

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 28 • martie-aprilie

# sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

## - Editorial:

**Proiect Nera** - prima clinică de Recuperare Oncologică

## - Igiena sufletului:

Sfântul Efrem cel Nou

## - Principiile dietei naturiste:

Algele, alimente-medicament

## - Greșeli în alimentația modernă

Zahărul

## - Prudența - Maica Înțelepciunii

Reacții adverse: Enap

Fondator:  
**Centrul Medical**



# CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

## „SFÂNTA IRINA”



### Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

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

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

### Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

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

**Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank**

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



# PROIECT NERA

prima Clinică de Recuperare Oncologică



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

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

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

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

## Argument

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

Mortalitatea prin cancer este mai mare în România, comparativ cu media țărilor europene ceea ce dovedește deficiențe mari în posibilitățile de îngrijire a bolnavilor cu cancer. La trei forme de cancer, respectiv plămân, col uterin și creier, România are incidența cea mai mare.

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

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

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

În România activitatea de prevenție și depistare precoce a cancerului este sumară. Conceptul *recuperării oncologice* este aproape absent iar instituțiile de recuperare oncologică lipsesc cu desăvârșire.

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

În tratatul de referință „Oncology An Evidence – Based Aproach, ed. Springer 2006, în 28 capitole (din 113) autorii abordează *problema recuperării* și domeniile interdisciplinare în oncologie: importanța factorilor psihosociali, alimentari, economici, ambientali, în etiopatogenie și prevenție; eficiența depistării precoce, cercetarea clinică și biologică a supraviețuitorilor, efectele adverse ale chimioterapiei, potențialul terapeutic al terapiilor complementare, etc.

# Descrierea Proiectului Nera

## 1. Numele:

Clinică de Recuperare Oncologică

## 2. Locația:

Slatina Nera, jud. Caraș Severin în aval de Cheile Nerei și Rezervația Beușnița, într-o zonă lipsită de poluare. Terenul este concesionat de la Primăria locală pe o perioadă de 49 ani (Contract nr. 1047/30.04.2010).

## 3. Obiectivul:

Recuperarea bolnavilor cu cancer la debut.

## 4. Logistica și structura organizatorică:

Centrul de recuperare va fi organizat pe următoarele departamente:

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

## 5. Personalul:

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

## 6. Arhitectura funcțională

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

## 7. Principii de funcționare:

- Asistența medicală, socială, psihologică și spirituală nediscriminatorie;
- Cură de sanatorizare de 15 zile.
- Dezvoltarea progresivă și a unui departament ambulator (out patients) pentru prevenție și depistare precoce.
- Susținerea financiară: 40% finanțare din serviciile de asigurări; 40% coplată; 20% proiecte de cercetare și alte surse.
- Conceptul de bază pe care este organizat centrul: principiile economiei sociale adică veniturile vor fi utilizate pentru:
  - Asistarea bolnavilor spitalizați;
  - Sponsorizarea unor cazuri sociale ca și cură de sanatorizare gratuită;
  - Efectuarea unor screening-uri pentru depistarea precoce a cancerului;
  - Sponsorizarea unor acțiuni de educație sanitară pentru depistarea precoce a cancerului.

## 8. Realizarea proiectului

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

Termen de realizare: 24 luni.

## 9. Valoarea proiectului:

Valoarea totală a proiectului: 4.574.658 Euro.

Valoarea grantului: 2.202.054 Euro (Fonduri Structurale)

TVA: 885.027 Euro

## 10. Finanțarea Proiectului:

Accesarea fondurilor: Sursa principală de finanțare: Fondurile Structurale Europene, respectiv POSCCE (Programul Operațional Sectorial- Creșterea Competitivității Economice), Axa Prioritară 2, Operațiunea 2.3.2. Proiectul a fost evaluat și declarat câștigător în ianuarie 2011 (Notificare nr.20/18.01.2011), urmând ca în 2011 să înceapă și construcția.

**Cofinanțarea (obligația fundației): 1.487.577 Euro**



# SPRIJINIȚI PROIECTUL NERA !

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

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

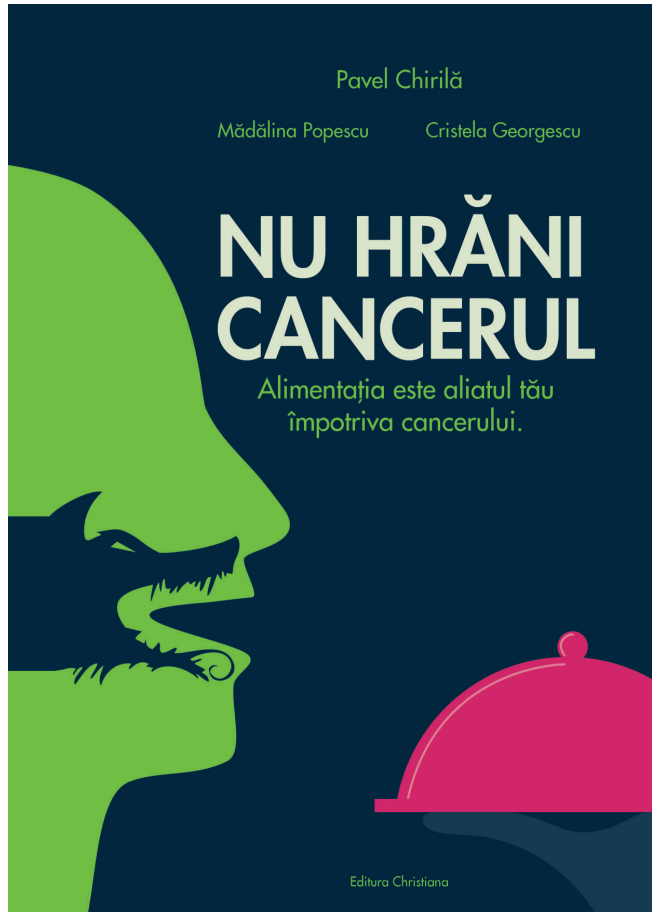
Tel./Fax: 021 - 352 00 42; sf.irina@paliativecare.ro www.sfantairina.ro

