

Motto:

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

A treia Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

Numărul 24 • august-septembrie 2011

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Înălțarea Sfintei Cruci

- Principiile dietei naturiste:

Nuca de cocos, semințele de in, laptele vegetal bio, legumele și fructele

- Greșeli în alimentația modernă

Alimente care favorizează diabetul

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Medicația antiacneică

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

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

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative

Str. Eroul 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: oncologi, 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

Mamă,
imi lipsești.

ORICE DESPĂRȚIRE 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

Înălțarea Crucii Domnului



Două evenimente se prăznuiesc astăzi, care sunt strâns legate de Crucea lui Hristos: mai întâi, aflarea Cinstitei și de viațăfăcătoarei Cruci pe dealul Golgotha, iar al doilea, întoarcerea lemnului Cinstitei Cruci din Persia la Ierusalim.

Mergând să cerceteze Locurile Sfinte, Sfânta împărăteasă Elena a hotărât să afle acolo Cinstita Cruce a lui Hristos. Doar un iudeu foarte vârstnic, Iuda, mai știa unde se află îngropat lemnul Sfintei Cruci a Domnului. Constrâns de împărăteasă, el a dezvăluit că locul este sub capiştea lui Venus, ridicată de împăratul Hadrian pe Golgotha. Împărăteasa a poruncit ca acea capişte să fie rasă la pământ și să se

facă acolo săpături. Așa s-au aflat adânc îngropate în pământ cele trei cruci. Pe când împărăteasa gândea cum să afle care dintre cele trei este a Mântuitorului, s-a apropiat un convoi de îngropăciune. Patriarhul Macarie le-a zis să atingă crucile, una câte una, de cel mort. Nimic nu s-a întâmplat la atingerea primei și celei de a doua cruci. Dar când au atins-o de mort și pe a treia, mortul a înviat. Așa au cunoscut că aceea este Crucea Mântuitorului cea de Viațădătătoare. Ei apoi au atins Sfânta Cruce a Domnului de o femeie foarte bolnavă, care s-a însănătoșit pe loc.

Patriarhul atunci a poruncit înălțarea Sfintei Cruci la un loc înalt, de unde să

o poată vedea tot poporul - și atunci tot poporul a strigat cu lacrimi:
Doamne, miluiește!

Împărăteasa Elena a poruncit turnarea unei îmbrăcămini de argint întru care a ferecat Sfânta Cruce. După vreme, împăratul persan Hosroe a cucerit Ierusalimul, a robii popor mult, și a luat și Crucea Domnului în Persia. Sfânta Cruce a rămas în Persia timp de paisprezece ani.

În anul 628 împăratul Imperiului grecesc Heraclie l-a învins pe Hosroe și, cu multă solemnitățe, a întors Sfânta Cruce la Ierusalim. Intrând în Sfânta Cetate împăratul purta Sfânta Cruce pe umerii lui, dar a văzut că

deodată nu mai poate să facă nici un pas, o putere oprindu-l. Sfântul Patriarh Zaharia a văzut cum îngerul Domnului nu îl lasă pe împărat să pășească mai departe cu Sfânta Cruce în spate, pe aceeași cale pe care demult pășise și Mântuitorul, dar desculț, scuiat și defăimat.

Patriarhul i-a descoperit împăratului vedenia. Atunci împăratul și-a scos straiul și însemnele imperiale și, desculț și în haine proaste, a purtat în spate Sfânta Cruce pînă la Golgotha, iar acolo a așezat-o în Biserica Învierii Domnului, pentru bucuria și mîngîierea întregii lumi creștinești.

*(Sf. Nicolae Velimirovici –
Proloagele, vol. II)*

RAPUNZEL Pioneri Bio din 1974

Producem BIO din dragoste.

Pentru o lume sănătoasă și dreaptă



Cremă din nucă de cocos

Ce este deosebit la acest produs:

- 100% miez de cocos tocat fin
- fără aditivi
- porționare ideală datorită faptului că se poate tăia foarte bine
- se păstrează mult timp după deschidere, cu condiția să fie ținută la rece

Descriere:

Crema din nucă de cocos este compusă din miez pur de nucă de cocos, promițând astfel un deliciu de cocos 100 % - fără nici un aditiv. Se usucă nuca de cocos proaspăt recoltată și se

toacă până la obținerea unei paste fine. Astfel se păstrează parțial textura fină a fulgilor de cocos.

