

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 20 • februarie 2011

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect de lege privind economia socială

- Igiena sufletului:

Întâmpinarea Domnului

- Principiile dietei naturiste:

Ouă de prepeliță

- Greșeli în alimentația modernă:

Tehnici gastronomice greșite

- Prudența - Maica Înțelepciunii:

Reacții adverse - Antispastice

- Cauzele bolilor:

Ineficiența vaccinurilor

Fondator:
Centrul Medical



Naturalia

CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

„SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

- ❖ cancerul reprezintă a 2- a cauză de mortalitate;
- ❖ incidența bolii înregistrează cote alarmante;
- ❖ programele de prevenție și depistare precoce sunt limitate;
- ❖ în București sunt diagnosticați anual cca. **7000** cazuri noi – potrivit *Centrului de Statistică și Cercetare Medicală*.

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și 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

Proiect de lege privind economia socială



Proiectul de lege elaborat în cadrul proiectului Economia socială model inovator de promovare a incluziunii sociale a grupurilor defavorizate, coordonat de Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale și sprijinit în cadrul POS DRU, a făcut obiectul discuțiilor a 6 grupuri de lucru ce au avut loc pe tot parcursul anului 2010 la care au participat diverși specialiști și persoane cu experiență relevantă pentru domeniul economiei sociale în România.

LEGE CADRU PRIVIND ECONOMIA SOCIALĂ

Economia socială

- contribuie la dezvoltarea unei viziuni de ansamblu asupra interesului general și a dezvoltării durabile,

- promovează și contribuie la dezvoltarea cetățeniei active, a autodeterminării și a coeziunii sociale,

- contribuie la creșterea calitativă și cantitativă a ocupării prin:

- crearea de locuri de muncă pe termen lung

- fie în cadrul întreprinderilor de economie socială,

- fie prin sprijinirea de către acestea a unor activități care pot genera sau care asigură locuri de muncă

- dezvoltarea unor structuri de inserție care acompaniază persoanele aparținând grupurilor vulnerabile pe termen scurt sau mediu pentru integrare treptată pe piața muncii, în economia reală, prin:

- dezvoltarea unor programe eficiente de ocupare dedicate persoanelor vulnerabile

- creșterea și susținerea creării de locuri de muncă adaptate nevoilor specifice ale acestora

- promovarea cu prioritate a unor activități care pot genera sau asigura locuri de muncă pentru aceste persoane, activități care vizează în mod prioritar ocuparea cât mai multor persoane aparținând acestor grupuri, și nu productivitatea pe termen scurt.

- încurajează creșterea numărului persoanelor care sunt nu numai consumatori, ci și producători de bunuri sau furnizori de servicii, contribuind astfel la creșterea produsului intern brut

- contribuie la susținerea și dezvoltarea spiritului antreprenorial

- încurajează și contribuie la dezvoltarea unor programe locale sau comunitare complexe, putând oferi răspunsuri adaptate nevoilor locale specifice, inclusiv prin:

- identificarea corectă a acestor nevoi,

mai ales cu privire la grupurile vulnerabile,

- dezvoltarea unor mecanisme eficiente de producție la nivel local,

- dezvoltarea de mecanisme eficiente de desfacere a produselor locale (creșterea accesului la piețe), contribuind în acest mod și la creșterea varietății de opțiuni ale consumatorilor,

- dezvoltarea de forme de microcredite, de ajutor reciproc etc.

- contribuie la dezvoltarea și funcționarea eficientă a unor tipuri de servicii sociale în vederea reducerii vulnerabilității,

- contribuie la reducerea discriminării și a percepțiilor negative privind anumite grupuri sociale, inclusiv prin evidențierea faptului că acestea nu reprezintă probleme, ci resurse pentru societate,

- sprijină și promovează diversitatea domeniilor și formelor de calificare, formare inițială și formare continuă, cu impact inclusiv asupra dezvoltării varietății de ocupații din România, în concordanță cu

tendențele europene de dezvoltare în domeniu,

- contribuie la diversificarea surselor de autosusținere pentru structuri din domeniul social, cum sunt, de exemplu, organizațiile nonprofit sau societățile cooperatiste, și pentru beneficiarii acestora,

- contribuie la creșterea capacității de autofinanțare a unor categorii variate de persoane fizice sau juridice,

- prin diversificarea opțiunilor financiare flexibile dedicate acestora,

- contribuie la creșterea economică sustenabilă.

