

Motto:

"Iubitele, 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 27 • februarie

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Perioada Triodului

- Principiile dietei naturiste:

Alimente cu indice glicemic scăzut

- Greșeli în alimentația modernă

Nitrații

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Piroxicam

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. 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: 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

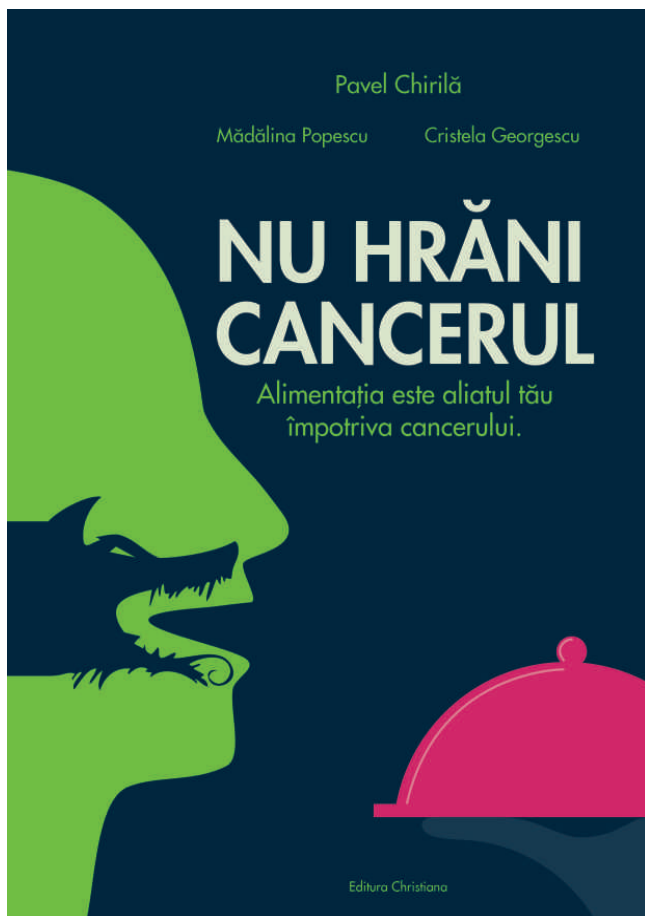
Tel./Fax: 021 - 352 00 42; sf.irina@paliativecare.ro www.sfantairina.ro

PJ 257/ 1998, Fundație de utilitate publică, România

NU HRĂNI CANCERUL

Cartea aceasta se adresează atât publicului larg care dorește să prevină cancerul cât și bolnavilor care sunt atinși de această boală și vor să folosească dietoterapia alături de celelalte metode de tratament.

Circa 30% din cancere se datorează unei alimentații greșite. Aceasta înseamnă că tot atâtea cancere sunt evitabile dacă ne alimentăm corect.



Toate veniturile încasate din vânzarea acestei cărți vor fi folosite pentru construirea Clinicii Nera, prima clinică de recuperare oncologică din România.

Cartea poate fi găsită la sediul Fundației Sfânta Irina (Voluntari, str. Erou Mircea Marinescu, nr.3, județul Ilfov), la magazinele Naturalia sau poate fi comandată prin poștă la telefon 021-352.41.31; e-mail: sf.irina@paliativecare.ro, naturalia@naturalia.ro



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>



TRIODUL



Triodul este cunoscut atât ca o carte de cult, cât și ca o perioadă liturgică a anului bisericesc. Triodul ca și carte de cult, cuprinde cântările, citirile și regulile tipiconale din perioada liturgică a Triodului. Denumirea cărții provine de la numărul odelor (cântărilor) din canoanele utreniei acestei perioade. Spre deosebire de canoanele cuprinse în Octoih și Minei, formate din opt (nouă) ode, în Triod sunt numai trei. Perioada Triodului este structurată în 3 săptămâni/ 4 duminici de pregătire pentru Postul Sfintelor Pasti (Duminica Vameșului și a Fariseului; Duminica Fiului Risipitor; Duminica Înfricoșatei Judecăți - numită și Duminica lăsatului sec de carne; Duminica Izgonirii lui Adam din Rai,

numită și Duminica iertării sau Duminica lăsatului sec de brânză și 7 săptămâni/ 6 duminici ale Postului Mare (Duminica Ortodoxiei, Duminica Sfântului Grigorie Palama, Duminica Sfintei Cruci, Duminica Sfântului Ioan Scărarul, Duminica Sfintei Maria Egipteanca și Duminica Floriilor).

