

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 13 • Iulie 2010

Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial

- Compania Fares Orăștie va produce o emisiune TV: "Sănătate prin stil de viață"

Igiena sufletului

- Despre Sfîntirea bisericilor

Principiile dietei naturiste

- Folosirea rațională a alcoolului

Greșeli în alimentația modernă

- Metode de conservare a alimentelor

Prudență - Maica Înțelepciunii

- Reacțiile adverse ale medicației antifungice

Cauzele bolilor

- Dependența de televizor

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 birouri 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



Compania Fares Orăștie va produce o emisiune TV: "Sănătate prin stil de viață"

Compania Fares Orăștie va produce o emisiune ce va fi difuzată din luna septembrie în fiecare sâmbătă la ora 17:30, pe postul B1Tv. Scopul emisiunii "Sănătate prin stil de viață" este de a prezenta publicului larg informații despre principiile ce stau la baza unei vieți sănătoase. Invitații vor dezbate subiecte din diferite domenii:

- igiena sufletului
- ritmuri biologice
- igiena alimentației
- igiena trupului

- evitarea intoxicației medicamentoase și a suprasolicitării
- problema stress-ului
- relațiile socio-afective etc.

Temele vor fi abordate atât profilactic cât și curativ. Invitații emisiunii specialiști reputați din aceste domenii: nutriționiști, medici, duhovnici, psihologi - ce se adresează publicului larg.

Întrebări și propuneri pe marginea temelor abordate se pot face la e-mail: naturalia@digitech.ro

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.

Despre Sfințirea bisericilor

Mulți dintre creștinii ortodocși și-au pus deseori întrebări cu privire la vechimea Bisericii, a locașurilor de cult și a rostului slujbelor ce se săvârșesc într-însele. Fără a ne opri la detalii, vom aminti și câteva momente istorice.

La multe dintre popoarele lumii, oamenii au simțit nevoia să se închine lui Dumnezeu și să-I aducă jertfe în locuri special alese pentru aceasta, de obicei în locuri înalte, liniștite, frumoase care să-i inspire la o legătură de har cu Dumnezeul căruia se închinau.

Evreii, înainte de a fi primit Cortul Sfânt se închinau în preajma unor altare de piatră, așezate pe înălțimi, în locuri frumoase, așa cum au fost cele ridicate de patriarhi la Sicheni și la Betel, dar și cele de mai târziu de pe munții Ebal și Garizim.

Pentru Cortul Sfânt Moise primește de la Dumnezeu însuși indicațiile cu privire la construirea acestuia. Acesta fiind doar începutul, căci frumusețea templului de mai târziu, vrednic de slava lui Dumnezeu, zidit de urmașul lui David- Solomon- a fost socotit una din cele șapte minuni ale lumii, rezistând vremelnice după voia lui Dumnezeu până în anul 70 d. Hr. Mântuitorul Însuși l-a cinstit, supunându-Se legii și obligațiilor rituale ale cultului numindu-l „casa Tatălui Meu”. Pentru neprihănirea acestui loc, Domnul Hristos alungă din

el cu asprime pe neguțătorii profanatori și învață poporul, tâlcuind.

Venirea Mântuitorului Hristos îndreaptă cugetele și inimile oamenilor către o căutare mai duhovnicească, aceasta reieșind din îndemnul care-l adresează în grădina Ghetsimani de a se ruga și priveghea împreună cu El.

Așa cum am văzut pentru rugăciunea Sa particulară sau pentru săvârșirea unor acte de cult, cum ar fi frângerea pâinii, ce au stat la temelia cultului Noului Legământ, Mântuitorul nu se mai îndreaptă nici către templu, nici către sinagogă ci alege alte locuri - Grădina Ghetsimani sau Muntele Eleonului - unde îl vedem rugându-se, ori foisorul de sus sau camera mare, gătită, unde El întemeiază Sfânta Euharistie.

Iată așadar loc nou alege Domnul Hristos și-l sfințește prin Însăși prezenta Sa. „Ieri” El, Dumnezeu adevărat, se aduce pe Sine sfințind locuri și oameni „azi” prin darul trimis, Duhul Mângâietor și împreună lucrător cu Tatăl și cu Fiul, sfințește locașuri și hrană duhovnicească- Trup și Sânge, pentru ca tot cel ce crede să se sfințească și să intre în bucuria Casei celei cerești.

