

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 26 • decembrie - ianuarie

Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Sfinții Trei Ierarhi

- Principiile dietei naturiste:

Sirop BIO de agave, ulei de pește islandez

- Greșeli în alimentația modernă

Prelucrarea termică a alimentelor

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Lynesteron

Fondator:
Centrul Medical



Naturalia

CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNȚA-IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

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

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro

Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank

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



FUNDAȚIA
SFÂNTA IRINA

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 chimioterapie, 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 POSCE (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



FUNDAȚIA
SFÂNTA IRINA

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

Începând din această lună Naturalia deschide pe pagina de Internet un forum de discuții structurat pe următoarele teme:

*Alimentația echilibrată a omului sănătos;
Valoarea nutritivă și terapeutică a alimentului;
Profilaxia și tratamentul bolilor;
Terapii alternative.*

Așteptăm cât mai mulți participanți!

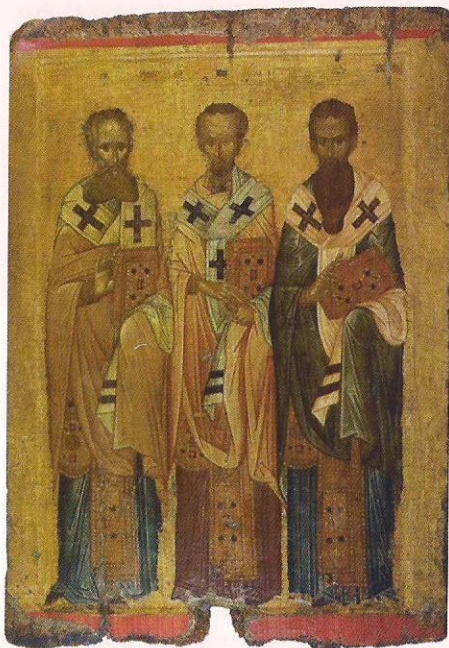


**Răspund întrebărilor tale prof. dr. Pavel Chirilă
și partenerii Centrului Medical Naturalia.**

<http://www.naturalia.ro/forum>



Sfinții Trei Ierarhi



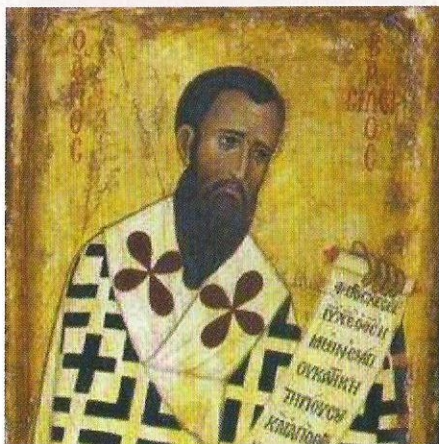
Sfinții Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur au fost contemporani, colegi de studii și prieteni. S-au născut, toți trei, în Asia Mică, în secolul al patrulea – adică într-o perioadă de luptă între păgânismul agresiv și creștinismul abia ieșit din primele trei secole de prigoană. Ocupă un loc aparte între teologii, ierarhii și sfinții Bisericii, fiind considerați după trecerea lor la Domnul la fel ca și acum „Mari dascăli ai lumii și ierarhi”.

De ce sunt prăznuiți împreună

În Biserica Greciei din secolul al XI-lea au existat opinii diferite în ceea ce privește valoarea celor trei ierarhi. Au fost teologi care considerau că Sfântul Vasile e cel mai mare pentru că viața acestuia se aseamăna cu a îngerilor și lupta cu asprime împotriva păcatului. Alții înălțau pe Ioan Gură de Aur, pentru adâncimea și desăvârșirea cuvântărilor, care pe mulți întorceau la pocăință. În fine, mai presus iubit de alții, Sfântul Grigorie din Nazianz era cinstit aparte pentru blândețea și sensibilitatea profundă a scrierilor sale. Existând această împărțire a creștinilor, cei trei sfinți s-au arătat împreună unui arhiepiscop din acea vreme, spundându-i într-un glas: „la Dumnezeu una suntem și nici o împotrivire sau vrajbă nu este între noi. Ci fiecare la timpul său, îndemnați fiind de Duhul Sfânt, am scris învățături pentru mântuirea oamenilor. Nu este între noi, unul întâi și altul al doilea, și de vei chema pe unul, vin și ceilalți doi. Drept aceea, împreunează-ne prăznuirea într-o singură zi.” Iar arătarea lor fiind în

ianuarie - lună în care era și mai este câte o zi închinată fiecăruia dintre ei - arhiepiscopul Ioan Evhaitul a stabilit ziua de 30 ianuarie pentru prăznuirea celor Trei Ierarhi. Și așa a rămas până astăzi.