PJ 257/ 1998, Fundație de utilitate publică, România

## 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!*



**TE AȘTEPTĂM PE FORUMUL DE DISCUȚII!**

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

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



## Sfântul Efrem cel Nou - grabnicul ajutor și marele făcător de minuni



**Sfântul Efrem cel Nou - Marele Mucenic din Nea Makri** - este un Mare Sfânt (descoperit recent) al Bisericii Ortodoxe, care este **cunoscut în toată lumea** atât pentru marea sa **putere făcătoare de minuni**, cât și pentru rapiditatea ajutorului său.

Sfântul Efrem cel Nou a trăit în secolul al XV-lea în Grecia. A viețuit ca monah la Mănăstirea Bunevestiri a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu de pe Colina Neprihăniților de la Nea Makri din Attica, Grecia. După ce a trăit 27 de ani în nevoiță călugărească aspră,

Mănăstirea a fost cotropită de otomani. Turcii au ucis monahii prin decapitare, iar pe Sfântul Efrem cel Nou l-au făcut rob și l-au torturat în felurite chipuri, de nenumărate ori, timp de 8 luni. La sfârșit, turcii l-au atârnat cu capul în jos într-un copac bătrân, i-au străpuns trupul cu multe cuie - din acelea cu care a fost răstignit Domnul nostru Iisus Hristos pe Cruce - apoi i-au înfipt în pânțece un tăciune aprins. Astfel și-a dat sufletul în mâinile Domnului, la data de 5 mai 1426.

Vreme de 500 de ani nu a știut nimeni de acest Mare Mucenic din Nea Makri, până pe 3 ianuarie 1950, când Sfintele sale Moaște – care sunt înmiresmate și pline de har – au fost descoperite prin revelație de monahia Macaria, stareța Mănăstirii Bunevestiri a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu de pe Colina Neprihăniților (până la cotropirea ei de către turci, această mănăstire era de călugări, iar din secolul al XX-lea – când a fost restaurată – este de maici).

După descoperirea Sfintelor sale Moaște, Sfântul Efrem cel Nou - Marele Mucenic din Nea Makri - s-a arătat de nenumărate ori stareței Macaria, altor maici și multor creștini (mulți dintre ei nu știau nimic despre Sfântul Efrem cel

Nou), fie sub chipul unui nevoitor cu fața brăzdată de multe osteneli, fie purtând veșminte preoțești, fie ca un călugăr, mărturisind: "Mă numesc Efrem!" și relatându-le viața sa și chinurile și torturile la care a fost supus pentru mărturisirea dreptei Credințe Ortodoxe.

Nu sunt puțini cei care, rugându-se Sfântului Efrem, au dobândit tămăduire, între aceștia numărându-se oameni care au fost vindecați de cancer, tumoră pe retina, boala Hodkin, dureri de stomac, stări de amețală, tuse, melanom la rinichi, cardiopatie, pietre la rinichi, diabet, cancer la sân, la intestinul gros, leucemie, orbire, amnezie, dureri de ochi, boli ale inimii și ale creierului, polinucleoză, hemoragii, dureri de oase și articulații, paralizie, epilepsie, hidrocefalie, probleme de văz și auz, malformații congenitale la inimă și multe altele. Alții s-au învrednicit de milostivirea Cuviosului și au izbândit în procese, au fost eliberați din închisoare, au biruit deznădejdea, au reușit la examene, au căpătat ajutor în vremea operațiilor, au fost izbăviți de accidente sau au fost salvați miraculos din mașini accidentate, au fost salvați de foc, de înec ori din furtuni și din alte primejdii de moarte. Mulți alții, prin rugăciunile Sfântului Efrem, l-au cunoscut pe Dumnezeu, au apucat pe cărările

mântuirii și au dobândit nădejde nemincinoasă și vreme de pocăință.

Nu putem să nu amintim despre miresma sfințelor moaște și despre mireasma pe care Sfântul o face simțită uneori celor pe care îi cercetează, despre nenumăratele arătări în vis sau aieva celor care apoi l-au recunoscut, văzând chipul zugrăvit în icoană.

Nenumărați bolnavi care au fost însemnați în semnul crucii cu sfințele moaște sau cu ulei de la candela Sfântului, la patul lor de suferință, au fost trăitorii minunilor prin care Sfântul Efrem a uimit familia și doctorii care nu mai aveau speranță. Fiind aproape celor care îl cinstesc, Sfântul îi sfătuiește în legătură cu problemele lor. Venirea pe lume a copiilor mult așteptați a fost minunea cea mai des auzită la Sfântul Efrem. După timp îndelungat în care nu puteau avea copii, multe familii au trimis scrisori pe adresa mănăstirii, în care au povestit amănunțit despre zămislirea și nașterea de prunci în chip minunat cu ajutorul Sfântului. La mănăstire vin adesea oameni să mulțumească, purtând în brațe chiar pruncul dăruit de Sfântul Efrem.

