

Motto:

"Iubitul, 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 12 • Iunie 2010

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial

- Despre câțiva indicatori de sănătate ai poporului român

Igiena sufletului

- Agheasma sau Sfintirea apei

Principiile dietei naturiste

- Lactatele

Greseli în alimentația modernă

- Laptele praf

Prudența - Maica Înțelepciunii

- Reacțiile adverse ale medicației antiulceroase

Cauzele bolilor

- Efectele televiziunii asupra minții umane

Fondator:
Centrul Medical



Naturalia

CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA-IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

- ❖ cancerul reprezintă a 2- a cauză de mortalitate;
- ❖ incidența bolii înregistrează cote alarmante;
- ❖ programele de prevenție și depistare precoce sunt limitate;
- ❖ în București sunt diagnosticați anual cca. **7000** cazuri noi – potrivit *Centrului de Statistică și Cercetare Medicală*.

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și oficii medicale, farmacie, cabinete de consiliere psihologică, consiliere spirituală și asistență socială, camere pentru aparținători și oaspeți, spații administrative.

Funcționează din ianuarie 2006 și a asistat până în prezent peste 1600 de bolnavi.

Cheltuielile pentru îngrijirea unui bolnav în hospice se ridică la **296 RON/zi**

Îngrijirea este acordată de o echipă multidisciplinară, formată din medici, asistenți medicali, infirmiere, asistenți sociali, farmacist, psiholog, preot. Multidisciplinaritatea ne ajută să răspundem unor nevoi cu totul și cu totul speciale care apar în cel mai dificil moment al vieții acestor oameni.

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

Dincolo de aparențe, de statistici, de cifre și vorbe, se ascund OAMENII – bolnavii și cei din jurul lor care trăiesc cea mai mare dramă din viața lor.

Centrul de Îngrijiri Paliative Sfânta Irina aduce cele mai sincere mulțumiri Fundației United Way România, pentru sprijinul acordat în ultimii trei ani, prin cele trei proiecte, care au ajutat hospice-ul să îngrijească cca. 1000 bolnavi și familiile lor.

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

• Fundația Sfânta Irina are în incintă:

**CABINET DE COLPOSCOPIE ȘI EXAMEN BABEȘ-PAPANICOLAU
pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin**

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

**Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro
Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank**



Despre câțiva indicatori de sănătate ai poporului român

1. Populația 0-14 ani: 15,45 % din total

- România este a doua țară din coadă în Comunitatea Europeană, după Slovenia;
- Indicatorul este în scădere continuă din 1980 până în prezent;
- Semnificație gravă pentru viitorul unei țări (din punct de vedere economic, social, militar, supraviețuire ca nație);

2. Durata medie de viață: 72,69 ani.

- România este prima țară din coadă în Comunitatea Europeană;
- Indicator cu semnificație complexă:
 - exprimă starea de nutriție,
 - performanțele sistemului de sănătate;
 - nivelul de trai;
 - abandonul vârstnicilor și copiilor;
 - eficiența prevenției;
 - bolile și morțile evitabile;
 - capacitatea de depistare precoce a bolilor grave (cancer, boli cardiace);

3. Mortalitatea infantilă: 11,0%:

- prima (cea mai mare) din țările europene în ultimii 30 de ani (din 1980 până în prezent);
- indicator cu semnificație complexă;

El exprimă:

- durata concediului maternal asigurat de stat;
- nivelul cultural al părinților;
- starea de igienă;
- rata copiilor distrofici subalimentați);
- interesul pe care adulții îl acordă copiilor: capacitatea și disponibilitatea de a nu-i abandona (în România rata abandonului e foarte mare);
- prețul alimentelor, medicamentelor, suplimentelor nutritive, hainelor și instrumentelor educative (taxe școlare, cărți, computere): în majoritatea țărilor europene aceste bunuri pentru copii sunt scutite de TVA. În România-Nu!;
- eficiența terapiei profilactice și curative în pediatrie.

