

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 23 • iunie-iulie 2011

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Sfinții Petru și Pavel

- Principiile dietei naturiste:

Uleiul de cânepă, siropul de arțar, lîntea, uleiul de pește

- Greșeli în alimentația modernă

Soia modificată genetic

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Reacții adverse: Citostatice

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

**RO 94 DARO 000200064936 RO 01 in lei | RO 51 DARO 000200064936 EU 01 in euro
Banca C.R. Firenze Romania**



PROIECT NERA

prima Clinică de Recuperare Oncologică



Fundația Sfânta Irina are ca principal domeniu de activitate îngrijirea bolnavilor de cancer. Are sediul în orașul Voluntari unde funcționează de 5 ani un centru de îngrijiri paliative pentru bolnavii de cancer aflați în stadiu avansat.

Până în prezent au fost îngrijiți peste 2000 bolnavi, serviciile fiind gratuite și nediscriminatorii.

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

În prezent lansăm PROIECTUL NERA în vederea construirii clinicii **pentru recuperare oncologică, prima din România.**

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).

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.

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 Aproach, ed. Springer 2006, în 28 capitole (din 113) autorii abordează *problema recuperării* și domeniile interdisciplinare în oncologie: importanța factorilor psihosociali, 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.

Descrierea Proiectului Nera

1. Numele:

Clinică de 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 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;
- Cercetare.

5. Personalul:

- Medici: oncolog, specialiști-recuperare.
- Farmaciști;
- Biologi;
- Psihologi;
- Asistenți sociali;
- Cadre medii;
- Personal administrativ;
- Personal tehnic.

6. Arhitectura funcțională

Se preferă stilul pavilionar „sanatorial” cu un corp central – laboratoare și baza de tratament și mai multe paviloane pentru cazarea bolnavilor.

7. Principii de funcționare:

- Asistența medicală, socială, psihologică 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. Realizarea proiectului

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

Termen de realizare: 24 luni.

9. Valoarea proiectului:

Valoarea totală a proiectului: 4.574.658 Euro.

Valoarea grantului: 2.202.054 Euro (Fonduri Structurale)

TVA: 885.027 Euro

10. Finanțarea Proiectului:

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.

Cofinanțarea (obligația fundației): 1.487.577 Euro



SPRIJINIȚI PROIECTUL NERA !

Cod Fiscal 10667150; Cont: RO94DARO000200064936RO01, C.R.Firenze Romania, Sucursala Moșilor

Str. Erou Mircea Marinescu nr. 3, Voluntari, Judetul Ilfov

Tel./Fax: 021 - 352 00 42; sf.irina@paliativecare.ro www.sfantairina.ro

PJ 257/ 1998, Fundație de utilitate publică, România

Mama,
imi lipsesti.

ORICE DESPĂRTIRE E REVERSIBILĂ

MAI PUȚIN UNA

*Ca să nu se întâmple, ajută-ne să construim
clinica NERA, prima clinică de recuperare
a bolnavilor de cancer.*

*Donează 2 Euro prin SMS la
sau pe www.clinicanera.ro*

890

Puteți dona 2 Euro prin trimiterea unui SMS la numărul 890 în rețelele Cosmote, Vodafone și Orange în perioada 15 octombrie – 31 decembrie 2011. Servicii oferite gratuit de Cosmote, Vodafone și Orange. Nu se percepe TVA.



RECUPERARE ONCOLOGICĂ

Sfinții Petru și Pavel

Biserica Ortodoxă prăznuiește în fiecare an, la 29 Iunie pe unii dintre cei mai mari, mai cunoscuți și mai venerați dintre sfinți și anume pe Sf. Apostoli Petru și Pavel.

E o sărbătoare cu profunde rezonanțe spirituale în sufletele creștinilor care cinstesc pe cei doi mari corifei ai Apostolilor, care și-au închinat

întreaga viață propovăduirii "cu timp și fără timp" a Evangheliei lui Hristos, ba mai mult au pecetluit această lucrare cu sângele lor vărsat martiric pentru Hristos și pentru Biserica Sa.

E o sărbătoare care datează încă din secolul II al erei creștine și evlavia credincioșilor s-a materializat în ridicarea de biserici pe locul



martirajului lor, iar imnografiai creștini și marii părinți ai Bisericii s-au întrecut în a-i elogia pe cei doi apostoli care, prin cuvântul și sângele lor, uniți în Hristos, au plămădit Roma creștină și Biserica întreagă.

Din Sf. Evanghelii, cunoaștem că Sf. Petru era originar din localitatea Betsaida din Galileea, fiind fiul lui Iona și frate mai mare al lui Andrei cel dintâi chemat de Domnul la lucrarea apostoliei, și se numea Simon, până când Mântuitorul i-a schimbat acest nume în Chefa sau Petru.

