

Motto:

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

Numărul 15 • septembrie 2010

A treia Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial:

- Primul simpozion internațional de
martirologie

Igiena sufletului:

- Despre icoane

Principiile dietei naturiste:

- Lăptișorul de matcă

Greșeli în alimentația modernă:

- Glutamatul

Prudența – Maica Înțelepciunii:

- Efectele secundare ale
antihipertensivelor

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 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

Primul simpozion internațional de martirologie



Pe 11 octombrie, la Hotel Hilton din București a avut loc primul simpozion internațional de martirologie.

Toți cei care au susținut lucrări în cadrul simpozionului au fost specialiști ortodocși. Profesori și preoți din România, Grecia, Rusia, SUA și Marea Britanie s-au oprit asupra unor aspecte teologice și istorice privind martiriul creștin, în general, și pe neomartirii ortodocși ai secolului XX, în special. Lacunele

informative ale unor invitați străini, referitoare la prigoana suferită de Biserica Ortodoxă Română în timpul regimului comunist, ca și la cantitatea de jertfă în numele lui Hristos dată în pușcăriile comuniste și în lupta de rezistență din România, au fost fericit completate de intervențiile unor foști deținuți politici, ca scriitorul Marcel Petrișor, și președintele AFDPR, Octav Bjoza; a unor urmași de martiri, ca ing. Corneliu Marcu; sau a unor mai

tineri activiști pentru recunoașterea sfinților din închisori, ca părintele Tudor Peiu, monahul Moise Iorgovan de la Mănăstirea Oașa, și teologul Virgiliu Gheorghe.

Dl. Prof. Dr. Sorin Lavric a avut o intervenție care punctează excelent miza acestui simpozion susținând : „Cunosc intelectuali cărora li s-a inoculat atât de bine convingerea că a vorbi despre martiri este pierdere de vreme, încât, dacă ar trebui să deschidă gura despre ei, s-ar simți stânjeniți. Mai mult chiar, s-ar simți inhibați, ba chiar strâmtorați, și asta fiindcă știu că există un panoptic european a cărui menire este să-i supravegheze pe cei care nu acceptă să gândească la comandă.

Și fiindcă știu că sunt supravegheați, prin glasul acestor intelectuali se manifestă autocenzura de tip temător. Un apologet creștin, contemporan nouă, irlandezul C. S. Lewis, spune în autobiografia sa, *Surprins de bucurie* (*Surprised by joy. The shape of my early life*), că „acolo unde lipsește curajul nici o altă virtute nu poate supraviețui”. Mizeria ideologică a epocii în care trăim este că s-a ajuns ca, pentru a vorbi despre martiri, să fie nevoie de curaj. Iar când e vorba de martirii români care au murit în închisorile

comuniste, nu-ți mai trebuie doar curaj, ci de-a dreptul un dram de sminteală. Și dacă e așa, să vorbim atunci cu precădere de martirii români din timpul comunismului. [...]

În încheierea manifestării, dl Dan Puric, a ținut un emoționant cuvânt despre conștiința martirică la români, iar dl prof. univ. dr. Pavel Chirilă, principalul organizator al evenimentului, a anunțat că la Aiud a început construcția unei mănăstiri care va include și primul Centru de cercetări martirologice din țară. Dl. prof. Chirilă a adăugat că mai multe asociații ortodoxe au inițiat organizarea unor muzee în două foste închisori unde au fost martirizați mii de români.

Așadar, cu acest simpozion, laicatul ortodox a făcut încă un pas pentru recunoașterea martirilor, mucenicilor și sfinților din închisorile comuniste.

A doua zi, participanții la simpozion au vizitat Forul 13 Iilava, loc de martiriu pentru mulți români.

*Text parțial extras de pe
<http://c-tarziu.blogspot.com>*

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.

Igiena sufletului

Despre icoane

Continuare a numărului precedent)

Icoana este locul unei prezențe a harului, ea se prezintă ca o epifanie (arătare) atât a lui Hristos, a Maicii Sale, cât și a sfinților. Icoana comunică ajutor, și acest ajutor ni se revărsă chiar de la înseși chipurile reprezentate în ea. În icoană totul este important, de la chip până la veșminte.