4. Mortalitatea prin boli cardiace: 618, 7 la 100.000 locuitori:

- prima țară din coadă în Comunitatea Europeană;
- semnificație:
 - alimentație bogată în grăsimi saturate (grăsimi animale, margarină);
 - alimentație săracă în grăsimi polinesaturate (uleiuri vegetale, fructele oleaginoase)

- stress;
- eficiența sau ineficiența serviciilor de asistență a urgențelor cardio-vasculare.

5. Mortalitate prin cancer: 210 la 100.000 locuitori

- prima din coadă în Comunitatea Europeană (la egalitate cu Polonia și Bulgaria);
- semnificații:
 - deficiențe mari ale stilului de viață: fumatul, anticoncepționalele, alimentația cu aditivi (E-uri), abuzul de zahăr și grăsimi animale.

6. Incidența prin tuberculoză: 112 la 100.000 locuitori

- prima din coadă în Comunitate Europeană în ultimii 30 ani;
- semnificații:
 - malnutriție;
 - igienă precară;

7. Incidența prin hepatită virală: 59,84 la 100.000 locuitori:

- prima din coadă în Comunitatea Europeană;
- semnificație:
 - igienă precară;
 - malnutriție

Fundația Sfânta Irina

cu sediul în Voluntari, str. Erou Mircea Marinescu nr.3, jud. Ilfov

organizează seminarul

CONCEPTUL DE MEDICINĂ CREȘTINĂ VALOAREA TERAPIEI SPIRITUALE ÎN ACTUL MEDICAL

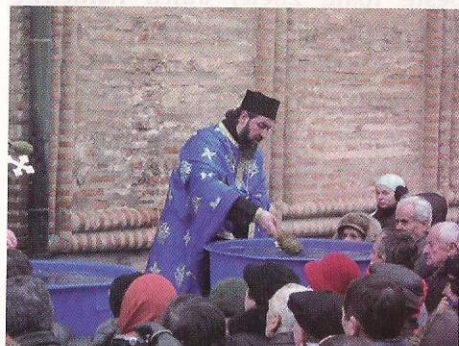
Seminarul va avea loc la sediul Fundației Sfânta Irina.
Se adresează medicilor de orice specialitate, teologilor, psihologilor,
asistenților sociali.

Informații și înscrieri la telefon: 021- 352.00.42 sau
e-mail: sf.irina@paliativecare.ro.

Participarea este gratuită.

Agheasma sau Sfințirea apei

Cuvântul agheasmă (popular aiazmă) cu rădăcini în limba greacă, are sens de sfințire sau Sfințirea apei. Prin acest termen la noi se înțelege atât apa sfințită propriu-zisă cât și slujba sfințirii. În Biserica Ortodoxă este cunoscută sfințirea mică a apei și sfințirea mare a apei, de aici - Agheasma Mică și Agheasma Mare.



Agheasma Mică, cunoscută în unele părți ca Sfeștanie sau feștanie, înseamnă luminare sau slujba luminării, din limba slavă, prin ea înțelegându-se numai Agheasma cea Mare săvârșită în ziua Bobotezei, zi în care se botezau odinioară catehumenii (cei care urmau să primească Botezul), pentru aceasta numindu-se de altfel și ziua luminilor sau a luminării.

Locul săvârșirii Agheasmei Mici se alege în funcție de nevoile cerute de credincioși: în biserică, în case, la râuri și fântâni, în grădini, țărine și în orice loc curat și cuviincios.

Săvârșirea Agheasmei Mici în biserică este legată de anumite praznice (în posturi, dar nu numai). În case Sfințirea apei sau Sfeștania se face după nevoia fiecăruia, de preferință în zilele de post, dar și la anumite momente și ocazii de viață casnică a omului (mutarea în casă nouă sau inaugurarea ei, sfințirea fântânii izvoarelor, icoanelor, a cimitirului etc.).

Apa - simbolul purității și curățirii spirituale la toate popoarele lumii, întrebuințată ca mijloc de spălare și curățire a oamenilor și lucrurilor, în creștinism capătă un sens profund spiritualizat. Apa, sfințită prin puterea curățitoare a Sfântului Duh se face izvor de curățire.