Cântările Triodului au fost compuse, în cea mai mare parte, după dispariția catehumenatului. Accentul cântărilor se concentrează deci nu asupra Botezului ci asupra Pocăinței. Necunoașterea Triodului ne lipsește de o adevărată înțelegere a Postului. Pentru Părinți, ca și pentru autorii Triodului, consecința esențială a căderii lui Adam și a izgonirii sale din rai este moartea: stricăciunea și caracterul pătimăș legate de acum de natura umană. Frunzele de smochin cu care Adam încerca să-și ascundă rușinea și "hainele de piele", pe care Dumnezeu i le-a dat prin milostivirea Sa, desemnează grosimea trupului menit acum morții:

"De veșmântul cel de Dumnezeu țesut m-am dezbrăcat eu, ticălosul, prin sfatul vrajmașului, neascultând porunca Ta cea dumnezeiască, Doamne;

și acum m-am îmbrăcat cu frunze de smochin și cu haine de piele".

Postul Mare se deschide în Duminica Lăsatului sec de brânză cu imaginea lui Adam șezând în lacrimi în fața porților raiului:

"Șezut-a odinioară Adam în preajma desfătării și a plâns, iar cu mâinile bătându-și fața zicea: "Îndurate miluiește-mă pe mine, cel căzut!". Imitându-și protopărințele în străpungere și lacrimi încă de la începutul Postului Mare, creștinul e chemat să cunoască întinarea pe care a adus-o chipul lui Dumnezeu așezat în el, prin noi călcări ale poruncilor.

Dacă în trecut porțile raiului au fost închise din cauza neînfrânării, dar deschise prin Cruce și Înviere, ele se deschid pentru fiecare din cei ce intră pe calea căinței și a întoarcerii în rai cântând în toate duminicile Triodului:

"Ușile pocăinței deschide-mi-le mie, Dătătorule de viață, că zorește duhul meu la templul Tău cel sfânt, purtând un templu al trupului cu totul spurcat, ci ca un Îndurat curățește-1 cu mila milostivirii Tale!

De-a lungul întregului Post, opoziția smereniei vameșului cu mândria și lauda de sine a fariseului este accentuată în cântări, pe când fățarnicia este denunțată. Dar atunci

care este adevăratul Post? Triodul răspunde: este, întâi de toate, o curăție interioară:

"... Pentru aceasta să postim, credincioșilor, de mâncărurile cele ce strică și de patimile cele pierzatoare, ca să culegem viața din dumnezeiasca cruce. Și împreună cu tâlharul cel cu minte să ne întoarcem la patria cea dintâi..."

Este, de asemenea, o întoarcere la iubire, o luptă împotriva "vieții distruse", împotriva urii, nedreptății, invidiei:

"Postindu-ne, fraților, trupește, să postim și duhovnicește. Să dezlegăm toata legătura nedreptății.

Să rupem încurcăturile tocmelilor celor silnice. Tot înscrisul nedrept să-l spargem. Să dăm flamânzilor pâine și pe săracii cei fără case să-i aducem în casele noastre; ca să luăm de la Hristos Dumnezeu mare milă, veniți credincioșilor să lucrăm la lumină lucrurile lui Dumnezeu; să umblăm cu chip smerit ca ziua. Toată scrisoarea nedreaptă a celui de aproape să o lepădăm de la noi, nepunându-i împiedicare spre sminteală. Să lăsăm desfătarea trupească, să creștem darurile sufletului, și să dăm celor lipsiți pâine, și să ne apropiem către Hristos cu

pocăință strigând: Dumnezeuul nostru, miluiește-ne pe noi".

Centrat pe căință și pe efortul întoarcerii, Triodul insistă îndeosebi asupra descrierilor iadului și a suferințelor celor osândiți, pentru a îndemna pe credincios la străpungerea inimii: "Plâng și mă tânguiesc, când imi vine în simțire focul cel veșnic, întunericul cel mai din afară și tartarul, viermele cel cumplit și scrâșnirea dinților cea neîncetată și durerea ce va să fie celor ce au greșit peste măsură".

Amintirea păcatelor și frica la gândul Judecății îl fac de altfel să implore cu atât mai fierbinte pe Hristos să-l cruțe și să-i dea harul căinței înainte de a fi prea târziu: "Drepte Judecătorule, Mântuitorule, miluiește-mă și mă izbăvește de foc și de groaza ce am a petrece la judecată după dreptate; iartă-mă mai înainte de sfârșit prin virtuți și pocăință!". Înainte ca "sărbătoarea vieții" să se sfârșească și ușile cămării de nuntă să se închidă, creștinul trebuie să se grăbească pe singura cale cu putință pentru întoarcerea în rai: asceza, însoțită de căință, de lacrimi și de faptele milosteniei.