Omul cel căutător de Dumnezeu deslușește dumnezeirea din toate elementele icoanei. Ochii ce stăpânesc întreaga imagine cuprind în ei toată încărcătura sfințeniei, ei ne poartă dincolo de trup, de mișcarea exterioară, lăsând să pulseze doar cea interioară. Și ea crește, crește pe măsură ce sufletul cheamă neîncetat numele lui Dumnezeu.

Arta sacră ortodoxă urmărește acea transfigurare a omului ce scapă privitorului neexperimentat. Într-o perfectă armonie, culorile nu urmăresc o realitate omenească, legată de carnație, trăsături, redată

de lumini și umbre, ci armonia ce cheamă sufletul la o comuniune dincolo de linie și culoare. Hristos cel din icoană se pogoară între noi nu istoric ci veșnic și veșnicia Sa este de nepătruns cu mintea omenească.

Un privitor neobișuit cu „înțele-surile” icoanei ortodoxe vede în arhitectura construcțiilor sau a munților anumite forme neobișnuite. La fel și fețele. Ele par reprezentate într-o manieră stângace, departe de forma lor naturală (proporțiile corpului). Totuși este nevoie să înțelegem că pictorului îi trebuie un nou „limbaj” în pictură să poată transmite deopotrivă cele trei dimensiuni ale spațiului pe suprafața bidimensională a icoanei, păstrând totodată în chip DUMNEZEIREA.

Icoana nu reprezintă rodul viziunii interioare a artistului, ci o teologie în imagini, el nu este decât un interpret, de aceea numele său nu a fost înscris pe icoane decât într-o epocă târzie. Lucrul acesta nu împiedică nici nivelul artistic, nici căutarea de noi forme, însă aceste creații rămăneau mereu în cadrul învățaturii Bisericii care supraveghea îndeaproape lucrările.



Însăși culorile icoanei au o semnificație profundă: albul exprimă lumina dumnezeiască, a neprihănirii, albastrul este culoarea transcendenței în raport cu toate cele pământești. Roșul stacojiu semnifică viața pe care Mântuitorul

o aduce omenirii prin vărsarea sângelui Său. Verdele simbolizează creșterea și fertilitatea. Brunul, în varietatea lui, exprimă materia transfigurată de lumină dar și renunțarea la bucuriile vieții pământești. Negrul este simbolul intrării morții în lume prin păcat, dar și trecerea prin moarte la viața veșnică.

Galbenul are o tristețe stăruitoare care, în icoană așa cum confirmă Sfânta Scriptură, este semn al recoltei proaste, al neghinei, al bolii. (Deuteronom 28, 22).

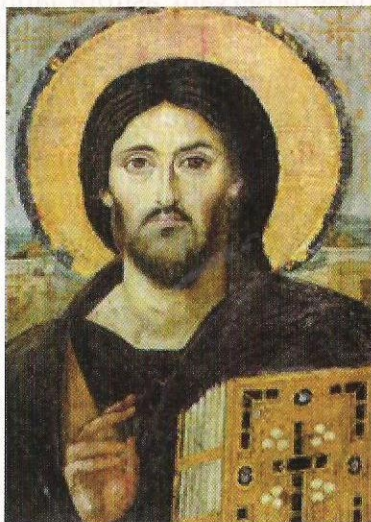
Veșmintele Mântuitorului Hristos în iconografia bizantină sunt într-o anumită rânduială.

Ele cuprind haina de dedesupt în culoare maronie, până la roșu, cu mâneci largi ce semnifică firea omenească în stare de jertfă, peste care este îmbrăcată mantaua în culori de albastru ce Îi dau strălucire Dumnezeiască. Doar în icoana Schimbării la Față și uneori în cea a Învierii, veșmintele sunt albe. "Klav"-ul sau fâșia de pe umărul drept deosebită ca și culoare de haina de dedesubt, este simbolul Celui trimis de Dumnezeu Tatăl pentru a mântui lumea.

