

Motto:

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

A treia Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

Numărul 17 • noiembrie 2010

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial:

Noutăți în agricultura biologică

Igiena sufletului:

Nașterea Domnului

Principiile dietei naturiste:

Alimentația sezonieră

(pe anotimpuri)

Greșeli în alimentația modernă:

Indulcitorii artificiali

Cauzele bolilor:

Cauzele spirituale ale bolilor

Prudența – Maica Înțelepciunii:

Reacțiile adverse ale laxativelor

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 oficii medicale, farmacie, cabinete de consiliere psihologică, consiliere spirituală și asistență socială, camere pentru aparținători și oaspeți, spații administrative.

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

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

Actualități în agricultura biologică



La începutul lunii decembrie 2010 a avut loc la Bruxelles o întâlnire a Comisiei Europene cu principalii actori din Europa din sectorul agriculturii ecologice. România a fost reprezentată de către Președintele Asociației Bio-România, ca membru al Federației Naționale a Producătorilor Agricoli din România, singurul reprezentant al fermierilor ecologici români la COPA&COGECA.

Concluzia întâlnirii:

Agricultura europeană a viitorului exercițiu bugetar va fi una mult mai verde decât în prezent.

Protejarea solului, apei freactice, conservarea reală a biodiversității, reducerea producerii gazelor cu efect de seră, stoparea depopulării satelor și dezvoltarea rurală durabilă și sustenabilă sunt obiective prioritare alături de necesitatea obținerii de alimente de înaltă valoare nutritivă, sigure din punct de vedere al sănătății umane și suficiente cantitativ.

Toate aceste obiective sunt foarte dificil de realizat, însă clasa politică europeană, societatea civilă și chiar fermierii recunosc necesitatea reformării modului de a practica agricultura.

Referitor la Agricultura Ecologică, nu s-a conturat o viziune clară din partea Comisiei, menționându-se necesitatea dezvoltării în continuare a acesteia și atât.

Acest fapt negativ, a fost accentuat și de poziția unor țări cu agricultură intensivă dezvoltată de a introduce în viitoarele reglementări europene privind agricultura ecologică reguli mult mai permissive față de cele actuale cum ar fi: cultivarea legumelor în sere pe substrat artificial, ecologic!!!

Altă aberație și mult dezbătută în cadrul COPA&COGECA a fost mărirea densității găinilor ouătoare în adăpost și chiar creșterea lor în adăposturi cu mai multe etaje, evident în sistemul agriculturii ecologice certificate.

Poziția Asociației Bio-România a fost foarte clară față de aceste propuneri: au fost respinse categoric, ca fiind incompatibile cu filosofia și principiile agriculturii ecologice.

Poziția noastră, care a fost susținută de reprezentanții multor organizații europene și naționale, este aceea că agricultura ecologică europeană trebuie să se dezvolte atât în ceea ce privește tehnologiile aplicate pentru obținerea unor producții din ce în ce mai mari cum s-a întâmplat în ultimii 30-40 de ani, dar rămânând în totalitate consecventă principiilor ei fundamentale: păstrarea echilibrului în ecosistem prin neutilizarea substanțelor chimice de sinteză, protejarea solului prin lucrări mecanice minime a solului, neutilizarea îngrășămintelor naturale în exces, protejarea și refacerea calității pânzei de apă freatică, utilizarea perdelelor forestiere și a culturilor verzi în zonele cultivate în sistem ecologic, asigurarea constantă a bunăstării animalelor, prevenirea îmbolnăvirii plantelor și animalelor – acest principiu fiind fundamental în practicarea cu succes a acestui tip de agricultură, alături de trasabilitatea produselor agricole și alimentare.

Astăzi, România are cel mai mare potențial de dezvoltare a agriculturii ecologice din Europa. Depinde de noi toți să valorificăm acest potențial și să nu îl lăsăm să se irosească.

Când spun că" depinde de noi

toți" mă refer chiar la toți, începând de la autoritățile statului care au datoria să negocieze cu U.E. ce este mai bine pentru această țară și pentru generația actuală dar mai ales pentru generațiile viitoare.