Luând cunoștință de ideea mesianică, Sf. Petru a devenit un adept zelos al acesteia și este primul care l-a numit pe Iisus "Hristosul, Fiul lui Dumnezeu Celui Viu" (Matei 16, 17-19).

După Pogorârea Sf. Duh la Rusalii, Sf. Petru este cel dintâi care vestește poporului evreu pe Iisus Hristos cel răstignit și înviat, îndemnându-i pe toți la pocăință și întoarcere la credință (Fapte 3, 19).

Din Ierusalim, după întemeierea Bisericii Creștine în ziua Cincizecimii Sf. Petru a mers să vestească

Evanghelia Împărăției în Antiohia, Pont, Galitia, Capadochia, Bitinia și la Roma, unde a suferit și moarte de martir la 29 Iunie în anul 67.

Potrivit unei vechi tradiții, Sf. Petru a cerut să fie răstignit cu capul în jos, dorind să arate deosebirea dintre chinurile sale și cele ale dumnezeiescului său Învățător.

Sf. Petru a fost unul dintre cei trei apostoli pe care Mântuitorul Hristos i-a făcut martori ai slavei Sale dumnezeiești pe muntele Taborului.

De la Sf. Apostol Petru ne-au rămas scrise în Noul Testament două epistole sobornicești, mult folosite de viața creștină.

Sf. Apostol Pavel, supranumit "apostolul neamurilor", pentru că a predicat Evanghelia mai ales păgânilor, s-a născut într-o familie de iudei bogăți în Tarsul Ciliciei, primind o educație strălucită în școala rabinului Gamaliel.

La început, Saul, căci așa fusese numit la naștere, a fost un adept înfocat al legii mozaice și un dușman de moarte al creștinilor.

Este cunoscută întâmplarea petrecută pe drumul Damascului, când, plecat să-i persecute pe creștini, Saul se întâlnește cu Iisus cel înviat și se convertește la creștinism devenind cum spune Fericitul Augustin "din lup miel, din persecutor înfocat un vestitor neobosit al Evangheliei, învățător și apostol al popoarelor."

A propovăduit pe Hristos tuturor străbătând în trei călătorii misionare toată Asia, Spania, Britania și Italia, înființând comunități creștine, hirotonind episcopi, preoți și diaconi.

De la Sf. Apostol Pavel ne-au rămas 14 epistole scrise cu diferite ocazii și în timpuri diferite, din care emană grija neobosită a apostolului pentru propovăduirea și păstrarea nealterată a învățaturii creștine.

Ajungând la Roma a doua oară, Sf. Pavel a fost închis și condamnat la moarte de către crudul împărat Nero, tăindu-i-se capul și câștigând în aceeași zi de 29 Iunie a anului 67, împreună cu Sf. Petru cununa cea neveștejită a muceniciei.

Pe locul unde a fost răstignit în Roma Sf. Petru, în cercul neronian acum se

ridică basilica Sf. Petru, iar în locul martiriului Sf. Pavel de pe via Ostia, creștinii au ridicat o biserică închinată lui și anume biserica "San Paulo fuori la mura", adică biserica din afara zidurilor cetății.

Ogorul Bisericii stropit de sângele lui Hristos și al martirilor între care și al Sf. Ap. Petru și Pavel a rodit și va rodi până la sfârșitul veacurilor credință, nădejde și iubire. Cinstindu-i pe Sf. Ap. Petru și Pavel îl preamărim pe Dumnezeu, izvorul sfințeniei "cel minunat întru Sfinții Săi".

*(Din "Telegraful Român",
Nr. 23-24, 1996)*

RAPUNZEL

Pioneri Bio din 1974

Producem BIO din dragoste.

Pentru o lume sănătoasă și dreaptă



Uleiul de cânepă:

Istoria utilizării uleiului de cânepă își are începuturile în China, cu aproximativ 3.000 de ani î.H. Semințele erau folosite pentru combaterea inflamațiilor pielii și erau considerate ca fiind tonice, regenerative, laxative, diuretice și excelente pentru eliminarea limbricilor la nou-născuți și animale.

Uleiul de cânepă este singurul ulei în compoziția căruia nu apar acizi grași saturați, fiind format în proporție de aproximativ 90% din acizi grași nesa-

turați. Conține: acid linolic (omega-6) în proporție de 50-60%, acid alfa-linolenic (omega-3) în procent de 15-20%. Raportul acid linolic/acid alfa linolenic, unic în combinație naturală, corespunde nevoii zilnice recomandate de acizi grași. Alături de acești compuși, uleiul de cânepă conține circa 2-6% acid gamma-linolenic (GLA).

