

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 16 • octombrie 2010

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial:

Seminarul "Conceptul de medicină creștină. Valoarea terapiei spirituale în actul medical"

Igiena sufletului:

Despre Sfânta și Dumnezeiasca Liturghie

Principiile dietei naturiste:

Laptele matern

Greșeli în alimentația modernă:

Aluminiul

Cauzele bolilor:

Efectele televiziunii asupra minții umane

Prudența – Maica Înțelepciunii:

Reacții adverse ale citostaticelor

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



Seminarul “Conceptul de medicină creștină. Valoarea terapiei spirituale în actul medical”

Sub patronatul **Fundației Sfânta Irina** s-a desfășurat seminarul “**Conceptul de medicină creștină. Valoarea terapiei spirituale în actul medical**”.

La seminar au participat specialiști din diferite domenii: medicina, psihologie, biotehnologie, teologie și chimie.

Seminarul a fost susținut de Prof. Univ. Dr. Pavel Chirilă, directorul **Centrului de Îngrijiri Paliative “Sfânta Irina” din Voluntari**.

Participanții au avut posibilitatea să redescopere actul medical din perspectiva creștină. Seminarul a încercat să pună în lumină o dimensiune fără de care nu putem vorbi de vindecare -dimensiunea spirituală. Deși nimeni nu ignoră în totalitate aceste cauze spirituale care nu se înscriu nici în canoanele medicale și nici în canoanele psihologiei moderne, totuși cercetarea lor este mult prea discretă și sporadică, această dimensiune cerându-se cercetată cu seriozitate.

Discuțiile purtate au relevat valoarea și valabilitatea atemporală a informației, terapia spirituală remarcându-se ca instrument folositor atât în intervenția medicală cât și în cea psihologică. Putem vorbi de un concept vechi dar totodată nou, fără de care nu se poate vorbi de o

intervenție coerentă care să poarte grija atât a trupului cât și a sufletului.

Problemele societății moderne duc firesc la o reconsiderare a modalităților de abordare atât medical cât și psihologic. Se vorbește tot mai mult de o abordare holistică, și totuși această abordare lasă total în afară sufletul. Din această perspectivă terapia spirituală trebuie repusă în drepturi, trebuie redescoperită pentru ca să nu se piardă din vedere aspectul cel mai important al vieții omului, fără de care nu suntem întregi.

În acest sens una din participante, psiholog, ne-a spus:

“Mărturisesc că inițial alăturarea celor două noțiuni mi se părea cel puțin stranie, ca să nu spun chiar dihotomică, privită atât din punct de

vedere teoretic cât și practic, ca aplicabilitate programatorie, având ca argument din păcate suficient de multe experiențe spitalicești fără de Dumnezeu, amalgamându-se haotic în mintea mea ideea de psiholog, preot, vindecator, duhovnic, doctor, tratament, îngrijire. Asta numai până când am asistat cu smerenie la seminarul Profesorului Dr. Pavel Chirilă. Biblia văzută prin ochii unui medic a căpătat din acest moment, nu numai un sens metaforic, simbolic, ci extrem de explicitat pentru un domeniu atât de riguros din punct de vedere științific, precum medicina.

Noțiunile, descrise aproape ca în

tratatele medicale, care surprind și etiologia simptomului, fac din Sfânta Scriptură, un ghid medical.

M-a bucurat nespus reunirea omului în trup și suflet, ca viziune a medicinei creștine, explicându-se dezechilibrele trupești și prin "alunecările" sufletești.

Cum sunt adeptă simptomului cu sens și a vindecării prin înțelegerea sensului bolii, am regăsit în zona medicinei creștine un nou reper.

Multumesc Dr. Chirilă pentru generozitatea sfoasă cu care ne-a primit, pentru bogăția informațională pe care a împărtășit-o."

Ariana Niculescu

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 Sfânta și Dumnezeiasca Liturghie

În viață, multe din cele ce se văd ne duc cu gândul la măreția lui Dumnezeu, la bunătatea, dragostea și purtarea Sa de grijă, dar dintre toate nimic nu are plinătatea Sfintei și Dumnezeieștii Liturghii.

Liturghia este Cerul pe pământ, este Necuprinsul micșorat între adâncă smerenie la cele văzute, ca prin toate simțurile omul să guste din Dumnezeu pentru o unire desăvârșită și o viață veșnică.