Fermierii de toate mărimile și din toate domeniile trebuie să conștientizeze și să militeze pentru o agricultură care să aducă revitalizarea satului și a țăranului român, demn, responsabil și păstrător al valorilor morale culturale tradiționale ale națiunii noastre.

România are o șansă istorică în noul context European: valorificarea potențialului agriculturii ecologice și a turismului ecologic.

Este darul lui Dumnezeu pentru noi cei care trăim pe acest pământ și nu avem voie să îl disprețuim.

Sper că națiunea română va reuși să aibă grijă de aceste daruri minunate, unice în Europa și să ne folosim de ele ca să trăim bine, noi și copiii noștri!

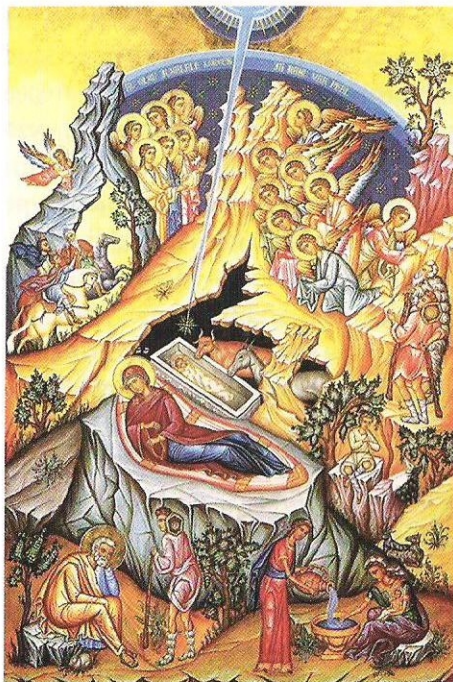
Marian Cioceanu
Președintele Asociației
Bio-România

Nașterea Domnului

Evangelhia cititorilor în stele de la Răsărit (Matei 2,1-12)

Iar dacă s-a născut Iisus în Betleemul Iudeii, în zilele lui Irod regele, iată magii de la Răsărit au venit în Ierusalim, întrebând: Unde este regele Iudeilor, cel ce s-a născut? Căci am văzut la Răsărit steaua Lui și am venit să ne închinăm Lui. Și auzind, regele Irod s-a tulburat și tot Ierusalimul împreună cu el. Și adunând pe toți arhieriei și cărturarii poporului, i-a întrebat: Unde este să se nască Hristos? Iar ei i-au zis: În Betleemul Iudeii, că așa este scris de proorocul: Și tu, Betleeme, pământul lui Iuda, nu ești nicidecum cel mai mic între căpeteniile lui Iuda, căci din tine va ieși Conducătorul care va paște pe poporul meu Israel. Atunci Irod a chemat în ascuns pe magi și a aflat de la ei lămurit în ce vreme s-a arătat steaua. Și trimițându-i la Betleem, le-a zis:

Mergeți și cercetați cu deamănuntul despre Prunc și, dacă îl veți afla, vestiți-mi și mie, ca, venind și eu să mă închin Lui. Iar ei, ascultând pe regele, au plecat și iată steaua pe care o văzuseră în Răsărit mergea înaintea lor, până ce a venit și a stat deasupra, unde



era Pruncul. Și văzând ei steaua, s-au bucurat cu bucurie foarte mare. Și intrând în casă, au văzut pe Prunc împreună cu Maria, mama Lui, și căzând la pământ, s-au închinat Lui; și deschizând vistериile lor, I-au adus Lui daruri: aur, tămâie și smirnă. Iar luând înștiințare în vis să nu se mai întoarcă la Irod, pe altă cale s-au dus în țara lor.

Și iată steaua pe care o văzuseră magii în Răsărit mergea înaintea lor.