Dintre primii creștini ce formau comunitatea din Ierusalim, în perioada apostolică în marea majoritate erau iudei, care, urmând pilda Mântuitorului și a Sfinților Apostoli,

mergeau la început să se roage în templu (Fapte II,46), mai ales „pridvorul” sau „foișorul numit al lui Solomon” de care îi legau atât deprinderile cât și tradițiile iudaice de cult. Însă, pentru săvârșirea Sfintei Euharistii (frângerea pâinii) și a agapelor (mesele comune de dragoste) care o însoțeau, ei foloseau „case particulare” (case ale credincioșilor mai înstăriți ce se puneau la dispoziția fraților și care aveau încăperi mai mari). Despre acestea se fac mențiuni la Faptele Apostolilor.

Acest fel de organizare liturgică se păstrează și în perioada post-apostolică și încă multă vreme după aceea(sec.I-II). Comunitățile creștine din aceste case se numeau „ecclesiae”,adică Biserici (ex: Rom.XVI, 5 „Salutați...și Biserica din casa lor”).

Până spre sfârșitul sec. II nu avem mențiuni despre existența unor construcții propriu-zise specifice cultului creștin. La sfârșitul sec.II și începutul sec.III avem mărturii că numărul creștinilor s-a mărit foarte mult și de aici necesitatea unui spațiu adecvat va duce la apariția unei încăperi deosebite, tot în interiorul caselor particulare, însă consacrată slujirii. Acesta a fost începutul, el marca o altă epocă, aceea a închinării unor locașuri ca și biserici. În actul martiric al Sfintei Cecilia (+230)se arată că sfânta dorea ca locuința ei să fie sfințită ca

biserică.

Astăzi sfințirea Bisericii este un moment mult dorit de credincioși. Mulți dintre ei se sânguiesc să participe la sfințirea unei noi biserici ca harul cu care aceasta se va îmbrăca să fie prilej și de înnoire sufletească. Astfel Sfânta noastră Biserică, după o rânduială veche, pregătește momentul acesta special cu slujbe specifice, încă de cu seară, din ajun. În „Arhieraticon”, adică „Rânduiala slujbelor săvârșite cu arhiereu” spune: „toate fiind pregătite precum trebuie, merge arhiereul sau ecleziarhul de cu seară, având Sfintele Moaște cu sine, și le pune pe Masa altarului din biserică cea nouă ce va să se sfințească...”. Tot în seara din ajunul sfințirii se face Privegherea cea mare și Utrenia.

La rânduiala slujbei din dimineața sfințirii, înainte de venirea arhiereului, preotul cel rânduit face sfințirea apei celei mici și stropește altarul, vasele sfințite cele noi, veșmintele, îmbrăcămintea cea nouă pentru preot, proscomidiarul, prestolul, toate materialele și vasele de trebuință la sfințire, precum și tot interiorul bisericii.

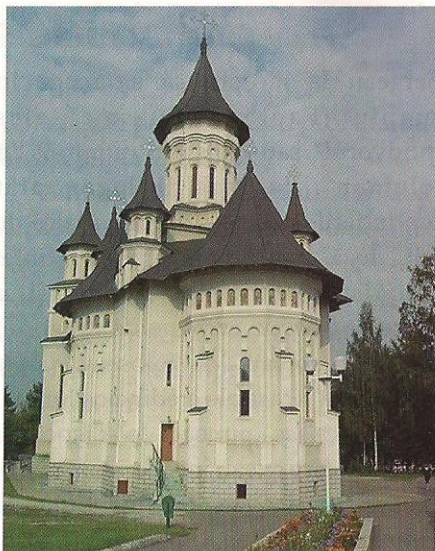
La sosire arhiereul este întâmpinat cu Sfânta Cruce și aghiasmă. După închinare, arhiereul se îmbracă în toate veșmintele și binecuvintează

materiile cele pregătite pentru topire (ceară de albine, rășină etc.) și se începe slujba de sfințire prin procesiunea cu Sfintele moaște în jurul bisericii. După înconjurul bisericii se face rânduiala intrării și depunerea Sfintelor moaște în piciorul Sfintei mese.