Creștinul venind la biserică pentru Dumnezeiasca Liturghie se întâlnește cu Dumnezeu. Întâmpinat de bogăția rugăciunilor, cântărilor, citirilor din Sfânta Scriptură, prin care se revarsă harul dumnezeiesc, el se umple de bucurie din bucuria Cerului. Și doar căutând la o gătire a sufletului, așa cum ar



face-o la o întâlnire cu cineva de vază care i-ar aduce daruri, poate ajunge la bucuria întâlnirii cu Mirele ceresc- Hristos. Ce dar de mare preț să-I aducem dacă nu dragostea noastră nefățarnică? În dragoste se vedește iertarea aproapelui, astfel ne ridicăm deasupra firii aceleia care strigă către dreptate "dacă îți vei duce darul tău la altar și acolo îți vei aduce aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă darul tău acolo înaintea altarului

și mergi întâi și împacă-te cu fratele tău și apoi venind, adu darul tău” (Matei, cap. 5, 23-34)

Toate pe care le aduce cu sine creștinul trebuie să fie cu bună cuviință: înfățișarea exterioară, rugăciunea dinlăuntru, nejudicata, darul curat de pâine și vin, lumina lumânării. Conștiința nu trebuie să fie de spectator, ci să fie una de împreună slujitor cu toți cei ce se roagă, preoți și credincioși și cu tot Cerul.

Pe tot cuprinsul Sfintei Liturghii ni se împărtășește nouă, întreaga lucrare de mântuire a Fiului lui Dumnezeu, pornind de la vechile proorocii, la Nașterea Lui; de la lucrarea Sa în lume și Patimi, la Învierea, Înălțarea și Pogorârea Duhului Sfânt. Hristos ne deschide porțile Împărăției și noi, născuți din nou din apă și din Duh pregustăm în Sfânta Liturghie veșnicia împărtășiți cu Sfântă Jertfa Sa.

Liturghia nu este supusă

timpului, de aceea ea nu poate fi săvârșită de două ori într-o zi la același Sfânt altar. Timpul este supus Liturghiei. El nu mai curge ca și ceasornicul, el străbate istoria mântuirii, el nu se sfârșește, ci unește temporalul cu veșnicul. Însăși ziua este măsura veșniciei. De aceea și Sfinții Părinți întrebați fiind: “de câtă vreme ar avea nevoie omul ca să se mântuiască ?” ei răspund: “de o zi”. Da, o singură zi îi poate ajunge omului căci ea este, cum am spus, măsura veșniciei.

Pentru cel ce trăiește Liturghia și îi este lui hrană de care nu se poate lipsi, nimic din cele ce se petrec acolo nu-i sunt străine, măcar de ar avea puțină știință de carte. Și rugăciunea lui deschide Cerul ca și a celui ce o săvârșește : “Strălucește în inimile noastre, Iubitorule de oameni, Stăpâne, lumina cea curată a cunoașterii Dumnezeirii Tale și deschide ochii gândului nostru spre înțelegerea



evangelicelor Tale propovăduiri. Pune în noi și frica fericitelor Tale porunci, ca toate poftele trupului călcând, viețuire duhovnicească să petrecem, cugetând și făcând toate cele ce sunt spre bună plăcerea Ta..." (Rugăciunea rostită în taină de preot înainte de citirea Sfintei Evanghelii).

Contemplarea Liturghiei este de fapt contemplarea Dumnezeirii care S-a smerit pe cruce pentru păcatele lumii: "... El fusese străpuns pentru păcatele noastre și zdrobit pentru fărădelegile noastre și "...

cu rana Lui noi toți ne-am vindecat ... chinuit a fost dar S-a supus și nu și-a deschis gura Sa, ca o oaie spre junghiere S-a adus și ca mielul înaintea celui ce tunde, așa nu și-a deschis gura Sa "(Isaia, cap. 53, 5-7). Acesta este Dumnezeu nostru ce întru iubire nemăsurată ne cheamă la El ca toți să fim una. Ne lasă vie și prezentă veșnic între noi Liturghia, ca arvună pentru viața de veci îndemnându-ne: "... aceasta să faceți întru pomenirea Mea" (Luca, cap 22,19).

Iată de ce Biserica noastră a dăinuit. Iar astăzi, ca și ieri ca și în vremea străbunilor noștri, Liturghia este vie și jertfa lui Hristos trăiește la timpul prezent. În Sfânta Liturghie suntem toți, cei de azi, cei de ieri și cei din veșnicie, noi suntem Biserica pe care "nici porțile iadului nu o vor birui".