Ce bucurie! Veniseră pesemne călare pe cămile, de la o asemenea depărtare și având de străbătut până la Ierusalim deșerturile de nisip prin care nu se putea merge pe jos. Drumul spre Betleem urca întâi la deal, apoi trecea peste un podiș înalt și stâncos, prin câmpii și crânguri de măslini despărțite cu garduri de piatră, pe lângă mormântul Rahilei. Ochiul le erau ațintiți la stea, inima plină de bucuria de-a o urma, gândurile toate

îndreptate spre Prunc. Steaua coborî și stătu deasupra peșterii Betleemului. Și văzând ei steaua, s-au bucurat cu bucurie foarte mare, ne spune Evanghelistul. Cu evlavie au intrat magii și au văzut pe Prunc

Împreună cu Maria, mama Lui, și căzând la pământ s-au închinat Lui. Desigur că o vor fi zărit mai întâi pe Maria, dar Evanghelistul Îl arată în primul rând pe Prunc, și abia apoi pe Maria. Cât despre Iosif, acesta nu e pomenit aici. Desigur că Evanghelistul rânduiește Sfânta Familie potrivit cu însemnătatea ce o are fiecare în ochii neașteptaților oaspeți. Pentru ei, lucrul de căpetenie a fost să-L vadă pe Rege; împreună cu mama lui! Abia după aceea vin ceilalți. Pronia l-a așezat pe Iosif lângă Maria din cauza evreilor, nu din cauza păgânilor. Pentru evrei

trebuia să fie el cunoscut ca bărbat al Mariei, ca s-o apere de disprețul legiuitoilor și de cruzimea legilor pământești; pentru păgânii veniți de departe însă, Iosif era ca și când n-ar mai fi. Evanghelistul Matei nu-l pomenește, deși era și el pe acolo.

Și căzând la pământ s-au închinat Lui. Cei care cu frică mare se închinaseră stelelor, se închină acum cu bucurie mare Domnului Celui Viu, care a venit pe pământ să-i scape din robia stelelor și a credinței în soarta cea oarbă.

Și deschizând visteriile lor l-au adus Lui daruri: aur, tămâie și smirnă. l-au adus trei daruri, închipuind, fără să-și dea seama, Sfânta și de viață dătătoare Treime, în al Cărei Nume a venit în lume Pruncul Iisus și, totodată, arătând întreita lucrare a Domnului: regească, preoțească și profetică, pentru că aurul înseamnă împărăția, tămâia preoția iar smirna (mirul) profeția sau jertfa. Pruncul va fi Împăratul Împărăției fără de moarte. Va fi Preotul cel fără de păcat și va fi Profetul care va fi ucis, la fel cum au fost uciși și cei mai mulți profeți dinaintea Lui. Este limpede pentru toată lumea că aurul e semnul unui Domn, al unei domnii; e limpede că tămâia e semnul rugăciunii, al preoției; și este limpede de asemenea că mirul e semnul nemuririi: Nicodim a uns trupul mort al lui Iisus cu mir (Ioan

19, 39-40; cf. Psalm 44, 8) pentru că trupurile se ungeau după datină cu miresme ca să mai fie încă puțin păzite de stricăciune, ca să mai întârzie încă puțin oroarea distrugerii prin moarte. Lumea avea să strălucească de Hristos ca aurul, să fie plină de rugăciune cum e biserica de tămâie, pătrunsă de mireasma învățaturii și a Trupului Său, ca de mir. Cele trei daruri mai înseamnă încă îndurarea, neschimbarea: aurul rămâne aur, tămâia tămâie, mirul mir, oricât ar trece vremea peste ele. Peste o mie de ani aurul tot strălucește, tămâia tot se aprinde, mirul tot dă mireasmă. Nu găsești alte trei lucruri pe pământ care să închipuie atât de bine lucrarea lui Hristos; care să fie un semn atât de limpede al veșniciei slujbei Sale și al permanenței darurilor pe care le-a adus El cu Sine din cer oamenilor. Le-a adus adevăr, rugăciune, viață veșnică. Cu ce altceva pe pământ decât cu aurul poți asemăna adevărul? Orice faci cu aurul, el nu-și pierde strălucirea. Sau rugăciunea, cu ce altceva o poți asemăna decât cu tămâia? La fel cum fumul de tămâie pătrunde toată biserica, și rugăciunea pătrunde tot sufletul omului și cum se înalță fumul de tămâie așa se înalță sufletul omului către Dumnezeu: Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta (Psalm 140, 2).