În țările unde există și funcționează legea economiei sociale, firmele care promovează acest concept beneficiază de avantaje fiscale și credite preferențiale. 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 alopatică 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 disputa cu medicina academică.

În țările unde există și funcționează legea economiei sociale, firmele care promovează acest concept beneficiază de avantaje fiscale și credite preferențiale.

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

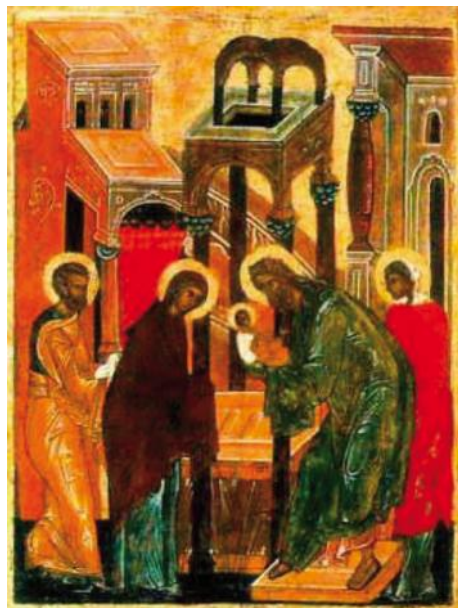
Piraeus Bank România.

Întâmpinarea Domnului

Sărbătoarea Întâmpinării Domnului se numără printre marile sărbători împărătești din cursul anului bisericesc având data de prăznuire 2 Februarie. Motivul acestor sărbători este lesne de înțeles. Dintotdeauna oamenii s-au aplecat cu evlavie asupra evenimentelor din viața Mântuitorului Hristos. Importanța acestora în viața lor s-a concretizat în nevoia de a da câte o zi specială de prăznuire fiecărui moment ce le-a deschis calea spre Împărăție.

În viața fiecărui creștin frumusețea unei sărbători se cântărește cu cât a reușit fiecare să se apropie de ea, să o înțeleagă, să o trăiască și să petreacă "timpul" ei la prezent. Este știut că, în planul creației divine, nu se cuprindea doar crearea omului ci și mântuirea acestuia. Astfel, odată cu pedeapsa alungării primilor oameni din rai, pentru păcatul neascultării, acestora li se dă făgăduința unui Mântuitor care să-i scoată din starea de decădere la care am ajuns.

Această făgăduință despre venirea unui Mântuitor este mereu întărită prin proorociile ce s-au făcut



cu poporul ales și nici una n-a rămas fără a se împlini, decât numai cele ce vor să fie la cea de-a doua venire a Domnului.

Iată ce grăiesc cuvintele proorocului Miheea despre cele ce urma adică despre Nașterea Mântuitorului în Betleemul Iudeii: "Și tu Betleeme Efrata, cu nimic nu ești mai mic între miile lui Iuda, căci din tine va ieși stăpânitor peste Israel, iar obârșia Lui este dintru început, din zilele veșniciei"(Mih. 5,1). Iar despre Nașterea Mântuitorului

dintr-o fecioară proorocul Isaia anunță: "Pentru aceasta Domnul Meu vă va da semne: Iată Fecioara va lua în pânțe și va naște fiu și vor chema numele lui Emanuel [care se tâlcuiește <cu noi este Dumnezeu>] (Isaia 7,14). Cu multe sute de ani înainte de a se împlini această Naștere minunată, Tradiția Bisericii mărturisește că, dorind să se purcedă la traducerea din limba ebraică în limba greacă (limba universală la acea vreme) cartea proorocului Isaia a fost rânduită să fie tradusă de un mare cărturar, pe nume Simeon. În truda lui, ajungând la proorocia amintită mai sus, și gândind omenește, a crezut că s-a strecurat o greșeală, pentru că nici o fecioară nu poate să fie și mamă în același timp. De aceea se hotărăște să corecteze textul.

