

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 21 • martie 2011

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiectul Nera

- Igiena sufletului:

Buna Vestire

- Principiile dietei naturiste:

Andivele

- Greșeli în alimentația modernă:

Malnutriția

- Prudența Maica Înțelepciunii:

Reacțiile adverse: Medicamente
antialergice

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

„SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și officii medicale, farmacie, cabinete de consiliere psihologică, consiliere spirituală și asistență socială, camere pentru aparținători și oaspeți, spații administrative.

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

**Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov**

Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro

Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank



PROIECTUL NERA CENTRU DE RECUPERARE ONCOLOGICĂ

Fundația Sfânta Irina are ca principală prevedere statutară îngrijirea bolnavilor cu cancer.

Are sediul în orașul Voluntari unde funcționează de 5 ani un centru de îngrijiri paliative pentru bolnavii de cancer în stadiu avansat. Până în prezent au fost îngrijiți 1500 bolnavi, serviciile fiind gratuite și nediscriminatorii.

Fundația Sf. Irina este fundație de utilitate publică (H.G. nr. 126/6.02.2008) și are atestat de instituție acreditată pentru cercetare medicală.

În prezent lansează proiectul NERA în vederea construirii unui centru de cercetare pentru recuperare oncologică.

Argument

Cancerul este a doua cauză de mortalitate în România și Europa.

Mortalitatea prin cancer este mai mare în România, comparativ cu media țărilor europene ceea ce dovedește deficiențe mari în posibilitățile de îngrijire a bolnavilor cu cancer.

La trei forme de cancer, respectiv plămân, col uterin și creier, România

are incidența cea mai mare.

Statisticile actuale demonstrează că circa 30% din îmbolnăvirile de cancer se datorează unui stil de viață greșit și unor factori ambientali agresivi.

În România nu există încă o instituție specializată pe recuperare oncologică în condițiile în care 57 de pacienți află zilnic că au cancer.

Concluzia ECPC (European Cancer Patient Coalition): „Riscul de a muri de cancer înainte de a împlini 75 ani este cu 25 % mai mare pentru persoanele din Europa Centrală și de Est față de Europa de Vest din cauza problemelor legate de accesul la tratament și a calității diferite a tratamentului” (Medica Academica, An II Nr 13, p.62).

Descrierea Proiectului Nera

1. Numele: Centru de Cercetare pentru Recuperare Oncologică.

2. Locația: Slatina Nera, jud. Caraș Severin în aval de Cheile Nerei și Rezervația Beușnița, într-o zonă lipsită de poluare.

Terenul este concesionat de la Primăria locală pe o perioadă de 49 ani (Contract nr. 1047/30.04.2010).

3. Obiectivul: recuperarea

(reabilitarea) bolnavilor cu cancer la debut.

4. Logistica și structura organizatorică:

Centrul de recuperare va fi organizat pe următoarele departamente:

- Psihoterapie;
- Kinetoterapie-fizioterapie;
- Dietoterapie;
- Învățarea unui stil de viață corect;
- Depistarea precoce;
- Prevenție.

5. Personalul:

• Medici: oncolog, specialist recuperare.

- Farmaciști;
- Biologi;
- Psihologi;
- Cadre medii;
- Personal administrativ;
- Personal tehnic.

6. Arhitectura funcțională

Se preferă stilul pavilionar „sanatorial” cu 1 corp central baza de tratament și 10 pavilioane aferente, 7 pentru bolnavi, cu 6 saloane (cu 1-2 paturi)- în total 42 paturi de spitalizare și 3 pavilioane pentru departamentul de diagnostic și administrație.

7. Realizarea proiectului

Firma de proiectare: Granat Comtrans Proiect S.R.L.

Accesarea fondurilor: Sursa

principală de finanțare: Fondurile Structurale Europene respectiv POSCCE (Programul Operațional Sectorial- Creșterea Competitivității Economice), Axa Prioritară 2, Operațiunea 2.3.2.

Proiectul a fost evaluat și declarat câștigător în ianuarie 2011 (Notificare nr.20/18.01.2011), urmând ca în 2011 să înceapă și construcția.

Valoarea proiectului

Valoarea totală a proiectului: 4.574.658 Euro.