Sfântul Vasile



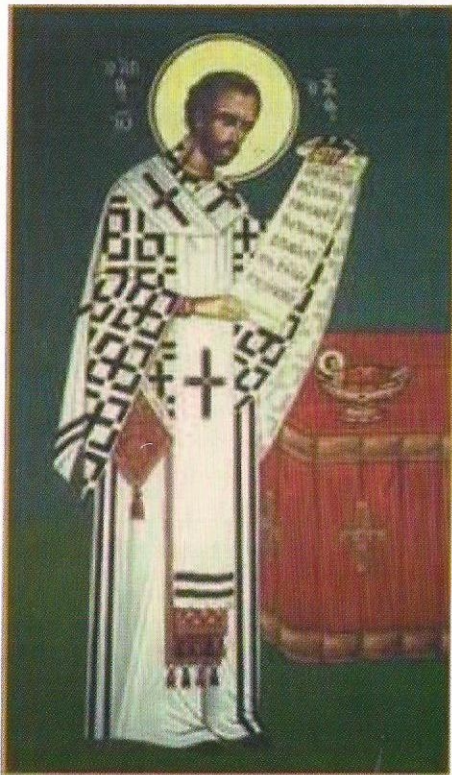
Sfântul Vasile s-a născut în jurul anului 330 în Cezareea Capadociei (unde mai târziu va sluji ca arhiepiscop) dintr-o veche familie creștină. Se spune că era un bărbat înalt și uscățiv, slăbit de ajunare și priveghere, cu o expresie meditativă. A întrecut în înțelepciune pe cei din timpul său și pe cei din vechime, căci învățase toată filozofia și toate științele din vremea aceea. În Atena, se întâlnește la studii cu Sfântul Grigorie de Nazianz cu care leagă o strânsă prietenie care va dura toată

viața. Sfântul Vasile este autorul Sfintei Liturghii care îi poartă numele, al „Regulilor monahale mari și mici” normative și astăzi, dar și al cunoscutelor rugăciuni de alungare a demonilor – Molitfele Sfântului Vasile cel Mare. În singurătatea mănăstirii, el și prietenul său Grigorie alcătuiesc o culegere de texte despre frumusețea vieții spirituale cu titlul „Filocalia” (iubirea de frumos).

Numele Sfântului Vasile cel Mare este legat de activitatea socială a Bisericii. A înființat, pe lângă biserici și mănăstiri, primele așezăminte sociale în care erau îngrijiți trupește și sufletește cei care aveau nevoie de ajutor. Spitalele, școlile și cantinele funcționau sub numele generic de Vasiliada.

Sfântul Ioan Gură de Aur

Sfântul Ioan s-a născut în Antiohia Siriei. Era un bărbat mic de statură, cu fruntea înaltă, barbă mică și rară, ochi largi și strălucitori. A studiat științele vremii, întrecându-și dascălii, apoi s-a lepădat de toate și s-a botezat în Biserica lui Hristos. Un mare filosof al vremii și-ar fi exprimat regretul că l-a pierdut spunând „Ioan mi-ar fi putut fi urmaș, dacă nu



mi-l răpeau creștinii". Era un suflet fin, blând cu alții, aspru cu sine, îndemna la pocăință. Desăvârșit orator, îi lămurea pe mulți să lepede credințele păgânești și să urmeze lui Hristos. În timpul unei predici, o femeie din mulțime i-ar fi spus „Învățătorule cu gură de aur, ai adâncit fântâna sfintelor tale învățături, iar funia minții noastre e scurtă”. De atunci, creștinii au început să-i spună Ioan Gură de Aur. Iar

sfântul a cugetat că predica trebuie să fie împodibită cu învățături simple, nu cu podoabele oratoriei, pentru ca și cei simpli să înțeleagă și să aibă folos. Faima lui de predicator a contribuit la alegerea sa ca Patriarh al Constantinopolului, în 397. Ca patriarh, Sfântul Ioan condamna păcatul fără menajamente și concesiuni, astfel că nu este pe placul înaltei societăți frivole. Astfel, din uneltirea împărătesei Eudoxia va fi exilat de câteva ori și va muri pe drumul spre Caucaz rostind ultimile cuvinte :

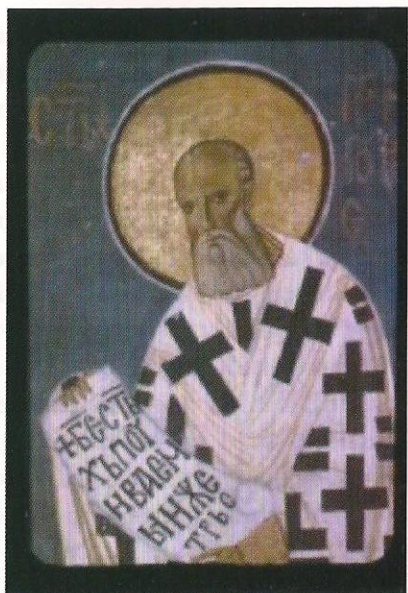
“Slavă lui Dumnezeu pentru toate”.