Noaptea însă, pe când dormea, un înger a îndreptat proorocia așa cum a lăsat-o Dumnezeu. Dimineața, Simeon s-a mirat foarte tare, când a văzut că truda lui de corectură era ca și cum n-ar fi fost. De aceea a gândit că trebuie să rescrie textul. Acest lucru, mărturisește Tradiția, s-a întâmplat de trei ori. A treia oară însă, Îngerul l-a mustrat pe față pe Simeon, și ca să-l ajute să înțeleagă, i-a promis că nu va vedea moartea până ce nu se

vor împlini cele spuse în proorocie. S-a scurs mult de la promisiune, bătrânul adăugând ani cu sute uimind generații întregi. Își trăiește astfel viața în rugăciune și în așteptare până când, îndemnat de Duhul Sfânt, a mers la Templu, iar acolo, a văzut Pruncul care tocmai se născuse de patruzeci de zile, purtat în brațe de Fecioara, mama Lui. Era adus în Templu pentru a se supune Legii și deși era Dătătorul de Lege, El împlinea toate.

A știut atunci bătrânul Simeon că a venit momentul izbăvirii sale. Îl primește în brațe, îl binecuvântează și cu glas de recunoștință lui Dumnezeu Îi cântă: "Acum, slobozește pe robul Tău Stăpâne, după cuvântul Tău, în pace, că văzură ochii mei mântuirea Ta, pe care ai gătit-o înaintea feței tuturor popoarelor, lumină spre descoperirea neamurilor și slavă poporului Tău Israel" (Luca 2, 29-32)

Cântăm și noi astăzi în biserici la fiecare slujbă de seară cântarea Dreptului Simeon și sufletele noastre tresaltă cu emoție, căci ele se umplu de bucurie sfântă, ca odinioară sufletul său în pragul vecerniei vieții și ne bucurăm de Dumnezeu cel viu.

Ouă de prepeliță

- *alimente integrale*
 - *apa de cea mai buna calitate, cel puțin 500-1000 ml pe zi*
 - *alimente naturale*
 - *vase de lut sau inox*
 - *2-3 mese pe zi ,ultima la ora 20:00*
 - *cereale si fructe sa nu lipseasca zilnic, pentru ca sunt cele mai valoroase alimente.*
- interzis :alimente cu E-uri, alimente rafinate, alimente modificate genetic*



Carnea și ouăle de prepeliță sunt recunoscute pentru efectele lor benefice din punct de vedere medical. Efectul tămăduitor al acestora este dovedit și acceptat chiar de către medici.

În comparație cu oul de găină, cel de prepeliță conține de 5 ori mai mult fosfor, de 7,5 ori mai mult fier, de 6 ori mai multă vitamina B1 și de 15 ori mai multă vitamina B2. Conține întregul complex de vitamine A, B, D3, E, plus calciu, zinc, sulf și potasiu. Oul de prepeliță revitalizează organismul uman indiferent de vârstă, reglează și îmbunătățește funcționarea inimii și activitatea aparatului circulator, reglează aciditatea gastrică, ameliorează respirația și funcția reproductivă, are efecte benefice în tratarea bolilor de rinichi și de ficat, acționează pozitiv asupra creierului, asupra sistemului limfatic și al celui imunologic. După

unii cercetători, oul de prepeliță ar diminua cantitatea unor anticorpi din organism (imunoglobina E) responsabili de apariția reacțiilor alergice. Aceste ouă se folosesc benefic în perioada pre și postnatală, cât și după intervenții chirurgicale și radioterapii. Formează neuronii din sistemul nervos central la copii și întârzie procesele degenerative de îmbătrânire.

În orice terapie, alimentația este esențială, iar ouăle de prepeliță nu sunt medicamente de sinteză care să obosească ficatul, rinichii, pancreasul sau alte organe, glande sau structuri funcționale umane, ci sunt un produs natural, organic așadar, perfect adaptat nevoilor oricărui organism uman. Ele se asimilează bine în organism.

Efectele miraculoase ale ouălor de prepeliță sunt date de calitatea superioară a proteinei din ou și lipsa

colesterolului. Conține proteine, glucide speciale nepericuloase în diabet sau alte boli în care glucidele sunt interzise, lipide speciale fine și lecitine, multe vitamine, săruri minerale, aminoacizi esențiali, factori antialergici. Conține un agent anticolesterol, care curăță vasele sanguine de depunerile de colesterol, inclusiv pe cele fine cerebrale.

- Curele cu ouă de prepeliță refac organele slăbite prin uzura fizică și suprasolicitare, ajută în revenirea spectaculoasă după perioade de stres

și epuizare, după intervenții chirurgicale și radioterapii.

- Curele pre și post natale ajută la nașteri fără durere și la alăptare îndelungată.

- Cura cu aceste ouă reglează aciditatea gastrică și digestia.