Presb. Tatiana Banyai

Laptele matern

Laptele, ca aliment valoros, este menționat în toate culturile și civilizațiile vechi. Laptele matern este singurul aliment adaptat perfect la nevoile nou-născutului. El are o compoziție ideală și un raport optim între diferite principii nutritive.

Glucidele

Laptele matern conține 7% lactoza, de două ori mai mult decât în laptele de vacă, având următoarele caracteristici:

- putere mare de îndulcire
- favorizează asimilarea magneziului, manganului, zincului și calciului
- vine în lanțul fabricării mielinei (componenta sistemului nervos central)
- favorizează proliferarea lactobacililor benefici pentru fiziologia tubului digestiv

Lipidele

Laptele matern conține trigliceride, acizi grași și colesterol. Au următoarele efecte:

- cresc valoarea calorică a laptelui
- acizii grași esențiali sunt precursori ai prostaglandinei. Ei accelerează creșterea și mielinizarea sistemului nervos central
- acizii linoleic și linolenic sunt acizi grași polinesaturați în procent mare în laptele matern
- acidul gamalinolenic se găsește doar în laptele de mamă

Proteinele

Se găsesc în laptele matern sub două forme:

- o formă de rețea corespunzând cazeinelor care formează 20% din proteinele totale, fiind cimentate între ele prin minerale complexe: fosfat-citrat-calcium-magneziu
- o formă solubilă care formează 65% din proteinele totale: α -lactalbumină, lactotransferină, albumină serică, imunoglobuline (cantitate mare de IgA), lizozim activ contra unor bacterii
- aminoacizi liberi (cisteină,

metionină, fenilalanină, tirozină)

- enzime

Minerale și oligoelemente

- cantități moderate sau mici de sodiu, calciu, fosfor, magneziu, mangan, fier. În ciuda cantităților mici de minerale din laptele matern, absorbția lor în laptele sugarului este optimă.

Vitamine

- Liposolubile- A, D, E, K
- Hidrosolubile- B, C, PP și acid

folic

Alte componente

- macrofage, limfocite T și B, polinucleare neutrofile, hormoni, nucleotide

Greșeli în alimentația modernă

Aluminiul

Aluminiul este o componentă alimentară mult răspândită, mai ales în dulciurile colorate ale copiilor. Acest metal ușor poate provoca boli cerebrale ca de exemplu: boala Parkinson sau Alzheimer, de asemenea hiperactivitate și tulburări în procesul de învățare (sindrom ADHD).

Studii mai recente arată că poate acționa ca un hormon sexual feminin, putând afecta funcția sexuală.

Dulciurile conțin aluminiu atât natural cât și ca adaos (mai ales

bomboanele de ciocolată colorate deoarece acesta determină o culoare mai pronunțată).

Sucul de mere poate și el să conțină cantități mari de aluminiu dacă a fost depozitat în recipiente de aluminiu.

Aditivii care conțin aluminiu sunt: aluminiu pur (E173), sulfat de aluminiu (E520 până la E523) și silicat de aluminiu (E559).

Acești aditivi se folosesc pentru fructele și legumele confiate și ca mijloc de separare pentru sosurile sub formă de suple la plic.

Acești aditivi pe

bază de aluminiu împiedică ca feliile de brânză ambalate să se lipească între ele. Conform unui

studiu al Comisiei UE, aportul de aluminiu este de 6,2 mai mare decât doza săptămânală acceptată.

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

Prudența - Maica înțelepciunii

Efectele secundare ale citostaticelor

Digestive – greață, vărsături, mucozită, diaree, constipație, anorexie, crampe abdominale, ocluzie intestinală, ileus paralic, tromboză mezenterică, colită hemoragică

Cardiace – tahicardie, tulburări de ritm, angină, edem pulmonar, sincopă, bloc AV insuficiență cardiacă, tromboembolism, accidente vasculare, hipotensiune, bradicardie, modificări EKG, cardiomiopatie, tromboflebite

Renale – nefrotoxicitate, reducerea clearance-ului la creatinină, creșterea ureei și creatininei, hematurie

Hematologice leucopenie, trombocitopenie, anemie, febra neutropenică, hemoragii, sufuziuni sanguine, purpura trombocitopenică