Sfântul Ioan Gură de Aur este autorul Sfintei Liturghii care îi poartă numele, care se slujește de 1600 de ani în bisericile ortodoxe de pretutindeni.

Sfântul Grigorie Teologul

Sfântul Grigorie de Nazianz, numit Teologul, s-a născut dintr-o veche familie de creștini din Capadocia. Era un bărbat de statură mijlocie și avea o privire blândă și veselă.

A primit o educație aleasă, desăvârșită în Atena, unde l-a cunoscut pe bunul său prieten, Sfântul Vasile. Despre ei se spune că erau nedespărțiți și cunoșteau numai două căi „spre școală și spre biserică”.



A fost, nu pentru multă vreme însă, patriarh al Constantinopolului. S-a retras din scaun din cauza uneltirilor împotriva sa și și-a petrecut ultimii ani de viață în studiu și meditație. Rodul este bogat: pe lângă renumitele "Cinci cuvântări teologice", a scris și strălucite poeme (peste 408 cântări în 1800 de versuri). Sfântul Grigorie Teologul este considerat între primii autori de poezie creștină.

Modelul Sfinților Trei Ierarhi

Într-o lume care adesea geme, orbecăind după un punct de reper, Sfinții Trei Ierarhi oferă modele mereu

actuale. Deși diferiți în fire și daruri duhovnicești, Sfinții Vasile, Grigorie și Ioan, sunt fiecare model al ierarhului desăvârșit, al adevăratului preot, episcop și patriarh. Sunt apoi, model de călugări care au împlinit deplin rostul monahal, adică sfințenia. Celor care încă se tem că credința ar fi contrară științei, le stă înaintea modelul sfinților care și-au întrecut în înțelepciune dascălii, care la rândul lor au scris atât adânci explicații la învățătura Bisericii, cât și poeme creștine de rară delicatețe. Tot ei ne învață modelul adevăratei prietenii, dovedind că cei uniți în Hristos pe pământ, împreună rămân în veșnicie. Când lumea ridică la rang de virtute nefirescul și uită virtuțile autentice, Sfinții Ierarhi ne învață cum să trăim, să ne rugăm, să iubim – să viem în Hristos, mereu și-n fiecare clipă.

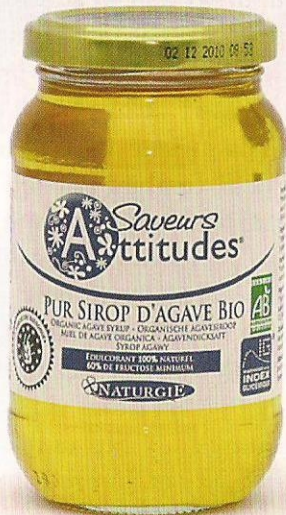
Oana Dobrin

Articol preluat de pe site-ul :

<http://daruindevidobandi.blogspot.com/>

2008/01/sfinii-trei-ierarhi.html

Sirop BIO de agave



Origine și compoziție:

Siropul BIO de agave este un îndulcitor natural pe bază de fructoză obținut din seva plantei cu același nume, cultivate în Mexic.

Agava este cunoscută ca o plantă succulentă care crește în apropierea cactușilor. Această plantă nu este însă un cactus, are un ciclu de viață diferit și este înrudită cu crinul și amaryllis.

Siropul este derivat din carbohidrații prezenți în planta agava, printr-un

proces termic natural, în totalitate organic, fără a implica nici o substanță chimică.

Siropul de agave are un gust neutru și nu alterează gustul original al alimentului de îndulcit. Acest sirop este cunoscut, folosit și preferat ca agent natural de îndulcire încă din timpuri străvechi.

Astfel siropul BIO de agave poate fi folosit cu succes pentru îndulcirea gemurilor, băuturilor din fructe, produselor de panificație, produselor lactate, înghețatei, salatelor și a altor mâncăruri gătite.

