

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 14 • August 2010

# Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

## **Editorial:**

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

## **Igiena sufletului:**

- Despre icoane

## **Principiile dietei naturiste:**

-Valoarea nutritivă a algelor

## **Greseli în alimentația modernă:**

- Tratatrea termică a alimentelor

## **Prudența – Maica Înțelepciunii:**

-Reacțiile adverse ale anticoncepționalelor

## **Cauzele bolilor:**

- Efectele secundare ale glutamatului monosodic

Fondator:  
**Centrul Medical**



# 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 officii 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](mailto: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](mailto:sf.irina@paliativecare.ro).

Participarea este gratuită.

## Despre icoane



Ție a zis inima mea: pe Domnul voi căuta. Te-a căutat fața mea; fața Ta, Doamne, voi căuta” (Psalmi 26, 13)

Ne-am obișnuit să fim înconjuțați de multe feluri de icoane să le prețuim (mai mult sau mai puțin, în funcție de statutul nostru duhovnicesc), dar nu am căutat foarte mult să înțelegem de ce: de ce le prețuim, de ce simțim nevoia să ne înconjurăm de ele, ba mai mult, de ce credem că icoana este făcătoare de minuni? Iată de ce. Sfintele icoane sunt pline de lumina lui Hristos și cel care le venerează cu credință, în

curăția inimii, se umple de această lumină binecuvântată. Omul obișnuit ar aprecia culorile, arta, formele și, neformat decât pentru artistic, scapă ceea ce este mai important: dimensiunea spirituală. Icoana este ospăț duhovnicesc, sărbătoare și privire a inimii. Nu poți aprecia o icoană cu ”prețul” unui tablou de Picasso, pentru că ”prețul” icoanei este cântărit cu inima și simțirea celui ce o dorește.

În Biserica Ortodoxă, izvorul artei sacre este de sorginte bizantină, și de aceea astăzi întâlnim ca și un certificat de autenticitate referirea: icoană bizantină. Iconografia bizantină a apărut în Imperiul Bizantin, iar ca stil bine determinat și cu o mai largă răspândire, din jurul anului 500 d.Hr. Iconografia bizantină își are începuturile în pictura paleocreștină, în aceasta intrând și cea din catacombele secolelor II și III. În această artă au fost incluse elemente de artă clasică greacă, arta elenistică, a Egiptului și alte tradiții artistice, cum ar fi cea din Siria. Prin contopirea lor a luat naștere arta sacră a catacombelor. Abia în timpul împăratului Justinian (527- 565) stilul bizantin al picturii icoanelor ia amploare.

Lungă și grea a fost calea icoanei până în zilele noastre, dar ca și Biserica,

ea nu a putut fi ascunsă ori închisă privirilor și rugilor noastre și nici nu va fi până la sfârșitul veacurilor.

Icoana, în înțelesul restrâns al cuvântului, este reprezentarea picturală a unui personaj sfânt făcută fie pe hârtie, pe pânză, pe lemn, pe sticlă, metal, piatră sau chiar pe zidul bisericii.

Cuvântul " icoană" înseamnă imagine sau portret în limba greacă (eikôn) și desemna chiar de la începuturile Bisericii orice reprezentare a lui Hristos, a Fecioarei Maria, a unui sfânt, a unui înger sau a unui eveniment din istoria sfântă.

Deși în Vechiul Testament exista interdicția de a-L reprezenta pe Dumnezeu, căci El s-a descoperit atunci doar prin cuvânt, Sfântul Ioan Damaschin arată că în Noul Testament Dumnezeu se manifestă deopotrivă prin cuvânt și imagine. Astfel, Nevăzutul a devenit vizibil, iar nereprezentabilul, reprezentabil. Dumnezeu se arată în Persoana Cuvântului întrupat; același Dumnezeu care a grăit în Vechiul Testament, acum spune Apostolilor : " Dar ferice de ochii voștri că văd; și de urechile voastre că aud! Adevărat vă spun că, mulți prooroci și oameni neprihăniți au dorit să vadă lucrurile pe cari le vedeți voi, și nu le-au văzut; și să audă lucrurile pe cari le auziți voi, și

nu le-au auzit." (Matei 13, 16-17). Dacă Apostolii L-au văzut cu ochii lor trupești pe Hristos, spune tot Sfântul Ioan Damaschin, atunci El poate fi reprezentat pentru a fi contemplat de sufletul iubitor de Dumnezeu, iar contemplarea prin icoană a lui Hristos "ne sfințește vederea și, prin ea, sufletul".