Triodul - Cartea neștiută și uitată! Dacă știm că există, putem regăsi prin el nu numai duhul

Postului, ci și duhul Ortodoxiei însăși, duhul viziunii sale pascale asupra vieții, morții și veșniciei.

*Articol preluat de pe site-ul :
<http://www.crestinortodox.ro/liturgica/viata-liturgica/triodul-cartea-nestiuta-uitata-70705.html>*

Saveurs Attitudes, gama de alimente cu indice glicemic redus



Ce este indicele glicemic?

Indicele glicemic (IG) este măsura impactului unui gram de glucide conținute de un anumit aliment, asupra glicemiei (nivelului glucozei în sânge, măsurat în g/L).

Este măsurat pe o scală de la 1 la 100, unde 100 este atribuit unui gram de glucide sub formă de glucoză, considerate a avea impactul cel mai puternic asupra glicemiei.

Categorii de alimente în funcție de IG

Alimente cu indice glicemic scăzut (sub 55): morcov crud (16), ciocolată neagră cu conținut de cacao de min. 70% (22), prune (39), mango (51)

Alimente cu indice glicemic mediu (55-70): caise (57), smochine deshidratate (61), ananas (66)

Alimente cu indice glicemic ridicat (70-100): brișe (77), piure de cartofi (91), pâine din făină albă (95)

De ce să ne menținem glicemia sub control?

Menținându-ne glicemia sub control prin intermediul monitorizării IG al alimentelor pe care le consumăm zi de zi, beneficiem de:

- alimentație sănătoasă
- ajutam funcționarea normală a pancreasului

Cum să ne menținem greutatea sub control cu ajutorul IG

Așa cum se afirma și în articolul de pe site-ul www.sfatulmedicului.ro, "dieta cu indice glicemic scăzut nu este o dietă săracă în carbohidrați și nici în grăsimi și nu necesită reducerea porțiilor zilnice de mâncare și nici calculul cu atenție al kaloriilor consumate. Mai degrabă, scopul său este de a ajuta o persoană să aleagă carbohidrații necesari pentru a menține o glicemie adecvată și să contribuie la pierderea în greutate și o stare mai bună de sănătate".

Este util de știut că...

Nu este obligatoriu ca glucidele ingerate în decursul unei zile să provină numai de la alimente cu IG

scăzut.

Regula de aur este să echilibrăm și să uniformizăm cât mai mult posibil consumul de glucide în decursul unei zile.

Echilibrare: Nu trebuie să evităm cu orice preț alimentele cu IG ridicat, însă trebuie să le consumăm în cantități mai mici și mai ales în combinație cu alimente cu IG scăzut.

Uniformizare: Ideal ar fi să consumăm cel puțin 3 alimente cu IG scăzut pe zi, preferabil unul la fiecare masă.

Saveurs Attitudes

Firma **Naturgie** din Franța a ales să facă posibilă aplicarea conceptului de alimentație bazată pe IG în viața de zi cu zi, prin crearea de produse cu IG optimizat, de calitate excepțională.

În demersurile sale de a crea și oferi consumatorilor o gamă de produse cu IG optimizat cât mai diversificată, Naturgie colaborează îndeaproape cu echipa de cercetători a reputei prof. Jennie Brand-Miller, personalitate de talie mondială în materie de cercetare în domeniul IG.

Naturgie optimizează IG al produselor sale prin:

- folosirea de materii prime cu IG scăzut (ingrediente bio ori de cate ori este posibil)
- eliminarea la maximum a zaharozei și glucozei din produse
- păstrarea unui conținut cât mai bogat în fibre
- procesare în vid și la temperaturi joase cât de mult posibil, pentru a preveni degradarea zaharurilor naturale prezente în materiile prime, și pentru a reține cât mai mult din aroma naturală și din conținutul original de vitamine.

Calitatea excepțională a specialităților din fructe (gemuri) fără zaharuri adăugate din gama Saveurs Attitudes, produse de Naturgie, este conferită de o experiență de peste 40 de ani în producerea gemurilor

Cu 20 de ani în urmă Naturgie era prima companie care reușea să aducă pe piața gemuri din fructe fără zaharuri adăugate.

Gemul BIO de caise produs de Naturgie a primit trofeul "Cel mai bun gem bio al anului 2007" acordat de **Ghidul de cumpărături bio** (Acheter Bio) publicat în 2007 de către editura Hachette Pratique.