Veșmintele Preasfintei Născătoare de Dumnezeu au în compunere tunică sau haina de dedesubt, lungă până la pământ de culoare albastră, ca și simbol al curăției feciorești. Haina de deasupra, ca un acoperământ, largă, cu o formă oarecum rotundă ce acoperă și capul, este de culoare zmeuriu închis care simbolizează fecioria dar și sângele, adică firea omenească pe care Fiul lui Dumnezeu a luat-o la Întrupare. Atribute nelipsite ale acoperă-mântului sunt cele trei stelute zugrăvite pe ambii umeri și pe frunte ca

simbol al pururea fecioriei sale.

Pentru creștinii ortodocși, icoana bizantină, zugrăvită la distanțe de secole, transmite aceeași stare de autenticitate. Chipul lui Hristos este neschimbat și oricine, fie el știutor de carte sau nu, poate să-l recunoască. Nu de puține ori am văzut prunci, de vârste mici, ce-L recunoșteau cu bucurie în orice imagine: "uite pe Hristos".



Astăzi, când încă avem în case și în școli icoane, să nu pregetăm a ne ruga pentru sufletele noastre și ale urmașilor noștri să nu fie văduvite de bucuria întâlnirii cu chipul lui Dumnezeu.

Presb. Tatiana Banyai

Lăptișorul de matcă

Lăptișorul de matcă este un produs de secreție al glandelor exocrine ale albinelor lucrătoare. Este folosit pentru a hrăni larvele de trântori și albine lucrătoare în primele trei zile și a larvelor de matcă pe toată perioada de dezvoltare și a depunerii ouălelor. Primele observații asupra lăptișorului de matcă s-au făcut în 1672 de către Swammerdam, dar abia în sec. XX au fost aprofundate analizele biochimice. Lăptișorul de matcă are un aspect alb-gălbui, de consistență cremoasă și gust slab acrișor.

Compoziția este următoarea:

- proteine 31%
- lipide 15%
- glucide 14%
- apă 40%

Conținutul în vitamine:

tiamină, riboflavină, piridoxină, acid pantotenic, acid folic.

Microelemente:

K, Ca, Mg, Cu, Al, Fe, P.

Mai conține:

fermenți, substanțe antibiotice.

Efecte terapeutice:

- cicatrizarea ulcerului

- creșterea tensiunii arteriale la hipotensivi
- efecte tonice la bolnavii astenici și suprasolicitați
- efecte tonice în convalescență
- supliment alimentar important la anorexici și malnutriți (inclusiv copiii distrofici)
- efecte tonice în afecțiunile caracteristice vârstnicilor (gerontologie).

Doză recomandată:

50-100 mg/zi în miere, tablete, liofilizat, injecții.

Prudență:

- la bolnavii cu neoplasm, deoarece are efectele unui hormon anabolizant "de creștere" (e chiar contraindicat)
- chiar acolo unde are indicație corectă se recomandă cure scurte de 1-2 luni și reluarea lor dacă este cazul.



În numărul acesta vă prezentăm:

Xylitol

Xylitolul pur este o substanță cristalină naturală care arată și are același gust ca zahărul. Se obține natural, una din cele mai bune surse fiind fructele, ciupercile sau cerealele, este produs în cantități mici chiar de corpul uman (din surse alimentare, între 5 și 10 grame de xylitol pe zi) și are o largă arie de utilizare și beneficii, de la îmbunătățirea sănătății dinților până la menținerea unui sistem respirator sănătos. Consumul frecvent al alimentelor bogate în zahăr poate produce carii dentare. Xylitol este un "prieten al dintelui". Multe studii de specialitate au arătat că are un rol major în igiena bucală, consumul de xylitol (mai puțin de 15 grame pe zi) poate reduce dramatic riscul apariției cariilor, este sigur pentru oricine și poate fi administrat pentru dinți prin intermediul gumelor de mestecat sau chiar al bomboanelor. Are efect de reducere a plăcii bacteriene, atrage și apoi "distruge" micro-organismele dăunătoare, permite cavitații bucale remine-

ralizarea dinților deteriorați. Poți începe consumarea xylitolului oriunde și oricând. Dacă guma de mestecat nu este potrivită, atunci bomboanele pe bază de xylitol pot fi o altă variantă pentru stimularea salivei, protectorul natural al dinților. Nu este nevoie să schimbi obiceiurile pentru a începe consumul xylitolului. Unele regimuri pentru sănătate necesită voință de fier, disciplină și dedicare. Dar pentru că are un gust atât de plăcut, consumul de xylitol devine un automatism. Chiar și copiii îl adoră, deci nu este nevoie să li se aducă aminte mereu de el pentru a-l consuma.