Închinându-se la Betleem, magii au

vrut să se întoarcă acasă prin Ierusalim, pe drumul pe care veniseră. Irod stătea ca pe jar așteptându-i, iar ei erau dornici să-și împartă bucuria cu acest mohorât stăpânitor. Dar luând înștiințare în vis să nu se mai întoarcă la Irod, pe altă cale s-au dus în țara lor. Au arătat evlavie Pruncului, iar Pruncul le-a îndrumat pașii. Ei n-aveau de unde să cunoască răutatea inimii lui Irod și uneltirile lui cele viclene, dar atotștiutoarea Pronie le-a arătat lor în vis, poruncindu-le să nu se mai întoarcă pe drumul pe care veniseră, ci s-o ia pe altă cale.

Și astfel în scurtă vreme au venit sub bolta peșterii din Betleem să se închine lui Hristos, și păstorii și cititorii în stele, și cei mai simpli și cei mai învățați dintre oameni. De aici vedem că, ori învățați ori neînvățați, cu toții avem nevoie de Hristos Domnul nostru și toți trebuie, cu aceeași smerenie și ascultare, să ne închinăm Lui ca unui Dătător de viață și să-L slăvim ca pe Dumnezeu și Mântuitorul nostru, împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfânt, Treimea cea deoființă și nedespărțită, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

*Episcopul Nicolae Velimirovici –
Cuvânt de sărbătoare*

Alimentația sezonieră (pe anotimpuri)

Iarna organismul este mult mai sensibil așa că implicit trebuie să ne hrănim mai bine dar sănătos în același timp. Este recomandat să consumăm lactate ceva mai bogate în grăsimi cum ar fi brânza și smântâna. De asemenea pentru aportul de proteine sunt binevenite carnea cu moderație (2-3 zile pe săptămână), preferabil provenind de la animale de casă hrănite natural și ouăle fierte. Pentru a ne feri de infecții este recomandat să mâncăm mai des usturoi și ceapă, murături și fructe bogate în vitamina C (portocala). Cartofii și ceapa îi putem adăuga la salate, oferind astfel organismului nostru o varietate de vitamine, săruri minerale, zaharuri complexe care reprezintă o sursă de energie importantă. Printre alimentele recomandate în acest sezon se numără și conopida, broccoli, cerealele integrale și rădăcinoasele (țelină, morcov, andive, sfeclă).

Primăvara este sezonul fibrelor alimentare care sunt indispensabile pentru reglarea funcțiilor intestinale ale corpului nostru, ajută la prevenirea tumorilor intestinale, a excesului de greutate, a diabetului și

a bolilor cardiovasculare. Un bun aliment bogat în fibre este pâinea integrală; din păcate consumul acestui aliment este mult mai scăzut decât cel al pâinii albe. De asemenea fructele de sezon, verdețurile (urzici și lobodă) și cerealele sunt surse bogate de fibre.

Vara este recomandat să mâncăm cât mai multe salate, în care să includem și pește sau ouă. Pentru a asigura necesarul de proteine: ciuperci, orez, paste, grâu, legume uscate. Vinetele, dovleceii, roșiile, pepenele roșu și galben, caisele sunt bogate în vitamine, minerale și fibre. Datorită conținutului de fibre și apă, va da și senzația de sațietate. Este recomandat a se reduce consumul de sare și alimentele cu exces de sare: carne macră, brânză, pește afumat.

Toamna vom găsi fructe de sezon din abundență, alimente pline de vitamine, săruri minerale și proteine. Dovleceii fierți, la cuptor sau în supă cu ulei extra virgin de măsline, constituie o sursă importantă de vitamina A, de asemenea și roșiile proaspete. Vinul poate fi benefic organismului consumat în cantități mici, circa 250 ml pe zi!