Pe lângă specialități de fructe 100% (gemuri), gama Saveurs Attitudes mai oferă ciocolată neagră cu conținut ridicat de cacao (71%, 85%, 99%), îndulcitori naturali (sirop de agave), produse din cereale integrale (biscuiți, crackers) etc.

În opinia dlui Prof. Univ. Dr. **Gheorghe Mencinicopschi** (Institutul de Cercetări Alimentare), alimentele cu indice glicemic redus din gama Saveurs Attitudes se adresează:

- Persoanelor cu afecțiuni diabetice (este recomandată consultarea medicului curant pentru alegerea produselor și a cantităților aferente)
- Femeilor însărcinate pentru a reduce riscul de apariție a diabetului post-natal
- Persoanelor interesate de dieta cu indice glicemic scăzut
- În general persoanelor interesate de un stil de alimentație sănătos, care să optimizeze nivelul glicemiei, extrem de important pentru menținerea unei stări de sănătate durabilă"

Produsele bio din gama de alimente Saveurs Attitudes sunt oferite pe piața românească de firma **Management & Development Services**, operator ecologic și partener local al firmei **Naturgie**.

Factori de risc oncogeni

Nitrați

Prima sursă de nitrați o reprezintă îngrășămintele chimice.

Există mai multe forme de îngrășă-minte azotoase.

Amoniacul anhidru este considerat cel mai valoros; are o solubilitate în apă de 89,9% g/100 cm³ la rece. În SUA aproape jumătate din totalul de N aplicat provine din amoniacul anhidru (NH₃).

Sulfatul de amoniu este un îngrășă-mânt rezultat din industria firelor și fibrelor sintetice și din industria oțelului.

„În condiții de submersie (macrobio-ză) ionul sulfat este redus la hidrogen sulfurat (H₂S), care este toxic pentru plante”.

Azotatul de amoniu, NH₄NO₃, conține 33-34% azot. Are o solubilitate de 118,3 g/100 cm³.

În prezența produselor petroliere azotatul de amoniu face explozie.

Eficiența azotului din îngrășămintele crește pe măsură ce scade conținutul în humus(?!).

Între îngrășămintele chimice și cele organice există interacțiuni negative,

adică combinația între ele dă producții mai mici decât dacă s-ar folosi separat. Consumul de îngrășămintele chimice în Europa este enorm:

– în Europa de Vest circa 10 milioane tone pe an îngrășămintele cu azot (N) și circa 17 milioane tone pe an îngrășă-minte mixte NPK (Natriu, Fosfor, Potasiu);

– în Europa Centrală și de Est circa 2 milioane tone pe an îngrășămintele cu azot (N) și circa 3 milioane tone pe an îngrășămintele mixte NPK (Natriu, Fosfor, Potasiu), cu o tendință de creștere mai mult decât dublu.

Este important să remarcăm și faptul că raportul NPK este mult în favoarea azotului, adică acesta este folosit de 2-4 ori mai mult decât P și K.

A doua sursă importantă de nitrați este apa, deoarece nitrații sunt solubili în apă. Circa 20% din cantitatea de nitrați care intră în corpul uman provin din apă.

Factorii care influențează cantitatea de nitrați hidrosolubili:

– acțiunea prelungită a razelor de soare scade cantitatea de nitrați (de aceea plantele cultivate în sere

au o concentrație mare de nitrați);

- vara sunt mai puțini nitrați în plante căci organismul plantei îi utilizează pentru sinteza de proteine;
- dimineața concentrația de nitrați este mai mare decât seara;
- iarna sunt mai mulți nitrați, căci soarele este mai slab și nu sunt neutralizați;
- cea mai mare cantitate de nitrați este în tulpină și frunze.

Analizele diferitelor vegetale cultivate convențional arată următoarele niveluri de nitrați:

- nivel înalt: salată, andive, gulii, sfeclă roșie, ridichii, țelină;
- nivel mediu: fenicul, varză, spanac, varză creată;
- nivel scăzut: vinete, fasole, conopidă, brocoli, cicoare, mazăre, castraveți, ardei, ciuperci, cartofi, roșii, ceapă, praz, sparanghel.

Un nivel crescut de nitrozamină se găsește în berea convențională din cauză că orzul îngrășat cu azotați este prelucrat prin prăjire.