Uleiul de cânepă poate fi considerat „vaccin” nutrițional iar introducându-l zilnic în dietă joacă rolul unui aliment protector. Are miros și gust plăcut, asemănător celui de nucă și poate fi folosit pentru a condimenta salatele, pastele, orezul, peștele sau poate fi combinat cu alte uleiuri utilizate în mod tradițional. Uleiul de cânepă are efecte terapeutice semnificative



folosindu-se în tratarea afecțiunilor cum ar fi:

Probleme cardiovasculare:

- uleiurile Omega 3 reduc trigliceridele și nivelul de colesterol
- acizii grași Omega 3 sunt eficienți în micșorarea tensiunii arteriale și în diminuarea nivelului de fibriogen.

Echilibrul pielii:

- furnizează acizii grași necesari în menținerea sănătății și a flexibilității membranelor celulare,
- proprietăți antivirale, antifungice și antibacteriale
- tratează afecțiuni alergice cronice și inflamatorii, de tipul eczeme, psoriasis, lupus și colită ulceroasă.

Echilibrul hormonal:

Cânepa este singura sămânță comestibilă care conține Acid Gamma-Linolenic benefic în tratarea simptomelor premenstruale și ale menopauzei.

Antiinflamator/antiartritic:

Acizii grași Omega 3 ajută la producerea seriilor prostaglandin 3 (PG3), substanțe antiinflamatoare care funcționează asemenea hormonilor.

Sistemul nervos:

Acizii grași esențiali sunt necesari pentru o structură sănătoasă a membranelor celulare, mai ales a celulelor nervoase, fiind vitali pentru scutul de mielină (care izolează celulele nervoase). La copii, omega 3 și omega 6 sunt extrem de importanți pentru dezvoltarea sănătoasă a creierului.

Sistemul imunitar:

S-a descoperit că AGE îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, ajută la reglarea bacteriilor intestinale și cresc energia celulară necesară la eliminarea materialelor nefolositoare.

Siropul de arțar:

Arțarul este un arbore rezistent, ce înflorește primăvara înainte de a înfrunzi, cu lemnul alb și tare, cu frunze lucioase, despicate în cinci lobi lungi și ascuțiți. Descoperit de triburile ameridiene cu mult înaintea coloniștilor americani, siropul de arțar a devenit o parte importantă din identitatea Canadei, frunza de arțar fiind folosită ca simbol al Canadei încă din secolul 18, fiind reprezentată atât pe steagul țării cât și

pe monede.

În prezent se cunosc 10 specii de arțar: arțarul de zahăr, arțarul negru, arțarul argintiu, arțarul roșu, arțarul fin, arțarul țepos, arțarul de Pennsylvania, arțarul cu frunze mari, arțarul negondo, arțarul circiné. Din acest zahăr de arțar se fabrică siropul de arțar, cunoscut în toată lumea pentru calitatea și efectele sale benefice asupra corpului uman.

Siropul de arțar se obține prin fierberea sevei copacului. Seva se recoltează numai într-o anumită perioadă a anului, de la sfârșitul lunii februarie până la jumătatea lunii aprilie. Dintre numeroasele specii de

arțar, doar câteva sunt folosite pentru obținerea acestei delicatese.

În funcție de culoare, de data de recoltare a sevei și de gust, siropul de arțar este clasificat în trei grade: A, B și C. Dacă siropul de grad A are o culoare maronie relativ luminoasă și are o aromă fină, cel de grad C este închis la culoare și are un gust puternic aromat. La ora actuală, Canada produce mai mult de 80% din cantitatea de sirop de arțar de pe glob, iar producția din Quebec este controlată printr-un sistem de management bine pus la punct.

Siropul de arțar poate fi folosit ca îndulcitor pentru cafea sau ceai, dând o savoare catifelată sau ca topping pentru vafe, clătite, plăcinte, dar poate fi folosit și ca parte componentă a unui sos pentru diverse preparate culinare.

Lintea galbenă, verde, Troja (maro), Gourmet (maro), roșie (decojită), Beluga (neagră, mică)

Lintea este o plantă anuală leguminoasă, scundă, păroasă, cu frunzele paripenat-compuse ale cărei semințe sunt comestibile. Etimologic,





numele acestei plante înseamnă lentilă și provine din latinescul lens, datorită formei bombate și circulare a semințelor. Planta are cca 40 cm iar semințele se găsesc în păstăi, ca și mazărea și fasolea. Spre deosebire de mazăre și fasole, semințele de linte sunt în general numai câte două în fiecare păstaie. Există mai multe varietăți de linte - semințele diferă atât din punctul de vedere al culorii (galben, verde, verde închis, maro) cât și al dimensiunii și timpului de fierbere.