Tot în piciorul Sfintei mese se depune și documentul de sfințire al bisericii, în care sunt menționați și ctitorii, peste care se varsă Sfântul Mir. Urmează astuparea locului cu materia topită și se face spălarea Sfintei mese, întâi cu apă caldă și săpun, apoi cu apă de trandafiri și la sfârșit cu Sfântul Mir. Această lucrare nu este altceva decât lucrarea văzută de consacrare a locului de Jertfă, de a fi Sfântă a Sfintelor: „Preaslăvește-l pe el mai mult decât altarul celor din Legea Veche, încât dumnezeieștile jertfe ce se vor săvârși în el să ajungă la Sfântul, cel mai presus de ceruri și tainicul Tău jertfelnic și ne dă nouă darul umbririi Tale celei preacurate. Că nu în facerea nevrednicelor noastre mâini ne punem nădejdea, ci întru a ta necuprinsă bunătate”.

În cele patru colțuri ale mesei se pun chipurile celor patru Sfinți Evangheliști „după înțelesul începutului cu care descoperă învățătura Mântuitorului despre taina Răscumpărării”.

Sfânta masă reprezintă mormântul Domnului, de aceea se îmbracă cu giulgiu de in și se pecetluiește. Se continuă sfințirea prin ungerea pereților bisericii cu Sfântul Mir: întâi în



altar (cruciș), apoi la ușa de la intrare, la strana stângă, la strana dreaptă, la ușa altarului, ca biserica să se umple de dumnezeiască slavă.

În unele părți din țara noastră este obiceiul ca la sfârșitul slujbei sfințirii să se îngăduie ca toți credincioșii, bărbați și femei, să intre în altar pentru închinare.

După ce biserica a fost sfințită, se săvârșește Dumnezeiasca Liturghie, și încă șapte zile după aceea.

Biserica este pentru noi creștinii locul cel mai sfânt unde găsim scara ce ne urcă la cer, este locul unde ne tămăduim sufletește, unde ne împlinim ca oameni, unde ni se împlinesc năzuințele noastre cele mai curate, unde ne întâlnim cu slava dumnezeirii.

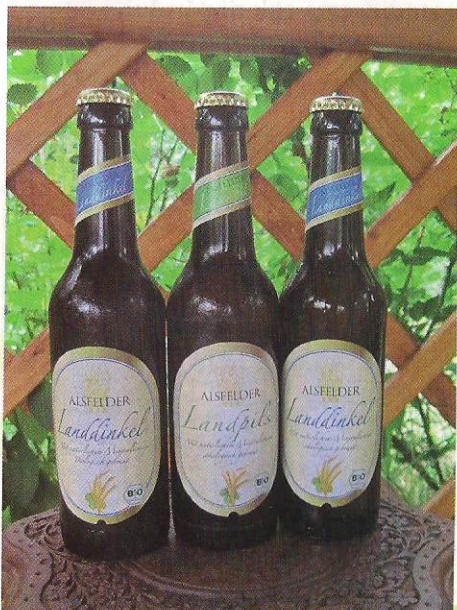
Presb. Tatiana Banyai

Folosirea rațională a alcoolului

Vinul este o băutură alcoolică valoroasă cu numeroase efecte benefice asupra sănătății.

- scade riscul bolilor cardiovasculare
- crește absorbția fierului
- are efect digestiv
- are efect antiinflamator
- un bun efect antistress

În doză mică vinul nu are reacții adverse și nu predispune la dependență. Doza recomandată de toți specialiștii este de maximum 200 ml/zi preferabil 100-150 ml/zi după masa de prânz sau seara. În unele tradiții locale se bea seara înainte de masă.



Vinul roșu este mai bogat în substanțe nutritive și terapeutice.

Este recomandabil a se consuma numai vinuri care provin din struguri ecologici (adică fără tratamente chimice și cultivați pe un sol îngrășat natural și nu chimic).

Băuturile spirtoase este bine a fi evitate sau consumate cel mult în doză de 20-30 grame (și nu pe stomacul gol). Băuturile dublu distilate sunt "mai curate" în sensul că au în compoziție doar alcool etilic nu și alcoolii superiori sau inferiori.