Valoarea grantului: 2.202.054 Euro (Fonduri Structurale)

Cofinanțarea (obligația fundației): 1.487.577 Euro

TVA: 885.027 Euro

Termen de realizare: 24 luni.

Principii de funcționare:

• Asistența medicală, socială și spirituală nediscriminatorie;

• Cură de sanatorizare de 15 zile.

• Dezvoltarea progresivă și a unui departament ambulator (out patients) pentru prevenție și depistare precoce.

• Susținerea financiară: 40% finanțare din serviciile de asigurări; 40% coplată; 20% proiecte de cercetare și alte surse.

• Conceptul de bază pe care este organizat centrul: principiile economiei sociale adică veniturile vor fi utilizate pentru:

- asistarea bolnavilor spitalizați;
- sponsorizarea unor cazuri sociale ca și cură de sanatorizare gratuită;
- efectuarea unor screening-uri pentru depistarea precoce a cancerului;
- sponsorizarea unor acțiuni de educație sanitară pentru depistarea precoce a cancerului.

8. Contextul național și internațional

În România activitatea de prevenție și depistare precoce a cancerului este sumară.

Conceptul recuperării oncologice este aproape absent iar instituțiile de recuperare oncologică lipsesc cu desăvârșire.

Conceptul și practica economiei sociale sunt abia la început.

Comisia Europeană apreciază că dacă testul Papa Nicolau se aplică în screening întregii populații feminine s-ar putea reduce cu 94 % numărul anilor de viață pierduți și pentru fiecare 152 de teste făcute s-ar putea câștiga un an de viață.

În tratatul de referință „Oncology An Evidence Based Approach”, ed. Springer 2006, în 28 capitole (din 113) autorii abordează problema recuperării și domeniilor interdisciplinare în oncologie: importanța factorilor psihosociale,

alimentari, economici, ambientali, în etiopatogenie și prevenție; eficiența depistării precoce, cercetarea clinică și biologică a supraviețuitorilor, efectele adverse ale chimioterapiei, potențialul terapeutic al terapiilor complementare, etc.

Este posibilă implementarea acestui proiect și datorită administrației locale, în mod deosebit d-lui primar Popliceanu Ioan care a înțeles importanța socială enormă a acestui viitor așezământ.

Centrul de cercetări pentru recuperare oncologică este primul de acest gen din țară și umple o necesitate în abordarea complexă a terapiei oncologice.

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.

Buna Vestire

"Buna Vestire este începătura mântuirii noastre și arătarea tainei celei din veac: Fiul lui Dumnezeu Fiul Fecioarei Se face și Gavriil harul binevestește". Acum s-a împlinit taina cea mare a credinței noastre creștinești, s-a împlinit lucrul pe care cu 700 de ani înainte de Nașterea Domnului Iisus Hristos l-a prezis Sfântul Prooroc Isaia: Iată, Fecioara va lua în pântece și va naște Fiu, și vor chema numele Lui Emanuil, care înseamnă: Cu noi este Dumnezeu.

Toate popoarele creștinești, toți cei ce au crezut în Domnul Iisus Hristos, Îl numesc Mântuitor, Dumnezeu Adevărat, Care a trăit cu oamenii pe pământ. Prin aceasta s-a și îndreptățit numele de Emanuil, "cu noi este Dumnezeu", despre care vorbea proorocul. Emanuil este Dumnezeu-Omul, Dumnezeu Care este cu noi, Dumnezeu în trup. S-a săvârșit taina cea neasemuită a mântuirii noastre, despre care citim la Sfântul Apostol Pavel: Cu adevărat, mare este taina buneii credințe: Dumnezeu S-a arătat în trup (I Timotei 3, 16). El spunea că sfinții îngeri ar vrea să pătrundă această neobișnuită taină, însă nici lor



nu le este dat să cunoască toate adâncurile ei. Și atunci, noi, slabii și neputincioșii, să încercăm a o pătrunde?