Prima icoană a lui Hristos, așa cum arată Sfânta Tradiție, a apărut încă din timpul vieții Sale pământești. Astfel, regele Abgar al Edesei, voind a-L vedea pe Hristos, trimite mai multe epistole, Însă Hristos Domnul îi trimite ca binecuvântare o mahramă pe care s-a imprimat chipul Său. Această icoană nefăcută de mână (acheiropoictos) s-a păstrat multă vreme în Edesa ca odor de mare preț.

Primele reprezentări ale Maicii Domnului au fost pictate chiar de Sfântul Evanghelist Luca, imediat după Cinzecime. Ele sunt în număr de trei și fiecare, după felul reprezentării poartă denumiri sugestive: Elçousa (Milostiva), Odighitria (Călăuzitoare), iar cea de a treia face parte dintr-un ansamblu mai mare numit Deisis.

Icoana este foarte strâns legată de momentul Schimbării la Față, când Hristos s-a arătat în acea lumină dumnezeiască proprie naturii Sale. I c o a n a Î l

reprezintă pe Hristos în natura Sa dumnezeiască prin formele ce depășesc carnația naturală a trupului. Frumusețea este dată de puritatea spirituală, interioară, și care se adresează sufletului contemplativ. Prin acest fapt suntem chemați la comuniune cu cerul, căci frumusețea harului izvorâtă din Duhul Sfânt prin icoană "pictează", lucrează în suflet asemănarea cu Dumnezeu. De aceea valoarea și frumusețea icoanei este dată de ceea ce reprezintă, și anume de imaginea a frumuseții ca asemănare divină.

Presb. Tatiana Banyai



## Greșeli în alimentația modernă

### Tratarea termică a alimentelor

În mod tradițional tratarea termică corectă este reprezentată de fierbere, coacere, fierbere cu aburi. Fierberea este în jur de 100° C, punctul de fierbere al apei. Reguli importante de care trebuie să ținem cont:

-unele alimente trebuie tratate termic în mod obligatoriu: cerealele, cartofii, conopida, leguminoasele (fasolea bob, linte, mazărea)

-unele alimente e mai bine să nu fie tratate termic: roșiile, morcovii, țelina, varza, salata, usturoiul, ceapa, ardeiul

-tratarea termică agresivă scade valoarea nutritivă a alimentelor: cuptor cu microunde, oala sub presiune, UHT (temperaturi ultraînalte)

-grătarul este contraindicat în măsura în care arde până la corabonizare alimentului

## Valoarea nutritivă a algelor

Valoarea nutritivă și culinară a algelor fac din acestea candidate la îmbunătățirea calității dietei. Datorită cunoașterii valorilor nutritive și gastronomice, algele sunt folosite și consumate din ce în ce mai des. Astfel se explică faptul că au fost inovate tehnici de cultivare și create rețele de comercializare a algelor în întreaga lume. În ceea ce privește întrebuințarea lor culinară și calitățile nutritive recunoscute, cele mai importante trei alge marine sunt algele nori (*Porphyra*), kombu (*Laminaria*) și wakame (*Undaria*). În urma studierii compoziției nutritive a algelor, diferite din punct de vedere al conținutului de săruri minerale : calciu, fosfor, sulf, sodiu, fluor, fier, magneziu, zinc ; vitamine și proteine în special, s-a constatat că majoritatea au ca numitor comun cantitatea mare de sodiu și iod. Uscate și pulverizate, algele nori, bogate în sodiu, se folosesc de mii de ani drept condimente în numeroase

preparate culinare. Cu toate acestea, este contraindicată folosirea lor fără măsură în dieta hiposodică, deoarece pot cauza hipertensiune, reținerea de lichide sau probleme cardiace sau renale. Unul dintre cele mai importante aspecte dietetice ale algelor este conținutul de iod. Este vorba de un oligoelement indispensabil pentru buna funcționare a glandei tiroide, ajută la creștere și metabolism, dezvoltă agilitatea mentală și participă la metabolizarea grăsimilor. Însă, abuzul de iod poate da naștere la hipertiroidism, boală provocată de disfuncția glandei tiroide. Funcționarea anormală a acestei glande explică diverse simptome cum ar fi anxietatea, insomnia, tahicardia și palpitațiile. Din acest motiv, este important consumul moderat al algelor, în special pentru cei cu antecedente familiale cu privire la problemele provocate de glanda tiroidă.