Multe femei au fost ajutate să nască fără cezariană, în cazuri în care medicii nu vedeau altă soluție.

Sfântul Efrem cel Nou - Marele Mucenic din Nea Makri - face minuni uimitoare și le va veni întotdeauna în ajutor celor care îl cheamă cu credința, evlavie și dragoste, așa după cum a mărturisit Sfântul Efrem cel Nou însuși unor creștini: "Nu voi înceta să vin!".

Sfântul Efrem cel Nou a rămas ascuns timp de 5 secole, dar a venit vremea să fie iarăși preamărit de Dumnezeu în timpurile noastre și nu întâmplător. Trăim într-o vreme de crunt materialism, în care păcatul a devenit modă, credința în Dumnezeu s-a răcit foarte mult, iar oamenii sunt din ce în ce mai nefericiți și mai stresați, fiind copleșiți de probleme la care nu pot găsi rezolvare.

De aceea, Preabunul Dumnezeu l-a făcut cunoscut pe Sfântul Efrem cel Nou în zilele noastre, pentru a ne întări în credință și pentru a ne ajuta grabnic în toate problemele cu care ne confruntăm. Pentru dragostea sa fierbinte pentru Dumnezeu - mărturisită prin chinurile îngrozitoare pe care le-a răbdat - Marele Mucenic din Nea Makri, Sfântul Efrem cel Nou, a primit de la Atotputernic o mare putere făcătoare de minuni, fiind înzestrat de Creator cu daruri depline, potrivite omului nefericit al zilelor noastre.

Sursa: [www.sfantul-mare-mucenic-efrem-cel-nou.blogspot.com](http://www.sfantul-mare-mucenic-efrem-cel-nou.blogspot.com)



Sfânta Scriptură, Vechiul și Noul Testament, este cartea vindecării duhovnicești. Așa precum medicii cunosc din cercetarea lor cum funcționează fiecare membru al trupului, felul bolilor și modul lor de tratare, iar această știință o transcriu în cărți pentru a putea fi învățată și de alții, tot astfel se întâmplă și cu Sfânta Scriptură: Sfinții s-au vindecat mai întâi pe ei înșiși, au cunoscut iubirea lui Dumnezeu, au văzut slava Lui, iar mai apoi și-au transcris experiența în cărțile Vechiului și Noului Testament, astfel încât și ceilalți oameni să poată ajunge la această experiență.

*Mitropolitul Hierotheos Vlachos*

## ALGELE alimente-medicament



Potrivit definiției științifice, algele sunt niște plante primitive, fotosintetizante, cu o alcătuire foarte simplă. Cu toate acestea, algele și-au croit drum în existența noastră sub forma de hrană, ingredientși și baze alimentare și chiar produse cosmetice.

Din cele mai vechi timpuri oamenii și-au dat seama de proprietățile nutritive ridicate ale acestor plante: în China și Japonia oamenii au început să le consume pe scară largă încă de acum 5000 de ani. Astăzi algele marine fac parte în mod obișnuit din alimentația a sute de milioane de oameni care populează Extremul Orient (China, Japonia, Hawaii, Vietnam) sau zonele nordice ale globului (Irlanda, Islanda, Țările Scandinave etc.) și sunt prima opțiune pe lista alimentelor viitorului care să satisfacă necesitățile alimentare ale populației terestre în plină expansiune.

Din punct de vedere al compoziției chimice, algele marine conțin din abundență minerale și oligoelemente (iod, magneziu, potasiu, calciu, fier, mangan, fosfor, sulf, cupru, nichel, cobalt, rubidiu, siliciu), diastaze (enzime) și vitamine (A, B, C, D1, D2, E, F, K, PP), aminoacizi (acid glutamic, cistină, metionină, valină, tirozină, lizină, acid aspartic), glucide, materii grase, clorofilă (structura sa chimică seamănă cu cea a hemoglobinei umane), mucilagi și principii antibio-tice, fapt care îndreptățește clasarea lor în categoria alimentelor-medicament.

Proprietățile farmacologice și farmacodinamice ale algelor:

- favorizează schimburile metabolice
- tonifică glandele endocrine
- întăresc mijloacele de apărare naturală (imunitatea)
- au proprietăți antireumatismale, antigutoase, remineralizante, stimulente ale circulației sanguine.

Astfel datorită bogăției de proprietăți profilactice și curative algele marine sunt indicate și utilizate cu succes pentru tratarea a numeroase patologii, precum: predispoziția generală la maladii, astenii fizice și intelectuale, adenite, tulburări endocrine, anemii, dureri de diferite etiologii (cauze),

reumatisme cronice, tulburări circulatorii, obezitate, celulită, arterioscleroză, hipertensiune arterială, afecțiuni cutanate, rinofaringite, afecțiuni pulmonare, sechele de fracturi, îmbătrânire celulară, alergii, prevenția și tratamentul afecțiunilor cardiace.