În numărul acesta vă prezentăm: *Tort bio de ciocolată Naturalia*

Ingrediente blat: ouă, zahăr brun, cacao

Ingrediente cremă: ciocolată, zahăr brun, unt, gălbenușuri de ou, cacao

Comenzile le puteți da la magazinele Naturalia.



Greșeli în alimentația modernă

Îndulcitorii artificiali

Deserturile, gumele de mestecat, sucurile, cafeaua instant, vitaminele masticabile, înghețata, gelatina, bomboanele, iaurturile, aproape toate produsele dietetice "light", nu sunt nicidecum o alegere înțeleaptă. Îndulcitorii artificiali folosiți pentru a înlocui zahărul, sunt de fapt, de sute de ori mai dulci decât acesta și produc numeroase probleme de sănătate, printre care amintim diabetul, obezitatea, cancerul.

Zaharina (E 954) – Se prezintă sub forma unor cristale incolore de

culoare albă. Gustul dulce al zaharinei se dezvoltă mai lent dar, după atingerea intensității maxime este destul de persistent. Zaharina are un gust residual amar/metalic care devine foarte pregnant la concentrații mari. Este utilizat într-o mare varietate de produse: băuturi racoritoare, budinci, toppinguri, băuturi instant, produse lactate, gumă de mestecat, gemuri, jeleuri, produse de patiserie etc.

Sucraloza (E 955) - Din cauza stabilității ridicate, poate fi utilizat în produse care

necesită tratament termic sau perioadă de păstrare îndelungată. Se folosește pentru obținerea dulciurilor și sucurilor răcoritoare, dar se comercializează și ca atare, sub numele de Splenda, în amestec cu dextroză și puțină maltodextrină. Cu toate acestea, există și reacții adverse posibile: probleme gastro-intestinale ca balonare, greață și diaree, iritații și erupții cutanate, urticarie, tumefacție și prurit, dificultăți de respirație, curgerea nasului, tuse, palpitații,

dureri în piept, musculare, senzația de mâncărime la ochi, anxietate, depresie, schimbări de dispoziție, apariția bruscă de furie.

Aspartamul (E 951) - Este prezent în diferiți îndulcitori, gumă de mestecat, cereale, gelatină, băuturi carbogazoase. Între reacțiile adverse produse de consumul de aspartam, au fost confirmate durerile de cap, depresia, creșterea poftei de mâncare.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse ale laxativelor

- greață
- dureri abdominale
- asocierea cu medicamente hepatotoxice trebuie evitată
- fenolftaleina (ciocolax) poate provoca iritații locale când este administrată sub formă de supozitoare
- colici intestinale
- obișnuință, uneori chiar

dependență

- hipocalemie (pierderea potasiului)
- leziuni intestinale (colită, pierdere de grăsimi, proteine, calciu, vitamina și magneziu)
- uleiul de ricin poate provoca travaliul când se administrează la femei cu sarcină în apropierea termenului

Cauzele spirituale ale bolilor

Tratatele de medicină laică vorbesc, de regulă, despre cauzele bolilor, dar numai despre cauzele biologice, fizice, chimice, climatice, microbiologice, alimentare – cel mult despre unele cauze psihologice (stresul, suprasolicitarea).

Conceptul de medicină creștină nu poate concepe evaluarea unui bolnav sau a unei boli fără a lua în considerare cauzele spirituale.

Mențiuni din Vechiul Testament

- neaducerea jertfei lui Dumnezeu
- încălcarea poruncilor lui Dumnezeu, a legii
- numărătoarea poporului
- neascultarea cuvintelor lui Dumnezeu
- pedeapsă pentru cei răi și asupritori
- neeliberarea robilor, adică a celor apropiați, în al șaptelea an