Noi știm însă că dogmele privitoare la Dumnezeirea-Omenitatea Domnului Iisus Hristos și la întruparea Lui fără de sămânță din Preasfânta Fecioară Maria alcătuiesc temeiul întregii noastre credințe creștinești: căci dacă nu am crede în faptul că Domnul Iisus

Hristos este cu adevărat Fiul lui Dumnezeu, Care S-a întrupat din Preasfânta Fecioară Maria, zadarnică ar fi nădejdea noastră în mântuire! Însuși Domnul Iisus Hristos spunea despre Sine că este Fiul lui Dumnezeu, Pâinea cea Cerească, pogorâtă din Cer. Noi primim acest adevăr cu toată inima noastră și nu încercăm a pătrunde adâncul fără fund al arătării lui Dumnezeu în trup.

Potrivit negrăitului Sfat Dumnezeiesc, a fost neapărat nevoie ca Domnul nostru Iisus Hristos să "calce cu moartea pe moarte", să Se întrupeze, să ia Trup omenesc și să moară cu moarte omenească adevărată. Domnul Iisus Hristos a adus această jertfă cutremurătoare ca să ne apropie pe noi de Dumnezeu, ca să ne facă din oameni muritori dumnezeu-oameni, trăitori în veci. El S-a făcut Dumnezeu-Om și ne-a deschis spre dumnezeu-omenitate, spre împărtășirea noastră, în trupul înnoit, de veșnică și nesfârșită apropiere către sfințenia Dumnezeirii. Iar dacă lucrurile stau așa, atunci, firește, El nu putea să facă asta rămânând numai Dumnezeu. Trebuia, deci, ca El să Se facă Dumnezeu-Om, trebuia să Se întrupeze din Preasfânta Fecioară Maria.

Faptul acesta-întruparea Fiului lui Dumnezeu- este nemăsurat de mare, așa s-a convenit să fie prevestit în chip minunat- prin arătarea Arhanghelului Gavriil către Preasfânta Fecioară Maria: și binevestirea lui a fost cea mai mare dintre toate binevestirile pe care le-a auzit vreodată neamul omenesc. În Nazaret, în locuința sărăcăcioasă a Preasfintei Fecioare Maria, au răsunat uluitoarele cuvinte: Bucură-te, ceea ce ești plină de har! Domnul este cu tine! Binecuvântată ești tu între femei (Luca 1, 28), adică mai binecuvântată decât oricare dintre femei.

Preasfânta Fecioară Maria tăcea. Oare a fost cuprinsă de spaima și fiorul firești pentru un om obișnuit la vederea unui Arhanghel? Nu, nu spaima a cuprins-o, ci tulburarea datorată neobișnuitei herestiri. Fecioara nu s-a însăpăimântat de arătarea neobișnuită, fiindcă ea însăși era mai sfântă decât toți sfinții, și sufletul ei curat era asemănător îngerului prin curăția sa duhovnicească. Ea și-a vădit numai nedumerirea cu totul de înțeles, întrebând: Cum va fi aceasta, de vreme ce eu nu știu de bărbat? Și a primit răspunsul
m i n u n a t :

Duhul Sfânt Se va pogori peste tine și puterea Celui Preaînalt Te va umbri (Luca, 1, 34-35).

Și atunci, cum să nu ne plecăm cu toată inima înaintea Preasfintei Fecioare, care a devenit organ al marii și nepătrunsei taine Dumnezeiești? Cum să nu o numim "ceea ce ești mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii"? Oare Maica Împăratului Creresc nu se cuvenea să fie pusă de către noi mai presus de toate Puterile Cerești, mai presus de toate slugile Lui? Iar arhanghelii, heruvimii și serafimii sunt slugi ale lui Dumnezeu.

Bineînțeles, suntem datori să o cinstim cu toată inima și să o socotim Mama noastră Cerească, străduindu-ne să o urmăm în virtuți și să îi împlinim cuvintele pe care le cântăm la fiecare Utrenie, pe care le-a grăit ea către Elisabeta, mama Înainte-Mergătorului Domnului: Că a căutat spre smerenia roabei Sale, și iată, de acum mă vor ferici toate neamurile (Luca 1, 48).