Efectele negative ale aplicării azotului în sol:

- fertilizarea cu azot (în special când e folosit unilateral sau în exces) influențează negativ conținutul de proteine. În doze modeste, crește proteina în detrimentul glucidelor și

lipidelor;

- reduce cantitatea de lizină;
- la legumele de câmp determină creșteri vegetative și întâzieri ale coacerii și deprecieri ale calității fructelor datorate acumulării azotului mineral;
- „excesul azotului mai determină o blocare a metabolizării în plante, ca acumulări chiar fitotoxice de N – mineral în detrimentul celui proteic. Astfel se dereglează activitatea nitroreductazei, iar cantitatea și calitatea recoltei se depreciază”.

Sodium nitrat și sodium nitrit se găsesc în plante, carne și produse lactate (provenind din pământ și apă). Vincent De Vito îl citează pe Palmer S., care – pe baza unor studii epidemiologice conduse în SUA, Anglia, America de Sud, Iran, Japonia și China – demonstrează o asociere certă între consumul de nitrați și nitriți și incidența cancerului de stomac și esofag.

Formarea de nitrosamine din nitrați a fost demonstrată de Magee P. – citat de același autor.

Dr. Gene Spiller avertizează asupra aceluiași fenomen și spune că efectul dezastruos al nitrozaminei poate fi combătut măcar în parte cu un aport substanțial de vitamina C. Adică, dacă

mezeluri tratate termic, atunci să bei imediat un suc proaspăt de citrice.

Azotații și azotiții în preparatele de carne

Normativele prevăd ca doză maximă de nitriți (identificați ca E 249 și E 250) este de 150 mg/kg și doza maximă de nitrați (E 251, E 252) este de 300 mg/kg, cu un reziduu de 250 mg/kg.

Casseus R.G., citat de Colin Campbell, trage primul semnal de alarmă în 1970 că nitriții ar putea suferi reacții în corpul nostru, formând nitrosamine. Se apreciază că 17 nitrosamine sunt cancerigene pentru om.

Speciile reactive de nitrogen ingerate în corpul omului devin cancerigene prin N-nitrosamine, substanțe folosite și experimental pentru provocarea cancerului în laboratorul de experiență.

Autorii italieni afirmă același lucru, cu precizarea că nitrații și nitriții reacționează cu produșii de degradare ai proteinelor și formează nitrozamină, deci asocierea cu carnea este cu atât mai periculoasă. Nitrosamina crește incidența cancerului digestiv (intestin, ficat).

Aceiași autori citează studiul EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), făcut

prospectiv în 10 țări, pe 500.000 de persoane – studiu care confirmă rolul cancerigen al nitraților din preparatele de carne.

Colin Campbell evocă mai multe studii care demonstrează rolul cancerigen al nitriților:

– În 1970, revista Nature a tras primul semnal de alarmă că nitrații formează în corpul nostru nitrozamine cancerigene.

– În 1978, un nou studiu, efectuat la Massachusetts Institute of Technology, a decis că nitrații cresc incidența cancerului limfatic la șobolani.

Tratatul Oncology: An Evidence – Based Approach, sub redacția Alfred E. Chang, incriminează nitrații din alimente ca având un rol în creșterea incidenței cancerului gastric, în combinație cu *Helicobacter pylori*.

Philippe Desbrosses atrage atenția asupra unui pericol de lungă durată: îngrășămintele chimice slăbesc până la dispariție procesele biologice de fermentație ale solului, cu riscul deșertizării unor suprafețe tot mai mari.

Nitriții și nitrații se transformă mai ușor în nitrosamine cancerigene la temperaturi înalte, de aceea tratarea termică a preparatelor de carne este cu atât mai periculoasă.

Nitritul rezultat din nitrat reacționează cu aminele din legăturile proteice la temperaturi de peste 1300 C și formează nitrozamina cancerigenă (e cazul prăjelilor și grătarului). Formarea de nitrozamine este influențată de nivelul temperaturii, durata tratamentului termic și conținutul de grăsimi.

Transformarea nitratului în nitriți în corpul uman se face în stomac, în mediu foarte acid. Există două mecanisme patogene asupra organismului:

- legarea hemoglobinei, care induce un grad de hipoxie celulară și, implicit, se amplifică calea fermentativă a zaharurilor cu creșterea nivelului de acid lactic și stimularea atipiilor celulare;
- nitriții reacționează cu aminele din proteine și formează nitrosamine, despre care Agenția Internațională pentru Cercetare în Cancer spune că reprezintă substanțele „cele mai cancerigene”.

Umberto Veronesi găsește că în zonele Forli, Romena, Firenze incidența cancerului de stomac este de patru ori mai mare decât în restul țării și leagă această realitate statistică de obiceiul abuziv al populației din aceste zone de a mânca salamuri cu nitrați.