Efectele și folosul Agheasmei mici este lesne de înțeles din însuși textul rugăciunii sfințirii, adică: alungarea demonilor și a bolilor, însănătoșarea trupului și îndepărtarea tuturor curselor celui rău.

Însemnarea din Molitfelnic (București, 1937) de la începutul slujbei Agheasmei Mici ne lămurește: „Sfințirea apei acesteia, pe care Duhul Sfânt prin rugăciunile preoților o sfințește, multe feluri de lucrări are, precum însăși ectenia sfințirii și rugăciunea mărturisesc.

Că prin stropirea

ei, duhurile viclene din tot locul se gonesc și se iartă și păcatele cele mici de peste toate zilele, adică nălucirile diavolești, gândurile cele rele; iar mintea se curățește de toate lucrurile cele spurcate și îndreptată spre rugăciune se face; aduce dar pază, înmulțire a câștigului și îndestulare; bolile gonește și dă sănătate sufletească și trupească. Și mai scurt să zicem: toți cei ce o primesc cu credință iau sfințenie și binecuvântare”.

Agheasma Mare se săvârșește la Bobotează în amintirea botezului Domnului în râul Iordan de către Sfântul Ioan. Ea se poate săvârși în ajunul Bobotezei, pentru ca apoi preoții cu aceasta să boteze casele, dar și în ziua Bobotezei când se sfințește pentru ca toți credincioșii să o ducă la casele lor. Dar cum bine ne învață arhiepiscopul Simeon al Tesalonicului, în ziua Bobotezei are loc nu numai reînnoirea botezului Domnului, ci și harul botezului primit de fiecare din noi. Apa sfințită la Bobotează posedă într-o măsură mult mai mare darurile și puterea tămăduitoare și sfințitoare a Agheasmei Mici. După rugăciunea de sfințire a Agheasmei Mari preotul se roagă: „Și-i dă ei harul izbăvirii și binecuvântarea Iordanului. Fă-o pe ea izvor de nestricăciune, dar de sfințenie, dezlegare de păcate, vindecare de boli, diavolilor pieire, îndepărtare a puterilor celor potrivnice, plină de putere îngerească. Ca toți cei ce se vor

stropi și vor gusta dintr-însa să o aibă spre curățirea sufletelor și a trupurilor, spre vindecarea patimilor, spre sfințirea caselor și spre tot folosul de trebuință...”.

Iată de ce Agheasma Mare se păstrează nestricată vreme îndelungată, rămânând tot așa de proaspătă, de curată și de bună la gust, ca și atunci când a fost scoasă din izvor.

Este absolut necesar ca vasul în care se va păstra agheasma să fie unul curat, ce nu a împrumutat mirosul altor băuturi, și să fie cinstit și păstrat cu evlavie între icoane în casele celor cinstitori de Dumnezeu. În vas se mai obișnuiește a se pune și un fir de busuioc.

Credincioșii gustă cu evlavie dintr-însa pe nemâncate, în zilele de post și ajunare sau la sărbători mari (fie înainte, fie după slujbă, în funcție de împărtășirea sau nu cu Trupul și Sângele Domnului). Se obișnuiește (mai ales în Moldova) să se guste dintr-însa timp de opt zile în șir, de la ajunul Bobotezei până la Odovania praznicului, adică până la 13 ianuarie inclusiv. Îndeosebi cei opriți de la Împărtășire se pot mângâia luând Agheasmă Mare, aceasta reieșind din Rânduiala Mărturisirii (Molitfelnic, Buc. 1937) unde la învățătura duhovnicului către penitenții cu păcate mari se spune: „Fiule, atâția ani poruncesc dumnezeieștii Părinți să nu te împărtășești cu Sfintele Taine, ci

numai să bei Agheasmă Mare”.