- închinarea la dumnezei străini
- spurcarea locașului cel sfânt cu toți idolii și cu toate ticăloșiile
- căi greșite, ticăloșii
- mâncare cu sânge
- adulter sau intenția de adulter
- trufia puterii
- pedeapsa împotriva lui Gog și a popoarelor care sunt în el când vor veni împotriva țării lui Israel
- asuprirea celor slabi și zdrobirea celor săraci
- pentru ca poporul să creadă mesajul lui Dumnezeu prin glasul lui Moise, el se îmbolnăvește și se vindecă brusc
- Mariam vorbește împotriva lui Moise, robul lui Dumnezeu, și se îmbolnăvește brusc
- luarea de daruri necuvenite
- minciună
- neîndepărtarea înălțimilor unde poporul săvârșea jertfe și tămâieri; Azarea se îmbolnăvește și nu se vindecă până în ziua morții sale

- încercarea credinței prin boală
- întoarcerea spre Egipt
- disprețuirea așezămintelor Domnului
- pedeapsă asupra Egiptului pentru că Faraon nu a lăsat poporul evreu să plece
- pedeapsă asupra filistenilor, asupra celor din Gat și Ecron pentru că au reținut chivotul lui Dumnezeu
- vestea că a fost luat chivotul Domnului
- când Nabal și-a dat seama de greșeala pe care a făcut-o față de David
- ducerea poporului în desfrâu
- Iacov s-a luptat cu cineva și după această luptă rămâne cu o neputință
- dacă întinde cineva mâna sa asupra robului lui Dumnezeu
- dacă își pune cineva încrederea în regi și în doctori, nu în Dumnezeu
- pedeapsa asupra popoarelor păgâne din Țara Făgăduinței

Mențiuni din Noul Testament:

- luarea împărtășaniei cu nevrednicie, fără să se cerceteze omul pe sine

- vărsarea de către al cincilea înger a cupei sale pe scaunul fiarei
- semne premergătoare celei de-a doua veniri
- pedeapsa pentru oamenii care au semnul fiarei și se închină fiarei
- ca să se arate prin vindecarea celui bolnav lucrările lui Dumnezeu
- pedeapsă pentru vrăjitorii care strâmbă căile Domnului și care cred că pot să asuprească neamul Sfânt
- lumina puternică din cer care l-a învăluit pe Saul înainte de convertire
- având demon
- când cineva se îndoiește de mesajul divin
- legătura făcută de Satana
- dacă crede cineva că sufletul lui se poate veseli cu cele materiale
- dacă Îl cunoaște cineva pe Dumnezeu, dar nu-L slăvește ca pe Dumnezeu, nici nu-i mulțumește, ci schimbă slava Lui cu asemănarea chipului omului celui stricăcios; de schimbă cineva adevărul lui Dumnezeu și se închină și slujește fapturii în locul Făcătorului
- înțelepciunea lumii acesteia
- trădarea
- de frica îngerului
- boala spre slava lui Dumnezeu

ca prin ei Fiul lui Dumnezeu să Se slăvească

- demonul alungat de Iisus, înainte de a pleca, provoacă o agravare

- profilaxia trufiei
- păcătuirea după vindecare poate aduce o boală mai gravă
- închinarea la lucruri, schimba-

rea slavei lui Dumnezeu celui nesticăcios cu asemănarea chipului omului celui stricăcios și al păsărilor și al celor cu patru picioare și al târâtoarelor, slujirea făpturii în locul Făcătorului.

Iată, câteva consecințe precise ale unor cauze spirituale, așa cum reies din Sfânta Scriptură.

Cauze spirituale	Boala
Trădarea	Sinucidere
Vărsarea de sânge	Împuținarea zilelor
Viclenia	
Călcarea legii	
Pizma	
Mânia	
Grija	
Nesațul	Sterilitate
Încălcarea legii	
Închinarea la dumnezei străini	
Adulter	
Intenția de adulter	
Ca prin vindecarea unei boli să se vadă minunile lui Dumnezeu	Insomnie
Grija celui bogat	
Amintirea răutăților făcute	

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.: 021-350.51.33, 0744.429.308

Fax : 021-350.51.35; e-mail: naturalia@digitech.ro



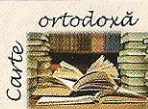
Gama de produse Naturalia:

