilor, nevrednicia oamenilor alungă pe preot prin neînțelepciunea lor din cetate. Astfel se poate spune că fiecare cetate își are păstorul pe care îl merită.

Cinstind pe preot, creștinul cinstește Biserica ce s-a întemeiat pe jertfa Domnului Hristos pe cruce pentru păcatele noastre.

Presb. Tatiana Banyai

Principiile dietei naturiste

Ritmul meselor

Persoanele care mănâncă foarte sănătos (alimente naturale, integrale, fără aditivi, fără organisme modificate genetic, fără îngrășăminte chimice, fără insecticide, etc.) au capacitatea să-și regleze un ritm ideal al meselor, căci percepția gustativă, senzația de foame și sațietate - nu sunt alterate.

În îndelungata tradiție monahală se practică două mese pe zi (în 24 de ore) - una în jurul orei 10-11 înainte de amiază, alta la orele 17-18 după amiază.

Obiceiurile moderne s-au îndepărtat mult de la această tradiție: 3 mese pe zi, 5 mese pe zi, masa de la ora 13 - fiind foarte importantă, o masă pe zi-seara, etc.

O cercetare recentă cu alimente marcate radioactiv a confirmat

valabilitatea ritmurilor practicate în mănăstirile din Egipt: pentru a nu suprapune faza de digestie, cu faza de absorbție, faza de metabolism și cu faza de eliminare - se recomandă două mese pe zi: la ora 10-11 și 17-18.

Ceea ce călugării au descoperit prin revelație sau empirism, știința modernă a confirmat.

Nu este greșit nici a lua trei mese pe zi sau a ține cont de momentul senzației de foame, dacă persoana respectivă este cumpătată și se alimentează strict naturist.

În special bolnavii cu ulcer duodenal trebuie să-și satisfacă senzația de foame dureroasă pentru a tampona aciditatea gastrică.

De asemenea bolnavii diabetici trebuie să mănânce punctual în momentul unei crize de hipoglicemie.

Bolnavii convalescenți, malnutriți, anemici (după hemoragii acute), trebuie să mănânce mai des.

Mestecatul îndelung al alimentelor reglează senzația de foame și sațietate.

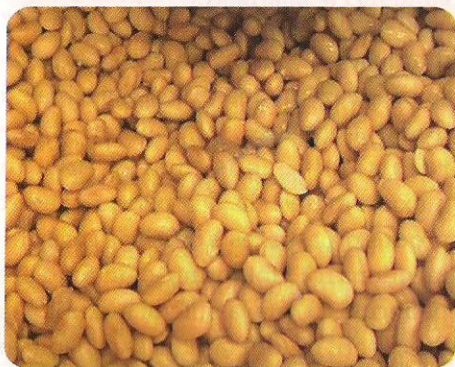
Din experiența unui medic care locuiește în Japonia

Prepararea manuală a câtorva varietăți de tofu în Japonia

Boabele de soia se pun la înmuiat decuseară (iarna durează mai mult, depinde și de originea boabelor, cele din regiuni mai nordice au coaja mai groasă și necesită de asemenea mai mult timp pentru înmuiere) și sunt mărunțite electric adăugându-se puțină apă și esterul de acid gras glicerinic.

În prezent există o oarecare controversă în ceea ce privește adaosul de substanțe chimice într-un produs natural dar mi s-a explicat că pentru o producție atât de mică este necesar ca la fierbere să nu se producă spumă. În plus, acest adaos, practic o lingură la 10 litri de fiertură, se elimină în proporție

de 99% în reziduul uscat. Amestecul este transferat automat în vasul unde va fierbe câteva minute în vid la 110 °C și apoi este ținut sub aburi până crește presiunea, aproximativ un minut. De aici va merge la storcător, unde pe o țeavă iese laptele de soia și prin orificiile foarte fine iese reziduul uscat, numit okara. Acesta conține multe substanțe nutritive, dar din păcate se degradează foarte repede iar instalațiile necesare pentru uscarea lui i-ar crește prețul peste limitele acceptabile. O mică parte este preluată



de o cofetărie locală unde este folosit la prepararea gogoșilor. O parte din laptele de soia este umplut în mici recipiente pentru clienții permanenți, care vin să-și ia borcanul lăsând cele câteva monezi într-un coșuleț special, iar în restul se adaugă clorura de magneziu sau sulfat de calciu, nigari (este un produs