Deși la prima vedere par a fi majoritatea verzi, după culoare algele se împart în mai multe clase, dintre care: algele albastre (Cyanophyceae), algele verzi (Chlorophyceae), algele roșii (Rhodophyceae) și algele brune (Phaeophyceae).

### Câteva exemple de alge:

#### Dulce

Alge marine de culoare roșie cu gust sărat și ușor picant.

Sunt originare de pe coasta Atlanticului și sunt foarte căutate în Irlanda și Canada. Algele Dulce sunt considerate alimente-medicament, fiind o importantă sursă de minerale și proteine, vitamina A, complexul de vitamine B (în special vitamina B12), vitamina E, fier, calciu, potasiu, magneziu, iod, zinc. Îmbunătățesc memoria, întăresc imunitatea și sunt recomandate persoanelor care suferă de anemie.

Algele DULSE sunt ideale pentru prepararea sosurilor pentru pește.

Pot fi adăugate cu succes și la supe, salate etc.

#### Lăptuca de mare

Alge marine energizante, de culoare verde viu, cu conținut bogat în magneziu și iod.

Conțin de 10 ori mai multă vitamina C decât portocala și de 2 ori mai multă vitamina A decât varza.

Eficiente în detoxifierea organismului.

Se consumă în special în supe și salate.

#### Wakame

Alge marine de culoare verde închis, recoltate de pe fundul mării în apropiere de Japonia. Conțin mai puțin iod decât alte alge, dar au conținut bogat în calciu și magneziu.

Au proprietăți importante de ardere a grăsimilor și de reglare a metabolismului. Sunt folosite pentru tratarea diabetului și ca remediu împotriva căderii părului și constipației.

#### Nori

Alge marine de culoare roșie, originare de pe coastele Mării Nordului, Marii Baltice și Oceanului Pacific.

Importantă sursă de proteine, minerale, vitamine (în special vitamina B12), fier, magneziu, zinc, calciu.

Algele salbatice NORI sunt ideale pentru prepararea supelor, salatelor și omletelor.

**Informatiile au fost preluate din următoarele surse:**

*Formula AS - Algele marine, elixir de sănătate*

*bihoreanul.ro - Algele, hrana viitorului?*

## Moringa



Doctorul Cristina Bogdan, specialist în homeopatie, acupunctura și apifitoterapie a explicat pentru click.ro de ce se numește Moringa oleifera - Arborele Vieții. Astfel, planta conține cantități mari de calciu, magneziu, zinc, fier, potasiu – extrem de necesare desfășurării proceselor metabolice și menținerii imunității, bunei funcționări a inimii și menținerii structurii osoase.

Alături de aceste minerale se află toți aminoacizii esențiali - ceea ce reprezintă o sursă importantă pentru corectarea deficiențelor nutriționale și asigurarea materiei prime pentru regenerarea permanentă și eficiență a organelor și a sistemului nervos. Bogăția de acizi grași esențiali completează paleta nutrițională și asigură un mai bun control al nivelului

colesterolului precum și al depozitelor de grăsime din corp și organe.

Această plantă are și o cantitate impresionantă de antioxidanți (vitamina A, C, E, B, bioflavonoizi, carotenoizi, etc) care ajută organismul nu doar să producă energie și substanțe și să îndepărteze deșeurile rezultate în urma proceselor metabolice sau să combată efectele radicalilor liberi asupra celulelor.

Nu doar compoziția chimică este cea care recomandă planta ca un elixir al vieții ci combinația celor peste 90 de nutrienți și a celor 40 de antioxidanți într-un produs biologic activ recunoscut de către celulele organismului (spre deosebire de produsele de sinteză ce sunt cu greu recunoscute de celule și care generează multe depozite toxice la nivelul organelor).

Moringa se folosește pentru nutriția de bază a sportivilor, pentru sporirea eficienței în timpul competițiilor, pentru creșterea rezistenței la efort dar și pentru eliminarea efectelor radicalilor liberi, pentru reglarea glicemiei și pentru îmbunătățirea oxigenării celulare, pentru prevenirea efectelor menopauzei, pentru reglarea

hormonală sau pentru întărirea oaselor, pentru creșterea imunității, pentru menținerea capacității vizuale optime, pentru creșterea capacităților

de atenție și memorare la toate vârstele și pentru sănătatea mamelor ce alăptează și a sugarilor.

În acest număr vă prezentăm **“Crackers cu soia”** (produs nou) și **“Trufe Naturalia”** (produs fără zahăr) pe care le găsiți în magazinele Naturalia



## Greșeli în alimentația modernă

### Zahărul

Zahărul rafinat este folosit pe piață de peste 200 de ani. Ceea ce numim noi astăzi “zahăr” este de fapt un dizaharid format din glucoză și fructoză.

Zahărul rafinat este tot mai mult contestat ca aliment, datorită numeroaselor studii care dovedesc implicarea lui în geneza cancerului, în bolile cardiovasculare și metabolice.

Este drept, glucidele au un rol important în metabolismul organismelor vii:

- reprezintă principala formă de înmagazinare a energiei solare de către organismele fotosintetizante;
- reprezintă cea mai importantă formă de energie pentru organismele heterotrope;
- sunt componenta principală a hranei omului și a animalelor;
- sunt substanțe de rezervă, atât în lumea animală

(glicogenul), cât și în cea vegetală (amidonul);

- intră în alcătuirea peretelui celular la vegetale (celuloza) sau a scheletului exterior la artropode (chitina);

- intră în compoziția nucleotidelor și a acizilor nucleici (riboza și dezoxiriboza);

- servesc ca metaboliți intermediari (glucozo-6 fosfatul, fructozo-1, 6-bifosfatul);

- joacă un rol în lubrefiere;

- au rol în metabolismul imunitar;

- participă la comunicarea intracelulară.