Berea poate fi consumată în cantitate de 200-300 ml/zi cu condiția să provină din ingrediente naturale și să fie obținute printr-o fermentație corectă. Există de asemenea ca și la vinuri - varianta bio. Alcoolul este contraindicat la bolnavii cu hepatită cronică, ulcer, alergii la alcool.

**În numărul acesta vă prezentăm:
Prima bere bio din România**

Berea bio, fermentată natural, obținută în două variante: din grâu spelta și din orz bio- produse pe care le găsiți în rețeaua de Magazine Naturalia.

Metode de conservare a alimentelor

Medicina naturistă recomandă conservarea naturală (frig, uscare, fierbere, sărare)

Metodele moderne de conservare au câteva dezavantaje:

- Iradierea dezvoltă radicali liberi de oxigen care sunt toxici.
- Congelarea denaturează structura proteică a alimentului și crește

incidența alergiilor alimentare. În plus decongelarea repetată crește riscul de infectare.

- Conservarea chimică (prin benzoat de sodiu și altele) au dezavantajul că dau hepatite cronice, alergii și cancere.

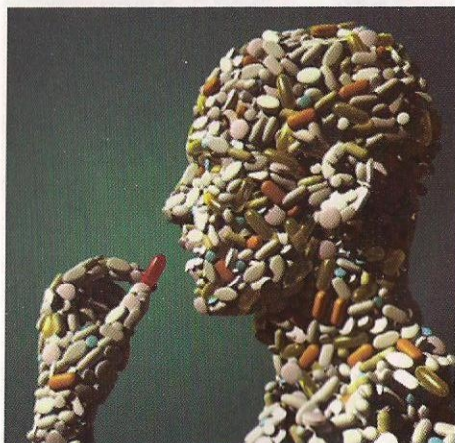
- Conservarea prin prăjeli în grăsimi animale are dezavantajul că dezvoltă grupări trans toxice pentru ficat.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacțiile adverse ale medicației antifungice

- greață
- dureri abdominale
- diaree
- flatulență
- rash
- cefalee
- modificări ale testelor funcționale renale, hematologice și hepatice
- reacții cutanate exfoliative
- contracturi musculare
- leucopenie
- pancitopenie
- alopecie (căderea părului)
- amețeli
- reacții alergice
- edeme
- ginecomastie

- modificarea culorii părului
- dermita de contact
- prurit



Efectele televiziunii asupra minții umane

Dependența de televizor

„Un articol din ziarul Eastern Province Herald (octombrie 1975) din Africa de Sud descrie două experimente în care oameni din diferite medii sociale au fost rugați să nu se mai uite la televizor. Într-un experiment, diferite familii s-au oferit în mod voluntar să-și închidă televizoarele doar pentru o lună. Cea mai săracă familie a cedat după o săptămână, iar celelalte au suferit de depresie, spunând că s-au simțit ca și când au «pierdut un prieten».

În celălalt experiment, 182 de germani au fost de acord să-și întrerupă obiceiul de a se uita la televizor pentru un an, cu un bonus de plată adăugat. Nici unul nu a reușit să reziste dorinței mai mult de șase luni și de-a lungul perioadei, toți participanții au manifestat simptomele «de retragere a narcoticului»: anxietate crescută, frustrare și depresie.”

Un număr de ziare în interiorul și în afara Statelor Unite au oferit bani unor indivizi sau familii pentru a-i stimula să renunțe la TV pentru o perioadă limitată, adesea o săptămână sau o lună. S-a observat o intensificare a tensiunilor între membrii familiei; multe familii nu au putut rezista până la sfârșitul perioadei de abținere convenite inițial.

„Charles Winick de la City University din New York, având în vedere astfel de experimente în care mai multe familii s-au oferit voluntar sau au fost plătite ca pentru o săptămână sau o lună să renunțe la televizor, concluziona: primele trei, patru zile, pentru cele mai multe dintre persoane, au fost cele mai dificile, chiar și în casele unde vizionarea TV era minimă sau unde se desfășurau și alte activități. În peste jumătate din familiile investigate, în timpul acestor prime câteva zile de lipsă a televizorului, activitățile obișnuite au fost întrerupte, membrii familiei au întâmpinat dificultăți din pricina timpului avut la dispoziție (și pe care nu știau cum să și-l umple); au apărut manifestări de nervozitate, neliniște și chiar de agresivitate. Oamenii care trăiau singuri ajungeau să se plictisească, se simțeau iritați și anxioși. În a doua săptămână, se putea observa o sensibilă adaptare la noua situație pentru toți cei investigați. Familiile sau persoanele singure, cu toate că-și doreau să renunțe la televizor, întâmpinau dificultăți foarte mari. Stările prin care trec în primele zile sau chiar săptămâni sunt foarte asemănătoare cu cele pe care le