obținut prin trecerea unei cantități mici de apă printr-o masă mare de sare marină completă. Este compus în principal din clorură de magneziu), care încheagă laptele în formele paralelipipedice. Legenda spune că în China, cu milenii în urmă, un bucătar a adăugat prea multă sare marină într-o supă pe bază de tofu, obținând piftia raspândită azi pe toate continentele drept un aliment sănătos. În funcție de concentrația de nigari, de cantitatea de apă introdusă la amestecul de boabe și de finețea simțurilor artizanului, se produc nenumărate varietăți de tofu. Cele mai cunoscute sunt "momen" (bumbac) și "kinu" (mătase). Acestea se păstrează în apă proaspătă, chiar și după ambalare, la frigider, și se recomandă consumarea lor în maximum trei zile. Dar pentru că acest produs proaspăt este dificil de găsit voi menționa că, tot printr-o întâmplare petrecută cu câteva milenii în urmă, s-a descoperit că tofu lăsat peste noapte în zăpadă îngheață și se deshidratează iar la așezarea lui în apă caldă revine la o consistență fină, foarte absorbantă, asemănătoare unei cărni fragede. În centrul Japoniei, pe faimosul Munte Koya se produce cel mai cunoscut astfel de produs, care poartă și acest nume: Koya-dofu.

Acum puțin despre imensele beneficii pentru sănătate ale tofu. Tofu este cunoscut drept "carnea de pe holdă" datorită conținutului bogat în proteine

de înaltă calitate. În plus aceste proteine au calitatea de a scădea colesterolul și împiedică creșterea tensiunii, prevenind arteroscleroza. Prin procesul de fabricare deosebit de simplu aceste proteine nu își modifică structura, ajutând însă la digestia și absorbția acestora. 100 grame de tofu "momen" conțin 6.6 mg proteine. Calitativ, tofu conține toți aminoacizii esențiali, în proporție de 82-86% față de produsele animale și dublu față de făina de grâu. Varietatea "mătase" este produsă printr-un procedeu diferit, dintr-un lapte de soia mult mai concentrat, la care se adaugă sulfat de calciu, apoi este turnat în forme și presat. După cum îi spune numele, are o textură mai delicată, cu un conținut mai ridicat de minerale dar mai scăzut de proteine. Tofu conține fier, zinc și alte minerale în cantități comparabile cu produsele animale "de referință". Calciul este în conținut egal la sută de grame cu cel din iaurt (120mg). Apa este un ingredient principal și de aceea gustul apei se răsfrânge în mod direct asupra gustului. Tofu poate fi combinat într-o infinitate de rețete, atât ca aperitiv, în sosuri, pe post de maioneză, dar și în preparate dulci, de patiserie. Este ideal ca înlocuitor de ouă pentru capacitatea lui de liant în prăjituri, checuri, chiftele, etc.

(va continua)

Dr. Mihaela Șerbulea

Greșeli în alimentația modernă

Abuzul de carne și grăsimi

Renunțarea la carne este o recomandare, nu un imperativ. Este adevărat că - în general - vegetarienii fac boli mai ușoare dar, consumată în cantități moderate, carnea poate fi tolerată.

Iată câteva neajunsuri ale consumului de carne:

- animalele sunt crescute în captivitate, fără hrană proaspătă, fără să le vadă soarele și să respire aer curat, fără să aibă contact cu solul natural.
- hrana lor conține hormoni, antibiotice, sedative și uneori reziduuri din trupurile animalelor moarte (ale aceleași specii).
- sacrificarea animalelor nu se face întotdeauna prin exsanguinare totală așa cum se recomandă. Astfel sângele rămâne în trupul animalului și se încarcă de toxinele eliberate în timpul morții.
- conservarea cărnii nu se mai face prin procedurile tradiționale (sare, uscare, afumare cu fum rece).
- Congelarea prelungită și conservanții chimici sunt metode dăunătoare sănătății.

- preparatele de carne (salmuri, șuncă, cremwursti) conțin cantități mari de aditivi (nitrați, coloranți, hidrolizat de proteine, etc.).

- carnea se digeră mai greu decât alte alimente; pentru digestia ei se consumă o cantitate importantă de calorii, enzime, vitamine, oligoelemente.

