

Motto:

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

*A treia Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan*

Numărul 11 • Mai 2010

# Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

## Editorial

- Codex Alimentarius

Igiena sufletului

- Taina Cununii

Principiile dietei naturiste

- Calitățile nutritive și terapeutice  
ale ceaiurilor de fructe

Greșeli în alimentația modernă

- Poluarea solului

Prudența - Maica Înțelepciunii

- Reacțiile adverse ale

Interferonului

Cauzele bolilor

- Efectele televiziunii asupra  
minții umane

Fondator:  
**Centrul Medical**



ACESTA NU ESTE UN SPECTACOL  
SAU DACĂ VREI, ESTE CEL MAI INTENS SPECTACOL PE SCENA VIEȚII.  
16 PATURI ÎN PLUS ÎNTR-O NOUĂ CLĂDIRE VOR AJUTA FUNDAȚIA SFÂNTA 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

Fundația Sfânta Irina  
cristalizarea în viața a dragostei  
din 2004 și până azi



FUNDAȚIA SFÂNTA IRINA  
CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

[www.paliativecare.ro](http://www.paliativecare.ro)

united.  
marketing  
+ partner



## Codex Alimentarius - standardizarea otrăvirii alimentelor și limitarea folosirii vitaminelor și a ceaiurilor



### Standardele nocive ale Codex Alimentarius

O modalitate simplă de a surprinde adevăratele intenții ale tuturor celor ce ne promet că ne vor binele, dictându-ne ce să mâncăm, cum să ne comportăm, ce să credem și, în ultimă instanță, ce să gândim, este să verificăm cât de mult corespund propriile declarații cu faptele lor. Astfel, atât oficialii care conduc *Codex Alimentarius* cât și cei din Comisia Europeană declară că elaborarea de standarde și regulamente privitoare la alimente, vitamine și suplimente nutriționale, se face atât pentru combaterea foamei, cât și pentru a ne proteja, prin garantarea unor produse de calitate, sigure și sănătoase.

### Care este însă realitatea?

În timp ce oficialii *Codexului* consideră vitaminele și suplimentele naturale ca fiind potențial dăunătoare pentru sănătatea noastră, elaborând, pentru aceasta, tehnici de "evaluare a riscului" în vederea limitării folosirii lor, ei impun lumii întregi standarde conform cărora alimentele modificate genetic cu pesticide toxice sunt bune pentru sănătatea noastră. Cu alte cuvinte, în accepția oficialilor mondialiști ne punem viața în pericol atunci când luăm cinci pastile de vitamina C, dar ne aflăm în siguranță atunci când mâncăm porumb modificat genetic cu DDT (pesticid toxic care provoacă diabet, cancer, precum și mari dereglări hormonale ce pot duce la naștere prematură, probleme legate de alăptare etc.).

Ca să avem o viziune mai clară asupra efectelor standardelor *Codexului*, este util de menționat și faptul următor: conform Convenției de la Stockholm, tratat internațional dedicat poluanților au fost clasificate drept toxice și propuse pentru **eliminarea** totală din producție un număr de nouă pesticide (aldrin,

clordan, dieldrin, endrin, heptaclor, hexaclorbenzen, mirex, toxafin și policlorinat bifenil). Ei bine, prin intermediul standardelor *Codexului*, șapte din aceste nouă pesticide categorisite drept “foarte toxice” și propuse pentru eliminarea din producție sunt recuperate și recomandate ca benefice în tratarea genetică a alimentelor!

Cât privește combaterea foamei, pesticidele și, în general, organismele modificate genetic poluează grav ogoarele și mediul înconjurător, nu numai prin faptul că pământul cultivat devine sterp, dar și prin faptul că semințele plantelor modificate polenizează, “contaminând” natura din jur. Așadar, combaterea foamei se face, în viziunea *Codexului*, prin îmbolnăvirea populației, a pământului și a florei.

Iată, așadar, adevăratul rol al standardelor de calitate și siguranță elaborate de *Codex Alimentarius*...

## **Vitaminele și suplimentele nutritive, considerate toxice**

Dacă alimentele cu DDT sau aldrin sunt sănătoase, în viziunea oficialilor de la *Codex Alimentarius*, vitaminele și suplimentele nutriționale sunt... toxice! Într-atât de toxice, încât șeful *Codex*, Dr. Rolf Grossklaus, a decis că ele vor fi supuse unor “evaluări de risc”. Aceasta e o tehnică specifică **toxicologiei**, ramură a științei ce se ocupă cu efectele adverse ale chimicalelor asupra organismului

uman, lucru complet nefiresc și imoral este faptul că, chiar Dr. Grossklaus este cel ce conduce compania de evaluare a riscului cu care lucrează *Codexul*, aflându-se astfel, într-un flagrant conflict de interese (cf. Dr. Rima E. Libow, HealthFreedomUSA.org).