În acest număr vă prezentăm:

## **SANFLORA**

*Săpun natural produs manual din uleiuri vegetale, plante și extracte din plante, miere, argilă, lapte de capră și uleiuri esențiale  
- Produs care îl găsiți în Magazinele Naturalia -*

### **De ce acest săpun?**

Pentru că din propria experiență a familiei, am constatat că în condițiile unor probleme de sănătate a pielii, tratamentul prescris de medic includea în mod obligatoriu și utilizarea unui săpun natural.

Așa am aflat că săpunurile comune produse industrial conțin surfactanți, detergenți, conservanți, parfumuri și coloranți artificiali precum și alți aditivi sintetici care afectează echilibrul natural al pielii, diminuând funcția protectoare a acesteia. De asemenea, am mai aflat că în procesul industrial de producție, glicerina ce se formează în timpul procesului de fabricare a săpunului este extrasă și valorificată separat, fiind un ingredient valoros pentru industria cosmetică!

Alternativa a apărut firesc: fabricarea manuală de săpun,

exclusiv din ingrediente naturale, prin metoda la rece - un proces lent ce păstrează active proprietățile ingredientelor folosite.

Săpunurile noastre conțin doar uleiuri vegetale, plante și extracte din plante, miere, lapte de capră, argilă, uleiuri esențiale (extrase tot din plante), reținând în produsul final întreaga glicerină rezultată în urma procesului de fabricare. Aceasta face ca produsele noastre să fie ideale pentru pielea sensibilă și pentru persoanele care doresc produse de îngrijire a pielii de calitate, fabricate din ingrediente naturale.

Săpunul fabricat în acest mod reține multe din binefacerile naturale ale ingredientelor utilizate, cu cât acestea sunt mai bune, cu atât produsul rezultat fiind unul de calitate. Astfel, printr-o selecție atentă a ingredientelor folosite, producem un săpun diferit



de orice alt produs comun pe care l-ați utilizat până în prezent.

### Prin ce se disting produsele noastre

- conțin exclusiv ingrediente naturale

- sunt produse manual prin metoda la rece, printr-un proces lent (aproximativ 4 săptămâni), ce păstrează active proprietățile ingredientelor folosite, astfel, săpunul rezultat îndeplinește o dublă funcție, de curățare și îngrijire a pielii

- prin utilizarea de extracte din plante obținute prin macerarea plantelor în uleiurile vegetale folosite în procesul de preparare al

săpunurilor, combinat cu metoda de producție la rece, se păstrează principiile active ale plantelor în produsul final

- conțin întreaga cantitate de glicerină rezultată în urma procesului de saponificare

- prin amestecul de uleiuri vegetale conținute (măslină, sămburi de struguri, floarea soarelui, cocos, palmier, ricin, etc), fiecare dintre acestea aducând anumite proprietăți în produsul final (condiționare a pielii, hidratare, emoliență, curățare)

- având un conținut ridicat de ingrediente bogate în principii active cu efecte de îngrijire și întreținere

a pielii, săpunurile Sanflora reduc nevoia de a folosi produse cosmetice suplimentare

- gamă de produse diversificată, acoperind nevoile pentru toate tipurile de piele; producem inclusiv un sortiment fără miros, potrivit în mod special pentru persoanele cu pielea sensibilă.

Cum pentru noi utilizarea

săpunului natural a adus cu sine echilibrul și tonusul natural al pielii, dorim să vă împărtășim câte ceva din experiența noastră și vă invităm să constatați și Dumneavoastră binefacerile unui astfel de săpun.

**Doina Bratu**

**sapun.natural@sanflora.ro**

## Prudența - Maica înțelepciunii

### Reacțiile adverse ale anticoncepționalelor

Pilula anticoncepțională este exemplul tipic de substanță farmacologic activă administrată persoanelor sănătoase (nu bolnave). Anticoncepționalele sunt cele mai folosite medicamente din lume (și din istoria medicinei). După cca 50 de folosință se pot aprecia efectele adverse de-a dreptul catastrofale asupra organismului uman:

- cresc riscul cancerului de sân

(conform analizei a 54 de studii pe 150.000 femei)

- tromboembolism pulmonar
- t r o m b o e m b o l i s m postoperator
- hipertensiune arterială
- accident vascular cerebral
- creșterea nivelului lipoproteinelor
- obezitate
- depresie
- virilizarea fătului feminin
- revenirea lentă a fertilității

## Controlul populației prin glutamatul de monosodiu

### Controlul populației prin glutamatul de monosodiu

Într-un raport prezentat în 2006 în fața comisiei de experți pentru aditivi alimentari din cadrul Organizației Mondiale a Sănătății și intitulat *Otrăvirea lentă a omenirii* (*The Slow Poisoning of Mankind*), cercetătorul John Erb a rezumat sute de studii ce au tratat în ultimii 50 de ani efectele glutamatului de monosodiu asupra animalelor și oamenilor.