- reziduurile metabolice ale cărnii și produselor din carne se eliberează în cantitate mare și încarcă emonctoriile.

- marii consumatori de carne (zilnic 1-3 mese) sau preparate de carne sunt afectați mai des de următoarele boli: ateroscleroză coronariană și cerebrală, gută, litiază urică, colon iritabil (colite de putrefacție), cancer de tub digestiv (stomac, pancreas, ficat, colon).

- adesea consumatorii de carne fac reacții alergice (urticarie) la aditivii folosiți.

- hormonii anabolizanți cu care sunt tratate unele animale (pentru creșterea producției de carne sau lapte)- au efecte dezastruoase asupra declanșării și evoluției bolii canceroase și a dislipidemiei.

- persoanele care consumă carne abuziv au transpirația și respirația neplăcut mirositoare datorită produșilor de catabolism; din această cauză folosesc antiperspirante- care la rândul lor sunt toxice (cancerigene).

- consumul abuziv (sau nu) de carne, crește riscul unor boli infecțioase

(microbiene și parazitare): trichineloză, teniază, fascioloză, botulism, toxiinfecție alimentară cu stafilococ, etc.

- **carnea este un aliment generator de aciditate în umorile organismului ceea ce predispune la creșterea unor maladii: infecții recidivante (în special urinare), sindroame inflamatorii cronice (reumatisme diverse), boli de colagen, cancere.**

Biblia și tradiția îndelungată a Bisericii noastre nuanțează problema cărnii astfel:

- **permisiune:**

"mâncați tot ce se vinde în măcelărie" (I Corinteni 10,25).

"....mâncați orice vă este pus înaintea, fără să întrebați nimic pentru conștiință." (I Corinteni 10,27).

- **interdicție:**

"să se ferească de întinările idolilor...și de animale sugrumate și de sânge" (Fapte 15,20).

"din jertfa idolilor, să nu mâncați" (I Corinteni 10,28).

- **recomandare:**

"bine este să nu mănânci carne, nici să bei vin" (Romani 14,21)

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse ale aspirinei

Tulburări gastro-intestinale

- greață
- vărsături
- diaree
- hemoragii gastro-intestinale (uneori complicate cu anemie feriprivă)
- ulcer gastrointestinal (uneori complicat cu hemoragii și perforații).

Reacții de hipersensibilitate

- urticarie
- angioedem

Hepatită toxică

Nefrită

Tulburări neurologice

- amețeli
- zgomote în urechi

Cauzele bolilor

Efectele televiziunii asupra minții umane

1. Deficiențe de învățare – LD

– Incapacități de învățare – LD este un sindrom de care suferă tot mai mulți copii în țările dezvoltate.

– Tabloul simptomatologic al acestei afecțiuni cuprinde: deficiențe privind ascultarea sau urmărirea unei simple prezentări, memoria de scurtă durată, citirea, scrierea, rezolvarea problemelor, imaginația creativă sau învățarea în general. „Școlile americane sunt invadate de elevi care nu pot să asculte sau să urmărească o prezentare simplă, care au probleme cu memoria, care nu pot urmări o succesiune de date, nu pot citi nimic din ceea ce ei consideră plictisitor, care sunt incapabili să rezolve o problemă elementară.” Majoritatea acestor copii prezintă dificultăți în ascultarea (urmărirea) cu atenție a unui mesaj, precum și tulburări de limbaj. Chiar și elevii cei mai „normali” ajung să întâmpine mari dificultăți în concentrarea minții pe o sarcină de

învățare pe o durată mai lungă de timp. Learning disabilities LD (incapacități de învățare) este afecțiunea responsabilă, după cei mai mulți cercetători, de apariția tabloului simptomatologic descris anterior. Termenul a apărut la începutul anilor '70, la momentul maturizării primei generații de tineri crescuți cu televizorul, când el desemna un număr mai restrâns de disfuncții. Însă, odată cu creșterea în proporție geometrică a cazurilor, acesta și-a lărgit aria de acoperire simptomatologică. Astăzi, el se referă la toți copiii care prezintă deficiențe de ordin intelectual sau emoțional, precum și la cei care întâmpină probleme semnificative în procesul de învățare datorită unor cauze necunoscute.