De fapt, ofensiva declanșată de *Codex* împotriva vitaminelor și suplimentelor datează încă din anul 1979, când au fost adoptate “Directivile Generale ale *Codexului* în privința Revendicărilor” (“*Codex General Guidelines on Claims*”). În acest document, reluat și revizuit în 1991, se impun restricții severe cu privire la formele naturale de tratament ale bolilor, stipulându-se că singurele produse care pot “revendica” prevenirea, tratarea și vindecarea bolilor sunt medicamentele farmaceutice (medicamentele “clasice” produse de giganții farmaceutici). Astfel, prin “Directivile în privința Revendicărilor”, *Codexul* interzice în mod special orice fel de pretenție ce afirmă că suplimentele pot fi folosite în prevenirea, tratarea și vindecarea bolilor (cf. Paul Anthony Taylor, Fundația Dr. Rath). Printr-o astfel de abordare, *Codex Alimentarius* discreditează, de fapt, **medicina alternativă** (prin medicină alternativă noi înțelegem totalitatea mijloacelor **naturale** de tratare a bolilor, spre deosebire de medicina “clasică”, bazată pe produse strict farmaceutice),

interzicând orice concurență făcută giganților farmaceutici.

În 2005, ofensiva *Codexului* a luat amploare prin elaborarea "Directivelor în privința Vitaminelor și Suplimentelor Alimentare Minerale" (Guidelines for Vitamin and Mineral Food Supplements"). Prin acest document, se interzice pretenția că vitaminele și suplimentele au vreun rol în prevenirea, tratarea și vindecarea bolilor. În plus, *Codexul* impune limite restrictive superioare în ceea ce privește dozajul permis al vitaminelor și mineralelor.

Ce semnificație au aceste "coduri"? Dacă în **agricultură** *Codex Alimentarius*

este instrumentul perfect de impunere la nivel global al organismelor modificate genetic, în **medicină** *Codexul* servește monopolului industriei farmaceutice, punând o serie de restricții tratamentelor naturale, discreditându-le ca formă de vindecare a bolilor și limitând posibilitățile de folosire a acestora. Pe scurt, dacă în agricultură *Codexul* este unealta Monsanto și a altor giganți producători O.M.G., în medicină *Codexul* e unealta giganților farmaceutici gen BASF, Bayer, Pfizer și a.

*Extras din revista Presa ortodoxă nr.7/ 2009*

## Igiena sufletului

### Taina Cununiei

Taina Cununiei sau Taina Nunții este legatura de iubire pe care Dumnezeu o binecuvântează cu binecuvântare cerească. Aici pe pământ ia naștere un nou început, iubirea care unește doi, într-unul singur. La Facere, Dumnezeu a făcut-o pe Eva pentru că a văzut că nu e bine să fie omul singur. (Fac 2,18)

Legătura dintre bărbat și femeie alcătuiește "umanitatea completă" pentru că nici Dumnezeu nu este o singură persoană.

Pentru a fi unirea desăvârșită, după cum spune Părintele Dumitru

Stăniloiaie, căsătoria comportă o iubire desăvârșită, netrecătoare. Soții se completează armonic. Este o întregire reciprocă, iubirea îmbogățind pe fiecare dintre ei prin dăruirea unuia către altul. Hristos-Domnul întărește legătura căsătoriei dintre bărbat și femeie și o înalță cu puterea harului, prima minune făcându-o prin participarea Sa la nunta din Cana Galileii. Unitatea dintre bărbat și femeie o împlinește Dumnezeu într-un mod total, de aceea orice legătură în

afara căsătoriei se consideră adulter.

Biserica Ortodoxă nu divorțează pe cei căsătoriți. În cazul când unul din ei a rupt unitatea prin adulter, de fapt se rupe unitatea de iubire.

Unitatea - se bazează pe "iubirea dintre două existențe umane, ce se completează nu numai pe planul trupesc ci și pe cel spiritual", spune Părintele Stăniloiaie deci, tot astfel și ruptura iubirii se petrece atât pe plan trupesc cât și spiritual.

