

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 29 • mai-iunie

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Despre păcat

- Principiile dietei naturiste:

Amarantul

- Greșeli în alimentația modernă

Abuzul de carne și grăsimi

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Reacții adverse: Tertensif

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

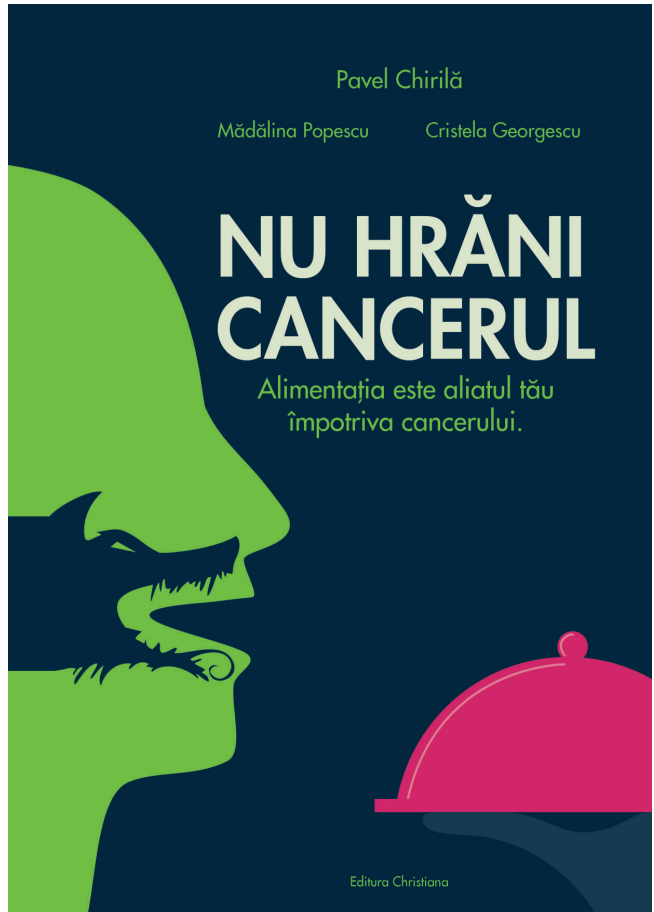
Tel./Fax: 021 - 352 00 42; sf.irina@paliativecare.ro www.sfantairina.ro

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>



Despre păcat

Ce este păcatul?

Păcatul este călcarea cu deplină știință și cu voie liberă, prin gând, cuvânt sau faptă, a voii Lui Dumnezeu. Iar pentru că voia lui Dumnezeu se arată în legile Sale, de aceea păcatul se mai numește și fărădelege.

Care sunt semnele după care se poate recunoaște păcatul?

Semnele după care se poate recunoaște păcatul sunt:

1) **Întrebuițarea deplină a minții.** Unde nu există judecată deplină a minții, nu există nici păcat. Faptele copiilor mici, ale nebunilor și ale tuturor celor lipsiți de judecată pot fi împotriva legilor, dar nu sunt socotite păcate.

2) **Libertatea voinței.** Faptele săvârșite de om împotriva voinței sale, de asemenea pot fi împotriva legii, dar nu sunt socotite păcate.

3) **Cunoașterea legii împotriva căreia este îndreptată fapta sau cel puțin să fi fost cu puțință cunoașterea acestei legi.**

Cum se naște păcatul?

Chipul în care se naște păcatul îl arată **Sfântul Apostol Iacov**: *“Nimeni să nu zică, atunci când este ispitit: De la Dumnezeu sunt ispitit... Ci fiecare este ispitit când este tras și amăgit de însăși pofta sa. Apoi, pofta, zămisbind, naște păcat, iar păcatul, odată săvârșit, aduce moarte”* (Iacov 1, 13,15).

Din cuvintele acestea se înțelege foarte limpede că **rădăcina păcatului stă în poftă.**

Pofta lăsată să se întărească în sufletul omului, fără a fi alungată, îl atrage, adică îl ispitește pe om. Din pofta întărită se naște păcatul care, la rândul lui, aduce moartea. **Fericitul Diodoh al Foticeii** spune: *“Răul nu este din fire, nici nu este cineva rău prin fire. Căci Dumnezeu nu a făcut ceva rău. Când însă cineva, din pofta inimii, aduce la o formă ceea ce nu are ființă, atunci aceea începe să fie ceea ce vrea cel ce face aceasta”.*

Deci păcatul se săvârșește prin voința liberă a omului, dar nașterea lui depinde de unele cauze, dintre care cele mai însemnate sunt ispita și ocazia la păcat.

Ce este ispita?

Ispita este îndemnul la păcat.

Ea trezește pofta spre a dobândi ceva, prin călcarea legii morale.

Această pornire vine dinăuntru omului, adică din firea lui slăbită de păcatul strămoșesc sau din afară.

Ispita dinăuntru este prilejuită de:

1) **Pofta trupului** (mâncare, băutură, desfrânare);

2) **Pofta ochilor** (bogație) și

3) **Pofta inimii** (trufia vieții, mândrie), după cum citim în Sfânta Scriptură: *“Pentru că tot ce este în lume, adică pofta trupului și pofta ochilor și trufia vieții, nu sunt de la Tatăl, ci sunt din lume”* (I Ioan 2,16).

Ispita din afară vine de la **diavol și de la lume**.