Autorii ediției internaționale „Cancer Principles & Practice of Oncology” consideră că N-nitroso compounds sunt cancerigeni genotoxici, interacționând cu DNA. Efectul lor se amplifică la fumători și la cei cu infecții ale tractului digestiv.

Efectul cancerigen asupra stomacului al compușilor NITRO a fost demonstrat și experimental, pe animale.

Același tratat menționează nitrosaminele ca factor patogen oncogen și în cazul cancerului de căi biliare.

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>

(continuare din numărul trecut)

Unii monahi contestă homeopatia după ce au citit „Părintele Paisie mi-a spus...” de Atanasie Rakovalis. Ați studiat la rândul dumneavoastră această carte... Vă propun să furnizăm cititorilor câteva repere.

La pag. 47 autorul interviurilor începe capitolul despre sănătate cu o critică a antibioticelor: „Părinte, antibioticele pricinuiesc vătămare omului”. Părintele Paisie nu-l contrazice în această afirmație. Curios cum călugării noștri nu critică antibioticele, ci homeopatia.

La pag. 50, Părintele Paisie îi critică pe alopați. Le zice că „aceștia nu au un scop bun, vor să dea la o parte plantele și să rămână numai medicamentele”. Suntem de acord cu Prea Cuvioșia Sa. Părintele Paisie spune că „homeopatia este încurcată” pentru că mulți

„au amestecat în ea multe teorii” ...

Trebuie să recunoaștem că părintele este un vizionar; așa este, numai dacă ascultăm predicile amvonale ale unor călugări sau eforturile confuze ale Dr. Samuel Pfeifer (autor al cărții Vindecarea cu orice preț) îți dai seama cât au încurcat lucrurile.

Părintele Paisie explică: există bolnavi care „neputându-se aranja nicăieri... merg la homeopatie și astfel își găsesc o ocupație”, „lucrul acesta este primejdios...” Suntem într-un tot de acord cu părintele.

În același context, la pag. 49, părintele vorbește despre Hipocrat, care „a descoperit atâtea lucruri” și crede că „aceasta nu a fost întâmplător”, ci „a fost o iluminare dumnezeiască”. Suntem iarăși de acord cu părintele, pentru că Hipocrat a fost primul care a menționat terapia homeopată.

Autorul sugerează că nu e bine să se administreze remedii homeopate la copii. Majoritatea cititorilor blogului sunt părinți sau proaspeți părinți, interesați în metode cât mai blânde pentru profilaxia sau tratamentul afecțiunilor. Ce clarificări puteți aduce în această privință?

Urmând textul de la pag. 50, ne pierdem încrederea în autorul interviurilor, în corectitudinea și deontologia sa profesională și scriitoricească. Conform textului, părintele vorbește despre acupunctori și îi face escroci (limbaj pe care un duhovnic de talia Părintelui Paisie nu cred că se coboară a-l folosi); autorul interviurilor, făcându-se că nu pricepe, îl întreabă: „Adică, Părinte, să nu facem tratamente homeopate la copil?”. E limpede că această întrebare e ruptă din context și autorul vrea să inducă în eroare, sugerând că nu e bine să facem tratament homeopatic la copil, pentru că acupunctorii ar fi escroci.

Autorul interviurilor îi aduce aminte părintelui că un călugăr și-a trimis ucenicii (călugări medici) să învețe homeopatia și că el însuși (călugărul) s-a vindecat de o boală. Dar Părintele Paisie se întreabă dacă l-a vindecat homeopatia sau rugăciunea. Întrebarea este legitimă și ne-o punem și noi (de fapt, orice medic creștin) când vedem o vindecare: în ce măsură a contribuit rugăciunea, în ce măsură a contribuit o terapie oarecare. Aceasta nu înseamnă că vrem să o contestăm pe vreuna din ele.

Ce alte semnale de atenționare considerați că ar fi utile în lecturarea

acestei cărți?

Începând cu pag. 51, autorul interviurilor are un război personal cu un homeopat grec – care de fapt nu ne interesează și nu are rost să consumăm cerneala pentru a-l descifra.

La pag. 53 autorul interviurilor face o afirmație stupefiantă împotriva tuturor legilor biologiei și biochimiei: e convins că diluția infinitezimală de cupru îl intoxică pe om cu cupru. După ce s-a străduit din răzputeri, câteva pagini mai sus, să ne convingă că homeopatia nu are nici un efect, acum afirmă că remediile în diluții foarte mari sunt toxice.

Diluțiile infinitezimale (minerale, plante, produse biologice etc.) nu au efecte adverse prin definiție, căci concentrația substanței farmacologic active nu este ponderală (este foarte slabă).