O parte din agheasma ce se va păstra în biserică în vase anume (agheasmatar) se va folosi de preoți pentru stropirea caselor credincioșilor în ajunul Bobotezei. Se stropesc toate persoanele și lucrurile care trebuie să fie exorcizate, curățite și binecuvântate sau sfințite (la rânduiala curățirii fântânii spurcate, la vasul cel spurcat, la binecuvântarea și sfințirea prapurilor, la sfințirea Crucii și a Troițelor, a clopotului, a vaselor și a veșmintelor bisericești ș.a.).

În slujba sfințirii bisericii, a antimisului și a Sfântului și Marelui Mir, arhiepiscopul folosește de asemeni Agheasma Mare.

Dacă prisosește sau din negrijă s-a întinat de necurății învechindu-se, nu trebuie aruncată oriunde, ci ea trebuie

vărsată într-un loc curat și neumblat pentru a nu fi pângărită.

Sfințirea apei se mai face și în alte ocazii, însă cu un ritual mult mai simplu, cum ar fi rânduiala care se face la femeia lăuză în ziua întâi (astăzi din motivul nașterii în spital ea se face cu câteva zile întârziere), dar și la slujba Botezului și Sfințirea bisericii.

Cum însă toată grija lui Dumnezeu pentru om o regăsim în toate rugăciunile Bisericii, nu putea lipsi ca pe lângă binecuvântarea hranei, Biserica să binecuvinteze și apa de băut prin rugăciuni deosebite pe care le regăsim în Molitfelnic, atât la începutul săpării fântânii celei noi, cât și la terminarea sau darea ei în folosință.

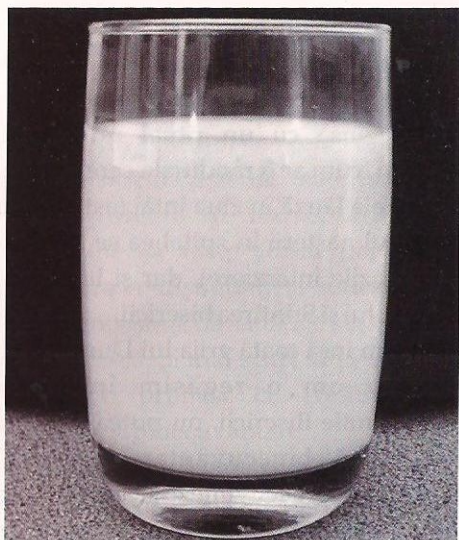
Presb. Tatiana Banyai

Lactatele

Laptele și produsele obținute din el conțin majoritatea substanțelor nutritive necesare organismului, într-o proporție echilibrată, și sunt bine asimilate de către organism. Prin urmare, proteinele din lapte prezintă un înalt nivel de asimilare (96 %), grăsimile asigură jumătate din valoarea lui calorică. Din 12 acizi grași, 11 sunt saturați, iar acidul oleic este nesaturat. Lactoza constituie un glucid

Principiile dietei naturiste

specific laptelui, format din glucoză și galactoză. Prin prezența acestei substanțe se pot obține diferitele produse fermentate ale laptelui, sub acțiunea microorganismelor. În lapte se găsesc practic, toate vitaminele, cele hidrosolubile având o concentrație constantă, iar cele liposolubile variind în funcție de sezon.



Mineralele din lapte ajung în organism legate chimic de proteine sau prin absorbție. Laptele mai este și o sursă bogată de calciu (120 mg%), dar și de fosfor, potasiu ori magneziu.

Acest aliment se consumă sub formă de lapte proaspăt crud numai dacă proveniența și igiena sunt sigure, sau ca lapte fiert, iaurt, sana, kefir, brânză de vaci, brânză telemea, cașcaval etc. În funcție de proveniența laptelui, de tehnologia de preparare, felul coagulării, adaosurile de condimente și tipul fermentației, există sute de feluri de brânză. Se recomandă folosirea laptelui integral și consumul moderat de derivate lactate bogate în grăsimi, ca untul, smântâna, frișca și altele.