Noi toți creștinii ortodocși, o ferim pe Preasfânta Fecioară Maria potrivit cu învățătura Sfintei Scripturi dar, cu durere trebuie s-o spunem, vrăjmașii Bisericii lui Hristos protestanți, sectari și alți eretici nu iau parte la această laudare

a ei de către lumea ortodoxă. Ei tăgăduiesc cu desăvârșire cinstirea Preasfintei Născătoare de Dumnezeu, zicând că Maica lui Dumnezeu a fost o simplă femeie evlavioasă, ca multe altele, și chiar ne osândesc pentru faptul că îi înălțăm rugăciuni și spunem adresându-ne ei: "Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-ne pe noi!" Ei spun: "Cum se poate așa ceva- să cauți mântuirea la o femeie evlavioasă? Noi avem un singur Mântuitor pe Domnul Iisus Hristos; doar El ne mântuiește, și alți mântuitori nu sunt."

Iată răspunsul nostru. Noi ne adresăm Maicii lui Dumnezeu ca Apărătoarei noastre. Știm că ea nu a mântuit lumea nemijlocit, că Dumnezeiescul ei Fiu ne-a mântuit cu Crucea Sa. Ea poate însă ajuta mântuirii noastre prin rugăciunile înaintea Fiului său, și noi cerem rugăciunile ei, care au atâta putere înaintea lui Hristos.

Sfântul Luca al Crimeii

- *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*

Andivele

Legume albe și delicate, sunt renumite atât pentru aroma lor deosebită, cât și pentru valoarea nutritivă ridicată. Energizante și remineralizante, sunt indicate în alimentația persoanelor de toate vârstele. O ceașcă de andive tocate, consumate zilnic, asigură echivalentul a 300 mg de magneziu, minerale care ajută la păstrarea calciului și fosforului în oase; se recomandă bolnavilor de osteoporoză. Andiva, conține enzime, proteine, hidrați de carbon, vitaminele A1, B1, B2, C și K și săruri minerale (calciu, potasiu, sodiu, cupru, fosfor, fier, mangan, magneziu). Este un bun adjuvant în obezitate, arteroscleroză, dislipidemii, ca și în alimentația cardiacilor, a diabeticilor.

Andivele, stimulează pofta de mâncare, prezintă efecte diuretice și ușor laxative, ușurează digestia, stimulează secreția de bilă și



evacuarea intestinală a acesteia, are efecte mineralizante și ajută la combaterea paraziților intestinali. Andivele acționează favorabil în litiaza biliară și în anorexie. Deoarece conține principii reunite generic sub denumirea de lactucarium (lactucina, lactupicrina), substanțe existente și în salata verde, andiva calmează ușor sistemul nervos, alină durerile și prezintă efecte favorabile în caz de stres.

Prin prezența intibinei, care este o substanță antioxidantă naturală,

andiva diminuează efectele nocive ale radicalilor liberi, întârziind îmbătrânirea și instalarea unor boli generative, inclusiv a cancerului.

Ca plantă proaspătă de iarnă, andiva este foarte valoroasă, aducând organismului principii enzimatică și depurative, care lipsesc

din principalele alimente de sezon (vezi alimentația iarna).

Cunoscute drept legume pretențioase, andivele pot fi găsite în cele mai inedite și spectaculoase moduri: mâncăruri, gratinate, salate, și în diferite compoziții.

În acest număr vă prezentăm: Super Fructul din Tibet – GOJI (produse pe care le găsiți în rețeaua de Magazine Naturalia)



Datorită conținutului foarte ridicat de vitamine, minerale și alte substanțe vitale, fructele GOJI mențin și întăresc sistemul imunitar, crește nivelul de energie al organismului, ajută la menținerea sănătății și prevenirea bolilor. Denumit și fructul longevității, este o adevărată comoară a naturii. În regiunile din Himalaya și Tibet, unde GOJI crește și se cultivă, nu este neobișnuit ca un om să trăiască peste 100 de ani fără probleme de sănătate și să aibă o viață împlinită.

Tehnici gastronomice greșite

Dacă într-o alimentație lipsește energia, depozitele de grăsimi (lipide) ale corpului, urmate de proteinele de la nivelul mușchilor și al organelor, vor folosi pentru a furniza energie. În final, corpul ajunge prea slăbit pentru a funcționa normal sau pentru a se apăra împotriva infecțiilor. Dacă din alimentația unei persoane lipsesc elementele nutritive, vor dezvolta, în final, simptome de deficiență. Bolile de deficiență sunt adesea asociate lipsei vitaminelor sau a mineralelor.