„Mulți dintre elevii cu dificultăți specifice de învățare, observă J. Healy, nu și-au făcut niciodată testele psihopedagogice, pentru a fi înscrși în statisticile oficiale, dar numărul lor crește rapid, într-un ritm greu de controlat și de cuantificat. Între 1976 și 1985, s-a înregistrat o creștere de 135% a numărului de cazuri, de la 796 569 la 1 868 447. În 1988, dr. Margaret Wang, un cunoscut psihopedagog specialist în sindromul LD, observă că mai mult de 15 000 de elevi din toată America sunt diagnosticați săptămânal ca suferind de această afecțiune. Dr. Wang susține că până la 80% din copiii de școală pot fi

diagnosticați ca având simptomatologia LD, folosind una sau mai multe din metodele întrebuițate în școlile americane.”

Problema este că, de cele mai multe ori, copiii diagnosticați cu LD nu prezintă în viața obișnuită simptome ale afecțiunii amintite. Chiar la un test neurologic ei pot apărea normali; deficiențele se vor evidenția însă în momentul în care li se va cere să învețe ceva în mod organizat, să susțină printr-un efort conștient acest proces, aplicând logica și analiza. „Problemele de învățare se vor vizualiza în momentul în care rețelele neuronale se lovesc de un anumit tip de cerință și eșuează. Dacă, spre exemplu, un copil a cărui minte nu este suficient de bine dotată pentru lectură, merge la școală într-o societate în care toate informațiile sunt transmise prin imagini sau prin dramatizare, atunci această boală nu se va materializa niciodată.”

Pentru a vedea dacă există vreo legătură între sindromul LD și uitatul la televizor trebuie să observăm mai întâi că toți copiii care suferă de această afecțiune întâmpină probleme importante în procesul de învățare din cauza unor dificultăți de ordin general în ceea ce privește: ascultarea, memoria, cititul, coordonarea ochilor și a mâinilor, rapida înțelegere a noilor situații, limbajul, relaționarea spațio-temporală și abilitatea de a-și concentra atenția rapid și la obiect. Pot fi, oare, corelate toate acestea cu vizionarea

excesivă a televizorului – întrebare la care ne vom strădui să răspundem în continuare.

2. Incapacitatea de a asculta cu atenție

Cercetările au arătat că, dacă o persoană obișnuită, în urmă cu 25 de ani, distingea aproximativ 300 000 de sunete, acum poate distinge doar 180 000, cu toate că, din punct de vedere fiziologic, sistemul auditiv al copiilor de astăzi nu diferă de cel al tinerilor de acum 25 de ani. Atrofierea, așadar, nu este a organelor aparatului auditiv, ci este cauzată de scăderea continuă a sensibilității creierului. O explicație a acestui fenomen este găsită de cercetători în faptul că una dintre principalele ocupații din viața copiilor – televizionarea – presupune o experiență mai mult vizuală decât auditivă, lucru care face ca ariile corticale ce răspund de auz să nu se mai dezvolte normal.

Toate abilitățile amintite anterior sunt procesate auditiv și sunt mediate de ariile limbajului ce aparțin emisferei stângi. Pare incredibil, dar copiii americani (s-ar putea ca astăzi, după maturizarea unor generații crescute cu televizorul, și în România situația să devină similară) au probleme în urmărirea cu atenție a ordinii sunetelor în cuvânt și a cuvintelor în frază. Ei întâmpină greutate în a distinge între sunete similare și a-și reaminti lucruri pe care le-au auzit doar cu puțin timp înainte. „Sunetele – explică J. Healy –

ajung la creier, dar se pierd, părand confuze, înainte de a fi analizate.”

Prin vizionarea TV, tinerii de astăzi, încă din anii copilăriei, își exersează mai mult capacitatea recunoașterii imaginilor, specifică emisferei drepte, decât pe aceea de a analiza mesaje verbale, caracteristică emisferei stângi. Gândirea lor se bazează mai mult pe imagini, pe vizual, decât pe sunete sau cuvinte. Când citesc, caută imaginile din text, deoarece, după cum arată studiile, atunci când un om se uită la televizor, primește mai repede mesajul prin imagini decât prin sunete. Acest lucru va constitui un mare obstacol în dezvoltarea capacității de lectură.