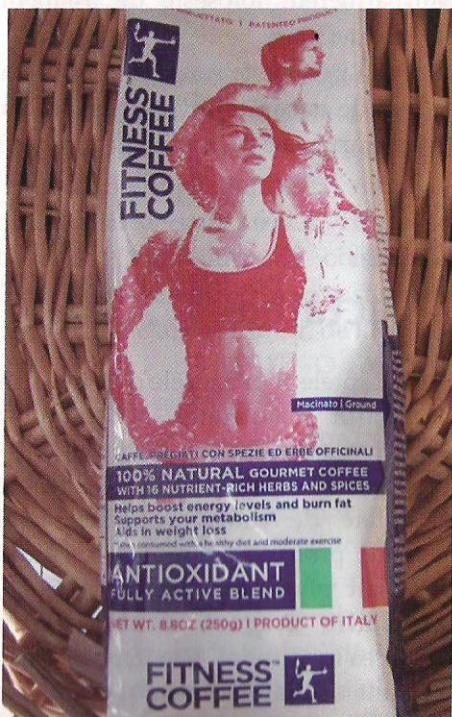
Industria laptelui a lansat, din păcate, produse ce se abat de la principiile unei diete naturiste și care

ar trebui evitate. Este vorba despre amidonul modificat genetic, aromele nenaturale, coloranții, laptele praf, cheagurile sintetice sau folosirea metodelor de conservare foarte dure, cu raze gama, la temperaturi deosebit de ridicate

În numărul acesta vă prezentăm:

Fitness Coffee

(produs pe care îl găsiți în rețeaua de Magazine Naturalia)



Cafea 100% naturală și sănătoasă

Un amestec armonios de CAFEA (Arabica și Robusta) și 16 plante medicinale)

Ceai verde, Ginger, Portocale dulci și amare, Scorțișoară, Rădăcină de lemn dulce, Curcumă, Nucșoară, Yerba Mate, Mentă, Anason verde, Rodiolă Rosea, Anason chinezesc stea, Cuișoare, Lămâie-Verbină, Coriandru

- Nu conține: aditivi, coloranți, arome artificiale, conservanți, organisme modificate genetic, zahăr, calorii;

- Este făcută numai din plante, conține numai cea mai bună selecție de boabe de cafea prăjite, și o formulă de 16 plante sănătoase și proaspete recunoscute de către comunitatea științifică pentru beneficiile lor;

- Este cel mai ușor mod de a vă păstra forma fizică fără a fi nevoiți să luați pastile scumpe, prin simpla înlocuire a cafelei de zi cu zi, cu 2-3 cești de Fitness Coffe;

- Nu este acidulată, este delicioasă, și poate fi consumată, îndulcită sau amestecată cu aperitive fără alcool;

- Poate fi preparată în același mod ca și cafeaua normală, fiind mai digestivă, mai aromată și mai delicioasă;

Greșeli în alimentația modernă

LAPTELE PRAF

Tehnologiile actuale permit obținerea unor produse lactate sub formă termică de pulbere, mult depărtate de la starea naturală a laptelui:

- lapte praf normalizat (?) și degresat
- produse lactate praf instant
- produse lactate maternizate (!?)
- înălbitori de cafea (!?)
- smântână praf

Tratamentul termic preliminar reușește să distrugă o mare parte din principiile nutritive:

- bacteriile saprofite
- enzimele (în special lipazele)

- β -lactoglobulina

Ulterior uscarea laptelui concentrat se face la temperaturi de 180-200 °C.

Dezavantajele laptelui praf:

- indice de solubilitate redus
- aglomerarea pulberii sub formă de bloc
- prezența unor particule arse
- râncezirea ușoară
- reîmbogățirea laptelui praf (datorită distrugerilor de principii nutritive la atomizare) crește riscul alergen datorită substanțelor adăugate.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacțiile adverse ale medicației antiulceroase (conform Prospect: Informații pentru utilizator)