Glicocalixul, format din grupările glucidice ale glicoproteinelor și glicolipidelor, se găsește în membrana celulară și exprimă individualitatea celulară ("cartea de identitate a celulei"). Are rol în moartea fiziologică a unor celule.

### Consumul de zahăr

Consumul mondial de zahăr este enorm. Colin T. Campbell apreciază că 42% dintre americani mănâncă zahăr rafinat. Statistica NHNES (National Health and Nutrition Examinations Survey) arată că bărbații consumă mai mult zahăr decât femeile (când e vorba de sugar drinks) și perioada de vârstă în care se abuzează de zahăr cel mai mult este 2-38 de ani.

Între anul 1800 și anul 2000, în SUA,

consumul de zahăr anual per persoană a crescut de 12 ori. În anul 1830, se consumau 5 kg de zahăr/locuitor/an. Autorul german Hans Grimm prezintă consumul de zahăr astăzi: 33 kg/om/an, luând în considerare toate preparatele pe bază de zahăr (prăjituri, ciocolată, bomboane, băuturi răcoritoare, înghețate, siropuri, dulciuri etc.), plus consumul de zahăr ca atare (adaos la cafea, ceai).

În perioada 2010-2011, s-au consumat în lume **167 milioane tone de zahăr** (cu 10% mai mult decât în anul precedent), existând, la ora actuală, peste 100 de țări care produc zahăr.

### Efectele negative ale zahărului

Zahărul este considerat unul dintre cele mai periculoase "elemente" de pe piața ultimului secol.

Fiziopatologic, zahărul **aționează negativ** asupra organismului, astfel:

- solicită intens pancreasul pentru a secreta insulină ori de câte ori este ingerat;

- creează dismicrobism intestinal, afectând calitatea de eubioză a florei intestinale saprofite;

- deviază PH-ul umorilor spre acid, favorizând instalarea bolilor imune, inflamatorii și neoplazice;

- alterează fiziologia aportului selectiv pentru glucide, favorizând dependența;

- crește indicele glicemic, cu toate consecințele respective.

La ingestia abuzivă de glucide cu indice glicemic crescut (dulciuri cu absorbție rapidă de tipul zahărului), organismul este obligat să secrete multă insulină pentru ca celulele să utilizeze corespunzător glucoza. În același timp, masa celulelor adipoase crește și obezitatea se instalează. Dar celulele adipoase nu pot absorbi ușor glucoza și stimularea continuă a insulinei devine agresivă.

Acest fenomen se cheamă insulino-rezistență.

Toate studiile clinice confirmă că bolnavii care sunt mari consumatori de zahăr, obezi și insulino-rezistenți au un procent semnificativ de cancer, mai ales la sân, prostată și colon.

Autorii italieni afirmă că insulina acționează oncogen prin stimularea factorului de creștere celulară. Dr. Jean Seignalet clasifică zahărul ca factor de risc pentru cancer pe locul doi după carne și grăsimi saturate. Kevin Trudeau apreciază că zahărul rafinat se comportă ca un drog, din moment ce atât de multă lume îl dorește, fără ca el să fie un aliment natural, integral.

Pentru a vedea ce efecte negative are rafinarea asupra zahărului, redăm analiza comparativă a compoziției zahărului alb rafinat și a zahărului integral din cartea acestui autor.

De asemenea, cancerul de colon indus sau agravat de consumul de zahăr se datorează dismicrobismului intestinal pe care îl creează. Dr. Otto Warburg, Ph.D., laureat al Premiului Nobel pentru Medicină în anul 1931, a descoperit că metabolismul celulelor canceroase este dominat de glicoliza anaerobă, iar glucoza reprezintă un foarte bun "combustibil" pentru celula neoplazică. În procesul de glicoliză anaerobă se naște foarte mult acid lactic, care el însuși este foarte favorabil dezvoltării celulelor canceroase.

Un alt experiment s-a desfășurat pe trei loturi de șoareci: hiperglicemici; normoglicemici; hipoglicemici. Toți șoarecii au fost injectați cu o substanță cancerigenă. Cea mai mare rată de supraviețuire a fost la șoarecii hipoglicemici.

Un studiu larg, efectuat pe 21 de țări cu mortalitate și morbiditate mare (Europa, SUA, Japonia), arată că nivelul zahărului este un factor de risc important în creșterea incidenței cancerului de sân, în special la femeile în vârstă.

Carbohidrații eliberează repede multă glucoză, care determină senzație de sațietate de scurtă durată, după care glicemia scade vertiginos și apare o senzație de foame, deseori însoțită de nevoia de dulce (glucide). Dacă ai evita acești carbohidrații, ai evita și această capcană și ți-ai putea păstra o senzație

**Tabel: Zahăr alb vs zahăr integral**

<i>Compoziție</i>	<i>Zahăr alb</i>	<i>Zahăr integral</i>
Zaharoză	99,6	88-91
Glucoză	–	2-6
Fructoză	–	3-6
Potasiu	3-5	600-100
Magneziu	–	40-100
Calciu	10-15	80-110
Fosfor	0,3	50-100
Vitamina A	–	120-1200
Vitamina B1	–	0,023-0,1
Vitamina B2	–	0,06-0,15
Vitamina B6	–	0,02-0,09
Niacina	–	0,03-0,19
Acidul pantotenic	–	0,34-1,18

de sațietate pentru un timp mai îndelungat.