Neurologice – neuropatii periferice remise la întreruperea tratamentului, crize epileptice, tulburări de vedere, ototoxicitate

Cutaneate – prurit, rash, dermatoze, urticarie, flushing

Alopecia, astenia, fatigabilitate, creșteri tranzitorii ale enzimelor hepatice, icter, encefalopatie,

Efectele televiziunii asupra minții umane

INCAPACITATEA DE A ASCULTA CU ATENȚIE

Cercetările au arătat că, dacă o persoană obișnuită, în urmă cu 25 de ani, distingea aproximativ 300 000 de sunete, acum poate distinge doar 180 000, cu toate că, din punct de vedere fiziologic, sistemul auditiv al copiilor de astăzi nu diferă de cel al tinerilor de acum 25 de ani. Atrofierea, așadar, nu este a organelor aparatului auditiv, ci este cauzată de scăderea continuă a sensibilității creierului. O explicație a acestui fenomen este găsită de cercetători în faptul că una dintre principalele ocupații din viața copiilor televizionarea presupune o experiență mai mult vizuală decât auditivă, lucru care face ca ariile corticale ce răspund de auz să nu se mai dezvolte normal.



Toate abilitățile amintite anterior sunt procesate auditiv și sunt mediate de ariile limbajului ce aparțin emisferei stângi. Pare incredibil, dar copiii americani (sar putea ca astăzi, după maturizarea unor generații crescute cu televizorul, și în România situația să devină similară) au probleme în urmărirea cu atenție a ordinii sunetelor în cuvânt și a cuvintelor în frază. Ei întâmpină greutate în a distinge între sunete similare și a-

și reaminti lucruri pe care le-au auzit doar cu puțin timp înainte. „Sunetele explică J. Healy ajung la creier, dar se pierd, părând confuze, înainte de a fi analizate.”

Prin vizionarea TV, tinerii de astăzi, încă din anii copilăriei, își exersează mai mult capacitatea recunoașterii imaginilor, specifică emisferei drepte, decât pe aceea de a analiza mesaje verbale, caracteristică emisferei stângi. Gândirea lor se bazează mai mult pe imagini, pe vizual, decât pe sunete sau cuvinte. Când citesc, caută imaginile din text, deoarece, după cum arată studiile, atunci când un om se uită la televizor, primește mai repede mesajul prin imagini decât prin sunete. Acest lucru va constitui un mare obstacol în dezvoltarea capacității de lectură.

„Copiii cu abilități auditive sărace, observă Healy, indiferent de cauza acestora, întâmpină dificultăți în a citi, în a pronunța, în reamintirea a ceea ce au citit cu câteva clipe mai înainte, în a înțelege sensul general pentru a reține sunetul pe care abia l-au

auzit și pe care trebuie să-l scrie. În momentul în care li se vorbește, ei tind să piardă legătura (să se gândească la altceva). (...) Dacă trebuie să citească povestiri mai lungi, nu pot reține sunetele cuvintelor în minte suficient de mult timp pentru a înțelege ceea ce citesc. Pur și simplu, mințile lor nu au fost antrenate să înțeleagă și să rețină în mod discursiv. Cu cât vizionarea TV se va extinde, în mod special în anii copilăriei, când conexiunile corticale sunt în formare, cu atât mai mult se vor agrava problemele amintite. (...) Copiii care niciodată nu au învățat să proceseze (să înțeleagă, să-și amintească) limba fără imagini atașate, întâmpină dificultăți în școală atunci când va trebui să-l asculte pe profesor. Ei caută să găsească înțelesurile undeva în jurul lor (să le fie arătate ca la televizor) decât să și le creeze în propria minte. Se arată, de altfel, în multe studii că, prin vizionare, copiii primesc informațiile în mod prioritar prin concentrarea atenției asupra reprezentărilor vizuale (imagini) sau a sunetelor