Alături de soia, linte este opțiunea alimentară preferată de vegetarieni și populațiile cu tradiție vegetariană. Datorită timpului de

fierbere redus, linte este o excelentă alternativă la fasole, în preparate pasate, în supă, în asociație cu orez, carne și legume.

Linte este catalogată ca aliment de grad nutrițional A datorită conținutului ridicat de fibre, fier, magneziu, fosfor și proteină și conținutului extrem de scăzut de grăsimi. Linte nu conține colesterol și aduce un aport caloric de cca 110-160 kcal/100g, în funcție de varietatea preparată și modul de preparare.

Sănătate durabilă cu terapii naturale

Sănătatea durabilă presupune arta de a învăța să ai grijă de propria persoană/familie așa încât să eviți problemele medicale. Remediile naturale, tradiționale au constituit dintotdeauna un ajutor consistent în prevenție, dar și în lupta cu boala, pe lângă dietă și diverse terapii.

Pe vremea copilăriei părinților și a bunicilor, untura de pește constituia aproape unica sursă de vitamina D și A pentru a preveni rahitismul, dar și pentru a asigura o dezvoltare viguroasă a întregului organism.

Mămicile responsabile și cu posibilități (nu era la îndemâna oricui, ci doar pentru cei informați și cu disponibilitate) administrau cu sfințenie zilnic 'untura de pește' copiilor, pentru a scăpa de spectrul acestei boli îngrozitoare - rahitismul. Deseori oameni cu o vârstă venerabilă, care se bucură de o sănătate stabilă de-a lungul întregii vieți, își amintesc că au consumat ulei de pește în copilărie.

Peste 20% dintre copiii mici din țara noastră sunt diagnosticați cu rahitism, afecțiune cauzată de carența vitaminei D în organism. Pe de altă parte, numărul celor afectați de osteoporoza este în creștere, în Europa

osteoporoza cauzând circa 1,1 milioane de fracturi / an, cu costuri sociale considerabile. În urma a numeroase studii, medicii și practicienii subliniază importanța consumului suplimentar de vitamina D în copilărie, cel puțin, precum și în perioadele de convalescență, după fracturi, când sursele alimentare sunt insuficiente.

*Administrarea unor suplimente alimentare cu vitamina D de calitate verificată, ca de exemplu Uleiul din ficat de cod islandez ce conține Omega-3 și vitaminele D și A și un adaos de vitamina E, tocoferoli naturali – **este sursa ideală de vitamina D.***

Poate la fel de important ca vitamina D din uleiul de pește este conținutul de Omega-3, acizii grași esențiali care se regăsesc în membranele tuturor celulelor corpului și în circa 60% din lipidele din creier. Corpul nostru nu sintetizează acizi grași Omega-3, care au calități nutritive, energetice și terapeutice importante:

- pentru copii, în special ajută la dezvoltarea cognitivă, stabilizarea dispoziției, a atenției, îmbunătățirea memoriei și a capacității de învățare,

ameliorarea ADHD etc.; uleiul din ficat de cod pentru copii se poate administra de la vârste de sub 1 an;

- contribuie la creșterea sănătoasă a dinților și a oaselor și ochilor (vit. A);

- ajută la menținerea densității osoase, la adulți;

- sporește imunitatea și rezistența la efort;

- protejează inima la efort, scade nivelul colesterolului și trigliceridelor;

- sporește vitalitatea, susținând miscarea și performanța;

- diminuează stresul fizic (oboseala cronică) și stresul psihic.

Omega-3 se găsește atât în uleiul de pește Omega-3 cât și în Uleiul din ficat de cod. Prin prelucrare tehnologică modernă adecvată s-a obținut un ulei ușor de înghițit, cu gust bun, natural, pur și eficient. Există forme cu gustul natural, fin, pur de pește și ulei cu aromă naturală, plăcută de lămâie.

Trebuie reținut că în ultimul trimestru de sarcină, se definitivează formarea creierului copilului, a retinei și a sistemului nervos, în componența căruia intră acizii grași Omega-3 (ulei de pește e sursa naturală cea mai potrivită) în proporție de peste 60%. Se poate afirma, fără reținere, că Omega-

3 constituie cărămizile de temelie ale formării creierului. Procesul de formare al creierului se bazează pe rezervele de Omega-3 ale mămicii. Dacă aceste rezerve sunt sărace, atunci apar carențe în dezvoltarea copilului, iar epuizarea completă a acestor rezerve poate duce la depresia postpartum a mămicii.

