

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 19 • ianuarie 2011

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial:

Interminabila dispută între
medicina clasică și terapiile
alternative

Igiena sufletului:

Sfântul Grigorie Teologul

Principiile dietei naturiste:

Valoarea nutritivă a preparatelor
din pește

Greșeli în alimentația modernă:

Tehnici de conservare a
alimentelor

Cauzele bolilor:

Suprasolicitarea. Stress-ul

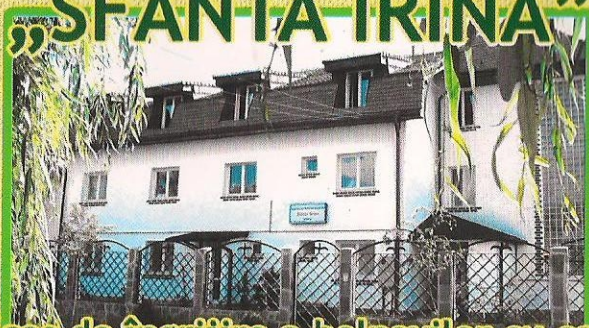
Prudenta – Maica Înțelepciunii:

Reacții adverse - Unguente cu
cortizon

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

Interminabila dispută între medicina clasică și terapiile alternative



Terapiile complementare tind să înlocuiască vechiul termen de terapii alternative acestea fiind de fapt tratamente care folosesc metode naturiste pentru a rezolva diferitele probleme de sănătate ale sufletului și trupului. În ultimul timp terapiile alternative au luat o amploare deosebită, mulți le folosesc ca pe o alternativă eficientă la medicina clasică. Caracteristica comună a acestor tipuri de terapii alternative este faptul că ele folosesc ceea ce a creat Dumnezeu în natură, deoarece el ne-a lăsat natura și în noi însăși tot ceea ce avem nevoie pentru a fi sănătoși. Majoritatea terapiilor au la bază cunoașterea profundă a legilor care guvernează omul și întreaga creație lui Dumnezeu. Terapiile alternative în general se adresează omului ca întreg - suflet, minte și trup, față de medicina clasică modernă care în marea ei majoritate ignoră cea mai importantă parte a omului, sufletul.

Terapiile alternative sunt o soluție ieftină și la îndemâna oricui pentru rezolvarea diverselor probleme de sănătate fizică și psihică, având rezultate bune în majoritatea afecțiunilor. Eficiența terapiilor alternative depinde mult și de calitatea umană și

duhovnicescă a terapeutului. Metodele alternative au și un valoros caracter profilactic pentru că este mult mai bine, mai ușor și mai ieftin să previi decât să tratezi o afecțiune.

Interminabila dispută între medicina clasică și terapiile alternative se datorează pe de o parte concurenței economice dintre cele două sisteme și pe de altă parte caracterului științific al medicinei clasice și empiric al medicinei naturiste. Datorită reacțiilor adverse importante ale medicamentelor chimice de sinteză, bolnavii în mod spontan se orientează tot mai mult spre medicina naturistă. Marile trusturi de medicamente se simt amenințate din punct de vedere financiar.

Statisticile actuale arată procente îngrijorătoare de reacții alergice și diferite alte intoleranțe ale medicamentelor chimice. Medicina alopată ar trebui să fie preocupată de această problemă și să investească mult în cercetarea farmacologică chimică pentru a face medicamente mai tolerante.

Pe de altă parte medicina naturistă trebuie să intensifice cercetările clinice pentru a fi mai convingătoare în dispută cu medicina academică.

Primul centru de cercetare și recuperare oncologică

Fundația Sfânta Irina cu sediul în Voluntari, str. Mircea Marinescu, nr. 3, județul Ilfov are ca principală prevedere statutară asistarea medicală, socială și spirituală a bolnavilor cu cancer.

În Voluntari – oraș limitrof Capitalei – funcționează de 5 ani Centrul de Îngrijiri Paliative, unitate medico-socială cu paturi pentru asistarea bolnavilor cu cancer într-un stadiu avansat.

Fundația intenționează să construiască un centru de recuperare oncologică în Valea Nerei, în proximitatea Cheilor Nerei – o zonă lipsită de poluare și cu un climat favorabil.