Siropul BIO de agave nu cristalizează, are o puritate înaltă și o compoziție stabilă. Vâscozitatea sa medie îl ajută să curgă ușor și să se dizolve rapid chiar și în băuturi reci.

Este ușor de conservat și are o perioadă de valabilitate generoasă.

Profil glicemic:

Siropul BIO de agave are atât un indice glicemic cât și o încărcătură glicemică mai scăzute decât ale altor îndulcitori disponibili pe piață.

În medie, indicele glicemic al siropului de agave se situează în intervalul 40-50 (variază în funcție de modalitatea de procesare), contribuind în mod semnificativ la menținerea

glicemiei sub control.

Nivelul glicemic scăzut al acestui sirop îl califică drept o alternativă sănătoasă pentru înlocuirea zahărului.

Este foarte indicat pentru persoanele cu afecțiuni diabetice, persoanele care manifestă rezistență la insulină, precum și pentru persoanele care vor să-și mențină glicemia sub control prin monitorizarea nivelului de carbohidrați consumați.

Siropul BIO de agave se găsește în rețeaua de magazine Naturalia. Articol scris de S.C. Management And Development Services S.R.L.

Picături nazale Xlear

O conversație cu Dr. Jones



Lon Jones a practicat medicina de familie mai mult de 30 de ani. Soluțiile dezvoltate de el 100% naturale, pe bază de xylitol, vândute sub marca Xlear, au fost o ușurare pentru mii de pacienți în S.U.A.

Q: Ce v-a determinat să explorați beneficiile xylitolului în tratarea problemelor cu sinusurile?

A: Totul a început cu nepoata mea, Heather. La vârsta de cinci luni, a început să aibă o serie de infecții la nivelul urechilor. Problema a ajuns atât de gravă încât medicul pediatru a recomandat o operație chirurgicală pentru plasarea în ureche a unor tuburi. Din fericire, cam în același timp, mă ocupam de un studiu medical prin care am descoperit proprietățile xylitolului în reducerea efectelor pe care infecțiile le produc la nivelul urechii. Am fost foarte bucuros de descoperirea făcută.

Q: Dar acele studii foloseau o gumă de mestecat pe bază de xylitol. Cum ați făcut legătura între guma de mestecat și administrarea de xylitol prin intermediul nasului?

A: Xylitolul în compoziția gumei de mestecat joacă un rol antibacterian. Infecțiile urechilor, alergiile și sinuzitele au în comun faptul că încep cu bacteriile care intră prin nas și apoi

se dezvoltă în trompa lui Eustache. Curățînd mereu nasul cu o soluție bazată pe xylitol, poți preveni acumularea și înmulțirea bacteriilor în nas, sinusuri și în urechea mijlocie. Pur și simplu are sens.

Q: Așadar nepoata dumneavoastră a fost primul pacient testat?

A: Da, a fost primul pacient! La acel moment, eram medic la Hi-Plans Hospital în Texas. Farmacia spitalului a amestecat o soluție salină și xylitol pe care am pus-o într-o sticlută. De fiecare dată când i se schimbau scutecele, Heather primea și un jet de spray. Uimitor, infecția urechii sale a dispărut după câteva săptămâni de utilizare a spray-ului nazal cu soluție salină amestecată cu xylitol. Succesul m-a făcut să încerc același lucru pentru alți 10 copii, pacienți ai mei, care aveau infecții cronice ale urechii mijlocii. După 11 luni, frecvența infecțiilor urechilor s-a diminuat cu 90%. Rezultate similare au fost obținute la pacienții cu probleme cronice ale sinusurilor, alergii și chiar cu astm.

Q: Ar trebui ca o soluție salină ce conține xylitol să fie utilizată doar când ești răcit sau când ai probleme cu sinusurile?

A: Deloc. Eu cred că prevenția este soluția. Menținerea unui nas curat cu

ajutorul xylitolului este importantă deoarece problemele respiratorii încep cu un nas necurățat. Le recomand tuturor pacienților mei să folosească Xlear de două ori pe zi, odată dimineața și odată seara.

Q: Cât de sigur este xylitol-ul?