Având o valoare energetică cu aproximativ 40% mai mică, xylitol este o alternativă cu conținut caloric scăzut la zahărul obișnuit. Este utilizat pe scară largă în Finlanda, "țara sa de origine", cele mai multe cofetării finlandeze folosesc xylitol sau un derivat al acestuia pentru obținerea produselor dulci. Practic, toate gumele de mestecat vândute în Finlanda sunt îndulcite cu xylitol. Absorbit mai încet decât zahărul, xylitol nu contribuie la ridicarea nivelului de

zahăr din sânge sau la declanșarea hiperglicemiei cauzată de răspunsul insuficient la insulină. Xylitol are de asemenea potențial ca un tratament pentru osteoporoză. Un grup de cercetători din Finlanda a descoperit că dieta cu xylitol previne slăbirea oaselor și îmbunătățește densitatea osoasă.

XyloSweet, este îndulcitor pe bază de xylitol, este cel mai dulce dintre toți îndulcitorii zahărului. Actualmente utilizat în multe produse fără zahăr, XyloSweet, este acceptat din ce în ce mai mult ca alternativă de îndulcitor, utilizarea lui reduce riscul de apariție a cariilor. Spre deosebire de îndulcitorii artificiali, XyloSweet conține xylitol natural – nimic altceva! Este 100% natural.

Proprietăți ale XyloSweet-ului:

- are 0 carbohidrați
- este la fel de dulce și are același gust ca zahărul, cu 40% mai puține calorii
- are indice glicemic 7 comparabil cu 70 pentru zahăr, este recomandat diabeticilor
- nu schimbă gustul alimentelor atunci când este folosit în bucătărie la prepararea alimentelor
- poate fi folosit în băuturi calde și

reci

- nu conține gluten
- nu provine de organisme modificate genetic

Produsele Xlear Nasal Spray și NetiXlear Nasal Wash conțin o combinație de xylitol și sare care s-a dovedit foarte eficientă în eliberarea și umezirea sinusurilor și a căilor nazale. Xylitol este ingredientul care face diferența dintre Xlear și restul produselor, acțiunea lui menține sinusurile și căile nazale umede un timp mai îndelungat decât o simplă soluție salină. Îndepărtează iritațiile datorate factorilor poluanți, polenului și factorilor de contaminare din aer. Calmează și hidratează căile nazale iritate din cauza umidității scăzute a aerului sau a folosirii excesive de decongestionante nazale. Această linie de produse este 100% naturală, nu sunt folosite ingrediente antihistaminice sau decongestionante care lasă sinusurile și căile respiratorii uscate. Dacă sinusurile și căile respiratorii sunt uscate atunci suntem vulnerabili la creșterea infecțiilor.

GLUTAMATUL

Este cel mai important aditiv al industriei alimentare. Acest întăritor de gust poate declanșa la persoane sensibile sindromul "restaurant chinezesc". La astmatici poate declanșa crize de sufocare și dureri de cap la pacienții cu migrenă. Poate juca un rol și în cazul bolilor neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson, scleroză multiplă, scleroză laterală amiotrofă). Specialiștii susțin că poate determina "foame exagerată" și obezitate. Consumul mondial al glutamatului a crescut din 1976 până în 2009 de mai mult de 6 ori, la 2 milioane tone pe an. Experții în domeniu calculează o creștere anuală a consumului de 3- 4 procente. Glutamatul este aditivul principal al industriei alimentare și probabil cu cel mai mare impact asupra sănătății oamenilor.