Curele sanatoriale din acest centru constau în aplicarea unor metode de recuperare specifice bolnavului oncologic: psihoterapie, dietoterapie, kinetoterapie, stil de viață, fizioterapie (metodele admise în oncologie).

Centrul va avea un departament de cercetare epigenetică pentru depistarea precoce a cancerului și a predispoziției pentru boală oncologică.

Fundația Sfânta Irina a aplicat la Fondurile Structurale Europene și a

câștigat un proiect de finanțare pentru infrastructura acestui centru de cercetări. Întregul proiect costă cca. 4,5 milioane Euro din care contribuția Fundației Sfânta Irina trebuie să fie de 1.487.577 Euro (contribuția în proiect plus contribuția proprie în componentele neeligibile ale proiectului).

Termenul de finanțare a infrastructurii este de 2 ani începând din primăvara 2011.

Fundația Sfânta Irina solicită ajutor financiar material sau logistic pentru a acoperi obligațiile proprii în proiect.

Prof. Dr. Pavel Chirilă

Persoane de contact:

- Dr. Pavel Chirilă

Tel. 021/3505133 și 0737507577;

- Asistent social Mădălina Crudu

Tel. 0788789201.

Cont Bancar:

RO35 PIRB 4201 7007 5000 6000
în RON

RO98 PIRB 4201 7007 5000 7000
în EUR

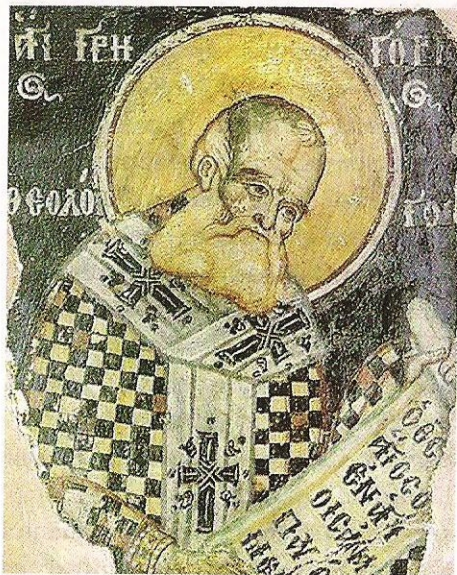
Piraeus Bank România.

Sfântul Grigorie de Nazianz (Teologul) și familia sa

Sfântul Grigorie de Nazianz (329-390) se trăgea dintr-o familie din ținutul Arianz, cu viață morală aleasă. Mama sa, creștină, se căsătorește cu viitorul episcop de Nazianz, Grigorie (tatăl), pe atunci păgân. Acesta se va boteza creștin la îndemnul soției sale. De acum încolo, după mărturia fiului său Grigorie, "viața tatălui a fost dominată de virtuți și înflorită de duhul preoției creștine".

Despre familia sa, știm că era un model de viață creștină. Era o familie înstărită alcătuită din cinci persoane: Sfântul Grigorie zis "cel bătrân", tatăl, Sfânta Nona, mama, Sfântul Grigorie zis "cel tânăr" ce avea să fie numit Teologul, Gorgonia sora și Cezar fratele mai mic.

Este necesar să facem însă precizarea că până în prima jumătate a veacului patru, când la Sinodul I ecumenic de la Niceea(325) se reglementează noua situație canonică a episcopilor, aceștia puteau să-și aibă familie proprie, întemeiată prin căsătorie, binecuvântată de Biserică și care în cazul de față aduce iată, trei sfinți. Ca să putem înțelege urcușul spiritual al Sfântului Grigorie Teologul, trebuie să facem amintire de viața



minunaților săi părinți.

Sfântul Grigorie tatăl, conștient de marea misiune a treptei ierarhice căreia îi fusese consacrat, vedea în păstorul de suflele chipul lui Dumnezeu plin de Duhul Sfânt. Anticipând pe Sfântul Vasile cel Mare și pe fiul său, bătrânul vedea în preoție "slujire cerească și nu pământească".