Crema de cocos pură poate fi folosită la copt sau poate fi utilizată precum frișca. Amestecată cu apă obținem lapte de cocos. În cazul acesta recomandăm proporția 1:2, 50 g cremă din nucă de cocos se amestecă cu 100 ml de apă. Pasta de cocos cremoasă se păstrează mult timp după deschidere, cu condiția să fie ținută la rece.



Utilizare:

Crema de nucă de cocos aduce un aer exotic în bucătăria dumneavoastră – folosiți crema din nucă de cocos ca atare sau amestecată cu apă, ca lapte de cocos. Pentru rafinarea preparatelor din curry, cocktail-urilor, înghețatei și a deserturilor. Crema din nucă de cocos reprezintă o alternativă excelentă la laptele și untul de vacă pentru cei cu intoleranță la lactoză.



Ulei nativ din nucă de cocos

Ce este deosebit la acest produs:

- ideal pentru copt și prăjit
- produs Hand-in-Hand comercializat în mod corect
- aduce o notă de cocos în toate preparatele
- se pretează și pentru îngrijirea pielii
- presat la rece imediat după recoltare
- din 100 % miez de nucă de cocos proaspăt curățat
- nu este rafinat, dezodorizat sau tratat termic
- nu este decolorat
- fără acizi grași trans

Descriere:

Uleiul nativ din nucă de cocos este natural și conferă astfel un gust

splendid de cocos tuturor preparatelor. Este ideal pentru copt și prăjit, dar poate fi folosit și ca o cremă fără colesterol de uns pe pâine. Veți avea o senzație de rece la topirea în gură. De aici provine numele ciocolatei de gheață, care conține în mare parte ulei de cocos. Uleiul de cocos este comercializat în mod corect și poartă emblema Rapunzel Hand-in-Hand. Cunoscătorii apreciază uleiul de cocos și ca un produs natural de întreținere a corpului, având însușirea de a calma pielea.

Fabricare:

Miezul proaspăt de nucă de cocos este mărunțit și uscat, iar apoi se stoarce ulei nativ. După

acest procedeu nu urmează rafinarea – așa că se păstrează nota tipică a gustului de cocos. Uleiul de cocos este în stare solidă la temperatura camerei. Motivul pentru aceasta este aportul ridicat de acizi grași saturați – acesta se află la aproximativ 90 %. Cu toate că acizi grași saturați sunt considerați ca fiind nesănătoși, studiile dovedesc că grăsimea de cocos influențează, spre deosebire de unt, în mod pozitiv metabolizarea grăsimii. Motivul pentru aceasta îl reprezintă faptul că acidul lauric este un acid gras cu lanț intermediar, care mărește grăsimea bună HDL. HDL-ul protejează împotriva afecțiunilor cardio-vasculare. Uleiul se lichefiază foarte repede datorită temperaturii scăzute de topire de 23°C. Se păstrează timp îndelungat după deschidere, dacă este ținut la frigider.

Indicație:

Varianta neutră din punct de vedere al gustului este unsoarea de cocos Rapunzel, gustul intens fiind atenuat cu ajutorul aburilor.

Ingrediente: ulei nativ 100 %

Utilizare:

Indiferent, că este vorba despre

laptele, crema, uleiul sau unsoarea de cocos – care pot fi utilizate într-o varietate mare de preparate – acestea aduc un aer exotic în orice bucătărie. Laptele și crema de cocos sunt înlocuitori vegetali pentru persoanele cu intoleranță la lactoză. Datorită acestor ingrediente, supa din sâmburi de dovleac sau preparatele indiene cu curry devin deosebit de cremoase.

Importanță nutritivă

Uleiul și grăsimea de cocos sunt bogate în acid lauric, un acid gras saturat. Cu toate că acizi grași saturați sunt considerați ca fiind nesănătoși, studiile dovedesc că grăsimea de cocos influențează, spre deosebire de unt, în mod pozitiv metabolizarea grăsimii.