Așadar, cu toate că guvernele au la dispoziție o largă bibliografie științifică privind efectul nociv al glutamatului, nu iau nici o măsură măcar de a informa populația, dacă nu și de a interzice această otrăvă cu efect întârziat.

Potrivit cercetărilor F. Bellisle și M. Monneuse, un procent de 0,6% glutamat de monosodiu (MSG) este suficient pentru a-i determina pe oameni să mănânce tot mai mult și mai repede; se pare că în jur de 6%

din dieta zilnică a unei persoane ar putea fi alcătuită din MSG. Aceasta înseamnă că, la un consum de două kilograme de alimente pe zi, un adult sau un copil ar pimi o doză de 12 grame de glutamat de monosodiu: o astfel de doză este suficientă pentru a omorî un șobolan de un kilogram (cf. JECFA Toxicology Study, FAO Nutrition Meetings Report Series, 1974, No. 53).

În literatura de specialitate, "șoareci tratați cu MSG" este o expresie sinonimă cu obezitatea, letargia și creșterea nivelului de insulină. De zeci de ani, cercetătorii produc în laborator șoareci ce suferă de obezitate, datorită aplicării de glutamat de monosodiu în diferite doze.

De asemenea, MSG-ul adăugat în hrana oilor a condus la o creștere experimentală a apetitului, încât consumul de hrană de slabă calitate poate fi mărit prin tratarea acestora cu

MSG (cf. Factors affecting the voluntary intake of food by sheep, Colucci P.E., Grown W.L., 1993). Într-un alt studiu având la bază subiecți umani, "Umami și apetitul" realizat în 1990 de către P.J. Rogers și J.E. Blundell, s-a constatat că atunci când un om consumă o masă în care este adăugat MSG, acestuia i se face curând foame din nou și va consuma o cantitate mai mare de hrană tratată cu MSG decât cea fără acest ingredient.

Într-un studiu realizat în 1984, cercetătorii au reușit să provoace atacuri de epilepsie șoarecilor cărora li s-au administrat mici doze de MSG: "Severitatea convulsiilor și frecvența deceselor a crescut în mod progresiv odată cu vârsta"

MSG-ul este responsabil și pentru creșterea secreției de insulină, într-un studiu documentat de A. Nijima și T. și T. Togizama, în 1990: "Când cavitatea orală a șoarecelui a fost infuzată cu o soluție de MSG, s-a constatat o creștere rapidă a nivelului de

insulină din sânge la 3 minute de la stimulare ". Aceleasi efecte au fost observate și într-un experiment cu subiecți umani.

Glutamatul de monosodiu reduce, de asemenea, secreția hormonului de creștere în timpul adolescenței. Experimentele realizate pe șoareci au arătat că MSG reduce secreția hormonului de creștere, șoarecii devenind obezi și având o creștere deficitară. Efectele se observă însă și la oameni: "La indivizii obezi, secreția hormonului de creștere este împiedicată (...), iar gradul acestui defect în secreție este proporțional cu gradul de obezitate" (Savastano S., Di Somma C., Belfiore A., 2006)

## **Glutamatul afectează pruncul încă din pântecul mamei sale**

În anii '80 și '90 ai secolului trecut, cercetătorii au descoperit că MSG poate să depășească bariera pusă de placentă și să pună astfel în pericol copilul aflat în pântecul mamei sale. Efectele negative au

fost amplu analizate pe șoarecii folosiți în experimente dar “aceste observații dovedesc posibilitatea unei otrăviri dincolo de placentă a fetușilor umani, după consumul de către mamă a unor alimente bogate în glutamat” ( cf. Neurotoxicity of monosodium-L-glutamate in pregnant and fetal rats, Toth L., Karcsu S., 1987). În urma acestor observații experimentale a efectelor nocive pe care le are glutamatul asupra sarcinii, cercetătorii M. Hermanussen și J.A. Tresguerres au tras în 2003 un puternic semnal de alarmă: “Sugerăm cu tărie abandonarea agentului aromatizator glutamat de monosodiu și reconsiderarea dozelor zilnice de proteine și aminoacizi recomandate în timpul sarcinii”.