Pentru a-l cunoaște mai bine pe tatăl Sfântului Grigorie Teologul să-i urmărim dar, mărturisirea făcută, cu privire la caracterul acestuia, prin analogia ce urmează: "...pe tata l-am putea

asemăna unui măslin sălbatic schimbat prin altoire în chip desăvârșit într-un măslin roditor... atât de bine s-a pătruns în rodnicia măslinului cel bun, încât i-au fost încredințate pentru altoi și i s-au dat pentru cultivarea sufletului sufelele altora... Ajuns la treapta cea mai înaltă de păstor (episcop) a fost socotit vrednic să se apropie de Dumnezeu și să împartă cuvântul dumnezeiesc celor ce se țineau departe de credința noastră ". Continuând caracterizarea părintelui său Sfântul Grigorie ni-l prezintă: "blând, fără mânie, cu înfățișare senină, cu suflet înflăcărat, bogat în ceea ce apare privirii dar mai bogat în comori lăuntrice".

La moartea părintelui său Sfântul Grigorie Teologul subliniind ca trăsătură deosebită a tatălui, milostenia, lansează întrebarea retorică: "cine a avut față de sărac - cea mai dezmoștenită parte a neamului omenesc și totuși egală oamenilor - mai multă milă și mai multă dărnicie ca el?"

Mama - chip al blândeții și dragostei, al credinței și jertfei, luminează minunat în căminul creștin pe care-l întemeiază și în care se naște Sfântul Grigorie Teologul. Luând cuvintele Scripturii în înțelesul lor curat și anume, de a-și sfinți bărbatul necredincios, prin viața sa dar mai ales prin rugăciunea sa, reușește să-l aducă pe

acesta nu doar între creștinii obișnuiți, ci lucrează împreună la misiunea înaltă, la care acesta este chemat, aceea de păstor de suflete.

Vorbind despre mama sa, Sfânta Nona, Sfântul Grigorie Teologul are numai cuvinte admirabile, de caldă afecțiune și o nespusă prețuire filială. Chipul ei moral de înaltă ținută este un "imn adresat Creatorului". "... Mama - spune Sfântul Grigorie - era podoaba femeilor. Și nu numai o podoabă, ci și model de virtute. Mama, soție a unui asemenea om și de o prețuire egală, era din părinți evlavioși, ea însăși o evlavioasă. Femeie ca trup, ea întrecea în caracter pe orice bărbat... Era obișnuită să ascundă marile ei însușiri, pe care toți le vedeau... Pentru ea, Hristos era persoana vie cu care întreținea convorbiri... Unele femei sunt celebre prin lucruri casnice, altele prin daruri deosebite și înțelepciune, altele prin faptele pietății sau prin durerile trupului, prin lacrimi, rugăciuni și prin mâna întinsă săracilor. Nona, mama mea decât toate a fost mai minunată".

Prin căsătoria cu un păgân, face casa lor un rai sfințindu-o prin curăție sufletească, demnitate, necunoscând compromisuri. Armonia casei lor era după mărturia Sfântului Grigorie Teologul "unirea desăvârșită a calităților bărbătești și feminine" și

„nimeni nu era mai fericit”.

Venirea pe lume a Sfântului Grigorie a fost rodul stăruitoarelor și fierbinților ei rugăciuni: ”Și pentru că Dumnezeu nu putea să nesocotească dorința inimii sale – spune fiul său – în dar I-l dădu (Dumnezeu) pe cel pe care dorea să-l primească”. Acestei rugăciuni îi adăugă credincioasa mamă ”modestia, postul și milostenia”.

Sfântul Grigorie de Nazianz, cel mai mare dintre cei trei copii, este fiul făgăduit din pânțele mamei sale lui Dumnezeu, este stâlpul Bisericii, apărătorul și luptătorul ortodoxiei, este teologul cel cu aleasă prețuire.

Întreaga viață și-o pregătește cu neobosită râvnă, studiind din tinerețe în școlile din Cezareea Capadociei, unde îl va cunoaște pe Sfântul Vasile cel Mare, viitorul episcop al acestui oraș. Împreună cu acesta continuă studiile în Cezareea Palestinei, în Alexandria, iar mai apoi în Atena. Atena îl cucerește prin ritorii ei dar nu va uita însă făgăduința făcută de mama sa lui Dumnezeu. Încă din anul 357, revenit în patrie, se retrage în singurătate unde alături de Sfântul Vasile studiază Scriptura și operele Părinților lucrând pământul. Cei doi ”încă de la fragedă vârstă se deprinseseră cu înfrânarea în mâncare, mulțumindu-se cu puțin, disprețuind cu totul orice părea lux în mâncare, punând de timpuriu capăt

plăcerilor”, iar despre castitatea lor se știe că ”toată viața lor au rămas curați și sfinți înaintea lui Dumnezeu”.