„Copiii cu abilități auditive sărace, observă Healy, indiferent de cauza acestora, întâmpină dificultăți în a citi, în a pronunța, în reamintirea a ceea ce au citit cu câteva clipe mai înainte, în a înțelege sensul general pentru a reține sunetul pe care abia l-au auzit și pe care trebuie să-l scrie. În momentul în care li se vorbește, ei tind să piardă legătura (să se gândească la altceva). (...) Dacă trebuie să citească povestiri mai lungi, nu pot reține sunetele cuvintelor în minte suficient de mult timp pentru a înțelege ceea ce citesc. Pur și simplu, mințile lor nu au fost antrenate să înțeleagă și să rețină în mod discursiv. Cu cât vizionarea TV se va extinde, în mod special în anii copilăriei, când conexiunile corticale sunt în formare, cu atât mai mult se vor agrava problemele amintite. (...) Copiii care niciodată nu au învățat să proceseze (să

înțeleagă, să-și amintească) limba fără imagini atașate, întâmpină dificultăți în școală atunci când va trebui să-l asculte pe profesor. Ei caută să găsească înțelesurile undeva în jurul lor (să le fie arătate ca la televizor) decât să și le creeze în propria minte. Se arată, de altfel, în multe studii că, prin vizionare, copiii primesc informațiile în mod prioritar prin concentrarea atenției asupra reprezentărilor vizuale (imagini) sau a sunetelor non-verbale (zgomote, pocnituri, muzică, efecte speciale), și nu prin intermediul urmăririi dialogului.

Pentru a înțelege un subiect complex, o intrigă, ei ar trebui să depășească efectele speciale ce violentează și captează atenția, spre a se concentra asupra aspectelor mai puțin spectaculoase, cum ar fi activitatea sau vorbirea firească a omului. Însă, din moment ce programele TV sunt regizate astfel încât să atragă tot mai puternic atenția, telespectatorul dobândește obiceiul de a ignora mesajul vorbit în favoarea trucurilor vizuale și auditive.” În felul acesta, auzul și recunoașterea cuvintelor devin procese în continuu regres, proporțional cu orele de vizionare.

(Va urma)

Extrase din cartea *Efectele televiziunii asupra minții umane* de Virgiliu Gheorghe

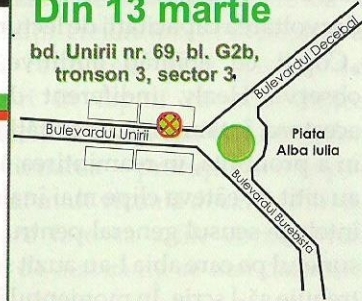
Un nou magazin NATURALIA



NOU
lapte proaspăt
zinc de la fermă

Din 13 martie

bd. Unirii nr. 69, bl. G2b,
tronsoan 3, sector 3



Magazinul Naturalia este organizat pe următoarele compartimente:

- produse bio obținute după rigorile agriculturii ecologice, având sigla  și atestatul organismului de inspecție ecologică; alimentele bio provin din plante cultivate pe un teren îngrășat natural, fără tratamente, insecticide, fără aditivi, fără procedee de rafinare.
- produse tradiționale- alimente și semipreparate obținute în gospodăriile țărănești- și comercializate conform legii produsului tradițional.
- haine (în special lenjerie de corp), obținute din fibre naturale (unele dintre ele bumbac bio).
- cosmetice bio (fără parabeni, săruri de aluminiu, alcool izopropilic).
- instrumente specifice bucătăriei naturiste (lut, inox), dispozitive de fiert în aburi, de obținut sucuri, etc.

În magazinul nostru găsiți revista "Naturalia- Sănătate prin stil de viață", care se distribuie gratuit.

Centrul Medical Naturalia

Cabinete medicale

Dr. Pavel Chirilă – medicină internă, fitoterapie, homeopatie

Dr. Mădălina Popescu – imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeopatie

Farmacie: Homeopatie, fitoterapie

Laborator: Suplimente nutritive

Tel.: 021-350.51.33, 0788.429.308

Fax : 021-350.51.35; e-mail: naturalia@digitech.ro



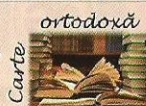
Gama de produse Naturalia:

- pâine ecologică
- produse ecologice de patiserie și cofetărie
- lactate, brânzeturi ecologice
- ouă ecologice
- produse din soia ecologică
- vin ecologic
- cereale
- fructe
- conserve de legume
- ciuperci
- miere
- cafea
- zahăr brun
- uleiuri presate la rece
- suplimente nutritive
- ceaiuri
- condimente și semințe
- cosmetice exclusiv naturale
- alte produse naturiste și ecologice