Taina Cununii este precedată de Slujba logodnei, în care tinerii fac promisiune, prin punerea inelelor că se vor desăvârși în unire prin Taina Nunții. Fiind doar o promisiune, ea nu are valoare de Taină, nici măcar de "jumătate de Taină", așa cum, în mod eronat, cred unii. Inelele atingându-se de Sfânta Evanghelie arată dimensiunea Tainei în care vor intra mirii; se amintește de inelul lui Iosif, cu simbol de pecete regală, se evocă pe prorocul Daniel, ca semn al eliberării, de Tamara, de făgăduință, de fiul cel risipitor, ca semn al iertării și al demnității restituite.

Întâlnirea logodnicilor este pecetluită cu inelul făgăduinței lui Dumnezeu, dăruindu-li-se în același timp dar dumnezeiesc: "fie ca îngerul Domnului să meargă înaintea lor în toate zilele vieții lor" (Slujba logodnei).

Rugăciunile de la Cununie sunt de asemenea pline de binecuvântări, așa cum au fost date Patriarhilor din

Vechiul Testament, lui Ioachim și Ana, lui Zaharia și Elisabeta, unind astfel cele două Testamente într-o singură iconomie a mântuirii. Încununarea mirilor este semnul de împlinire a făgăduinței în dobândirea Împărăției; mirilor dăruindu-li-se darurile Duhului Sfânt, slava și cinstea "Doamne, Dumnezeul nostru, cu mărime și cu cinste, încununează-i pe dânșii (Slujba Cununii).

Iubirea mirilor tinde către iubirea desăvârșită care nu este altceva decât iubirea răstignită, astfel cununiile amintesc de cununa de spini a Domnului "singura care poate da sens celorlalte" (Paul Evdokimov). În acest sens înțelegem troparul Sfinților mucenici și a pomenirii Sfântului Procopie, care îndemna pe cei căsătoriți să obțină prin mucenicie Nunta cerească.

Întreita ocolire, preotul mergând înaintea mirilor și a nașilor lor, îi conduce (însoțiți de cântarea "Isaie dăntuiește" și troparul Sfinților mucenici), aceasta reproducând simbolic veșnicia și anticipează Împărăția lui Dumnezeu.

Dacă mirii, deși au făcut spovedanie generală înainte și nu s-au împărtășit cu Trupul și sângele Domnului, ei sunt îndemnați către primirea Euharistiei prin gustarea vinului binecuvântat.

Rugăciunea preotului se apleacă către "păzirea cinstită a nunții lor" și "păzirea nespurcată a patului", ceea ce

face ca legătura să fie neprihănită, spiritualizându-se “prin toată iubirea, respectul și răspunderea de a se răbda și ajuta reciproc” (Părintele Stăniloae).

Dragostea mirilor poate să crească doar cu Hristos și nimic din ce este al

lumii nu-i va putea apropia dacă privind unul către altul nu au privirea ațintită către pricinuitorul dragostei: Dumnezeu.

*Presb. Tatiana Banyai*

## Principiile dietei naturiste

### Calitățile nutritive și terapeutice ale ceaiurilor de fructe

Medicina naturistă nu recomandă oamenilor sănătoși să bea ceaiuri medicinale căci, consumate timp îndelungat și în mod repetat, induc patogeneziei (adică simptome ușoare care creează infuzii diagnostice). Ceaiurile de fructe fac excepție de la aceste reguli. Ele pot fi consumate timp îndelungat și în mod repetat căci, structural, fac parte din clasa mare a alimentelor, nu a remediilor medicinale.

Calitățile nutritive sunt deosebite.

Ele conțin:

- minerale
- vitamine
- enzime
- fibre
- apă de cea mai bună calitate

Unele fructe au și calități terapeutice:

- Ceaiul de măceșe (*Rosa canina*)-infuzat 8 ore de seara până dimineața,

este un adjuvant prețios în tratamentul bolii cardiace ischemice (este cel mai bogat fruct în magneziu și foarte bogat în vitamina C).

Ceaiul de păducel (*Crataegus monogyna*) infuzat de asemenea prelungit (și în combinație cu măceșele), este indicat în hipertensiune arterială (formă ușoară și medie) și în boala cardiacă ischemică.

-Ceaiul de afine și zmerură indicat în anemia feriprivă și enterocolite.

-Ceaiul de lămâie (dat o dată în clocot și infuzat 15 minute) este indicat în infecțiile acute de

căi respiratorii superioare și stările de suprasolicitare (astenie fizică și intelectuală)

Recomandăm fructele (sau combinațiile de fructe) fără aditivi (amelioratori de miros, gust, culoare).