Motivul pentru aceasta îl reprezintă faptul că acidul lauric este un acid gras cu lanț intermediar, care mărește grăsimea bună HDL.

HDL-ul protejează împotriva afecțiunilor cardio-vasculare. În plus, nuca de cocos conține o cantitate mare de proteine, vitamina B și substanțe minerale importante, cum ar fi sodiu, potasiu, magneziu și fier.

Semințele de in

Semințele de in sunt cea mai bogată sursă vegetală de Omega 3, antioxidant bine cunoscut deja pentru beneficiile pe care le aduce inimii tale, sistemului osos, tensiunii arteriale și organismului, per ansamblu. Ieftine și plăcute la gust, semințele de in constituie o alternativă excelentă la uleiul de pește și carnea de somon.

Aceste surse de vitamine au fost incluse pentru prima dată într-o dietă sănătoasă de către adepții vegetarianismului, care căutau o sursă de

Omega-3 de proveniență vegetală, dar și gustoasă. Astăzi, din ce în ce mai multe persoane încep să descopere virtuțile acestor semințe foarte sănătoase și aromate.

Totodată, semințele de in sunt mai ușor de încorporat în meniul zilnic decât carnea, pentru că le poți amesteca în diverse piureuri, shake-uri, iaurturi, nefiind nevoie să le prepari în vreun fel.

Protejează sistemul cardiovascular

Prin conținutul lor de acizi grași esențiali, semințele de in contribuie la scăderea tensiunii arteriale, la reducerea nivelului de colesterol și de trigliceride. În plus, prin acest remediu se previne formarea cheagurilor de sânge în artere, ceea ce ajută la reducerea riscului de infarct, de atac vascular cerebral și de boală vasculară periferică.

Numeroase cercetări au arătat că, datorită conținutului de lignină, un tip de fitoestrogeni, uleiul din semințe de in ajută la prevenirea cancerului de sân. De asemenea, acest remediu contribuie și la reducerea riscului de apariție a cancerului de prostată și de colon, având un rol



important în distrugerea celulelor canceroase.

Pot înlocui ouăle

La zilnic câte două capsule cu ulei din semințe de in și, ori de câte ori ai ocazia, adaugă acest remediu în salate sau înlocuiește celelalte cereale cu semințe de in. Ouăle folosite la aluaturi sau la clătite pot fi și ele înlocuite cu un amestec din semințe de in. Ține cont că o lingură de semințe măcinate, amestecate cu trei linguri de apă, înlocuiesc un ou.

Stimulează digestia

Semințele de in s-au dovedit eficiente în tratarea constipației. Acestea au un efect astringent și laxativ blând,

datorită conținutului ridicat de fibre (100 g de semințe de in conțin aproximativ 40 g de fibre alimentare). De patru ori pe săptămână, poți lua seara câte două lingurițe de semințe de in, fie întregi, fie măcinate, cu multă apă.

Combat acneea

Cataplasmele cu făină din semințe de in sunt excelente pentru a combate acneea. Remediu ajută la echilibrarea nivelului de androgeni, hormoni, ce favorizează secreția de sebum. Aplică astfel de comprese cu semințe de in săptămânal pe zonele afectate și pielea ta va deveni mai fină și mai curată.

RAPUNZEL

De ce sunt legumele și fructele atât de importante pentru sănătate?

Legumele au conținut energetic mic, conțin multe vitamine, substanțe minerale, fibre. Contribuie substanțial la "aprovizionarea" organismului cu vitamina C, acid folic, beta-caroten (provitamina A), potasiu și magneziu, vitamina B6, niacină, cât și cu substanțe minerale: fier și calciu.

Legumele nu doar că ne furnizează substanțe nutritive valoroase, dar oferă o protecție naturală față de bolile cronice. Astfel un consum bogat de legume scade riscul pentru bolile cardio-vasculare, cancer și mortalitatea în general. Consumul regulat de legume (mai ales cele verzi) și fructe reprezintă cea mai eficientă posibilitate de apărare față de infarctul de miocard și moartea prematură. Un consum ridicat de legume ajută să se prevină obezitatea și acționează astfel indirect scăzând riscul de diabet zaharat tip II și se reduce hipertensiunea arterială. Persoanele care consumă multe legume și fructe au o densitate osoasă mai mare și prezintă risc scăzut de a face osteoporoză. Un consum bogat de legume care nu conțin amidon scade probabil riscul de cancer al

cavității bucale, esofag, stomac, intestin gros.