Studii științifice experimentale au arătat că acei copii care au primit un aport suplimentar de Omega-3 DHA, au trecut cu brio testele de inteligență, mult mai bine decât cei care au avut un deficit în dieta lor. Școlarii care au luat ulei de pește și-au îmbunătățit capacitatea de concentrare și performanțele școlare. Experimentele cu suplimentarea dietei cu ulei de pește bogat în Omega-3 timp de 6 luni, pe grupuri mari de adolescenți cu probleme de comportament, la Eaton Hall Special School, în Norwich, Anglia au surprins prin scăderea numărului de incidente violente, de la 112 la 36, iar evenimente grave nu s-au mai înregistrat.

Uleiul de pește este benefic pentru menținerea stării generale bune de sănătate, la toate vârstele, din copilărie până la senectute.

*Articol din partea S.C. SAGA
SĂNĂTATE S.R.L.*

Descoperiți secretul vitalității naturale



ulei de pește pur islandez

Pur Natural Tradițional Gustos



Omega-3

**Ulei din ficat
de rechin**

**Ulei din ficat
de cod**

**Ulei din ficat
de cod
pentru copii**

Soia modificată genetic ascunsă în hrana pentru animale



În jur de **38 milioane** de tone de făină de soia pe an sunt importate în Europa, dintre care o mare parte se duc în **furajele pentru animale**. Aproximativ 50-65 la sută din acestea sunt modificate genetic sau contaminate cu OMG, cu 14 – 19 milioane de tone fără MG. Produsele de la animalele crescute cu furaje modificate genetic **nu trebuie să poarte o etichetă de OMG**, bazat pe următoarele ipoteze:

- ADN-ul modificat genetic nu poate supraviețui procesului digestiv al animalului;
- Animalele hrănite cu OMG nu sunt diferite de animalele crescute cu hrană non-OMG;
- Carnea, peștele, ouăle și laptele de la animale crescute cu OMG nu sunt diferite de produsele de la animalele crescute fără OMG-uri.

Cu toate acestea, **aceste ipoteze sunt false**. Studiile arată că diferențe pot fi găsite în animalele crescute cu furaje pe bază de soia MG, comparativ cu animalele crescute pe bază de furaje

nemodificate genetic și că ADN-ul modificat genetic poate fi detectat în lapte și în țesuturile corpului (carne) ale unor astfel de animale.

ADN-ul din plante nu este complet degradat în intestin, dar se găsește în organe, în sânge, chiar și la puii de șoareci. ADN-ul modificat genetic nu este o excepție.

ADN-ul din porumb și soia modificate genetic a fost găsit în **laptele animalelor** crescute cu aceste culturi modificate genetic. **ADN-ul MG nu a fost distrus de pasteurizare.**

ADN-ul MG din soia a fost găsit în sângele, organele și în laptele de capră. O enzimă, lactic dehidrogenaza, a fost găsită la niveluri semnificativ crescute în inima, mușchii și rinichii copiilor hrăniți cu soia modificată genetic. **Aceste scurgeri de enzime din celulele deteriorate pot indica un prejudiciu celular.**

Site Oficial: www.bio-romania.org

Carnetul de Vaccinări – pașaport pentru educație?

Articol preluat de pe blogul <http://www.cristelageorgescu.ro>, postat la data de 30 septembrie 2011, autor Cristela Georgescu (<http://www.cristelageorgescu.ro/?p=4524>).

Mulți părinți care nu au vaccinat, au vaccinat parțial sau nu intenționează să vaccineze copiii sunt preocupați de condiționarea înscrierii la grădiniță sau la școală de Carnetul de Vaccinări. Cum se încadrează o astfel de solicitare în contextul legislativ românesc și european? Cum procedăm în astfel de situații? Iată întrebări pe care le primesc atât pe blog, cât și la Asociația Mame pentru Mame unde sunt membru fondator.

Unele dintre precizările care urmează le-am făcut deja în articolele mele legate de vaccinare [...] și în comentariile ce au urmat, altele sunt noi, urmare a recentelor demersuri legislative legate de Carnetul de Vaccinări, Registrul Electronic Național de Vaccinări și HG privind stabilirea și sancționarea contravențiilor la normele legale din domeniul sănătății publice.

1. În România nu există la ora actuală nici o lege privind obligativitatea vaccinării și abuzurile pot fi sancționate.