De asemenea, abuzul de zahăr și amidon slăbește flora intestinală saprofită în favoarea fungilor; în mod special *Candida albicans* iubește zahărul și îl transformă în Fusel alcohols, care sunt toxici pentru organism. Inflamația cronică candidozică afectează sistemul imun al mucoasei intestinale. Prima consecință a acestui fenomen este creșterea nivelului de amoniac care nu mai poate fi transformat în intestin în ioni de

amoniu (NH<sub>4</sub><sup>+</sup>) (forma netoxică) și ulterior declanșează mitoze atipice.

Un studiu efectuat pe șobolani a demonstrat efectul adictiv (de dependență) al zahărului: mecanismul nervos și zona din creier prin care se realizează această dependență sunt aceleași ca la opiu și cocaină.

John T. A. Ely dezvoltă pe larg relația cancer – carbohidrați rafinați:

încă în timpul lui Galen s-a observat faptul că animalele înfometate nu făceau tumori;

în ultimul secol, intoleranța la glucoză

a fost observată la 62 din 70 de pacienți cu tumori (într-un studiu al lui E. Freund); autorul îl citează pe A. S. Glicksman și colab., care recenzează mai multe studii și raportează că 35% (din 557 pacienți) au valori de peste 200 mg% la testul de toleranță la glucoză;

imunitatea mediată celular scade drastic la oamenii vârstnici: la cei imunosupresați după transplant și la cei cu hiperglicemie; la bolnavii imunosupresați pentru transplant, frecvența tumorilor maligne este de 100 de ori mai mare;

incidența crescută a cancerului este îngrijorătoare în ultimul secol – exact de când se consumă pe scară largă carbohidrații rafinați;

glucoza alterează cele patru funcții ale neutrofilului: chemotoxia, aderența, fagocitoza și intracellular killing;

creșterea prelungită a cortisolului în sânge inhibă producția de interferon, atrofiază timusul, splina și ganglionii limfatici; autorul citează pe Yudkin și colab., care demonstrează că un consum excesiv de zahăr induce creșterea glicemiei, a insulinei și a cortisolului; este cunoscut faptul că insulina stimulează factorul de creștere celulară, iar cortisolul are efect imunosupresiv, "limfolic".

Hems, pe o însumare a studiilor din 41 de țări, găsește o corelare semnificativă a incidenței cancerului cu abuzul de zahăr.

Johannes F. Coy, descoperitorul genei TKTL1, explică mecanismul patogenetic al cancerogenezei: creșterea nivelului de glucoză în organismul uman determină, în celulă, metabolizarea ei prin mecanisme fermentative (nu prin combustie – care e calea normală). Procesul fermentativ naște mult acid lactic, lucru care conduce la scăderea pH-ului până la 2, făcându-l un mediu prielnic pentru declanșarea și dezvoltarea celulelor canceroase.

Acidul lactic, de asemenea, inhibă puternic activitatea limfocitelor NK (killer), principala cale de luptă. În plus, acidul lactic rupe contactul celulă-celulă, distrugând treptat matricea relației intercelulare și, astfel, celula malignă se dezvoltă nestingherit.

Un efect dezastruos al zahărului se produce și asupra intestinului. Mucoasa intestinală și flora microbială saprofită din intestin reprezintă unul dintre cele mai eficiente organe defensive ale corpului uman, pentru că împiedică acțiunea microbilor patogeni și neutralizează și împiedică absorbția substanțelor nocive.

Desigur, nu trebuie să uităm rolul pozitiv al florei intestinale saprofite în laboriosul proces de digestie și absorbție intestinală. Zahărul favorizează infecțiile fungice intestinale și scade numeric populația florei microbiene saprofite. Creșterea

numerică a fungilor creează, în mediul intestinal, un pH alcalin și un exces de amoniac, care inhibă energetic activitatea mitocondrială, fiind un alt factor declanșator al cancerogenezei. Amoniacul are de asemenea un puternic efect proinflamator.

Consumul de zahăr stimulează activitatea cerebrală prin eliberarea rapidă de energie. Insulina intervine și reduce glicemia. Dar creierul este sensibil la această reducere și comandă, prin mecanisme neuro-gene, o nouă "foame de zahăr" și cercul vicios continuă.

Cercetările arată că amidonul din pâinea albă este mai periculos chiar decât zahărul, pentru că el crește vertiginos glicemia la scurt timp după ingestie. Acest lucru se întâmplă din cauza catenelor lungi și ramificate de glucoză.

Merită să mai facem o mențiune, pentru a îndepărta orice confuzie: încă din anul 1747, farmacistul Andreas Sigismund Marggraf a descoperit că zahărul din trestie este identic chimic cu zahărul din sfeclă.

Cartofii preparați sub formă de piure, fiind bogați și în amidon, eliberează mult mai repede zaharide în sânge decât cei copti.