Efectele pozitive numeroase asupra sănătății a unui regim bogat în legume se datorează vitaminei C, K, magneziului și a altor substanțe bioactive.

Efectul de protecție cardiacă a legumelor și fructelor se datorează substanțelor antioxidante în concentrație crescută (seleniu, vit. C).

Acestea protejează celulele de radicalii liberi de oxigen agresivi. Fibrele solubile, acidul folic, potasiul, magneziul protejează sistemul cardiovascular. Efectul global nu se datorează fiecărei substanțe în parte ci combinației de substanțe protectoare.

Importanța majoră pentru sănătate a legumelor și fructelor a dus la campania " de 5 ori / zi"- se recomandă cel puțin trei porții/zi de legume și două porții de fructe. Datorită faptului că substanțele active sunt distruse de temperaturi înalte, trebuie ca zilnic o parte a legumelor să fie consumate crude.

Alegerea legumelor se face în funcție de oferta sezonieră și de regiune. Se folosesc pe

rând diferite tipuri de legume (culori diferite)

Fructele reprezintă împreună cu legumele sursa cea mai importantă de substanțe antioxidante precum vitamina C și betacarotenul (provitamina A). Acești antioxidanți ne protejează de efectele nocive ale radicalilor liberi de oxigen, întăresc sistemul imun; oferă o protecție naturală față de infecții, boli cardiovasculare. Foarte multă vitamina C există în cătina, kiwi și mai mult betacaroten conțin caisele, pepenele galben, cătina și fructele exotice ca mango, papaya, kiwi.

Unele fructe sunt sursă pentru acidul folic: căpșunile, portocalele, cireșele și vișinile. Alte fructe sunt importante pentru aportul de minerale și fibre. Foarte bogate în potasiu bananele, pepenele galben, kiwi, smochine, cireșe, fructe de pădure și citrice. Magneziul se găsește în banane, mure, pepene verde, fructe exotice: papaya, fructul pasiunii.

Fructele proaspete se recomandă pentru a potoli senzația de foame între mese deoarece conțin zaharuri naturale ca fructoza și glucoza care sunt absorbite repede de organism și dau energie. În comparație cu dulciurile sau zahărul,

fructele nu ne furnizează doar carbohidrați ci și vitamine, substanțe minerale, fibre și substanțe secundare.

Fructele uscate conțin mai multe minerale și fibre pe unitate de gramaj deoarece conținutul de apă în comparație cu fructele proaspete este cu 70-80% mai mic. Fructele uscate precum caisele, curmalele, smochinele și prunele sunt surse importante de fier. Datorită conținutului ridicat de fibre au efect laxativ. Conținutul de vitamine este mult mai redus decât la fructele proaspete. Carbohidrații din fructele uscate sunt în concentrații mai mari, astfel crescând aportul energetic. Fructele uscate trebuie consumate cu măsură, de preferat în locul dulciurilor și a snacksurilor. Ca și în cazul legumelor, amestecul este important. Cele două porții de fructe pe zi recomandate se alcătuiesc pe principiul culorilor diferite; se mănâncă pe rând fructe albastre, galbene, portocalii, verzi. Fructele sezonului sunt de preferat și mai ales cele regionale; pe perioada de iarnă și cele de import.

Traducere din Gesunde Ernährung -Claus Leitzmann

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

BIOMANIA

cea mai mare gamă de lapte vegetal bio

O alternativă sănătoasă a laptelui de vacă, laptele vegetal bio din cereale este fără lactoză și colesterol. Este ideal pentru vegetarieni, dar și în perioada postului, fiind o adevărată bombă energetică, plină de calciu, minerale, dar și vitamine prețioase.

Laptele vegetal poate fi consumat la micul dejun, ca o alternativă a laptelui de vacă, sau în prepararea diverselor tipuri de alimente și dulciuri. Deși sortimentele de lapte vegetal sunt acum ușor de găsit în aproape toate magazinele alimentare, este foarte important să știm că cele bune pentru sănătatea noastră sunt cele de proveniență ecologică, deoarece conțin cereale care provin din culturi ecologice, cultivate fără pesticide, îngrășăminte, cereale nemodificate genetic.