O deficiență de vitamine sau minerale poate apărea pentru o varietate de motive. Mai evident, unei alimentații care conține un meniu restrâns îi pot lipsi elementele nutritive. Alte categorii de oameni găsesc dificil faptul de a se pune față în față cu propriile necesități - unele femei, de exemplu, au o necesitate foarte mare de fier, care le poate cauza anemie, dacă nu satisfac această necesitate - sau prezintă o dereglare genetică care poate cauza deficiențe. Un alt motiv - cauza pentru deficiențe - ar fi cel geografic, căci în anumite arii îndepărtate solul (la fel și plantele care cresc acolo) conține puțină iodină. Cum doar alte câteva mâncăruri conțin cantități semnificative de iodină, locuitorii acestor zone pot suferi de deficiență de iodină pe termen

prelungit, ajungând la forme de hipotiroidie. Efectele deficienței de vitamine sau minerale în corp depind de funcționarea elementelor particulare care lipsesc. De exemplu, deoarece vitamina A este importantă pentru o bună vedere, deficiențele severe cauzează tulburări de vedere. Unele vitamine sau minerale îndeplinesc multe funcții, așa că o deficiență prelungită are efecte negative asupra sănătății.

În cazul copiilor, malnutriția este în prezent cel mai important factor de risc de morbiditate și mortalitate. În plus, o bună parte din stările de malnutritie se instalează în primele 6 luni de viață, perioada de maximă dezvoltare a sistemului nervos central. Aportul alimentar insuficient este cea mai comună cauză a malnutriției și poate avea următoarele cauze: hipogalactia maternă (scăderea secreției lactate), diversificarea tardivă a alimentației, diluțiile necorespunzătoare de lapte, dificultăți de alimentație (anomalii ale cavității bucale, regurgitații cronice, vărsături cronice).

Alte cauze ale malnutriției: infecțiile repetate sau tronante, bronhopneumoniile, infecții urinare cronice, diaree, tuberculoză, abuzul de antibiotice și zahăr.

Efectele secundare ale vaccinurilor

Efectele secundare ale vaccinurilor sunt multiple. Prezentăm câteva statistici din cartea doctorului Brower:

-vaccinul BCG se practică de aproape 90 ani; în 1930, în Spitalul din Lübeck (Germania) 72 copii nou-născuți au decedat după vaccinul BCG. Procesul care a avut loc după aceea a hotărât că decesele s-au datorat unei greșeli „comise de necunoscuți”, deoarece spitalul a primit ordinul să distrugă toate flacoanele (nefolosite încă) și la proces nu s-a putut veni cu nici o probă;

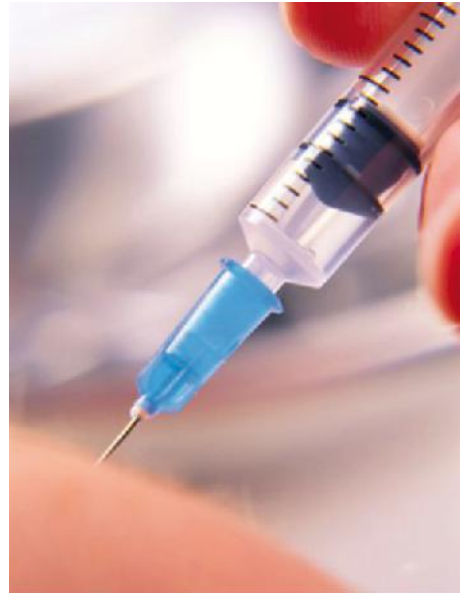
-autorul o citează pe Schär-Manzoli (Le Tabou des vaccinations-ATRA, Janvier 1995). Autoarea, bazându-se pe numeroase statistici și studii de imunologie scrie:

a) tuberculoza este- cel mai adesea provocată de BCG;

b) tuberculoza a fost una din primele patologii provocate de vaccinarea antirujeolică;

c) diminuarea morbidității prin tuberculoză se datorează-în parte- și opririi vaccinării antivariolice;

d) recrudescența cazurilor de tuberculoză (în ciuda vaccinării aproape universale) se datorează



terapiilor antibacteriene și antibiotice.