Pentru a încheia cu analiza acestei cărți, merită să menționăm câteva ineptii pe care autorul interviurilor le prezintă în capitolul numit „Anexa mea personală”:

- „nu există date statistice”; în realitate, există foarte multe cercetări fundamentale și studii statistice clinice;
- autorul crede că „s-a vindecat conjunctivita” prin homeopatie și „s-a

vătămat partea vitroasă”; limbajul este de neînțeles (din punct de vedere medical), iar pe de altă parte toată lumea știe că homeopatia nu are reacții adverse.

Opera Părintelui Paisie a fost publicată în 5 volume. Nu vorbește nicăieri împotriva homeopatiei. Limbajul Prea Cuvioșiei Sale este unul blând, duhovnicesc, elegant, lipsit de resentimente. Cartea publicată de Atanasie Rakovalis apare la 5 ani după moartea Părintelui Paisie și stilul agresiv folosit este străin de duhul Părintelui. În plus, cartea este împănată cu „părerii personale”. Nici acest autor nu își prezintă studiile, gradul de instrucție, iar limbajul folosit este străin de orice știință medicală.

O altă lucrare foarte critică la adresa homeopatiei și care încearcă să o desființeze în planul teoretic și practic este Vindecarea cu orice preț, a dr. Samuel Pfeifer (Editura Ariel, Timișoara, 1996). Care credeți că ar fi aspectele cele mai de seamă care merită clarificate pentru cititori?

Dr. Pfeifer își începe descrierea homeopatiei la pag. 68 cu o afirmație nefondată: „potențarea” ne duce „în lumea energiilor cosmice și a filosofiei orientale”.

Dinamizarea, sucusiunea sau poten-

țarea soluției nu are nimic de a face cu lumea orientală; cu excepția Indiei (unde a fost dusă de englezi), homeopatia e aproape necunoscută și nu se practică în Orient.

Soluțiile „potențate” sau „dinamizate” se găsesc peste tot, încă de la creație, în organismul, în fiziologia noastră și în universul material și biologic în care trăim, și nu au nici o legătură cu vreo filosofie orientală: valurile mărilor, lacurilor „dinamizează” apa, vânturile „dinamizează” aerul, inima „dinamizează” o viață întreagă, masa de sânge, plămânul „dinamizează” aerul pentru a face schimburile de gaze la nivel alveolar, stomacul și intestinul „dinamizează” conținutul intestinal etc.

Astăzi există mai multe cercetări experimentale care demonstrează efectul sucusiunii asupra unei soluții; aceste cercetări sunt făcute în laboratoarele medicinei moderne (cum îi place autorului să spună propriei lui practici medicale) și nu au nici o legătură cu vreo filosofie orientală.

De-a lungul lucrării (pag. 76) autorul revine obsesiv la „sursa energiei”, citând un medic care la rândul lui citează un alt medic și care ar susține că remediile homeopate vindecă prin „energia cosmică”.

Dar în lume există zeci de mii de medici homeopați care prescriu remediile lor pe baza simptomelor și semnalelor clinice și care nu se raportează la nici o energie.

Pe de altă parte, noi, creștinii, credem cu tărie că în remediile naturale lucrează energii create și puse de Domnul la Creație. Așa ne învață Sfânta Scriptură, așa ne învață dogma Bisericii noastre.

Când eram medic de țară, un doctor înșelător, într-un sat îndepărtat, făcea întineric în cabinet și aprindea o lanternă cu lumini colorate în dreptul toracelui. Bolnavii erau convingși că le face o radioscopie. Această întâmplare nu mă îndreptățește să cred că Radiologia (mai nou Imagistica) ar fi o șarlatanie.

Una dintre obiecțiile des întâlnite, chiar și la acest autor, este că rezultatele homeopatiei se datorează de fapt efectului placebo. Ce ne puteți educa în această privință?

Aici trebuie să amintim următoarele:

1. Efectul placebo funcționează în toate cercetările, inclusiv în cercetările alopate; substanțele farmacologic active – lipsite de energie și informație –, cum îi place autorului să creadă, nu au de unde să știe că cercetătorul care le manipulează este homeopat sau antihomeopat, că este filosof oriental

sau eretic occidental;

2. Pe de altă parte există mai multe mii de studii de homeopatie acumulate până în prezent, făcute în dublu-orb, adică după canoanele cercetării academice și care exclud participarea efectului placebo;

3. Efectul diluției infinitezimale demonstrat în laborator pe organ izolat, celule bazofile, plante, culturi de celule etc. exclude o dată în plus efectul placebo.