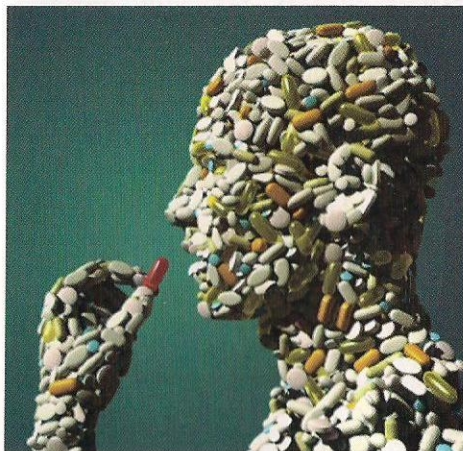
Omeprazol

Reacții care apar rar:

- atenționare specială pentru conducătorii auto
- alergii cutanate
- eritem multiform
- alopecie (căderea părului)
- astenie și dureri musculare
- cefalee (dureri de cap)
- amețeli
- somnolență
- insomnie
- depresie
- halucinații
- diaree alternând cu constipație
- uscăciunea mucoasei bucale
- candidoza intestinală
- sindrom de citoliză hepatică (creșterea enzimelor hepatice)
- icter
- nefrită interstițială
- pancitopenie (scăderea trombocitelor și leucocitelor)

Cimetidinum

- potențează efectul alcoolului
- diaree
- prurit
- căderea părului
- confuzie
- neliniște
- depresie
- anemie aplastică
- leucopenie
- colestază intrahepatică
- tulburări de conducere cardiacă
- dereglarea somnului
- greață, dureri epigastrice, vărsături



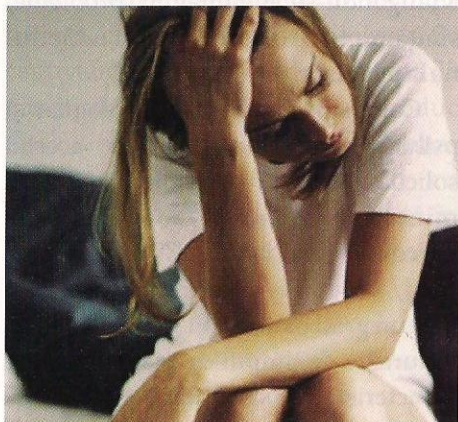
Efectele televiziunii asupra minții umane

Vizionarea TV, factor determinant în apariția hiperactivității, a irascibilității și a insomniei

După o zi de muncă stresantă și epuizantă, odată ajunși acasă, unul dintre puținele lucruri pentru care mai găsim forță și oarecum plăcere să le îndeplinim este să deschidem televizorul. Încercăm astfel să ne deconectăm de grijile zilei, să ne relaxăm și să uităm de toate, să ne distrăm puțin fără să trebuiască să mai depunem efort sau să ne implicăm în ceva anume. Dorința inconștientă căreia îi dăm glas este de a ne relaxa sau odihni și este oarecum îndreptățit gestul, deoarece experiența arată că după numai două minute de vizionare creierul trece într-o stare similară relaxării, caracterizată de o activitate corticală predominant alfa.

Întrebarea care se poate pune este: ce caracterizează această relaxare din fața televizorului și care este efectul ei în contextul vieții noastre cotidiene și a sănătății noastre psihice?

Cu toate că, după numai două minute de vizionare, cortexul telespectatorilor intră într-o stare predominant alfa, ceea ce ar fi un indiciu al relaxării în același timp, în chip paradoxal, creierul primește mai multe mesaje, imagini, informații decât în oricare altă experiență de viață.



Adică, în pofida pasivității, a reducerii activității conștiente – a proceselor decizionale, a gândirii și a comportamentului intențional – structurile profunde ale minții sunt solitate intens. Imaginile, odată pătrunse în minte, nu sunt depozitate acolo ca în niște sertare, ci provoacă reacții emoționale, afective sau instinctuale care, prin mulțimea, intensitatea și diversitatea lor, au puterea de a obosi mintea până la epuizare.