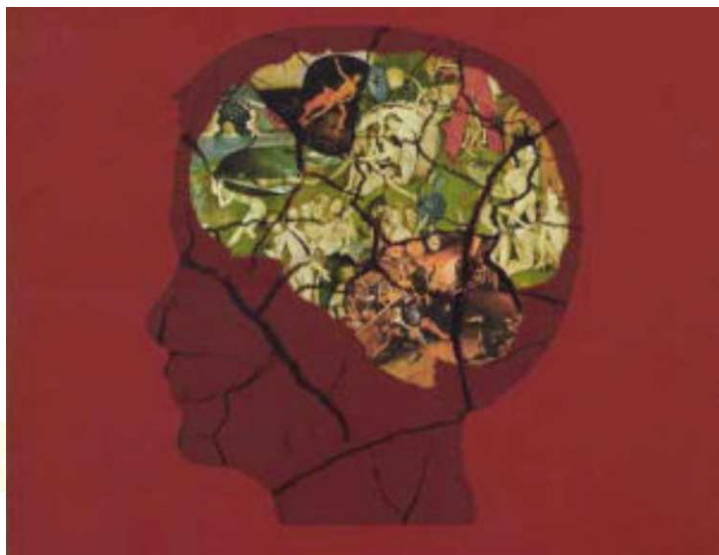
non-verbale (zgomote, pocnituri, muzică, efecte speciale), și nu prin intermediul urmării dialogului.

Pentru a înțelege un subiect complex, o intrigă, ei ar trebui să depășească efectele speciale ce violentează și captează atenția, spre a se concentra asupra aspectelor mai puțin spectaculoase, cum ar fi activitatea sau vorbirea firească a omului. Însă, din moment ce programele TV sunt regizate astfel încât să atragă tot mai puternic atenția, telespectatorul

dobândește obiceiul de a ignora mesajul vorbit în favoarea trucurilor vizuale și auditive." În felul acesta, auzul și recunoașterea cuvintelor devin procese în continuu regres, proporțional cu orele de vizionare.

(Vaurma)

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





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 îngreșat 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.: 021-350.51.33, 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

ortodoxă



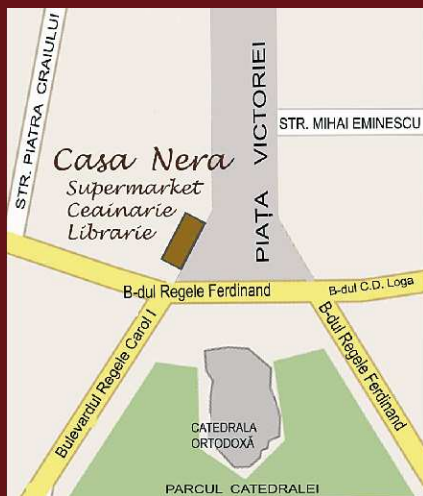
Carte

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
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
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** 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 Nașterea Domnului

Greșeli în alimentația modernă: Despre efectele unor E-uri

Principiile dietei naturiste: Alimentația sezonieră

Reacții adverse medicamentoase

**Revista se obține gratuit de la Centrul Medical
Naturalia și de la magazinele Naturalia.**

ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Redactor: Andreea Mițan

Secretar redacție: Lavinia Badea

Sediul: 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
NI KA
FAMILIA
ORTODOXĂ

nr. 10(211)/2010



Memoriu pentru
modificarea Legii
privind prevenirea și
combaterea porno-
grafiei în spiritul res-
pectării Constituției
României

- » Duhovnicul este cel care ne poate salva familia
- » Atenție la noile campanii de vaccinare cu ROR!
- » „Arhiepiscopia” de Web, Servers și a toată Silicon Valley
- » În familia sa, părintele este asemenea unui grădinar
- » „Defrânarea și beția mi-au omorât sufletul, dar Dumnezeu m-a readus la viață”
- » Să avem îndrăzneală 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 Scortişoară îți va însufleți ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL

Un amestec special, în care virtuțile antioxidante ale frunzelor de rooibos și ceai verde se împletesc armonios cu savoarea portocalelor coapte sub soarele Mediteranei, pentru revitalizarea întregului organism.



CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

ANTIOXIDANT

Sustine organismul în lupta cu radicalii liberi ajutând la încetinirea proceselor de îmbătrânire și degradare celulară.

ENERGIZANT

Asigură un efect stimulent, revigorant și tonifiant, înlătură stările de oboseală și crește tonusul psihic.

ORGANISM PURIFICAT

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



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC

Compania noastră a lansat primele ceaiuri ecologice românești. Plantele folosite în ceaiurile ecologice FARES provin din **culturile proprii**, recoltarea desfășurându-se în perioade în care se atinge concentrația maximă de substanțe active. Metodele de procesare asigură păstrarea substanțelor active în ceai.



profioniștii plantelor