Legea 649/2001 nu se referă la obligativitatea de a fi vaccinat, ci la obligația ca medicul să vaccineze la cererea pacientului, după ce l-a informat corect cu privire la actul medical în sine. În lege se vorbește și despre schema de vaccinare recomandată de Ministerul Sănătății, nicidecum de schema obligatorie. Însușirea în mod automat și împământenirea termenului “obligatoriu” este ceea ce eu obișnuiesc să numesc “folclor” și se datorează lipsei de instruire sau orbirii civice despre care am mai amintit. Orbire care ne face să luăm în mod automat drept bun și adevărat tot ce spune (mai ales de către o autoritate în domeniu) fără să verificăm la sursă sau să contestăm.

Referitor la Registrul Electronic Național de Vaccinări. A fost publicat în MO, Ordinul nr. 1234 din 3 august 2011 privind instituirea metodologiei de raportare on-line în Registrul unic de vaccinări. Textul Ordinului a născut nevoia de clarificări. Esențial

este un singur lucru: este vorba despre schimbarea metodologiei de raportare, mai exact de la hârtii la online. În rest nu apar nici un fel de noutăți cu privire la obligativitatea vaccinării. Și acest Ordin este în conformitate cu Legea 649/2001 despre care am vorbit la început. Toate referirile la copii sunt legate de copiii vaccinați deja sau care intenționează, voluntar, să urmeze această procedură medicală.

2. Vaccinarea forțată (direct sau indirect, explicit sau implicit) **este o ilegalitate.** Cadrul legislativ românesc este și trebuie să fie și din acest punct de vedere în armonie cu cel comunitar, privind drepturile pacientului. Legea nr. 46/2003 (a pacientului) vorbește la art. 1, alin. b) și la art. 3 despre discriminare în actul medical, respectiv că *pacientul are dreptul de a fi respectat ca persoană umană, fără nicio discriminare.* Mai departe, la art. 13 citim: *Pacientul are dreptul să refuze sau să oprească o intervenție medicală asumându-și, în scris, răspunderea pentru decizia sa.*

3. Și atunci, de unde atâta confuzie și abuz? O posibilă și cea mai probabilă cauză este tot

legiuitorul. Recent, mai exact miercuri, 24 august 2011, Guvernul a aprobat HG privind stabilirea și sancționarea contravențiilor la normele din domeniul sănătății publice (ea înlocuiește vechea lege 98/1994, abrogată în 2011). În mod distinct sunt definite la cap XII contravențiile și sancțiunile la normele privind organizarea și funcționarea instituțiilor pentru protecția, educarea, instruirea, recreerea și odihna copiilor și tinerilor. Specific la art 50, alin. b se stabilește: *“Constituie contravenție și se sancționează cu amendă de la 2.000 lei la 4.000 lei: primirea în unitățile pentru protecția, educarea și instruirea copiilor și tinerilor fără dovada efectuării imunizărilor profilactice obligatorii și fără documentele medicale eliberate de medicul de familie care atestă starea de sănătate a copiilor și tinerilor”.* Multe persoane și organizații au intrat într-un soi de alertă în momentul publicării proiectului de HG pe site-ul Ministerului Sănătății, deoarece în mod evident, printr-o astfel de măsură vaccinarea devine indirect condiție pentru accesul la educație. Asta cu toate că, așa cum am arătat la punctul 1, vaccinarea nu este obligatorie. Clarific însă că cerința

controversantă nu a fost introdusă cu titlu de noutate în recent adoptata HG, ci ea există încă din vechea lege 98/1994.

Fac și o paranteză, **apropos de piscine pentru copii**: în unele astfel de locații se cere Carnetul de Vaccinări al copilului. Avem grijă să îi protejăm de pojar, polio, TBC, hepatite, etc și el se pricopsește din apa cu ciupercă, eczemă sau conjunctivită cu care se poate chinui toata viața. Nu mai vorbesc de faptul că se uită de adulții însoțitori, cărora le este permis accesul în apă și care sunt, la rândul lor, posibili vectori de viruși de o factură mult mai amplă decât un copilaș.

Revenind. Obligativitatea legală privind vaccinarea nu există, abuzurile pot fi sancționate, însă există obligația instituțiilor de învățământ de a solicita Carnetul cu Vaccinuri și abaterile sunt de asemenea sancționate - cam cât de limpede și logice astas

Sub pretextul grijii față de sănătatea copiilor, însă în fapt temători de amendă și ignoranți prin modul de cunoaștere a subiectului, conducătorii instituțiilor de învățământ refuză să înscrie copiii, anihila-

lând un drept garantat de Constituție și comițând astfel un abuz.

4. Ce e de făcut? O soluție ar fi prezentarea unei *Declarații pe proprie răspundere* a părintelui, din care rezultă că nu este de acord ca acesta să fie vaccinat, împreună cu un *Aviz* al medicului de familie sau pediatrului, din care să reiasă că este clinic sănătos. În acest moment, decizia de respingere din partea autorității grădiniței, școlii, taberei, bazinului de înot, etc constituie un abuz discriminatoriu, ilegal, neconstituțional și totodată imoral ce poate fi atacat în instanță, cu șanse reale de succes.