Așadar, chiar dacă televizorul are capacitatea de a induce o stare de relaxare, aceasta nu este una de reală odihnă a minții și deconectare, ci doar ne simțim ca

și cum mintea s-ar relaxa, în timp ce ea este chiar mai solicitată ca de obicei. Gândurile, grijile noastre sunt îndepărtate pe perioada vizionării, însă, după încetarea ei, acestea vor reveni, adăugându-se alte imagini, probleme, simțăminte pe care le-am trăit uitându-ne la televizor.

Care sunt efectele neurologice și psihice pe termen lung ale acestei solicitări puternice și anormale pe care mintea oamenilor o suportă pe parcursul vizionării TV? În primul rând, ca o reacție generală întâlnită într-un grad mai scăzut sau mai ridicat, în funcție de timpul de vizionare și de caracteristicile sistemului nervos, se observă o creștere a hiperactivității cu consecințe dintre cele mai serioase privind sănătatea sistemului nervos și comportamentului uman.

Cu toate că la începutul anilor '70 dr. Mathews Dumont afirma că televizorul provoacă o reacție hiperactivă, de-abia către sfârșitul deceniului al VIII-lea s-au clarificat mecanismele care generează acest sindrom. În contextul cercetărilor privind hiperactivitatea, sunt aduse în atenție efectele speciale folosite în programele TV pentru captarea atenției prin mecanismul răspunsului pavlovian de orientare sau apărare.

„Efectul acestei manipulari planificate și atente – arată J. Healy – îl constituie separarea răspunsului natural al creierului de cel al trupului,

deoarece, în timp ce atenția mentală a telespectatorului este în alertă, nu este necesar ca persoana să reacționeze și fizic. Spre exemplu, creierul înregistrează mișcările bruște ale camerei video (sau actele de violență prezentate), răspunzând la acest stimul din punct de vedere psihic sau neurologic ca la un pericol real. Concomitent însă, tensiunea nu poate fi eliberată prin răspunsul fizic fiindcă nu este nevoie de acesta. Cercetătorii apreciază că această excitare nervoasă în fața unui pericol iminent, care nu a fost descărcată printr-un răspuns fizic (prin participarea, mișcarea corpului), conduce automat la creșterea hiperactivității, irascibilității și frustrării.”

Iată modul în care descrie J. Mander acest fenomen: „Imaginile TV nu sunt reale. Nu sunt evenimente care au loc acolo unde se află persoana care le vizionează. Imaginile se produc în aparatul TV, care apoi le proiectează în creierul telespectatorului. Răspunsul la aceste imagini ar fi, prin urmare, mai mult decât lipsit de sens. De aceea, orice stimul înregistrat este reprimat instantaneu. McLuhan susținea, în mod justificat, că vederea de imagini stimulează impulsul de mișcare; în cazul vizionării TV însă, impulsul mișcării este oprit brusc. Efectul este un fel de tracasare senzorială, pentru a ne exprima cu generozitate. Persoana

umană începe un proces și apoi îl oprește brusc, apoi îl reîncepe și iarăși îl oprește, oscilând înapoi și înainte între cei doi poli – acțiunea și reprimarea ei – toate acestea fără un scop în viața reală.

Este recunoscut faptul că această acțiune – înapoi și înainte – este o cauză majoră a hiperactivității – mișcare rapidă fără scop, ca și cum ar fi stimulată de electricitate. Energia, tensiunea nervoasă produsă de imagini, dar nedescărcată fizic, este înmagazinată. Apoi, când aparatul este închis, are loc explozia manifestându-se în exterior prin crize ale lipsei de sens, reacții haotice, activitate accelerată. Am observat acest lucru de nenumărate ori la copii. Sunt cumiți când se uită la televizor, după care devin hiperactivi, iritabili și frustrați.”

Hiperactivitatea este una dintre cauzele principale ale unui somn agitat sau al insomniilor, dar televizorul stimulează insomnia nu numai prin creșterea hiperactivității, ci și prin alte mecanisme. Pentru tot mai mulți oameni, seara, după închiderea televizorului, înainte de culcare, devine o problemă alungarea imaginilor și a gândurilor obsesive care nu mai dau pace minții, nu mai lasă oamenii liniștea necesară pentru a adormi.