Fiind un aliment fără colesterol, fără lactoză și fără caseină (proteina din laptele de vacă), laptele vegetal constituie o alternativă chiar și pentru cei care nu sunt vegetarieni, dar care se confruntă cu diverse alergii și intoleranțe, infecții respiratorii frecvente, ateroscleroză, deoarece laptele vegetal are un procent foarte scăzut de grăsimi.



Pentru a înțelege mai bine importanța consumului de cereale și, implicit de lapte vegetal bio din cereale, am selectat câteva informații interesante despre beneficiile pe care le oferă acest aliment.

Lapte vegetal din orez (fără gluten, fără colesterol, fără lactoză)

Orezul este un aliment de bază pentru o mare parte din populația lumii. Face parte din familia gramineelor și a fost

cultivat încă din perioada antichității în Asia. Laptele din orez furnizează rapid energie. Este bogat în carbohidrați (10- 12%), fiind indicat în activitatea fizică intensă. Dintre toate tipurile de lapte vegetal, cel din orez este cel mai dietetic, conține în schimb fibre, vitaminele A, B, D și minerale. Laptele bio din orez Isolabio este o băutură vegetală din orez, o alternativă foarte bună a laptelui, având un aport caloric redus datorită conținutului scăzut de grăsime.

Alimentele care favorizează apariția diabetului

Diabetul zaharat de tip II este foarte răspândit, în țările dezvoltate constatându-se o creștere a numărului de cazuri. De regulă nu sunt anumite alimente care favorizează instalarea diabetului, ci cantitatea.

Cauza principală a acestui tip de diabet este obezitatea care apare atunci când energia calorică a alimentelor depășește nevoia organismului timp mai îndelungat. Alimentele care îngrașă și care cresc riscul de diabet sunt cele care au o ardere energetică mare, majoritatea sunt produsele bazate pe grăsimi și zahăr, prăjelile, dulciurile și alte snack-uri.

La fel de important în afară de obiceiurile alimentare este cum se desfășoară viața între mese. Cine are un job la birou, nu merge pe jos sau cu bicicleta și în timpul liber, stă la televizor sau la computer, are riscul de a se îngrășa. Cine face regulat sport nu se îngrășa și nu este în pericol să facă diabet.

Alimentele bogate în carbohidrați

sunt: pâinea, produsele de patiserie, fructele și cartofii, orezul, pastele și dulciurile. Alimentele bogate în carbohidrați influențează în mod diferit nivelul glicemiei. Mono și dizaharidele din dulciuri sunt absorbite repede, cele din fructe se absorb mai încet. Carbohidrații din legume sunt absorbiți foarte lent.

*Traducere din Gesunde Ernährung -
Claus Leitzmann*

În acest număr vă prezentăm tortul cu fructe pe care îl puteți comanda în magazinele Naturalia



Poveste despre vaccinuri

Articol preluat de pe blogul

<http://www.cristelageorgescu.ro/>

autor: Cristela Georgescu.

Adresa completa:

<http://www.cristelageorgescu.ro/?p=1337> și

<http://www.cristelageorgescu.ro/?p=1351>

“Poveste despre vaccinuri” este un material care nu are pretenția de a fi exhaustiv, însă oferă suficiente exemple și surse, așa încât să permită oricărui cititor să facă o alegere informată în privința vaccinării. Oricine este interesat de sănătatea personală și a celor dragi sau lucrează ca și consultant medical, își datorează serviciul de a fi informat. Dacă sunteți prea ocupați și nu aveți timp să citiți întreg materialul de față (inclusiv părțile ce vor urma), atunci vă spun concret doar atât: există în literatura științifică dovezi ample despre fiecare dintre aspectele pe care le voi aborda în câte un post separat: contaminarea și ingredientele vaccinurilor, efecte secundare/adverse (așa cum apar ele documentate chiar în prospecte), metode alternative, referințe (web, cărți și apariții periodice).