Sindromul China Restaurant se manifestă cu senzația de amorțeală a membrelor superioare, parestezii la nivelul gâtului, dureri toracice și cervicale, dureri de cap, palpitații, amețeli și crampe musculare, greață și diaree.

Această substanță a gustului poate influența anumite funcții de reglare a apetitului și sațietății controlate la nivel cerebral, scade nivelul hormonului de slăbit Leptină.

Această substanță este acceptată oficial ca aditiv sigur. Praful alb se găsește în supe instant, sosuri, alimente sărate și condimentate. Are un gust intens condimentat "delicios". Acest întăritor de gust este iubit de marile fabrici alimentare deoarece dă gust într-un mod ieftin.

Sub următoarele denumiri apare pe etichetă:

- Glutamat (E 620)
- Glutamat de sodiu (E 621)
- Glutamat de potasiu (E 622)
- Glutamat de amoniu (E 624)
- Glutamat de magneziu (E 625)

Poate fi introdus și sub denumirea "condimente" sau "întăritor de gust". Dacă se menționează "arome", poate reprezenta 30% glutamat de sodiu pur și dacă se menționează "maltodextrină", "proteina grâului" sau "lapte praf" în spatele acestor denumiri acționează tot glutamatul.

Produsele bio nu conțin glutamat. Glutamatul apare sub forma extractului de drojdie.

*Text preluat din "Die Ernährungsfalle"
de Hans - Ulrich Grimm*

Efectele secundare ale antihipertensivelor

- erupții cutanate
- prurit
- căderea părului
- dureri articulare
- slăbiciune musculară
- dureri musculare
- dureri de cap
- amețeli
- furnicăături
- somnolență sau insomnie
- agitație psihomotorie
- depresie
- uscăciunea cavității bucale
- diaree sau constipație
- candidoză
- citoliză hepatică (creșterea transaminazelor)
- ginecomastie (creșterea în volum a sânilor)
- scăderea leucocitelor și trombocitelor
- nefrită interstițială
- polineuropatie
- senzație de greață și vărsături
- colestază intrahepatică

Cauzele bolilor

Efectele televiziunii asupra minții umane

CÂTEVA PRINCIPII CARE ÎNLESNESC ELIBERAREA DE TELEVIZOR

Cultivarea acelorași realități sau activități care sunt subminate sau substituite prin vizionarea TV constituie cel mai bun antidot în eliberarea de tirania televiziunii. Relațiile personale, o bogată viață de familie, contactul cu natura, activitățile practice, în casă și pe lângă casă, munca în general, exercițiile fizice, lectura și, în mod esențial, credința și faptele acesteia sunt doar câteva

elemente ale unei vieți normale, libere de fascinația micului ecran.

Orice activitate practică, precum și munca fizică, joacă un rol esențial în eliberarea minții de stăpânirea imaginilor, de tensiunea evaziunii în imaginar. Ele contrabalansează sau estompează privarea senzorială ce o presupune viața în societatea modernă – asfalt, beton, un mediu artificial în general – și dau minții o întemeiere, o ancorare în real. Lectura, credința și faptele acesteia (viața creștină autentică) pun ordine în gânduri, organizează procesul imaginativ și îi dau un sens pozitiv, bineînțeles atunci când

respectivele cărți nu cultivă evaziunea în imaginar. În caz contrar, există posibilitatea înrăutățirii situației, adică alimentarea dorinței de a te uita la televizor.

De asemenea, acele atitudini, mentalități și comportamente, care sunt cel mai puternic afectate sau subminate de cultura TV vor frâna cel mai mult influența negativă a televizorului. Cercetările demonstrează că atitudinea conservatoare defavorizează în mod deosebit acțiunea televiziunii. Oamenii conservatori sunt mai critici, nu îmbrățișează atât de ușor noile teorii, precum inovațiile culturale și comportamentale.