A: Xylitol-ul este foarte sigur. Se regăsește în cantități mici în fructe, legume și ciuperci. De exemplu zmeura, murele, prunele și andivele conțin xylitol. Se regăsește chiar și în corpul uman, în fiecare zi prin metabolism se produc 5-10 g de xylitol. Organizația Mondială a Sănătății a catalogat xylitolul ca fiind sigur pentru utilizarea în alimentație. Deoarece produsele Xlear pentru curățare nazală conțin doar xylitol, apă purificată, sare și extract din semințe de grapefruit, pot fi folosite zilnic de către oricine, chiar și de către bebeluși. Curățarea regulată a pasajului nazal este un pas important în prevenirea bolilor. Folosirea unui spray nazal cu Xylitol reprezintă un instrument eficient pentru spălarea nasului, îndepărtarea bacteriilor dăunătoare și a factorilor poluanți care ar putea favoriza astfel sinuzita, infecții ale urechii și alte afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

Compania Xlear este prezentă și în România prin magazinele Naturalia. Gama de produse pentru copii pe baza de xylitol conține alături de decongestionantele nazale Xlear (picături 100% naturale) și următoarele: gelurile Spry pentru gingiile bebelușilor, seturile compuse din periuța de dinți pentru începătorii într-ale periajului + gelul de gingii Spry, pastele de dinți Spry fără fluor, bomboanele SparX, gumele de mestecat Spry, îndulcitorul XyloSweet 100 % natural.

Această gamă folosește din plin xylitol și pentru rolul pe care-l joacă ca un excelent antibacterian în prevenirea apariției cariilor și care-l face cel mai bun prieten al dintelui.

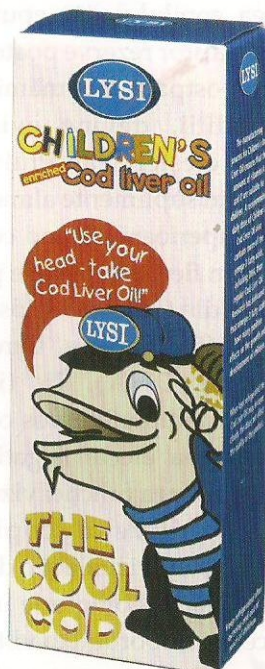
Copii noștri sunt mai inteligenți terapia tradițională cu Ulei de pește islandez

Femeile moderne și informate știu că un copil trebuie conceput cu dragoste și inteligență.

Bazele unei noi vieți sănătoase se pun încă din perioada prenatală, când viitoarea mamă trebuie să se îngrijească atât de sănătatea ei, cât și, implicit, de a copilului.

Mămicile pot să creeze condițiile cele mai potrivite pentru a avea copii inteligenți și sănătoși, care să se dezvolte armonios - îi mângâie, le arată dragoste continuu, ascultă muzică cu ei, râd și se bucură pentru ei, fac plimbări în aer curat, mențin relații simple și sincere cu rudele și prietenii, asigurându-le un mediu curat și binecuvântat.

Ele pot alege din imensitatea de informații pe cele care le ghidează pe căi fără riscuri, care pun în practică metode naturale, tradiționale, îndelung verificate.



Astfel, pot afla 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 rețineră, că Omega-3 constituie cărămizile de temelie ale formării creierului.

Procesul de formare al creierului se bazează pe rezervele de Omega-3 ale mamei. Dacă aceste rezerve sunt sărace, atunci apar carențe în dezvoltarea copilului, iar epuizarea completă a acestor rezerve poate duce la depresia postpartum a mamei. În aceste condiții, devine evidentă necesitatea creșterii aportului de Omega-3, prin suplimente alimentare de calitate superioară, ținând cont de faptul că, prin fierbere, peștele pierde o mare parte din Omega-3. Lipsa unei cantități suficiente de Omega-3 (componenta DHA), în timpul dezvoltării sistemului nervos central, poate determina efecte negative pe termen lung asupra funcției vizuale și a celei cognitive a copilului (disfuncționalități vizuale și o dezvoltare mentală și psihomotorie întârziată), de aceea e important ca viitoarele mame să aibă și un aport suplemen-

tar de Omega-3, pre- și postnatal.

Adesea, copiii născuți prematur și cei cu o dezvoltare intrauterină încetinită au la naștere o cantitate redusă de astfel de acizi grași Omega-3.

Laptele de mamă și peștii grași conțin mari cantități de Omega-3, DHA, dar uleiul din ficat de cod este deosebit de bogat în acest acid gras polinesaturat cu o valoare nutrițională și terapeutică uriașă.

În multe țări, copiilor mici li se administrează la școală, zilnic Ulei din ficat de cod, care cumulează efectele benefice ale vitaminelor D și A și ale acizilor grași Omega-3, previn rahitismul (vitamina D) și aduc în plus și o bună dezvoltare mentală, rezistență fizică și psihică, imunitate și vitalitate (Omega-3). Deseori oameni cu o vârstă venerabilă, care se bucură de o sănătate stabilă își amintesc că au consumat ulei de pește în copilărie, aceasta fiind terapia tradițională de prevenire a rahitismului.