-Serul și vaccinul antitetanic se practică din 1923. Până acum reviste de prestigiu ca JAMA, British Medical Journal, New England of Medecine, Science et Vie, La Medicine practiciene, au raportat numeroase reacții adverse în special reacții alergice;

-vaccinul antidifteric a avut efecte dramatice: vaccinarea a început în 1923. În 1925 a izbucnit o epidemie în rândul militarilor din zona Rinului. Dr. Zoeller a vacinat 305 recruți cu 2

injecții de anatoxină difterică la interval de 3 săptămâni. Un alt lot de 700 recruți nu a fost vaccinat. Între cele 2 injecții (3 săptămâni) în lotul vaccinat au apărut 11 cazuri de difterie iar în lotul nevaccinat- un singur caz.

Deci, concluzia este că vaccinul nu numai că nu a protejat ba chiar a favorizat creșterea numărului de cazuri (de 11 ori). În mod logic (și normal) trebuia suprimată vaccinarea; dar oficialitățile au concluzionat că soldații (cei 11) care au făcut boala erau insuficient imunizați și deci acțiunea trebuie să continue.

În ciuda acestui experiment cu rezultate catastrofale „Academia (Franței) de Medicină bazându-se pe

eficacitate și lipsa de reacții adverse... cere Puterii publice ca vaccinarea să fie obligatorie ... în școli” (text votat în Academia de Medicină la 6 decembrie 1927).

Rezultatele aplicării legii care obligă la vaccinare sunt rezumate de documentele vremii: în 1940 au fost diagnosticate 13.795 cazuri de difterie; în 1943- cifra s-a ridicat la 46.750 cazuri, 1944- 41.500 cazuri; în 1945-45.500 cazuri iar mortalitatea a fost de 2- 4 ori mai mare la cazurile vaccinate comparativ cu cele nevaccinate.

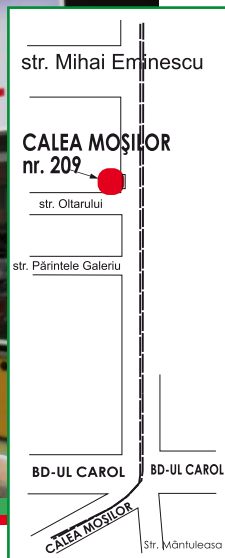
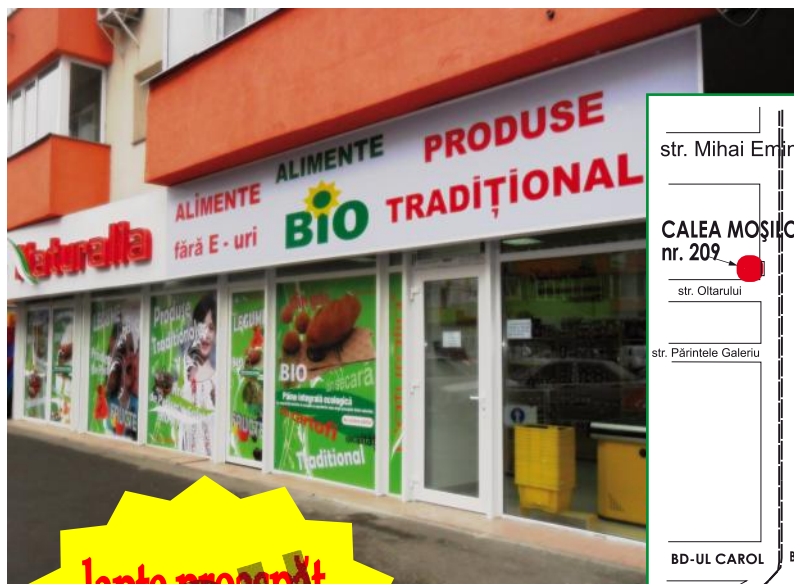
Între 1940-1946 au fost deci 150.000 cazuri de difterie- o cifră superioară perioadei anterioare vaccinării și 15.000 decese printre copii vaccinați.