Nu uitați că indiferent cine vă sună, vă cheamă, vă constrânge, vă amenință, vă sperie că trebuie să vă vaccinați copilul, această decizie și consecințele ei sunt EXCLUSIV personale, iar pretinderile, amenințările și constrângerile de orice fel, din partea oricui, chiar și a unei autorități, nu au temei legal.

Referitor la Carnetul de Vaccinări, două întrebări m-au "bântuit" pentru titlul articolului de azi: *Pașaport pentru educație? și Fals sau ipocrie?*. Vă las pe voi să decideți care ar fi fost de fapt cel mai relevant.

Efectele secundare ale citostaticelor

- tulburări neurologice
- greață
- vărsături
- anorexie
- diaree
- perforații intestinale
- reacții de hipersensibilizare
- leucopenie
- trombocitopenie
- hiponatremie (pierderea sodiului)
- hipotensiune sau hipertensiune
- bronhospasm
- febră
- alopecie
- retenție urinară
- convulsii
- depresia măduvei osoase
- creșterea enzimelor hepatice



Supă sau ciorbă de varză

- 2 kg varză
- ¼ kg ceapă
- ¼ kg morcov
- ½ kg ardei gras
- 1litru suc de roșii
- ¼ kg smântână
- 2 linguri ulei
- sare

Preparare:

Ceapa tocată și rădăcinile tăiate în cuburi mici se fierb parțial în apă clocotită, se adaugă varza tocată, fierbându-le total.

Se adaugă apoi sucul de roșii, uleiul, smântâna, sarea, fierbând încă 3-4 minute.

Pentru ciorbă, se poate acri cu lămâie, suc de roșii în cantitate mai mare sau cu borș de puțină.



Salată de andive

7-8 andive se spală bine cu apă rece, se aștern într-un prosop curat pentru a fi uscate.

Se pregătește un sos din zeama unei lămâi, 2-3 lingurițe de apă, o jumătate linguriță sare și 2-3 linguri cu ulei.

Preparare:

Acestea toate se mestecă bine lăsându-se 5-10 minute în vas. Între timp andivele spălate și uscate se taie în felii foarte subțiri (pe lung).

Peste ele se toarnă sosul, se amestecă bine, se lasă la frigider ½ de oră într-un castron acoperit.



Ciuperci la cuptor cu păstăi de fasole

- 1kg ciuperci
- 1kg păstăi de fasole
- 1kg ceapă
- 6 ouă
- 200ml ulei, o căpățână usturoi
- mărar, sare

Preparare:

Ciupercile curățate, spălate, tocate în cuburi, se călesc în puțină apă și ulei timp de 1-2 minute.

Păstăile întregi se fierb în apă, apoi se scurg. Ceapa tocată mărunt se călește în apă, apoi se adaugă 1-2 min. ulei, iar apoi ciupercile.

Usturoiul se pisează, se amestecă cu ouăle bătute, mărarul tocat și sarea. Toate se amestecă ușor, se așează în tavă, se coc la cuptor.

Crochete

- 300 g făină integrală de grâu
- 2 ouă
- 250 ml lapte dulce
- 50 g unt
- sare un vârf de linguriță,
- 250g semințe de floarea-soarelui decojite,

- drojdie proaspătă cât o nucă
- 2 linguri de oțet de afine negre sau de mere
- sare după gust
- ulei de floarea soarelui

Opțional se poate combina cu alte tipuri de semințe: de dovleac decojite, susan și altele.

Preparare:

Peste drojdie se adaugă laptele cald, sarea, 100 g făină integrală de grâu, se omogenizează și se lasă la dospit (la căldură) până își dublează volumul.

Se amestecă untul, ouăle, oțetul de afine negre sau de mere, se adaugă la aluatul dospit obținut anterior, restul de făină și semințele. Se unge tava de cuptor cu ulei, se așează cu lingurița aluatul în diverse forme (rotunde, alungite sau cu forme sprițate ca fursecurile).

Se coace la foc mic timp de 20-25 de minute după ce cuptorul a fost încălzit în prealabil. Se sevesc ca atare alături de lapte dulce, iaurt sau poate înlocui pâinea din alimentație.