Dar la fel de important ca și conținutul de Vitamina D este și conținutul în Omega-3.

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, au surprins prin scăderea numărului de incidente violente, de la 112 la 36, fără a se mai înregistra evenimente grave.

Așadar, copiii noștri sunt mai inteligenți pentru că au mămici informate, care știu să beneficieze de metodele tradiționale, îndelung verificate, cum ar fi terapia cu uleiul de pește islandez - pur, generos, gustos, ușor de administrat și de asimilat.

Articol scris de
S.C. Saga Sănătate SRL
www.sagasanatate.ro;
www.lysi.ro;
 0722810692

Suplimentele alimentare cu ulei de pește, administrate zilnic, impulsionează dezvoltarea creierului la copii în 6 luni cât s-ar dezvolta în trei ani - este și concluzia unui documentar BBC "Child of our time", realizat de o echipă de cercetători din Marea Britanie. Cercetătorii de la Imperial College London, care au realizat acest studiu, au fost uimiți de modificările produse pe creier în urma acestui tratament, care a favorizat dezvoltarea exponențială a capacităților de învățare și de concentrare. Aceleași efecte benefice asupra creierului s-au observat și la vârste adulte. Diferențele sunt demonstrate și cu ajutorul tomografiei computerizate.

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

În acest număr vă prezentăm

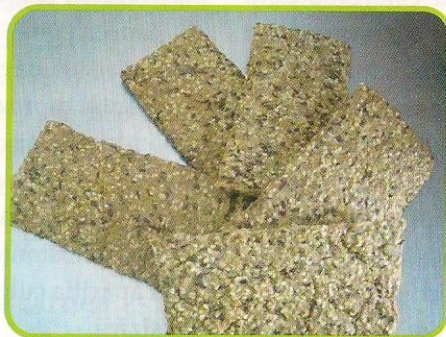
“Crackers”

și

“Pâinea fără drojdie”

(Produs nou!)

pe care le găsiți în magazinele Naturalia



Pâine integrală bio cu maia proprie (fără drojdie)

- este ușor digerabilă
 - are un indice glicemic scăzut
 - stimulează mai eficient flora lactobacilară
 - o mai bună absorbție a mineralelor
- și multe alte avantaje pentru sănătatea dumneavoastră!

Ce substanțe toxice se formează prin prelucrarea alimentelor

Substanțele care apar în urma procesării alimentelor sunt periculoase pentru sănătate.

Ele sunt nedorite dar este greu de a evita apariția lor datorită procesului de producție. Cele mai importante substanțe apar în urma supunerii alimentelor la temperaturi înalte.

Acrilamida: apare prin expunerea alimentelor cu conținut de amidon la temperaturi înalte, atât industrial cât și acasă, mai ales în produsele de patiserie, produse din cereale sau cartofi.

Prin prăjire sau coacere se leagă zaharurile simple ca fructoza sau glucoza și aminoacidul aspargina prin acțiunea temperaturii înalte de peste 100°C și formează acrilamida. Formarea acrilamidei depinde de valoarea temperaturii, durata de acțiune și de gradul de uscare al produsului.

Concentrații mari de acrilamida au snacksurile, chipsurile, cartofii prăjiți. Valori medii spre înalte se găsesc în pâinea bakerolls și fursecuri, în timp ce pâinea, biscuiții sau cerealele sunt mai puțin afectate. Dar și conținutul alimentului în ceea ce privește zahărul

sau aminoacidul aspargina și modul de păstrare înainte de prelucrare are o influență asupra formării acrilamidei.

Acrilamida este considerată substanță cancerigenă pentru om, așadar produsele care conțin această substanță reprezintă un risc pentru sănătate. Un aport crescut de acrilamidă se poate evita eliminând din alimentație snacksurile. Formarea acestei substanțe se poate observa prin apariția culorii maronii în timpul încălzirii.

Acizii grași trans: apar în mod natural prin hidrarea (adiție de molecule de hidrogen) microbiană a acizilor grași nesaturați în stomacul rumeștoarelor. De aceea se găsesc cantități mici de acizi grași trans în lapte și în grăsimea acestor animale (3-5% din totalul de acizi grași). Acizii grași trans apar și prin acțiunea temperaturilor înalte, ca în cazul prăjirii. Acizii grași trans se găsesc în alimente procesate la temperaturi înalte sau care conțin grăsimi hidrogenate: cartofi prăjiți, snacksuri, mâncăruri semipreparate, produse de cofetărie, supe instant, margarină.

Aportul de acizi grași trans crește în

primul rând nivelul trigliceridelor și colesterolul nociv (LDL) iar colesterolul "bun" (HDL) scade.