întâmpină o persoană dependentă de o substanță (băutură, drog, țigară etc.) sau un comportament anume, când vrea să renunțe la ele."

În ultimii 20 de ani, s-a scris deosebit de mult despre dependența pe care televiziunea ar putea-o genera. Pentru psihologi, fenomenul era destul de ușor de observat. Oamenii se dezlipesc cu greu de televizor. Cei mai mulți nu mai pot trăi nici o zi fără să se uite măcar la programul de știri, iar când televizorul lipsește din casă, devin irascibili, nervoși, certăreți etc.

„Mulți oameni din zilele noastre consideră că privitul la televizor poate crea dependență. Deși doar 2% și 12,5% dintre adulții intervievați în două sondaje de opinie diferite gândeau că sunt dependenți de televizor, 65-70% considerau ca alții sunt dependenți."

Mulți se plâng că nu reușesc să-și facă treburile casei din cauza televizorului, pentru că le mănâncă tot timpul sau pentru că, la capătul câtorva ceasuri de vizionare, se simt mult mai pasivi, mai puțin concentrați și mai puțin capabili de a-și rezolva problemele familiale decât înaintea vizionării. Toate acestea indicau o asemănare suficient de mare cu simptomele pe care psihologia le constatare că apar în fenomenele tipice de dependență, pentru a nu fi fost încadrat și uitatul la televizor în aria unui asemenea comportament. Cu

toate acestea însă, până la nivelul anilor '80, afirmațiile cu privire la dependența de televizor îmbrăcau mai mult un caracter eseistic.

Poate că psihologii erau mult prea ocupați cu celelalte forme de dependență, care aveau un caracter mai evident și mai agresiv, pentru a acorda mai multă atenție acestei probleme. Însă, odată ce au fost clarificate mecanismul și criteriile de identificare a comportamentului de dependență, a devenit posibilă și cercetarea pe baze strict științifice a unui fenomen precum vizionarea TV și încadrarea lui în clasa acestor comportamente.

Datorită studiilor întreprinse de o seamă de psihologi și sociologi din toată lumea, dar mai ales din America, astăzi, nu mai există nici un dubiu că vizionarea TV sau navigatul pe internet sunt obiceiuri care, în timp, pot crea sindromul de dependență cu toată simptomatologia ce-l caracterizează.

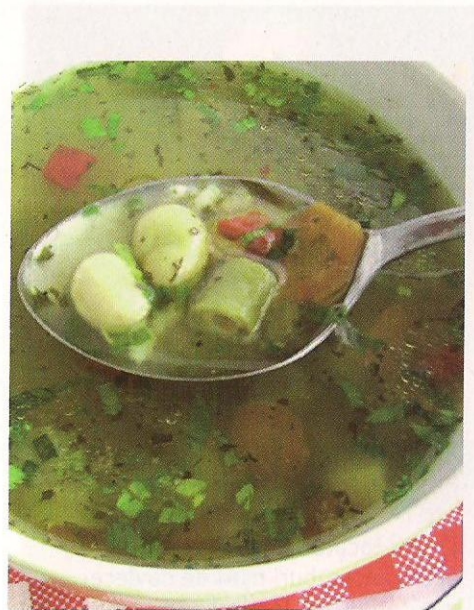
(Va urma)

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

SUPE, CIORBE

Borș din păstăi de bob

- 1kg păstăi de bob
- ¼ kg ceapă
- ¼ kg morcov
- ¼ kg pătrunjel rădăcini
- 1 litru suc de roșii
- borș de puțină după preferință
- verdeață: leuștean, mărar, pătrunjel
- 2-3 linguri ulei
- sare