- 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

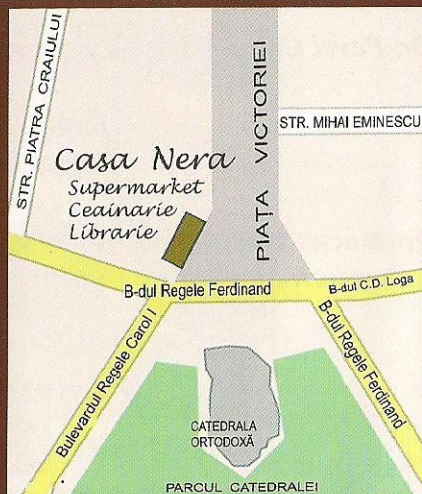


Complexul Casa Nera

Timi oara, Pia a Victoriei nr. 8

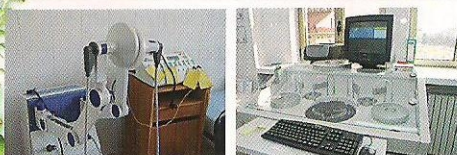
Proiect al Asociației Metamorfosis

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 în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritie, 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 Bobotează

Greșeli în alimentația modernă: Despre efectele unor E-uri

Principiile dietei naturiste: Valoarea nutritivă a mierii de albine

Reacții adverse medicamentoase: Sedative ușoare

Revista se obține gratuit de la Centrul Medical

Naturalia și de la magazinele Naturalia.

ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Redactor: Andreea Mițan

Secretar redacție: Lavinia Badea

Sediu: Centrul Medical Naturalia

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro

RUBRICI

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
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com
Telefon: 0733.319.609
și 021-312.61.38

IC XC FAMILIA NI KRI ORTODOXĂ



CURTEA

BRÂNCOVENEASCĂ



- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

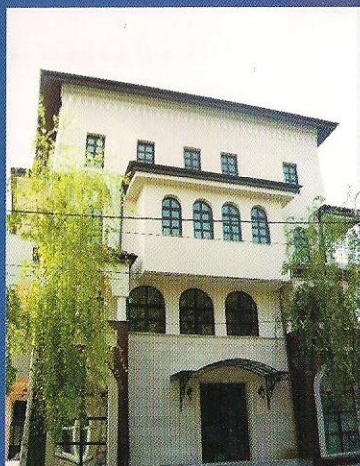
CONSTANȚA

Str. Vasile Lupu 43

tel/fax: 0241-66.50.69

mobil: 0744-66.44.31

www.scoalabrancoveneasca.ro



CEAIURI NATURALE

pentru sănătate, energie, vitalitate

Ceaiuri 100% naturale, din plante selecționate, FĂRĂ NICI UN FEL DE ADAOSURI DE AROME, COLORANȚI SAU ALȚI ADITIVI, care au în compoziție plante cunoscute pentru EFECTUL LOR BENEFIC asupra sănătății.

CEAIURI AROMATE FĂRĂ AROME

Ceai natural de dimineață cu CEAI VERDE și CICOARE

Începe ziua cu un cocktail de energie naturală pe care cicoarea, ceaiul verde, rooibosul și rozmarinul ți-o oferă cu generozitate. O ceașcă de Cicoare și Ceai verde îți oferă tonusul de care ai nevoie în fiecare dimineață.



Ceai natural energizant cu ROZMARIN și CEAI VERDE

Acest amestec răcoritor, îmbină efectul tonifiant al frunzelor de rozmarin cu proprietățile antioxidante ale ceaiului verde, alungă oboseala și te ajută să îți refaci forțele

Ceai natural tonic cu GINSENG și SCORTIȘOARĂ

O ceașcă de Ginseng și Scortişoară îți va însufleți ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL

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

CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

ANTIOXIDANT

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

ENERGIZANT

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

ORGANISM PURIFICAT

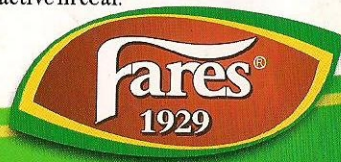
Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC



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



profesioniștii plantelor