I. Introducere.

Principiul care stă la baza vaccinării este acela că un vaccin are capacitatea de a declanșa în sânge producția de anticorpi specifici împotriva unui agresor extern (virus). Acest agresor extern este deliberat introdus în sânge, în cantitate mică, prin vaccin. Anticorpii sunt molecule de proteine produse ca rezultat al expunerii organismului la un agresor extern.

Teoria anticorpilor presupune ca la un nou contact cu agresorul, anticorpii deja existenți, produși în urma vaccinării, vor ataca acel invadator străin, împiedicând producerea bolii. În realitate lucrurile nu sunt atât de simple.

Rezistența la boli (imunitatea) este dată de o multitudine de factori care împreună definesc starea generală de sănătate a acelei persoane. Rezistența la boli este garantată de fapt de o stare foarte buna de sănătate a persoanei respective, nu de ceea ce vine print-un ac.

“Văzută din perspectiva studiilor recente, teoria clasică a producției de anticorpi în urma vaccinării apare ca simplistă ... o reprezentare

mecanicistă a unor fenomene cu mult mai complexe care se produc în organismul omenesc. Studii științifice au arătat că:

- *Există indivizi al căror organism nu produce anticorpi după vaccinare (detectabili prin teste de laborator)*
- *Prezența de anticorpi în sânge nu înseamnă automat rezistența la boală, după cum lipsa anticorpilor din sânge nu înseamnă susceptibilitate la o anumită boală” (Dilemele Vaccinologiei, prof. univ. dr. Pavel Chirila, Revista Naturalia nr.2/iulie 2009) ...”*

II. Contaminarea vaccinurilor

“Unul dintre riscurile potențiale asociate cu producția și utilizarea produselor biologice (în vaccinuri, n.a.) este contaminarea virală. Această contaminare poate avea loc în materialul sursă, adică sângele uman, țesuturi umane sau animale, sau introdus în procesul de fabricație prin utilizarea serurilor animale ... În vaccinurile comerciale produse pentru oameni, animale de casă sau animale agricole își află calea viruși serioși, bacterii, ... precum și proteine sau ADN înrudite cu cancerul sau

provenind din animale... Astfel, ele pot fi introduse din ADN-ul altor specii direct în sângele copiilor. Acest lucru este asemănător cu ingineria genetică, dar fără a fi sub control și având consecințe necunoscute pe termen lung.” Cum se produc vaccinurile? Pentru a obține producția de serie, virusul conținut de vaccin trebuie reprodus în cantități industriale. Virușii pot supraviețui și se pot înmulți doar dacă sunt introduși în celule vii care îi hrănesc (asta permite activitatea de reproducere virală). Din acest punct de vedere toți virușii pot fi priviți ca niște “paraziți”, cresc pe celule prelevate de la animale sau oameni. Pentru a supraviețui, acestea la rândul lor trebuie să fie hrănite și, de cele mai multe ori, este folosit un amestec care conține în mare parte ser de vițel, extras din sângele feților. “Acest produs poate purta multe tipuri de viruși de la bovine și este una dintre sursele primare de contaminare a vaccinurilor”. Pentru înmulțirea virușilor se mai folosește și metoda reproducerii lor direct în animale, în culturi de celule sau ouă fertile de pui . O altă informație furnizată de cercetători este că “celulele din embrioni este posibil să reprezinte un stadiu de dezvoltare instabil din punct de vedere genetic,

ceea ce le face în mod considerabil mult mai susceptibile la transformări maligne". "Amestecarea directă a organelor și țesuturilor de animal cu sângele copilului aduce cu sine o varietate largă de viruși, bacterii, paraziți și alte materii care sunt conținute în fluidele corpului și în țesuturi. Este imposibil să purifici aceste țesuturi." Dr. Buchner conchide că prin vaccinare, împreună cu convingerea că se va obține imunitate la boală, mai intră și o cantitate de agenți patogeni care reprezintă multiplul a ceea ce un copil ar fi ingerat în mod natural în timpul unei infecții reale. În discursul său ținut cu ocazia sărbătoririi Zilei Mondiale a Sănătății, pe 6 aprilie 1965, de către Guvernul Federal al Germaniei, prof. Herrlich (directorul de la vremea aceea al Institutului de Vaccinare din Munchen) a atenționat asupra efectelor vaccinării excesive: "Dacă ar fi să luăm în considerare cumulul de măsuri de protecție: vaccinarea contra variolei, tuberculozei, difteriei, tusei convulsive, tetanus, polio, și să adăugăm la acestea repetarea vaccinărilor, am putea pe bună dreptate să ne întrebăm dacă o astfel de acumulare de injecții și încorporarea lor în organismele copiilor poate fi acomodată fără a face rău ...". Tot el