Îi dăruiește lui Dumnezeu totul: bogatele sale cunoștințe, pe sine și întreaga viață într-o iubire totală. Sărăcia de bunăvoie la care adaugă frumoasa statură morală și înțelepciunea acaparează căci, în preajma sa, la rostirea cuvântărilor în capela Anastasia (iulie-noiembrie 380) Sfântul Grigorie cucerește luminând inimile locuitorilor din Constantinopol. De cealaltă parte însă erau ereticii arieni ce nu puteau vedea dincolo de ”sărăcia” lui de care râdeau, nici de statura sa zbârcită, încovoiată, sleită de posturi și modest îmbrăcată.

Întreaga viață și luptele pe care le-a purtat împotriva principalelor erezii ale veacului său (arianismul, pnevmatomahismul, eunomianismul și altele) au lăsat secolelor viitoare izbânda adevărului pregătind calea către lumina dogmei Sfintei Treimi.

Modestia, jertfelnicia și cuvântul lui plin de puterea Duhului Sfânt l-au adus pentru vremea aceea dar și pentru secolele viitoare între cei mai iubiți ierarhi ai Bisericii.

*Sfinte Ierarhe Grigorie, roagă-te
lui Hristos Dumnezeu pentru noi.*

Presb. Tatiana Bányai

Valoarea nutritivă a preparatelor din pește

Dieta cu carne de pește ne revigorează! Ca o valoroasă sursă de vitamine (A,D,E, complexul B), acizi grași Omega-3 și de minerale (calciu, fosfor, iod, sodiu, potasiu, seleniu), peștele, în general, ne ajută să fim mai sănătoși. În multe diete se folosește peștele proaspăt și cel congelat.

În privința speciilor cu carne albă și cu puține calorii (este vorba de peștele de apă dulce - șalăul, știuca, plătica) acestea pot fi incluse în lista alimentelor care ne protejează inima, ne ajută să scădem în greutate și să ne păstrăm acuitatea vizuală. Și peștele gras (somonul, tonul) conține substanțe benefice pentru organism: proteine, vitamine din complexul B și acizi grași Omega-3, esențiali pentru buna funcționare a celulelor din organism.

Se recomandă o dietă cu mai mult pește celor care depun eforturi fizice și intelectuale deosebite, copiilor în perioada de creștere și viitoarelor mămici. Dieta cu pește sărac în grăsimi, cu carne albă combate bolile de inimă, artrita, sănătatea mentală, cancerul și depresia, mai ales la



persoanele vârstnice.

Peștele alb conține mai puține grăsimi și de aceea are un gust mai fad. Dacă îl preparăm cu mai multe condimente și ulei de măsline, înăbușit la cuptor, peștele va fi foarte gustos și sănătos. În general, peștele alb se poate asezona cu pilaf din legume sau orez, cu adaos de cimbru, rozmarin, usturoi, morcov, pătrunjel și lămâie. Preparatele în aspic sunt remarcabile la gust și nu creează deloc probleme.

Spre deosebire de alte vietăți, peștele are mecanisme speciale de rezistență și protecție față de substanțele toxice din mediul acvatic.

Tehnici de conservare a alimentelor

Numeroase produse alimentare și materii prime se alterează ușor, scurtându-se considerabil durata lor de păstrare. Pentru a înlătura acest neajuns, se recurge la utilizarea unor tehnici de conservare care stabilizează proprietățile produsului, mărindu-i durabilitatea.

Indiferent de metoda de conservare aleasă, aceasta presupune operații tehnologice suplimentare, în urma cărora produsele suferă modificări fizice, chimice sau chiar biochimice. Scopul final al conservării este neutralizarea temporară sau distrugerea enzimelor și a microorganismelor.