Respectul autorității joacă un rol esențial în protecția indivizilor. Acesta este și motivul pentru care mesajele TV sădesc în mintea telespectatorilor un spirit al revoltei. Când vorbim de autoritate, nu ne referim la cea politică sau ideologică, deoarece, în cele mai multe dintre cazuri, aceasta este una contrară intereselor poporului, ci la respectul copiilor față de părinți, la buna înțelegere a soților în familie, înțelegere ce este fundamentată pe o preeminență a cuvântului bărbatului în contextul dragostei și responsabilității acestuia pentru soție și copii. Totodată, este esențial respectul față de oamenii mai în vârstă, față de Biserică și așezămintele tradiționale. Din punct de vedere sociologic și psihologic, raporturile de autoritate sunt esențiale în structurarea și existența oricărei comunități.

Viața cât mai simplă, în care oamenii se

dispensează de nenumăratele înlesniri ale epocii, de confortul excesiv sau de tendința de a se ține permanent în pas cu moda și cu mentalitățile timpului, este o importantă pavăză în fața invaziei culturii TV în viața noastră. Aceasta, deoarece cultura de consum sau noile „cuceriri” ale civilizației materiale presupun un preț pe care oamenii cu greu își permit să-l plătească. Nu este vorba numai de banii pe care-i necesită permanenta aliniere la noile standarde ale industriei de consum, ci de permanenta neliniște care este sădită în sufletul consumatorilor. Toate falsele nevoi pe care societatea de consum le creează oamenilor constituie legături puternice prin care aceștia sunt târați către vâltoarea mediatică, către televizor. Neliniștea că alții ți-au luat-o înainte, că nu mai ești în pas cu moda, că nu mai ești în rândul lumii sunt produsul mentalității consumatoriste, al propagandei la care individul este supus încă din primii ani de viață. În cadrele modului de viață consumist televiziunea devine necesară, deoarece prin ea se validează acest stil de viață, oamenii se liniștesc că se află pe calea cea „bună” și tot prin televiziune se propun noile modele de viațuire. În societatea contemporană, televiziunea constituie principalul mijlocitor între om și viața modernă a lumii, între individ și industria de consum.

Un nou magazin NATURALIA



**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 paraben, 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 Căminărie Librărie

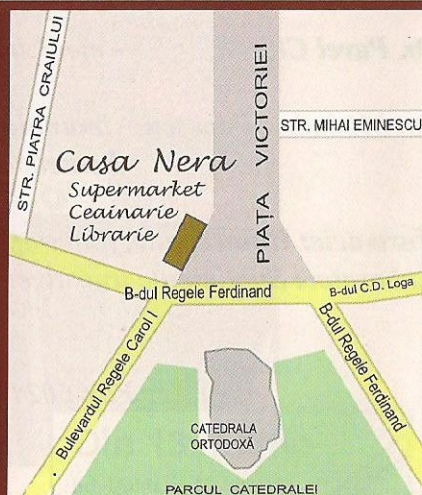
ortodoxă
Carte

Complexul Casa Nera

Timi oara, Pia a 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 Unirii - Patriarhie

Str. Bibescu Vodă, nr. 24A, sector 4, București
(vis-a vis de Facultatea de Teologie)

Tel: 0758.253.975

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 Dumnezeiasca Liturghie

Greșeli în alimentația modernă: Despre efectele unor E-uri

Principiile dietei naturiste: Lactatele

Reacții adverse medicamentoase: Citostaticele

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 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

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



Memorii pentru
modificarea Legii
privind prevenirea și
combateră porno-
grafiei în spiritul res-
pectării Constituției
României

» Duhovnicul este cel care
ne poate salva familia

» Atenție la noile companii
de vaccinare cu ROH!

» „Arhiepiscopia” de Web, Servers
și a toată Silicon Valley

» În familia sa, părintele este
asemenea unui grădinar

» „Desfrânarea și beția mi-au
omorât sufletul, dar
Dumnezeu m-a readus la viață”

» Să avem încredință
în mărturisirea Ortodoxiei

CVRTEA 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 însufla 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

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

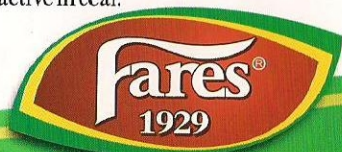
Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



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.



profesioniștii plantelor