GRUPUL NATURALIA

CENTRUL MEDICAL NATURALIA

Cabinete medicale:

Dr. Pavel Chirilă

medicină internă, fitoterapie, homeoterapie

Dr. Mădălina Ema Popescu

imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeoterapie

Farmacie: homeoterapie, fitoterapie

Laborator: suplimente nutritive

Tel.: 021.350.51.33, 0744.429.308,

Fax: 021.350.51.35;

naturalia@naturalia.ro



MAGAZINE NATURALIA

Gama de produse Naturalia:

- | | |
|--|------------------------------|
| -pâine ecologică | -miere |
| -produse ecologice de patiserie și cofetărie | -cafea |
| -lactate și brânzeturi ecologice | -zahăr brun |
| -ouă ecologice | -uleiuri presate la rece |
| -produse din soia ecologică | -suplimente nutritive |
| -vin ecologic | -ceaiuri |
| -cereale | -condimente și semințe |
| -fructe | -cosmetice exclusiv naturale |
| -conserve de legume | -alte produse naturiste |
| -ciuperci | |

MAGAZINE PROPRII

Supermarket Piața Alba Iulia:

Bd Unirii 69, sector 3 București,
tel: 021-323.00.50, 0758 253.971

Program:

luni-sâmbătă: 8:30-20:30
sărbătorile cu cruce roșie 12:30-20:30
duminică: închis;

Supermarket Moșilor:

Calea Moșilor 209, sector 2 București,
tel: 021-2102008, 0758 249.182

Program:

luni-sâmbătă: 8:30-20:30
sărbătorile cu cruce roșie 12:30-20:30
duminică: închis;

Magazin Foreasca:

Calea Floreasca nr. 25, București,
tel.: 021-2310421, 0758 249.180

Program:

luni-sâmbătă: 8:30-20:30
sărbătorile cu cruce roșie 12:30-20:30
duminică: închis

Magazin Voluntari:

str. Erou Mircea Marinescu nr. 8, Voluntari,
Ilfov (lângă Centrul Medical Naturalia)

Program:

luni: 10:30-18:30,
marți-vineri: 9:30-17:30
sâmbătă: 9:00-17:00
duminică și în sărbătorile cu cruce roșie
închis.

Francize Naturalia:

Magazin Unirii – Patriarhie (Organic Life SRL): Str. Bibescu Vodă nr. 24A, sector 4 București,
Tel.: 0770917924

Magazin Fundeni: Șoseaua Fundeni nr. 140 sector 2 București
Tel.: 0785115580

Magazin Pitești (Sigma Plus 2006) – Bd Frații Golești, bloc S6 parter, Pitești
Tel.: 0348730317/0753086857

Parteneri Naturalia:

Magazin Raid Natura:
Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești
Tel.: 0244511244;

Curtea Brâncovenească:
Str. Vasile Lupu 43, Constanța
Tel.: 0241665069

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

Redactor: Lazăr Marius

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



De 15 ani avem un angajament pentru dvs

Rezultatele unui studiu* realizat de către un cabinet independent pe piața detergenților ecologici în magazine specializate arată:

locul întâi **Etică**

- Materii prime reciclabile
- Sit de fabricație eco
- Metode de producție ce respectă mediul
- Comercializare în magazine ce adoptă aceeași politică eco

locul întâi **Eficiență**

- Deosebit de concentrate în materii active
- Formule complexe și originale
- Multiple ingrediente: cereale, baze lavante vegetale, uleiuri esențiale...

locul întâi **Inovație**

- Numeroase recompense din 1995:
- 1999: Soluție eco pt șters praful
- 2007: Detergent eco hipoaergenice pt bebe
- 2009: Dezinfectant eco

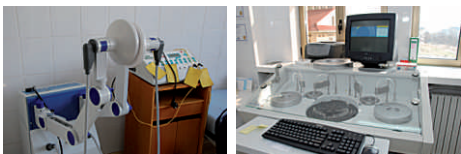
Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

* Studiul ECOZEPT - Detergenți ecologici - Situația și perspectivele în distribuția specializată bio - iulie 2010. Studiu realizat pe un eșantion de 50 de magazine bio din Franța.

Contactați-ne: 021 320 61 62 - www.bioshop.ro

Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

Str. Nicolina nr.115, tel : 0232- 241271, 0730-230030, e-mail: spital_providenta@yahoo.com



**Promovează conceptul de
medicină creștină.**

Secții în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritie, chirurgie generală,
chirurgie vasculară, ginecologie, ORL,
radiologie-imagistică.



Producem BIO din dragoste Pentru o lume sănătoasă și dreaptă



Compania Rapunzel deține o gamă variată de produse bio de peste 400 de articole diferite cum ar fi: nuci și fructe, musli, semințe, cereale, uleiuri și grăsimi alimentare, îndulcitori, ingrediente de copt, orez, leguminoase, paste făinoase și sosuri de tomate.