- **Congelarea** se folosește pentru legume, fructe, carne și pește. Proporția de apă înghețată și modificările structurale și fizico-chimice depind de viteza și durata de congelare, care la rândul lor depind de temperatură.

La congelările și decongelările repetate există riscul infectării microbiene.

- **Pasteurizarea** constă în încălzirea produsului timp de 1-30 minute. Se folosește la conservarea laptelui,

berii, sucurilor, la semiconserve din carne și pește.

Este tehnica care conservă cel mai bine proprietățile alimentului.

Sterilizarea este o metodă superioară de conservare și constă în încălzirea produselor în recipiente închise ermetic la temperaturi cuprinse între 100 și 120° C timp de 15-60 minute. Prin sterilizare microorganismele se distrug total dar se produc modificări fizice, chimice și histologice. Distrug vitaminele și modifică proprietățile proteinelor.

- **Uscarea** se poate produce prin deshidratarea parțială ce constă în reducerea conținutului de apă în produsele alimentare (cereale, fructe, lapte, oua). În cele mai multe produse apa se găsește în proporții cuprinse între 16-95%. Concentrarea este o altă metoda de uscare a alimentelor prin care se mărește conținutul procentual al uneia sau a mai multor componente din produs prin îndepărtarea apei sau prin adăugarea de sare sau zahăr. Concentrarea se poate realiza prin fierbere, uscare, sedimentare sau centrifugare.

Se folosește pentru sucuri, lapte, legume.

- **Sărarea** se utilizează la carne și pește și are principalul dezavantaj că unele proteine se dizolvă în saramură. Este contraindicată la cardiaci.

- **Acidifierea artificială** (marinare) se bazează pe folosirea acidului acetic asociat cu sare, zahăr sau condimente. Pentru mărirea duratei de păstrare se asociază și cu pasteurizarea.

- **Utilizarea substanțelor antiseptice** protejează produsele de acțiunea

microorganismelor.

Ex: Acidul carbonic pentru băuturile răcoritoare și ape gazoase, acidul ascorbic pentru brânzeturi, acidul boric pentru icre. Sunt E-uri și pot avea reacții adverse.

- **Afumarea** este metoda mixtă de conservare bazată pe acțiunea chimică, antiseptică a componentilor fumului și pe acțiunea căldurii care produce deshidratare parțială a produselor. Se aplică la carne, pește și brânzeturi. Unele studii susțin că afumarea la cald poate dezvolta unele substanțe cancerigene.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse ale unguentelor cu cortizon

- parastezii
- prurit
- semne de atrofie a pielii
- arsuri
- foliculită
- reacție acneiformă
- iritație
- hiperticoză
- hipopigmentare
- dermatită periorală
- dermatite alergice de contact
- infecții secundare

Suprasolicitarea. Stress-ul

Nevoia de a îmbunătăți calitatea vieții, de a scădea morbiditatea, a promovat științe interdisciplinare, cum este medicina comportamentală, unde disciplinele medicale împreună cu cele psihologice ce încearcă să explice adaptarea umană și mecanismele sănătății și ale bolii. Pe primele locuri se situează problemele profesionale (de cele mai multe ori intervenind suprasolicitarea), dificultățile financiare și preocupările privind familia; în aceste cazuri tulburările datorate stressului: cefalee, insomnie, astenie. Medicii ar trebui să acorde o mai mare importanță stressului și consecințelor acestuia asupra sănătății.

În concluzie, trebuie subliniat, referitor la relația dintre stressul psihic și adaptarea organismului la mediul complex al epocii contemporane (poluat și suprasolicitat), faptul că stressul psihic este o reacție a organismului cu intenție adaptativă, care se realizează cu eforturi mari, capabile să lase în urmă procese de uzură sau chiar leziuni la diferite nivele.

Un rol deosebit în apariția și amploarea stressului psihic îl au particularitățile genetice afective,

cognitive, motivaționale și voliționale ale subiectului respectiv, modelate de experiența sa de viață familială și profesională, incluzând evenimente psiho-traumatizante anterioare. Toate aceste particularități ale personalității, modelate de biografia individului, plus o serie de afecțiuni somatice debilitante pentru sistemul nervos sunt implicate în răspunsul individului la un stressor psihic potențial, contribuind la conferirea unei semnificații nocive, imaginare sau reale capabilă să conducă la intrarea în starea de stress psihic.