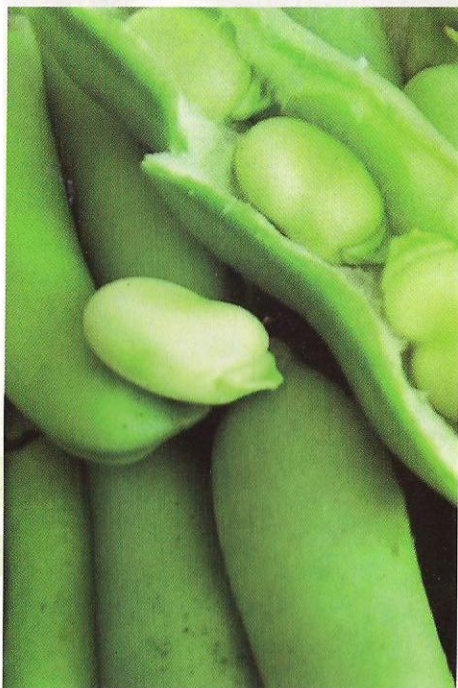
Preparare:

Ceapa tocată și rădăcinile rase pe răzătoare se fierb în apă clocotită, se adaugă apoi, pe rând, păstăile de bob tăiate în fragmente și se fierbe bine totul.

Se adaugă borșul, se fierbe 10 minute, iar la ultimele minute de fiert se adaugă, pe rând, suc de roșii, uleiul, sarea, verdeața.

Se servește cald sau rece.

În acest "borș de vară" se mai pot adăuga cartofi noi și dovlecei.



MÂNCĂRURI

Tocăniță de dovlecei

- 1 kg dovlecei
- ¼ kg ceapă
- 2-3 linguri bulion
- 2-3 linguri ulei
- verdeață: mărar și pătrunjel
- sare

Preparare:

Ceapa tocată se căleşte în apă, adăugând cuburi mari de dovlecei curățați de coajă, fierbându-i. La sfârșit se adaugă pe rând: bulionul, sarea, verdeața, uleiul, fierbând încă 2—3 minute.

Chiftele de soia cu grâu

- 300 gr. soia
- ½ kg grâu
- ½ kg ceapă
- 4 căpățâni usturoi
- 200 ml ulei
- verdeață multă: mărar și pătrunjel
- 1kg cartofi
- sare

Preparare:

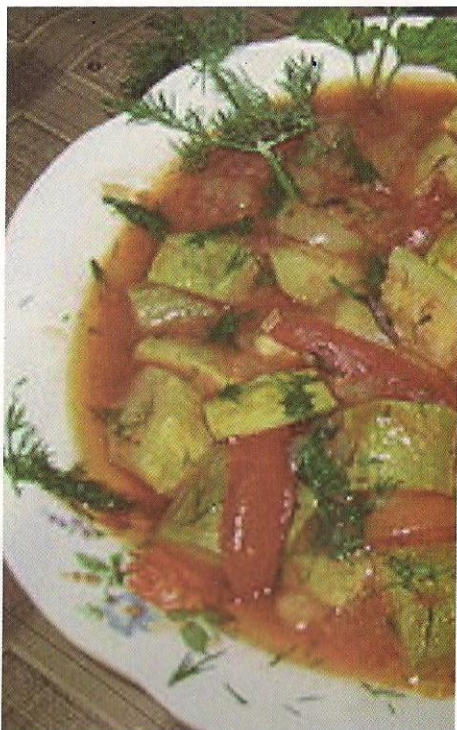
Se fierb separat boabele de soia și grâu și se dau prin mașina de tocat.

Se adaugă cartofii rași pe razătoarea fină, sarea, verdeața tocată, usturoiul pisat, ceapa tocată mărunt, încălzită un minut cu ulei și apă.

Cartofii pot lipsi din combinație.

În perioada rece a anului, când lipsește verdeața proaspătă ea poate fi înlocuită cu alte condimente măcinate: ienibahar, coriandru, cimbru, dafin etc.

Se fac chiftele, care se tăvălesc puțin prin tărațe de grâu. Se așează într-o tavă în care s-au presărat tărațe, apoi se dau la cuptor timp de 15 minute pe o parte și alte 15 minute pe cealaltă parte. Sunt bune reci și calde (pot fi reîncălzite).