Cum comentați afirmația dr. Pfeifer, aparent conciliant: „... trebuie să subliniez faptul că nu toți homeopații dau curs practicilor oculte...”?

Este ca și cum am spune că nu toți alopații sunt farseuri sau șarlatani, și că nu toate medicamentele chimice te omoară.

Nici Samuel Hahnemann nu este ocolit de ochiul critic al Dr. Pfeifer. De data aceasta vorbim chiar de părintele homeopatiei. Care să fie obiectivul?

Dr. Pfeifer se ocupă de biografia lui Hahnemann, sperând că poate doborî metoda atacând omul.

În primul rând, trebuie să menționăm faptul că principiul similia este menționat prima dată de Hipocrat, cu 5 secole înainte de Hristos. În al doilea rând, nu reiese de nicăieri că remediul homeopat funcționează conform

convingerilor filosofice ale lui Hahnemann. Este ca și cum am spune că penicilina acționează în baza filosofiei personale a lui Fleming.

Așadar, pentru a încheia acest subiect controversat, care sunt recomandările dumneavoastră pentru cititori atunci când evaluează veridicitatea sau relevanța unor afirmații?

Detractorii homeopatiei, cei care au și tupeul să se exprime în scris, sunt oameni fără pregătire medicală, de cele mai multe ori nu-și prezintă

studiile, CV-ul. Nu reiese de nicăieri dacă au studiat homeopatia, pentru a o putea combate.

Doctorii care scriu împotriva homeopatiei sunt alopați; limbajul lor îi trădează că nu cunosc această metodă; citează – folosindu-se de păcatul omisiunii – exact ce îi interesează pe ei.

Vă mulțumim, domnule profesor.



SIROP NEERA

Tendința spre perfecțiune există în noi. Cum floarea se dezvoltă din boboc, la fel creștem și noi din interior. În zilele noastre se pare că am pierdut crezul nostru în minunata forță proprie, de autocurățirea organismului nostru. Rezolvarea problemelor nu o căutăm în eliminarea cauzelor, ci forțăm încontinuu cu adăosuri în formă de medicamente sau alte substanțe chimice. Deseori, aceste medicamente doar acoperă simptomele, fără efect asupra rădăcinii problemelor. Rezultatul este reprimarea bolii și apariția ei ulterioare în aceeași sau într-o altă formă, sau chiar în alt loc al organismului.

Cura Madal Bal Neera a fost dezvoltată nu pentru tratarea unei anumite boli ci scopul este de a împiedica formarea bolii, prin eliminarea toxinelor, sedimentelor și a mucozităților acumulate. Cura este dovedită științific, are avantaje bazate pe experiențe proprii:

- curățirea organismului de toxine
- diminuarea greutății corporale (3-6 kg, în varianta de 7 zile)
- creșterea vitalității
- digestie mai bună
- somn odihnitor

Dacă pe moment sunteți bolnav sau foarte slăbit, înaintea începerii curei consultați medicul. În anumite condiții, este recomandată începerea unei cure de 2-3 zile și să fie prelungită după ce condiția fizică s-a restabilit.

Nu se recomandă cura Neera celor care suferă de anorexie. Dacă cineva este doar puțin slab, să nu se sperie de faptul că va slăbi și mai mult. Pe parcursul curei, organismul pierde doar mucozitate, grăsime, toxine, sedimente inutile, în schimb își revine sănătatea nu sunt afectate.

Înaintea începerii curei este recomandată citirea broșurii: Neera. Cură de dezintoxicare și curățire.

- circulație mai bună a sângelui
- păr lucios, unghii mai tari
- rezistență intensificată față de boli
- dependență diminuată față de medicamente
- îmbunătățirea capacității de concentrare și gândire mai coerentă
- pace internă



Articol scris de SC The Goldon Shore SRL

Efectele adverse ale antiinflamatoarelor (Piroxicam)

- stomatită
- anorexie
- constipație
- diaree
- dureri abdominale
- hemoragii gastrointestinale
- edeme
- amețeli
- cefalee
- somnolență
- insomnie
- depresie
- nervozitate
- halucinații
- confuzie mentală
- vertij
- urticarie
- alopecie
- edem angioneurotic
- creșteri reversibile ale ureei și creatininei
- trombocitopenie
- leucopenie
- creșteri ale transaminazelor



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 pt bebe
- 2009: Dezinfectant eco

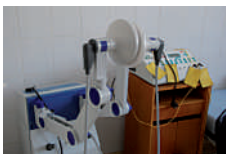
Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

* 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.