Un alt factor patogenetic frecvent în zilele noastre este suprasolicitarea fizică și intelectuală: ore de muncă suplimentare, munca de noapte, implicarea în probleme profesionale care nu sunt stăpânite total, șofat îndelungat, schimbarea frecventă a fusului orar, efort mare combinat cu o alimentație greșită sau cu abuz de alimente excitante care solicită organismul. Tratamentele naturiste sau alopate tratează temporar și simptomatic consecințele stressului și a suprasolicității. În realitate trebuie îndepărtate cauzele ca să dispară efectul.

SUPE. CIORBE

Supă de perișoare cu urdă

Ingrediente:

- ½ kg cartofi
- ¼ kg ceapă
- ¼ kg morcov
- ¼ kg pătrunjel rădăcini
- ½ kg smântână
- ½ litru de lapte
- 2 linguri de făină
- 2 linguri ulei
- ½ kg urdă
- 4 ouă
- sare, verdeață (pătrunjel verde)
- mult mărar proaspăt

Preparare:

Rădăcinile, ceapa și cartofii se taie în bucăți mari, se fierb în apă clocotită, apoi se scurge zeama în altă oală de supă și se pasează.

Perișoarele:

Urda se amestecă bine cu ouăle bătute, cu sarea și mărarul tocat foarte mărunt. Se fac perișoare de mărimea unei nuci, care se fierb pe rând în apa clocotită, scofându-le cu spumiera. Zeama de la legume se fierbe iar timp de 10 minute, cu smântâna amestecată cu făină și lapte, după care se adaugă perișoarele, uleiul, sarea și pătrunjelul verde, tocat.

MÂNCĂRURI

Ciuperci cu ouă

Ingrediente:

- 200 g ciuperci
- 4 ouă
- 100 g cașcaval
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 țelină
- 2-3 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet, sare.

Ciupercile se curăță, se spală bine și se pun la fiert în apă clocotită cu sare și oțet.

După 15 minute, se scurg și se taie felii. Se fierb tari ouăle și se toacă, iar cașcavalul, ceapa, morcovul și țelina se dau pe răzătoare. Se amestecă bine ciupercile cu ouăle, cașcavalul, ceapa, morcovul și țelina și se stropesc cu ulei și puțină zeamă în care au fiert ciupercile. Se potrivește salata de sare și se amestecă bine.

Cartofi umpluți cu brânză de oi

Ingrediente

- 1kg cartofi
- 1/2kg brânză de oi
- 200 gr unt
- sare

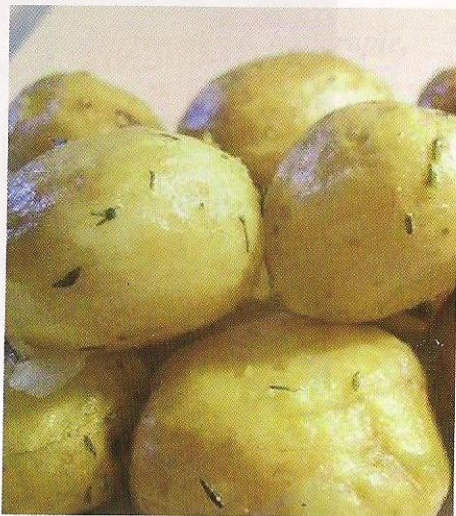
Preparare:

Cartofii se fierb în coajă, se curăță, se taie în două pe lung, scobindu-i.

Brânza se freacă bine cu untul și sarea. Cu o parte din ea se umple cartofii, cu cealaltă parte se amestecă miezul obținut din scobirea cartofilor.

Se unge o tavă cu unt, se așează

cartofii amestecați cu brânză și unt într-un strat, deasupra se așează cartofii umpluți, dându-i 15 min. la cuptor.