Bazat pe datele din literatura de specialitate, Umberto Veronesi scrie că un bolnav cu cancer de colon, în plină cură de chimioterapie, își triplează

riscul de a face metastaze dacă consumă abuziv carbohidrați rafinați (făină albă, zahăr) în asociere cu grăsimi saturate și proteine de origine animală.

Același autor citează un alt studiu care demonstrează că într-un lot de femei cu cancer de sân în stadiu inițial, dacă se reduce aportul de zahăr, făină albă, proteine de origine animală și se consumă multe vegetale, riscul de moarte motivat de cancer se reduce cu 43%.

Johannes F. Coy remarcă două comunități – eschimoșii și câteva sate elvețiene – care au o rată a cancerelor foarte redusă și o longevitate mare, pentru simplul motiv că nu mănâncă zahăr, chiar dacă consumă proteine de origine animală (carne de focă, balenă, elan, somon – eschimoșii; lapte de capră, brânză, smântână, carne – satele din Elveția). Același autor remarcă faptul că animalele se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât specia umană și animalele ierbivore se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât celelalte, pentru simplul motiv că nu mănâncă (chiar refuză) carbohidrații rafinați.

## DE CE AVORTUL CRESTE DRAMATIC RISCUL CANCERULUI DE SÂN

Se vorbește foarte mult despre drepturile femeii, însă ceea ce nu se spune oficial este faptul că femeile, deși sunt asigurate că viața lor este „tot mai bună” ca urmare a grijii statului și a noilor legislații, în realitate au tot mai mari șanse să fie bolnave și deprimare. Și aceasta din cauza faptului că, din păcate, drepturile care li se conferă ascund niște vicii de înfor mare, ceea ce înseamnă că alegerea femeii nu mai este chiar atât de liberă, căci, în fond, i se dă dreptul și este invitată să aleagă exact ceea ce îi poate face rău. Astfel, „dreptul la alegere” devine, prin trucarea adevărului, o campanie extrem de persuasivă îndreptată împotriva sănătății și vieții femeii.

Un astfel de exemplu îl constituie dezinformarea privind efectele avortului: datele sunt manipulate în așa fel încât femeia să nu ia în calcul, atunci când recurge la această procedură, riscul pe care și-l asumă pentru sănătatea și viitorul ei.

Și totuși, în condițiile în care pe fiecare pachet de țigări scrie foarte clar că fumatul dă-unează grav sănătății sau că provoacă cancer, de ce nu sunt și femeile informate că avortul crește semnificativ rata cancerului de sân? Mai ales că acesta este una din cauzele principale de mortalitate pentru femeia zilelor

noastre. De ce nu i se spune tinerei care are o vârstă sub

18 ani și dorește să facă un avort, fiind într-o lună avansată de sarcină, că probabilitatea să facă cancer la sân în urma aceluia avort este de peste 900%?

Oare cum s-ar putea judeca ascunderea unor astfel de statistici? Ignoranță? Iresponsabilitate? Sau, pur și simplu, dezinteres pentru sănătatea și viața oamenilor pe care ne-am angajat să-i slujim?

### Care este adevărul

Primul studiu privind legătura dintre avort și cancerul la sân a fost realizat în Japonia, în perioada 1953-1955, pe un lot de 644 de femei care aveau cancer la sân. Rezultatele publicate în anul 1957 arătau o creștere cu 158% a incidenței cancerului în rândul femeilor care avortaseră. Din anii '50 și până în anii '90 s-au mai realizat câteva zeci de studii pe această temă, majoritatea constatând efectul direct și puternic al avortului în apariția cancerului de sân. Cea mai importantă lucrare în domeniu rămâne minuțioasa analiză efectuată de Joel Brind, președintele „Institutului de prevenire a cancerului mamar” din Pennsylvania, New York – una dintre cele mai însemnate personalități la nivel

mondial în cercetarea cancerului. Meta-analiza pe care a întreprins-o a fost extinsă pe 33 de studii, cele mai importante dintre cele realizate până în anul 1996. Rezultatele au demonstrat faptul că avortul realizat înainte de prima naștere crește rata de cancer la sân cu 50%, iar avortul după prima naștere mărește riscul apariției cancerului de sân cu 30% față de femeile care nu au făcut avort.

De asemenea, un alt studiu esențial pentru cercetarea creșterii riscului cancerului de sân în urma unui avort este cel realizat de J. Daling și colaboratorii, în anul 1994. Au fost investigate 845 de femei care erau diagnosticate cu cancer la sân, comparate cu un grup de control format din 961 de femei care nu aveau cancer la sân. Ce aduce nou studiul lui Daling? Este pusă în evidență creșterea riscului apariției cancerului la sân în funcție de vârsta la care a avut loc avortul și de săptămâna la care acesta s-a produs. Astfel, avortul făcut după săptămâna a 9-a de sarcină crește riscul relativ al cancerului de sân cu 90%. Când avortul are loc înaintea vârstei de 18 ani, riscul crește cu 150%, iar dacă avortul se realizează înainte de 18 ani și după săptămâna a 9-a de sarcină, riscul relativ crește cu 900%.

Practic, în Statele Unite, după anul 1973 (când a fost legalizat avortul în această țară) și până în 1998, rata cancerului la sân s-a crescut cu 40%. Dintr-o boală a

femeilor bătrâne, cancerul la sân ajunge să fie o boală cu care se confruntă și femeile tinere. J. Brind estimează că minimum 5.000 de cazuri de cancer la sân apar anual în Statele Unite numai din cauza avorturilor. Iar numărul sporește cu 10% în fiecare an!