SALATE

Salată de dovlecei

- 300 g de dovlecei
- 2-3 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet
- 1 ceapă
- 1 roșie
- mărar
- câteva măsline
- sare
- piper

Dovleceii se decojesc, se fierb în apă cu sare, după care se scurg și se toacă. Se amestecă bine cu ulei, oțet, puțină sare, piper, mărar, tocat, și cu ceapă, tăiată mărunt.

Salata se ornează cu felii de roșie și cu măsline.



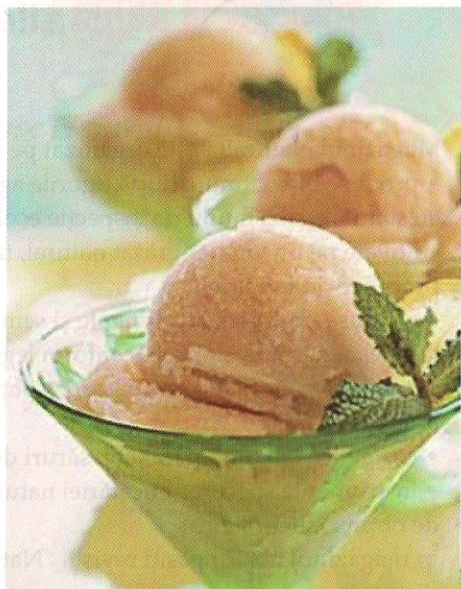
DESERT

Înghețată cu fructe sau cacao

- 450 gr. smântână
- 100 gr. miere albă
- 4 gălbenușuri
- 1 albuș
- un vârf de sare

Se amestecă toate ingredientele cu mixerul și se adaugă fructele mixate spumă sau cacao după preferință mixând în continuare toată compoziția obținută.

Se toarnă în formele dorite și se pune la înghețat.



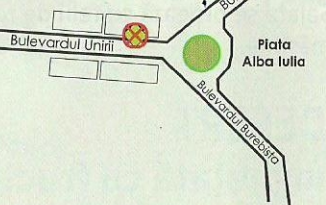
Un nou magazin NATURALIA



**lapte proaspăt
zilnic 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.: 021-350.51.3 , 0744.429.308

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

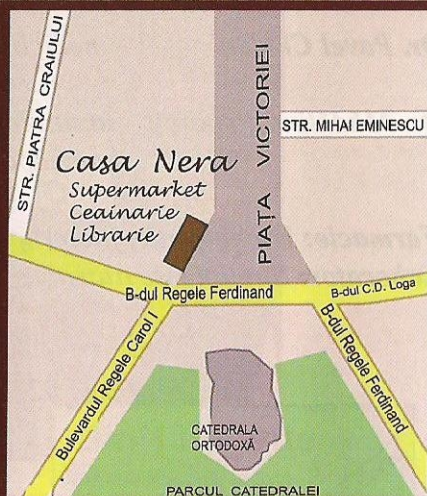


Complexul Casa Nera

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 in 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 0758.249.180

Magazin Moșilor

Calea Moșilor nr. 189, București

Tel: 0758.249.182

Magazin Colțea

Str. Colței nr. 2, sect. 3, București

Tel: 0758.249.181

Magazin Voluntari

Str. Erou Mircea Marinescu, nr. 8,

Voluntari, județul Ilfov

Tel: 021-350.51.33/350.51.36 0758.253.972

Supermarket

Piața Alba Iulia

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

Tel: 0758.253.971

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

Citiți în numărul viitor:

Igiena sufletului: Despre icoane

Greșeli în alimentația modernă: Tratarea termică a alimentelor

Principiile dietei naturiste: Valoarea nutritivă a algelor

Reacții adverse medicamentoase: Anticoncepționalele

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 Bândoiu

Redactor: Andreea Mișan

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

păznuiri / 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



Au venit inundațiile.
Oare ce va mai urma?

„Îmi pare rău pentru fiecare clipă
petrecută departe de Hristos”
- mărturia unui fost rocker -

Boala, în chip minunat,
m-a adus aproape de Dumnezeu

Pustnicia ce trăiește nevăzut
în munții Neamțului

Sposedania
cu sinceritate și căință
ne scapă de înșelare

Exploatarea de la Roșia Montană,
război economic și atentat la
sănătatea poporului român

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