Aceste transformări nefavorabile ale valorilor grăsimilor din sânge cresc riscul de boli cardiovasculare. De aceea aportul de acizi grași trans trebuie să fie cât mai mic (sub 1% din energie). În Danemarca există limite stabilite legal pentru conținutul de acizi grași trans din alimente. Prin fierbere și aburi nu se formează nici acrilamină și nici acizi grași trans.

Cât de toxică este carnea prăjită sau la grătar?

Prin prăjire sau la grătar, carnea este supusă la temperaturi de până la 300°C și se formează anumite substanțe periculoase pentru sănătate:

1. Amine aromatice heterociclice (HAAS)

Se formează la temperaturi de peste 130°C și apar prin acțiunea comună a produșilor de degradare proteici (creatina și creatinina), aminoacizilor și carbohidraților. Această grupă de substanțe cuprinde mai mult de 20 de substanțe identificate din care se formează în organism produșii

metabolici ai aminelor aromatice heterociclice (HAAS). Acestea în organism determină începutul dezvoltării cancerului.

2. Hidrocarburi aromatice policiclice

Benzpirenul apare atunci când se arde grăsimea la grătar și se găsește și în fumul de țigară, gazele de eșapament și în emisia instalațiilor de încălzire. Când se formează mult fum apar valori de 80 de ori peste limita normală. Are efect cancerigen.

3. Nitrozamine

Se formează prin încălzirea cărnii tratate cu nitrat. Nitritul rezultat din nitrat reacționează cu aminele din legăturile proteice la temperaturi de peste 130°C. Nitrozaminele sunt cancerigene.

Factorii care influențează formarea aminelor aromatice heterociclice, hidrocarburilor aromatice policiclice și nitrozaminele sunt durata acțiunii, temperatura, metoda de pregătire și conținutul de grăsime al cărnii.

*Traducere din Gesunde Ernährung -
Claus Leitzmann*

Homeopatia, între prejudecată și realitate

Articol preluat de pe blogul
<http://www.cristelageorgescu.ro/>,
autor: Cristela Georgescu.

Adresa completă:
<http://www.cristelageorgescu.ro/?p=5746#more-5746>

Domnule profesor Pavel Chirilă, vă propun să începem cu o definiție accesibilă: ce este homeopatia?

Homeopatia este o metodă terapeutică care folosește pentru tratamentul bolnavilor remedii naturale mult diluate. Își bazează efectul pe patru principii de bază:

1. Principiul similitudinii: simptomele similare unei administrări în doze ponderale (mari) pot fi tratate folosind aceeași substanță (similia) în diluție infinitesimală.
2. Principiul diluției infinitesimale: s-a constatat și științific, și empiric că o substanță mult diluată are efecte atât "in vitro" cât și "in vivo".
3. Principiul strictei individualizări: remediul se alege în funcție de manifestările particulare ale bolii și de biotopologia umană.
4. Principiul dinamizării: remediile se prepară prin agitarea soluției la fiecare treaptă de diluare.

Domnule doctor, este multă tulburare

în jurul acestei metode de tratament. Vă este cunoscut acest fapt, v-ați confruntat cu astfel de cazuri? Care este explicația?

Homeopatia este o metodă mult controversată; inițial a fost combătută cu vehemență de către medici, iar mai târziu și de către unii călugări – athoniți și români.

Am avut și bolnavi în tratament care m-au rugat să nu le dau tratament homeopatic, ci doar fito-. Soția mea a îngrijit o bolnavă cu astm bronșic care a evoluat bine sub tratament homeopatic. Dar a fost profund stresată și în pericol de a-i recidiva boala când în Biserica Mănăstirii Radu-Vodă fiind, un tânăr călugăr, lipsit de studii medicale, tuna și fulgera împotriva homeopatiei, spunând că este magie curată. Bolnava – o creștină autentică, cu frică de Dumnezeu – a venit să ne ceară părerea.

Pentru această întâmplare și pentru altele merită să deschidem o dispută mai largă pe această controversă și să analizăm fiecare afirmație contrară homeopatiei.

Vă propun să începem exact de la exemplul dat de dumneavoastră anterior. Este homeopatia compatibilă cu învățura creștină?

Cu toate criticile mai mult sau mai puțin vehemente (și îndoielnice), homeopatia este o metodă mult practică de către medicii creștini și nu numai și mult acceptată de către bolnavii creștini și nu numai. Eu însumi i-am tratat cu remedii homeopate pe părinții Dumitru Stăniloae, Ioanichie Bălan, Visarion de la Clocociov, Sofian de la Antim și alții. Să fi fost toți aceștia rătăciți, necălăuziți bine de duhul lor? Ne îndoim.