## **Care este cauza pentru care avortul, în special cel de dinaintea primei nașteri, crește dramatic riscul cancerului de sân?**

Încă din primele săptămâni de la concepție, nivelele unor hormoni precum estradiolul, progesteronul și hCG-ul (gonadotropina corionică umană) cresc foarte mult. Acești hormoni, împreună cu alți factori, sunt cei care declanșează procesul de diviziune și maturizare a celulelor mamare, care se definitivează odată cu nașterea.

În acest proces, celulele de tip 1 evoluează în celule de tip 2, tip 3 și tip 4. Cele de tipul

1 sunt cele mai simple, cu o structură de la 6 până la 11 canalicule pe lob. Celulele de tip 2 sunt mult mai complexe, cu mult mai multe canalicule pe lobul. Deja la nivelul celulelor de tip 3 se ajunge la o structură cu 80 de canalicule pe lob, acestea apărând în special în perioada celor 9 luni de sarcină. Pe când celulele de tip

4 se întâlnesc numai de-a lungul perioadei de alăptare. Problema care apare în momentul avortului este

aceea că nivelul hormonilor scade brusc, înghețând, pur și simplu, procesul de maturizare și diferențiere celulară.

Șocul acestei scăderi rapide a nivelului de hormoni, adăugat la faptul că celulele rămân într-un stadiu intermediar în cadrul procesului de diferențiere celulară, crește riscul apariției cancerului de sân. Fenomenul este amplificat și de faptul că nediferențierea celulelor mamare, cu alte cuvinte rămânerea lor în forma neevoluată a celulelor de tip 1, este ea însăși un factor de risc pentru cancer. Aceasta se întâmplă mai ales pentru că procesul malign se întâlnește în special la celulele de tip 1 și 2.

De altfel, fenomenul este mult mai complex. Unul dintre aspecte îl aflăm în același studiu realizat de cercetătorii Russo, care au observat că, atunci când dădeau substanță cancerigenă soarecilor virgini, asociind-o cu feromonul hCG, scădea probabilitatea ca aceștia să facă cancer de sân. Ceea ce înseamnă că feromonul hCG joacă un rol protector împotriva cancerului, deci este nevoie ca sarcina să fie dusă până la bun sfârșit pentru ca celulele mamare să se bucure de efectul benefic al acestui hormon.

Toate acestea demonstrează că pentru protecția glandelor mamare față de procesul malign este extrem de importantă ducerea sarcinilor până la capăt. Avortul, în special cel dinaintea primei nașteri și mai ales când este făcut

după săptămâna a 9-a de sarcină, constituie unul dintre principalii factori de risc pentru apariția cancerului la sân în societatea actuală.

### Terapiile de substituție hormonală

Substituția de hormoni – o terapie la modă în ultimele decenii, folosită pentru a ușura femeii trecerea către menopauză – crește cu 66% riscul cancerului de sân. Riscul crește mai mult atunci când este folosită o terapie care conține atât estrogeni, cât și progesteron (față de cea care conține numai estrogeni).

De altfel, mai multe studii arată că folosirea anticoncepționalelor cu progesteron – sau orice tratament cu acest hormon – crește semnificativ riscul cancerului de sân, cel puțin tot atât cât tratamentele cu estrogen. Un studiu realizat de Organizația Mondială a Sănătății pe femei din întreaga lume care au folosit contraceptivul cu progesteron de tipul depo-provera pe o perioadă de cel puțin doi ani a constatat creșterea cu 190% a riscului cancerului de sân față de femeile care nu au folosit contraceptive pe baza de progesteron (va urma)

*Dr. Pavel Chirilă și  
Virgiliu Gheorghe*

### Reacții adverse ale medicației antihipertensive (ENAP)



- hipotensiune
- tuse uscată

- reacții alergice
- cefalee
- dureri abdominale
- insuficiență renală
- anorexie
- hiperpotasemie
- neutropenie (scăderea numărului de globule albe)
- anemie aplasică
- aplazie medulară

## Rețete

### Înghețată cu miere și cacao

- 500 ml frișcă lichidă
- 4 ouă
- 7 linguri miere
- 5 linguri cacao

Se bate frișca până se întărește și se pune la frigider. Se separă ouăle-albuș de gălbenuș. Se amestecă gălbenușul cu mierea și cacaoa până se îngroașă. Separat se bat albușurile spumă. Se pun în ordine frișca, albușul bătut și gălbenușurile și se amestecă cu mixerul la viteză mică. Se pune la congelator în forme.



# 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](mailto:naturalia@digitech.ro)

[naturalia@naturalia.ro](mailto:naturalia@naturalia.ro)

[www.naturalia.ro](http://www.naturalia.ro)



De 15 ani avem un angajament pentru dvs

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

### locul întâi **Etică**

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

### locul întâi **Eficiență**

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

### locul întâi **Inovație**

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

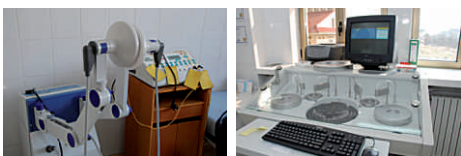
Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

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

Contactați-ne: 021 320 61 62 - [www.bioshop.ro](http://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](mailto: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.



## 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.