Un alt efect deosebit de important observat de cercetători în testarea glutamatului pe șoareci este comportamentul agresiv și antisocial generat asupra rozătoarelor. Aceasta este de fapt o trăsătură surprinsă de toate

experimentele din domeniu, fără excepție, așa cum subliniază și doctorul Russell Blazlock în cartea sa *Excitotoxinele*. Și cum omul este de cinci ori mai receptiv la glutamat decât șoarecii, iar copiii de patru ori mai mult decât adulții, să ne mai mire oare că, îndopați cu glutamatul găsit mai ales în chips-uri, dresinguri și supe, copiii noștri sunt tot mai agresivi?

Având în vedere că studiile științifice arată tot mai concludent cum glutamatul distruge zonele cerebrale responsabile cu concentrarea și atenția și, în general, slăbește capacitățile cognitive atât la animale, cât și la oameni, chiar din faza intrauterină, dacă mama a consumat multe alimente bogate în glutamat de ce ne-am mai mira de slabele rezultate cognitive ale copiilor noștri sau de faptul că, așa cum arată aceleași studii, oamenii devin infertili?

*Extras din revista “Familia ortodoxă”*

## Un nou magazin NATURALIA




**lapte proaspăt zilnic de la fermă**

**Din 13 martie**

bd. Unirii nr. 69, bl. G2b,  
tronson 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 îngrașat 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 (luț, 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](mailto: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

ortodoxă



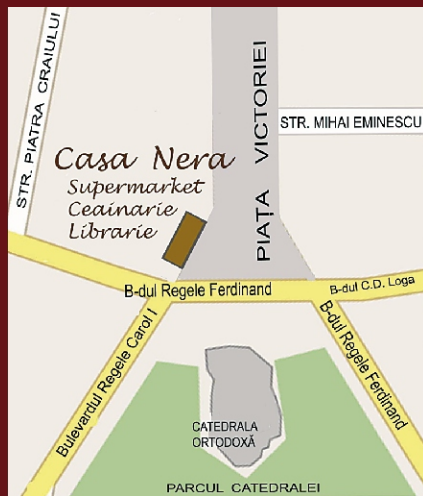
Carte

## Complexul Casa Nera

Timișoara, Piața Victoriei nr. 8

Proiect al Asociației Metamorphosis

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  
litotriție, 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](http://www.paliativecare.ro)  
E-mail: [sf.irina@paliativecare.ro](mailto:sf.irina@paliativecare.ro)  
[www.sfantairina.ro](http://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** Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești  
*partener Naturalia* Tel: 0244-51.12.44
- Curtea Brâncovenească** Str. Vasile Lupu 43, Constanța  
*partener Naturalia* Tel: 0241-66.50.69
- Complexul Casa Nera** Piața Victoriei nr. 8, Timișoara  
*partener Naturalia* Tel: 0725.210.126

## **Citiți în numărul viitor:**

**Igiena sufletului:** Despre icoane

**Greșeli în alimentația modernă:** Despre efectele unor E-uri

**Principiile dietei naturiste:** Lăptșorul de matcă

**Reacții adverse medicamentoase:** Antihipertensivele

**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 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](mailto:naturalia@digitech.ro)

[naturalia@naturalia.ro](mailto:naturalia@naturalia.ro)

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

## RUBRICI

prăznuri / 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](http://www.presaortodoxa.ro)  
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com  
Telefon: 0733.319.609  
și 021-312.61.38

IC XC  
NI KA  
FAMILIA  
ORTODOXĂ

nr. 8 (19) / 2010



- Timpul nu mai are răbdare cu noi
- Cine dorește discreditarea Bisericii?
- Statisticile vorbesc: libertinajul sexual și perversiunile conduc la cancer
- Dragostea nu poate fi instituționalizată
- Copilul are nevoie să se întoarcă în brațele iubitoare ale mamei sale
- „Maica Domnului a ținut avionul cu mâinile ei, până când am aterizat”

# CVIRTEA 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](http://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

Susține 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.



profioniștii plantelor