Homeopatia este compatibilă cu învățătura creștină. Iată câteva argumente:

1. Principiul similitudinii îl găsim de două ori în Sfânta Scriptură: când cei mușcați de șarpe priveau șarpele de aramă înălțat în pustia Sinai, scăpau de la moarte și în Noul Testament, care ne învață cântarea pascală: „Cu moartea pe moarte călcând...”;

2. Jean-Claude Larchet, medic francez ortodox, descrie astfel calitatea de tămăduitor a Mântuitorului: Hristos a vindecat asumându-și firea noastră în întregime, adică „pe cel asemenea printr-unul asemenea”, adică l-a vindecat pe om făcându-Se om”.

3. Mulți duhovnici recomandă homeopatia. Sfântul Teofan Zăvorâtul: „M-am uitat în cărțile homeopatiilor... Ei nu dau înapoi în fața acestei boli”. În altă carte scrie că „trebuie să-i ridicăm un monument”. Sfântul

Ignatie Briancianinov practica el însuși homeopatia: „Începând cu ora 9 se apuca de lucru, sau mergea la liturghie, sau inspecta lucrările ce aveau loc; primea vizitatori, în cea mai mare parte țărani bolnavi care primeau de la vlădica medicamente homeopate”. În Patericul Viriței se relatează o întâmplare semnificativă legată de numele Sfântului Serafim de Virița. O femeie medic homeopat a petrecut câțiva ani în deportare, fiindcă trata bolnavii prin această metodă, în ciuda interdicțiilor impuse de autorități. După un timp s-a întors acasă, dar de frica autorităților a refuzat să mai primească bolnavi. După doi ani a orbit. A mers – condusă de soț – la Sfântul Serafim de la Virița (1866-1949) și i-a cerut ajutor. Sfântul i-a spus: „Tu te-ai retras, te-ai temut să nu te închidă din nou, și pentru aceea Domnul ți-a trimis această orbire, de vreme ce tu nu vrei să vezi nenorocirea altor oameni și nu vrei să-i ajuți”.

4. Homeopatia folosește substanțe naturale în procent de 90%. Celelalte (chimice) sunt utilizate în diluții infinitezimale, deci nu au reacții adverse.

5. Homeopatia nu are nici o legătură cu vreo anume spiritualitate. Medicul care o practică poate fi creștin, evreu, mahomedan, ateu, păgân, exact ca în oricare altă metodă sau concept

medical, și el va da răspuns la Judecată pentru credința lui și pentru binele sau răul pe care l-a făcut.

Mulți cititori ai blogului aduc ca argument sau ca justificare a temerilor personale, predici, scrieri, interviuri ale unor slujitori din cadrul bisericii ortodoxe. Care este experiența dumneavoastră cu aceste opinii?

Pentru că în cabinetul meu au intrat și intră mereu foarte mulți monahi și monahii și am pentru ei o prețuire cu totul specială și sunt bucuros când mă

consideră „doctorul lor”, îmi permit să dau un sfat călugărilor care continuă să atace homeopatia în predici și în scris: să se înscrie la Facultatea de medicină (6 ani), să facă o specialitate (5 ani), să învețe homeopatia (3 ani), să aibă o practică clinică (de cel puțin 10 ani), să se roage mult și după ce le-a împlinit pe toate acestea să încerce să scrie un articol despre homeopatie.

(Va urma în numărul viitor)

Prudența - Maica înțelepciunii

Lynesteron – reacții adverse

- tulburări gastrointestinale
- obezitate
- cefalee
- amețeli
- nervozitate
- sângerări intermenstruale
- depresie
- acnee
- hirsutism
- prurit
- icter
- erupții cutanate
- dislipidemie
- alterarea testelor hepatice
- amenoree
- mastodinie
- edeme

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 seminte |
| -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 Mișan

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



**ETAMINE
DU LYS**

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 sters praful
- 2007: Detergent eco hiperalergic pt bebe
- 2009: Dezinfectant eco

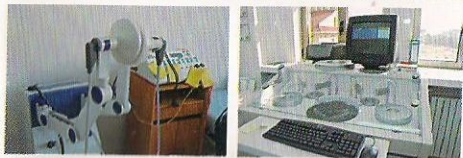
Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

** 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.**

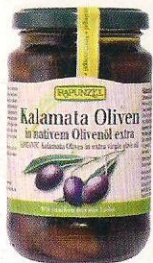
Secții în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritție, 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.