asigura apoi că "... experiența ne-a învățat că vaccinurile disponibile azi, pot fi tolerate de organismele sănătoase fără a cauza vreun prejudiciu."

Scurtă prezentare de caz

Bolnavă de sex feminin, în vârstă de 7 ani, se prezintă la consult însoțită de mama ei, acuzând: agitație psihomotorie, lipsa capacității de concentrare, atacuri de panică.

Examenul obiectiv nu descoperă elemente patologice. Din istoric reiese că în urmă cu câteva săptămâni, copii mai mari, în spatele blocului, în prezența ei au dat foc unei păpuși, au aruncat-o într-un tomberon de gunoi, au rostit anumite incantații și au amenințat-o pe fetiță că păpușa va ieși din tomberon și o vor lua cu ea.

Din acel moment fetița a devenit anxioasă, și-a schimbat radical comportamentul, i-a cerut mamei ei să arunce anumite cărți din casă, inclusiv cărți religioase și Biblia. Randamentul la școală a scăzut drastic căci nu se mai poate concentra. În afară de tratamentul homeopat și psihologic, copilul are nevoie de rugăciune și asistare spirituală.

Dr. Mădălina Popescu

Efectele secundare ale medicației antiacneice (isotretinoin)

- uscăciunea mucoaselor
- epistaxis (hemoragie nazală)
- opacifiere reversibilă a corneei
- fotofobie
- cataractă
- anemie
- scăderea numărului de leucocite
- infecții locale cu germeni grampozitiv
- distrofia unghiilor
- alopecie reversibilă
- hiperpigmentație facială
- dureri musculare și articulare
- tulburări psihice
- creșterea temporară a transaminazelor



Dr. NOPAL

Supliment alimentar pulbere de cactus de smochine.

Nopalul cunoscut ca și cactus de smochin, este o plantă care aparține familiei de cactuși Opuntia, pe numele latin: Opuntia ficus indica. Are multe componente cu efect favorabil și din acest motiv, consumul este din ce în ce mai răspândit. Acest cactus se află pe un loc distins pe lista plantelor medicinale ale OMS.

Este foarte bogat în fibre alimentare, conține multe minerale și vitamine. De asemenea, conține 17 feluri de aminoacizi, din care 8 sunt de importanță vitală. Compoziția sus menționată, practic are efect pozitiv asupra metabolismului și a digestiei. Acest fel de cactus din deșert, reglează greutatea corporală, iar la cei supraponderali scade greutatea corporală, favorizează tranzitul intestinal și ritmul acestuia, ajută la reglarea glicemiei și colesterolului, favorizează funcționarea cardiacă și circulația sanguină. Pentru capacitatea de a fixa grăsimile și carbohidrații, Nopalul este consumat și de către iubitorii sportului. Totodată, ajută recuperarea rapidă a sportivilor după contuzii, întinderi și febre musculare.

Efectul benefic asupra metabolismului se evidențiază prin energia zilnică crescută, buna dispoziție și aceste beneficii au fost demonstrate prin multe studii clinice.

Consumarea:

De trei ori pe zi, înainte de mese, 5 gr. de pulbere de cactus Nopal (o linguriță cu vârf) se amestecă în 200-250 ml apă (sau: suc de fructe necarbogazificată, eventual lapte degresat), se agită bine, apoi se bea. Este foarte important, ca în timpul zilei să se consume multe lichide.

Mai multe informații și produsul îl puteți găsi în rețeaua Naturalia.

Articol scris de: Sc. The Golden Shore Srl.



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 hipoalergen
- 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.



RAPUNZEL

Producem BIO din dragoste Pentru o lume sănătoasă și dreaptă



RAPUNZEL

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