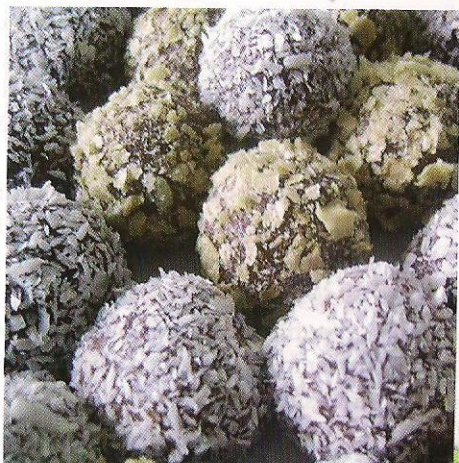
DESSERT

Bomboane din cereale cu struguri

- 15 linguri cu pulbere de cereale tip

Cereale 1

- 2 cești cu nucă măcinată
- 3 linguri cu miere de albine
- 4 linguri cu ulei
- 6 linguri cu apă
- 1 strugure
- nucă de cocos răzuită
- 2 linguri de oțet, sare.



Un nou magazin NATURALIA



**lapte proaspăt
NOU
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



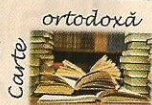
Gama de produse Naturalia:

- 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

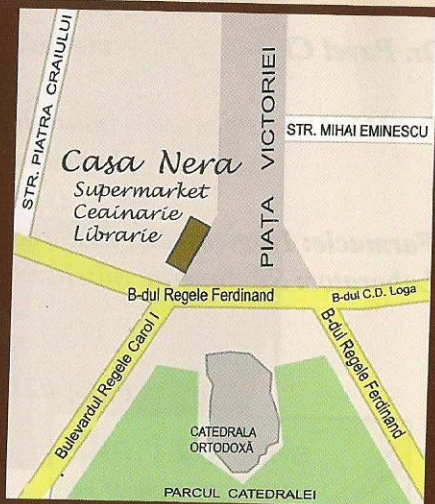


Complexul Casa Nera

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 în 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: Întâmpinarea Domnului

Greșeli în alimentația modernă: Tehnici gastronomice greșite

Principiile dietei naturiste: Valoarea nutritivă a ouălelor de prepeliță

Reacții adverse medicamentoase: Medicamente antispastice

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

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

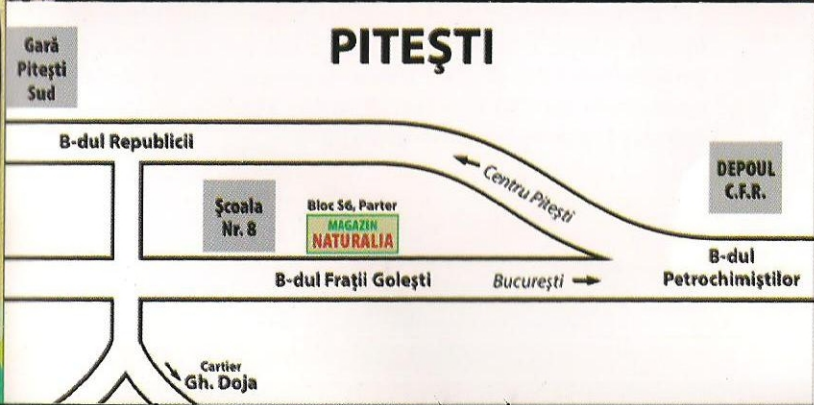
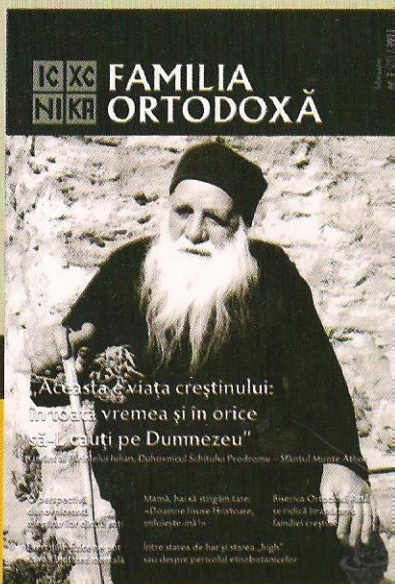
O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

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



Magazin NATURALIA

PITEȘTI
b-dul Frații Golești, bloc S6, parter

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 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 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 MUȘETEL 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