Produse
Naturiste
Bio, fără E-uri
Ecologice
Tradiționale



Casa Nera
Supermarket Ceainărie Librărie

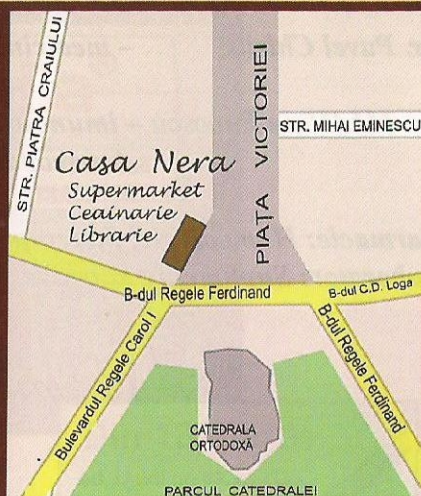


Complexul Casa Nera

Timișoara, Piața Victoriei nr. 8

Proiect al Asociației Metamorfosis

Se deschide la 22 martie 2010



Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

Str. Nicolina nr.115, tel : 0232- 241271, 0730-230030, e-mail: spital_providenta@yahoo.com



**Promovează conceptul de
medicină creștină.**

Secții în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritie, chirurgie generală,
chirurgie vasculară, ginecologie, ORL,
radiologie-imagistică.

FUNDAȚIA Sfânta Irina

proiectul SANATORIUL NERA

Fundația Sfânta Irina intenționează să construiască în Valea NEREI un sanatoriu dedicat psihoterapiei bolnavului cu cancer la debut.

Cura sanatorială prevede de asemenea învățarea unui stil de viață corect, profilactic și curativ.

O echipă interdisciplinară - medici și psihologi, vor asista domeniile sensibile ale patologiei actuale: boli datorate poluării, nerespectării ritmurilor biologice, stres-ului, suprasolicitării, abuzului de medicamente.

Psihoterapia și terapiile alternative sunt metode de bază în asistarea bolnavilor.

Fundația Sfânta Irina
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel./fax: 021/ 352 00 42; www.paliativecare.ro
E-mail: sf.irina@paliativecare.ro
www.sfantairina.ro

Cont bancar:
RO35 PIRB 4201 7007 5000 6000 în RON
RO98 PIRB 4201 7007 5000 7000 în EUR
Piraeus Bank România

pentru Santoriul NERA

NATURALIA GRUP

*produse alimentare bio, alimente integrale, alimente fără E-uri,
alimente naturale, plante medicinale.*

Magazin Floreasca

Calea Floreasca nr. 25, sect 1, București

Tel: 021-231.04.21

Magazin Moșilor

Calea Moșilor nr. 189, București

Tel: 0788 785 990

Magazin Colțea

Str. Colței nr. 2, sect. 3, București

Tel: 0788 316 351

Magazin Voluntari

Str. Erou Mircea Marinescu, nr. 8,

Voluntari, județul Ilfov

Tel: 021-350.51.33/350.51.36

Supermarket Piața Alba Iulia

*B-dul Unirii 69, bl. G2b, sc. TRONSON 3,
parter, sector 3, București (lângă magazinul
BIOKARPET- P-ța ALBA IULIA)*

Magazin RAID Natura partener Naturalia

Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești

Tel: 0244-51.12.44

Curtea Brancoveneasca partener Naturalia

Str. Vasile Lupu 43, Constanta

Tel: 0241-66.50.69

Complexul Casa Nera partener Naturalia

Piața Victoriei nr. 8, Timișoara

Tel: 0725.210.126

*Revista se obține gratuit de la Centrul Medical
Naturalia și de la magazinele Naturalia.*

ISSN: 2066-6381

Redacția: *Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă*

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Secretar redacție: Lavinia Badea

Redactor: Andreea Mișan

Sediu: *Centrul Medical Naturalia*

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro

Citiți în numărul viitor:

- Igiena sufletului: Taina Cununii
- Greșeli în alimentația modernă: Poluarea solului
- Principiile dietei naturiste: Valoarea nutritivă și terapeutică a ceaiurilor de fructe
- Reacții adverse medicamentoase: Interferonul