Prudența - Maica înțelepciunii

Reacții adverse - Medicamente antialergice

- alergii cutanate
 - oboseală
 - sedare
- uscăciunea gurii
 - amețeală
 - dureri de cap
 - greață
 - constipație
- creșterea greutateii corporale
 - stări de excitație
 - insomnie
 - nervozitate

Un nou magazin NATURALIA




**lapte proaspăt
zinc de la fermă**

SUPERMARKET 2

Cal. Moșilor nr. 209, bl.17, sector 2

Magazinul Naturalia este organizat pe următoarele compartimente:

- produse bio obținute după rigurile 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 Căminărie Librărie

ortodoxă
Carte

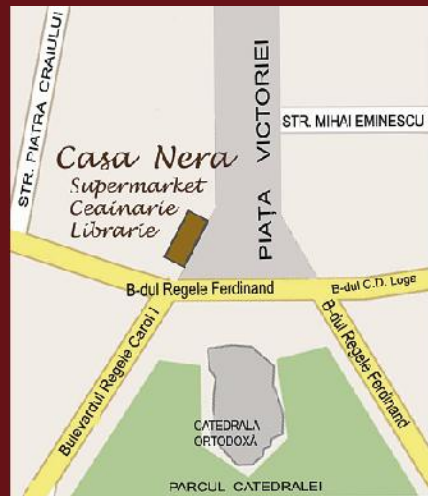


Complexul Casa Nera

Timișoara, Piața Victoriei nr. 8

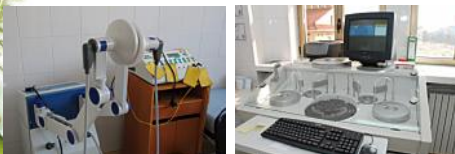
Proiect al Asociației Metamorphosis

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
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** str. Nicolae Păunescu nr.2, Timișoara
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:

Concepția de medicină creștină despre trupurile neputrezite.

Moaște și false moaște

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

ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Redactor: Andreea Mișan

Secretar redacție: Lavinia Badea

Sediu: Centrul Medical Naturalia

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro

RUBRICI

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

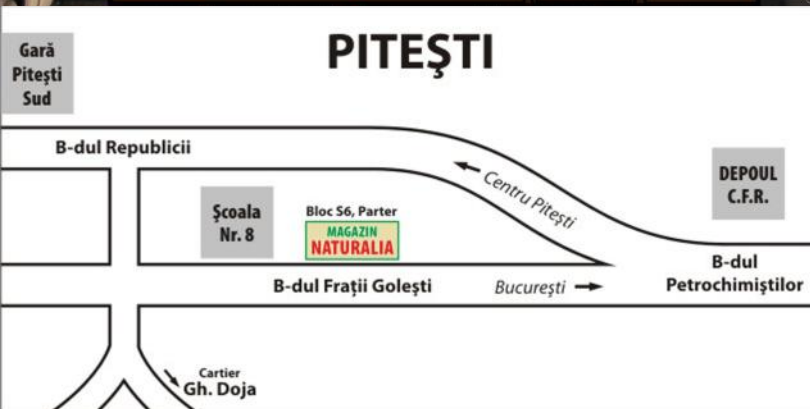
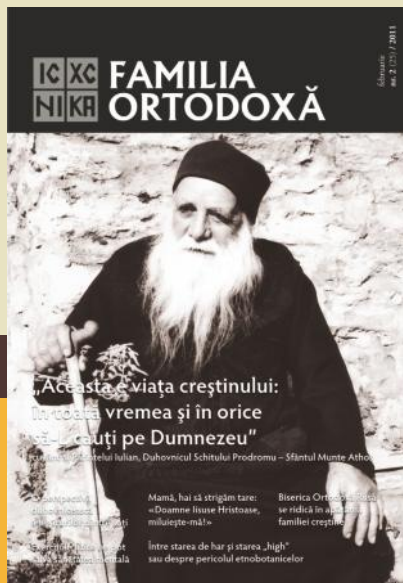
O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

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

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

ENERGIZANT

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

ORGANISM PURIFICAT

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



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC

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



profioniștii plantelor