În numărul acesta vă prezentăm:



Vinul ecologic fără sulfiți și pâinea integrală ecologică – produse pe care le găsiți la Supermarketul din Piața Alba Iulia.

## Pâinea integrală ecologică

Pâinea integrală ecologică are următoarele calități care o pun în valoare în comparație cu celelalte tipuri de pâine:

- făina se obține prin măcinarea bobului de grâu în întregime (de aceea se numește integrală). Astfel pâinea integrală este cea mai bogată (în comparație cu celelalte tipuri de pâine)

în minerale, fibre, aminoacizi, glucide, lipide, etc.

- calitatea de ecologic certifică faptul că grâul este cultivat fără îngrășăminte chimice și fără insecticide

- această pâine nu conține aditivi (afânători sau alte E-uri)

- calitățile dietetice și terapeutice ale pâinii integrale ecologice sunt:

- are cea mai mare bogăție (naturală) în vitamine, minerale, aminoacizi, fibre;

- stimulează tranzitul intestinal fiind cel mai bun remediu profilactic împotriva constipației;

- fiind lipsită de E-uri ferește organismul de efectele lor adverse.



## Poluarea solului

Este un factor important în declanșarea și concretizarea multor suferințe. Poluarea pământului înseamnă implicit poluarea hranei vegetale, poluarea de enzime animale și poluarea apei. Exemplificăm prin câteva cifre semnificative:

- Eroziunea solului se datorează poluării cu pesticide și îngrășăminte chimice, ploilor acide, tăierilor masive de păduri; s-a distrus textura solului și a fost sărăcit de asociațiile vegetale naturale.

- Eroziunea a afectat în ultimul secol- pe întreg globul- 20 milioane km<sup>2</sup> din terenurile cultivate, adică 28 % din suprafața lor.

- Astăzi în Germania, Marea Britanie și țările Scandinave, ploile acide au distrus 45% din suprafața împădurită.

- Nivelul materiei organice a solului a scăzut în unele zone, în ultimii 20 ani, de la 4% la 2%, adică aproape de limita la care încep procese de deșertizare ireversibilă.

- În 1939 Departamentul pentru Agricultură al SUA a înregistrat 32 pesticide, iar în 1987 erau înregistrate 1200, formulate în 37.000 produse comerciale.

- În 1989 s-au folosit pentru agricultura României 1.159.000 tone de substanțe chimice din care 45.000 tone de pesticide.

## Prudența - Maica înțelepciunii

### Reacțiile adverse ale Interferonului

(conform Prospect: Informații pentru utilizator)

- depresie
- gânduri de amenințare a vieții altora
- gânduri de suicid
- comportament agresiv
- umflarea mâinilor, picioarelor, gleznelor, feței, buzelor, gurii, faringelui care pot fi însoțite de dificultate la înghițire sau respirație, urticarie, stare de leșin
- durere toracică
- tuse persistentă și severă
- bătăi cardiace rapide sau neregulate
- confuzie
- convulsii
- tulburări ale somnului
- halucinații
- h e m o r a g i i digestive

- hematurie (sânge în urină)
- diabet
- ulcerații ale tegumentelor și mucoaselor
- căderea părului
- infecții virale
- frisoane, febră
- leucopenie (scăderea numărului de leucocite)

- deshidratare
- hipertensiune arterială
- adenopatie
- migrenă
- adenopatie
- hepatomegalie
- conjunctivită
- psoriazis
- artrită
- accidente vasculare cerebrale
- Sindromul Vogt: boală inflamatorie autoimună care afectează ochii, pielea, creierul, măduva spinării.

## Dezavantaje

- riscurile administrării pe termen lung nu sunt cunoscute.
- după un timp organismul secretă anticorpi neutralizanți și efectul interferonului scade.
- tratamentul nu este eficient la toți bolnavii (în cazul hepatitei, doar la

35% din cazuri s-a observat oprirea replicării virale)

- terapia cu interferon se asociază cu un risc semnificativ de efort.

Secțiunile clinice care administrează interferon, pretind iscălitura bolnavului pentru consimțământul informat.

Textul formulat se încheie cu o frază tragi-comică: *“Sunt de acord să fac tratamentul, cunoscând reacțiile adverse ale acestui medicament (cum ar fi scăderea numărului leucocitelor, numărului trombocitelor, stări depresive, etc) care pot avea consecințe grave asupra sănătății mele, putând duce chiar la deces.”*