RUBRICI

prăznuiri / școala părinților / al optulea veac / cauzele bolilor / cuvântul duhovnicului / război împotriva populației / minuni și convertiri contemporane / teologica / România în actualitate

- » intrați pe site pentru a citi din articolele numerelor anterioare
- » dacă vreți să știți unde se distribuie *Familia Ortodoxă*, contactați-ne!
- » abonați-vă pentru a primi revista în cutia poștală

O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

REVISTA FAMILIA ORTODOXĂ
A AJUNS LA NUMĂRUL AL VII-LEA

- » publicație lunară, 66 pagini color
- » editată de *Asociația pentru apărarea familiei și copilului*
- » se vinde la chioșcuri și pangare la prețul de 4 lei
- » abonamentul anual (12 numere) costă 45 lei
- » abonamentul pe șase luni costă 23 lei

DATE DE CONTACT:

Căsuța poștală:
CP 61-02 București
www.presaortodoxa.ro
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com
Telefon: 0733.319.609
și 021-312.61.38

IC XC
NI KA

FAMILIA
ORTODOXĂ



- Mărturisii despre Sfânta Lumină care se pogorâra la Ierusalim de aproape 1700 de ani
- Cum poți dobândi Raiul. Povestea morții dinice și a învierii Adei Calciu
- Legiferarea pogoanei creștinilor
- Ce face televizorul din capii noștri

CURTEA BRÂNCOVENEASCĂ

- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

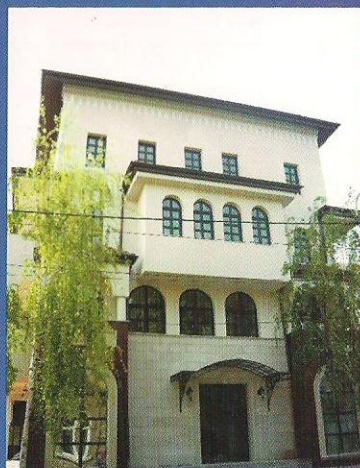
CONSTANȚA

Str. Vasile Lupu 43

tel/fax: 0241-66.50.69

mobil: 0744-66.44.31

www.scoalabrancoveneasca.ro



CEAIURI NATURALE pentru sănătate, energie, vitalitate

Ceaiuri 100% naturale, din plante selecționate, FĂRĂ NICI UN FEL DE ADAOSURI DE AROME, COLORANȚI SAU ALȚI ADITIVI, care au în compoziție plante cunoscute pentru EFECTUL LOR BENEFIC asupra sănătății.

CEAIURI AROMATE FĂRĂ AROME

Ceai natural de dimineață cu CEAI VERDE și CICOARE

Începe ziua cu un cocktail de energie naturală pe care cicoarea, ceaiul verde, rooibosul și rozmarinul ți-o oferă cu generozitate. O ceașcă de Cicoare și Ceai verde îți oferă tonusul de care ai nevoie în fiecare dimineață.



Ceai natural energizant cu ROZMARIN și CEAI VERDE

Acest amestec răcoritor, îmbină efectul tonifiant al frunzelor de rozmarin cu proprietățile antioxidante ale ceaiului verde, alungă oboseala și te ajută să îți refaci forțele

Ceai natural tonic cu GINSENG și SCORTIȘOARĂ

O ceașcă de Ginseng și Scorțișoară îți va însufleți ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL

Un amestec special, în care virtuțile antioxidante ale frunzelor de rooibos și ceai verde se împletesc armonios cu savoarele portocalelor coapte sub soarele Mediteranei, pentru revitalizarea întregului organism.

CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

ANTIOXIDANT

Sustine organismul în lupta cu radicalii liberi ajutând la încetinirea proceselor de îmbătrânire și degradare celulară.

ENERGIZANT

Asigură un efect stimulent, revigorant și tonifiant, înlătură stările de oboseală și crește tonusul psihic.

ORGANISM PURIFICAT

Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC



Compania noastră a lansat primele ceaiuri ecologice românești. Plantele folosite în ceaiurile ecologice FARES provin din **culturile proprii**, recoltarea desfășurându-se în perioade în care se atinge concentrația maximă de substanțe active. Metodele de procesare asigură păstrarea substanțelor active în ceai.



profesioniștii plantelor