Fenomenul este explicabil de vreme ce pe perioada vizionării TV, fiind afectată comunicarea dintre cele două emisfere și redusă mult activitatea

emisferei stângi, este diminuat sau chiar pierdut controlul conștient al imaginilor care asaltează mintea, al emoțiilor și al gândurilor în general. În acest context, după încetarea vizionării, mintea, rămânând, în virtutea inerției, într-o stare pasivă, ajunge să fie captivată ușor și devine dependentă de gândurile și imaginile care se produc de la sine înăuntrul ei, în penumbra întrepătrunderii conștientului cu inconștientul. Prinsă sau înlănțuită în acest joc, minții îi vine tot mai greu să se liniștească pentru a putea intra în starea de somn. Se poate întâmpla ca, și în condițiile adormirii sub influența unui somnifer sau a oboselii excesive, mișcările imaginilor în interiorul minții să nu înceteze, generând astfel un somn neodihnitor.

Televizorul, cu toate că mimează foarte bine rolul de sedativ perfect, de calmant, se constituie, în societatea modernă, într-unul dintre cei mai importanți factori generatori ai hiperactivității, insomniei și bolilor neurologice sau psihice conexe acestora.

(Va urma)

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



**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

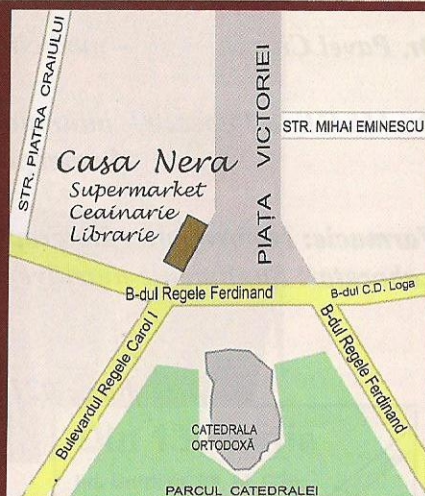


Complexul Casa Nera

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
litotritție, 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 Brâncovenească *partener Naturalia*

Str. Vasile Lupu 43, Constanța

Tel: 0241-66.50.69

Complexul Casa Nera *partener Naturalia*

Piața Victoriei nr. 8, Timișoara

Tel: 0725.210.126

Cițiți în numărul viitor:

Igiena sufletului: Sfințirea bisericilor

Greșeli în alimentația modernă: Metode de conservare a alimentelor

Principiile dietei naturiste: Folosirea rațională a alcoolului

Reacții adverse medicamentoase: Medicația antifungică

*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

Redactor: Andreea Mițan

Secretar redacție: Lavinia Badea

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

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
NIKA

FAMILIA
ORTODOXĂ



- Prin acești tineri care spun Da vieții neamul românesc va renaște
- Când care ni s-a inoculat ideea că nu avem suflet?
- Clutamatul care ne omorâă inculat cu inculat
- De ce sunt depresivi tinerii zilelor noastre?
- Numai credința ne poate salva. Interviu cu IPS Pimen, Arhiepiscopul Sucevei și Rădăuților
- Cum ne putem apăra copiii în fața violenței?
- Nonagenara A glia Mihoc: mamă și bunică a teci de preot

CURTEA BRÂNCOVENEASCĂ

- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

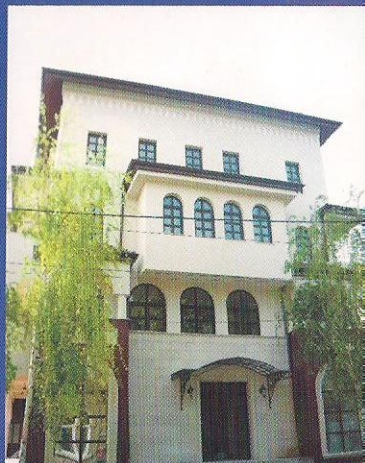
CONSTANȚA

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 Scortişoară 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 savoarea 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