- Ouăle de prepeliță sunt valoroase în creșterea și dezvoltarea copiilor.

- Revitalizează organismul, rezolvă anemii, spasmofiliile, migrene și astenii nervoase.

În acest număr vă prezentăm:

Bio Café Yungas

(produse pe care le găsiți în rețeaua de Magazine Naturalia)



Colecția Specialități rare de cafea este reprezentată de cafeaua arabica macinată, din ținuturile înalte ale Boliviei, culeasă manual și uscată la soare. Ingredientele provenite din agricultura ecologică prin rețeaua fair trade garantând plata unui preț echitabil fermierilor pentru un trai decent.

Tehnici gastronomice greșite

Este recomandat să evitați să gătiți alimente în folie sau vase de aluminiu, dar și să depozitați alimente în ele. Caserolele din plastic în schimb sunt total contraindicate pentru încălzirea sau prepararea mâncării la microunde.

Microundele încălzesc rapid mâncarea, dar, în același timp, alterează glucidele, lipidele, proteinele, vitaminele și enzimele, iar radiațiile emantate cresc și de zece-douăsprezece ori cantitatea de Bisfenol A.

Staniolul conține ioni toxici din aluminiu care aduc un lanț de probleme, de la cancer la osteoporoză, iar controversata substanță Bisfenol A din unele caserole poate afecta fertilitatea, în special în cazul bărbaților. La microunde, substanța toxică trece mai ușor în mâncare. Pe cât este de nociv, pe atât este de "prezent" în casa noastră: în alimente, în

staniolul în care împachetăm sandviciurile, în vasele de gătit și tacâmuri, în antiperspirante, chiar și în unele medicamente.

Ionii de aluminiu pot ajunge în alimente și odată ingerați, au un efect toxic, în special asupra creierului. În top se află afecțiunile neurovegetative (Alzheimer, Parkinson), anemie, afecțiuni pulmonare. În plus, împiedică absorbția calciului, crescând astfel riscul de osteoporoză sau alte boli ale oaselor. Pentru a preîntâmpina apariția acestor afecțiuni, scăpați rapid de toate ustensilele și recipientele de aluminiu din bucătărie, renunțați la a mai găti în folie de aluminiu, nu mai cumpărați bere și răcoritoare la cutie. Cercetați eticheta produselor și aveți grijă să nu apară fosfatul de aluminiu. Multe dintre problemele sistemului digestiv pot fi cauzate în mod direct de folosirea unor ustensile și recipiente inadecvate pentru gătit și servit masa.

Teflonul reprezintă de asemenea un factor de risc pentru deteriorarea sănătății multora dintre persoanele care au dezvoltat subit afecțiuni ale stomacului. Se știe că teflonul permite prepararea alimentelor și în absența uleiurilor alimentare, acestea nelipindu-se de fundul tigăii, dar se pare că tocmai această proprietate a sa, care a atras foarte mulți clienți în trecut, este în egală măsură și punctul său slab deoarece, prin utilizarea repetată învelișul protector slăbește în

rezistență, existând pericolul de a elimina și substanțe deosebit de periculoase pentru sănătatea omului.

Prăjelile din carne de pui sau de porc (mai ales în perioada Crăciunului) sunt delicatose la care mulți nu vor sau nu pot să renunțe. În timp, toate acestea pot agrava boli de stomac, cum sunt ulcerele și gastritele și chiar cancerul de stomac.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse- Antispastice

- reacții alergice cutanate
 - amețeli
- uscăciunea mucoaselor
 - constipație
 - retenție urinară
- tulburări de vedere pentru aproape
 - tahicardie
 - congestia feței
 - somnolență

-în tratamente prelungite, creșterea transaminazei și a fosfatazei alcaline

Ineficiența vaccinurilor.

Deși în fiecare an se face o propagandă agresivă pro-vaccinuri, în primul rând de către instituțiile publice (Ministerul Sănătății) studiile de specialitate dovedesc și o ineficiență a vaccinurilor.

Iată câteva exemplificări:

România este o țară în care populația este vaccinată BCG (contra tuberculozei) aproape în totalitate.

Cu toate acestea incidența tuberculozei este de 10 ori mai mare în România decât în Uniunea Europeană (statistica anului 2004).

Desigur aceasta ne demonstrează în primul rând faptul că nu lipsa vaccinării este cauza principală a incidenței crescute a acestei boli.

Și astăzi (în 2008) majoritatea indicatorilor TBC (incidența, prevalența, BK pozitiv, meningită bacilară la copii) continuă să fie în coada Europei.

Pe de altă parte, după al doilea război mondial, Țările de Jos au avut o morbiditate foarte ridicată



prin tuberculoză, dar vaccinarea BCG nu a fost niciodată practică. Totuși în câțiva ani tuberculoza a fost eradicată.

În Germania, încă în 1973 vaccinarea BCG a fost suspendată. OMS (Organizația Mondială a Sănătății) a organizat în India, între 1968-1971 un studiu simplu-orb pe 360.000 persoane (209 sate și un oraș). Au fost luate în studiu persoane testate la tuberculină și negative.

Lotul a fost împărțit în două: vaccinați și nevaccinați. Evoluția a fost urmărită riguros timp de șapte ani și jumătate. În final, nu a fost nici o diferență între cele două loturi privind numărul de cazuri care au făcut tuberculoză.

Cazurile de tuberculoză s-au dublat în Grecia în 1950-1962 în ciuda celor 3 milioane de persoane vaccinate în acea perioadă.

În ciuda faptului că aproape întreaga planetă este vaccinată, Dr. Hiroshi Nakajima, director general OMS (Organizația Mondială a Sănătății) anunță „triumfător” în 1996: „4 milioane de decese și 2 miliarde de bolnavi cu tuberculoză sunt previzibili”.

Un grup de medici condus de Dr. H. Albanico (conlucrând cu 180 de medici

elvețieni) a făcut studii amănunțite asupra vaccinului ROR (rujeolă, oreion, rubeolă).

Ei citează situația epidemică a rujeolei din anul 1990 și demonstrează în cifre că în ultimii doi ani (în vremea aceea) incidența rujeolei era în creștere, în ciuda unei importante acoperiri vaccinale a copiilor americani.

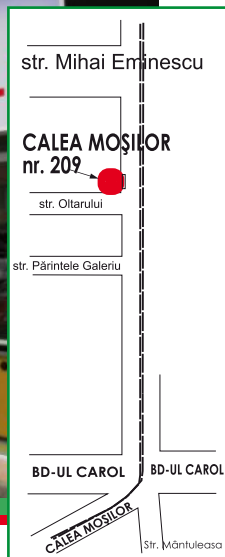
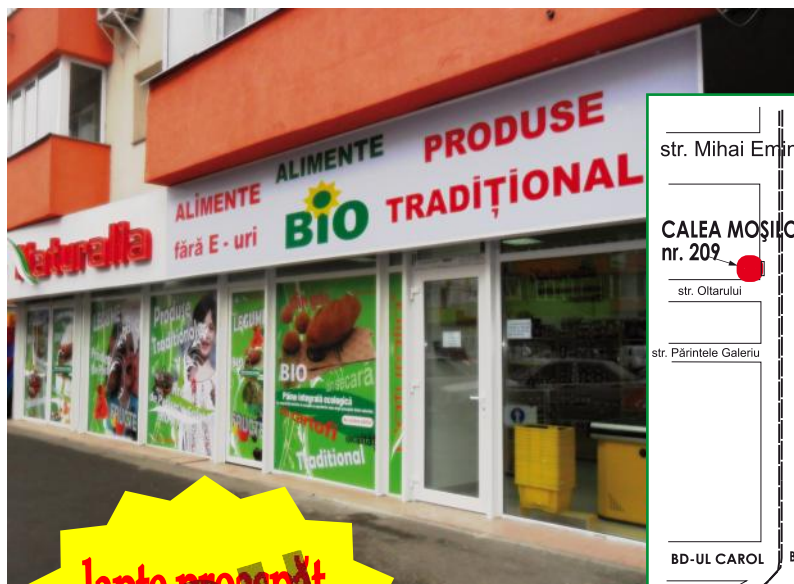
Studiind cu acuratețe „istoria bolilor” vedem și riscul de a ne lăsa înșelați de statistici orizontale. Astfel OMS a raportat că rujeola a fost eradicată în Gambia, în 1967, unde 96% din populație s-a supus unei campanii intensive de vaccinare. Totuși-replica nu a întârziat să apară, căci în 1972 această boală a reapărut în forță cu complicații și mortalitate net ridicate.

Autorul citează din Williams P. și Hull H., Status of Measles in the Gambia, 1981, „Review of Infections Disease, 1983.

-în Statele Unite, în ciuda vaccinurilor obligatorii contra hepatitei B, incidența acestei boli a crescut în 6 ani de la 55/100.000 locuitori, la 63/100.000 locuitori;

-vaccinul antigripal „nu servește absolut la nimic”- scrie Louis de Brower pentru simplul motiv că persoanele sunt imunizate prin „gripele naturale” pe care le fac de-a lungul vieții. O statistică din 1968, citată de autor, arată că 54% dintre persoanele vaccinate au fost atinse de gripă și numai 25% din cele care nu au fost vaccinate.

Un nou magazin NATURALIA




**lapte proaspăt
zilnic de la fermă**

SUPERMARKET 2

Cal. Moșilor nr. 209, bl.17, sector 2

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 îngrișat 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



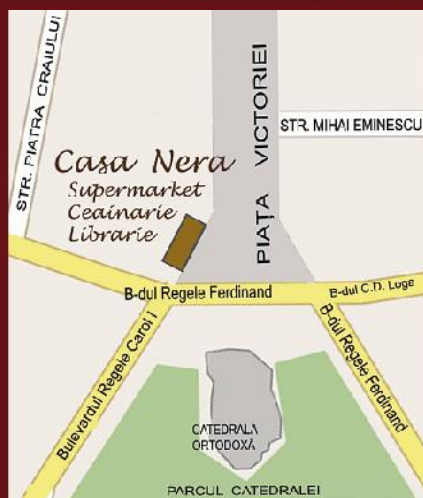
Carte

Complexul Casa Nera

Timișoara, Piața Victoriei nr. 8

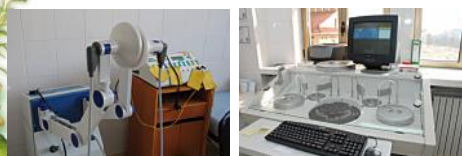
Proiect al Asociației Metamorfosis

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
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.

Cură 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
- Supermarket Moșilor** Calea Mosilor nr.209, bl.17, sector 2
Tel: 021- 210.20.28 0758.249.182
- 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: 021- 323.00.50 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
- Magazin Naturalia** B-dul Frații Golești, bloc S6, parter, Pitești
Tel: 0348-730.317 0753.086.857

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 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

prăznuiri / școala părinților / al optulea veac / cauzele bolilor / cuvântul duhovnicului / război împotriva populației / minuni și convertiri contemporane / teologia / 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

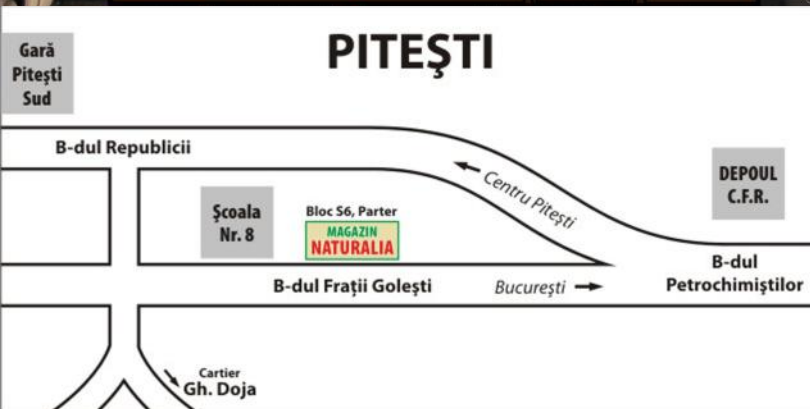
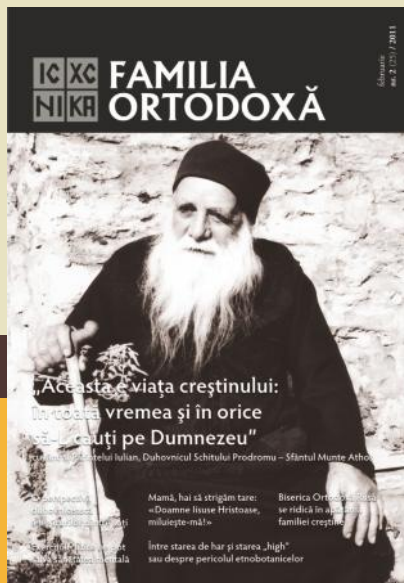
O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

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 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