Că ispitele vin de la diavol, ne arată însăși Sfânta Scriptură. Astfel, Mântuitorul zice: *“Simone, Simone, iată Satana v-a cerut să vă cearnă ca pe grâu”* (Luca 22,31). Iar Sfântul Apostol Petru spune lui Anania, care ascunsese o parte din prețul unui ogor vândut: *“Anania, de ce a umplut Satana inima ta, ca să minți tu Duhului Sfânt?”* (Fapte 5,3).

Modul în care ispitește diavolul constă, mai ales, în ațâțarea gândului omului cu felurite închipuiri,

care în locul binelui adevărat înfățișează un bine înșelător și pierzător de suflet.

Ispitele de la lume înseamnă îndemnul la păcat venit din partea oamenilor răi, care ațâță în alții felurite poftes și porniri păcătoase, fie prin cuvinte, fie prin fapte.

Poate creștinul să biruiască ispitele?

Da. Creștinul, ajutat de harul dumnezeiesc, poate birui chiar și ispitele cele mai puternice, mai ales că Dumnezeu nu-l lasă să fie ispitit peste puterile lui. *“Credincios este Dumnezeu; El nu va îngădui să fiți ispitiți mai mult decât puteți; ci, odată cu ispita, va aduce și scăparea din ea, ca să puteți răbda”* (I Cor. 10,13).

Pe pământ, creștinul nu este ferit de ispite. Dar ispitele în sine nu constituie însă păcate și, dacă le înfruntă cu bărbăție, ele pot fi de folos credinciosului, întărindu-l în virtute. *“Fericit este bărbatul care rabdă ispita, căci lămurit făcându-se, va lua cununa vieții, pe care a făgăduit-o Dumnezeu celor ce-l iubesc pe El”* (Iacov 1,12).

Dacă însă credinciosul nu se împotrivesc ispitelor sau își provoacă poftesle sale, atunci ispitele îl duc la păcat.

Că ispitele pot fi biruite, găsim pilde în Sfânta Scriptură. Astfel, în Vechiul Testament, dreptul Iov iese biruitor din lupta împotriva ispitelor cu care se apropiase diavolul de el. În Noul Testament, Mântuitorul a fost ispitit de diavolul, după ce postise 40 de zile și 40 de nopți. Diavolul, adică, socotind că o slăbire a trupului va aduce după sine și o slăbire a sufletului, s-a apropiat de Mântuitorul cu felurite ispite, pe care însă Mântuitorul le-a biruit (Matei 4, 1-11).

Care sunt mijloacele prin care se pot birui ispitele?

Mijloacele cele mai potrivite, cu ajutorul cărora se poate duce lupta biruitoare împotriva ispitelor sunt:

1) Rugăciunea. “Rugați-vă, ca să nu intrați în ispită”(Luca 22, 40);

2) Lupta cu curaj. “Stați împotriva diavolului și va fugi de la voi”(Iacov 4,7)

3) Privegherea asupra pofteilor. “Fiți treji, privegheați. Potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită (I Petru 5,8).

Cuviosul Părinte Marcu Ascetul spune: *“Cel ce vrea să biruiască ispitele fără rugăciune și răbdare nu le va depărta de la sine, ci mai tare se va încălci în ele”.*

(Învățătură de credință ortodoxă-Mitropolia Moldovei și Bucovinei)



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

Amarantul - de la miracolul din timpuri străvechi, la hrana viitorului



Un strop de istorie

Amarantul este una dintre cele mai vechi plante cultivate de om. Anumite specii de amarant erau consumate încă de acum cca. 7.000 de ani, însă cultivarea acestei plante a început în America de Sud cu cca. 5-6.000 de ani în urmă.

Aztecii priveau această plantă ca pe hrana imortalității, în cronicile sanscrite este consemnată ca fiind regele nemuririi, grecii chiar au numit-o "amarantos" - planta care nu moare. În India amarantul era cunoscut ca "regele cerealelor".

Se spune că amarantul a fost martorul înfloririi și destrămării civilizației aztece și incașe. Aztecii, incașii și mayașii din Mezoamerica au

descoperit proprietățile nutriționale deosebite ale amarantului și l-au inclus în dieta lor. Aztecii îl foloseau atât în alimentație, cât și în ceremoniile religioase.

Când spaniolii au invadat America de Sud în jurul secolului al XV-lea, asocierea amarantului cu ritualurile aztece a dus la interzicerea lui. Cu toate acestea, planta a continuat să crească în sălbaticie sau să fie cultivată în secret de către localnici.

Așa a ajuns să supraviețuiască până la începutul anilor '70 când cercetatorii americani au redescoperit valoarea amarantului, înființând și primul centru de cultivare și cercetare a acestei plante miraculoase.

La începutul anilor '90 Ungaria a reușit să adapteze cultivarea amarantului la condițiile climatice și de sol specifice acestei regiuni din Europa de Est.

Ce este, de fapt, amarantul?

Amarantul, cunoscut și sub numele popular de știr, este o plantă cu frunze și semințe comestibile. În mod frecvent, atunci când oamenii vorbesc despre amarant, se referă la semințele plantei.

Amarantul, ca și quinoa sau hrișca, nu este o cereală, dar pentru că se prepară într-un mod similar cerealelor este considerată a fi una (mai corect spus, amarantul este considerat a fi o pseudocereală).

Amarantul este o proteină completă, precum quinoa și conține toate cele 8 tipuri de aminoacizi. Este bogat în lizină – proteina de înaltă calitate, indispensabilă pentru refacerea țesuturilor și producerea de anticorpi. Semințele de amarant preparate sunt o sursă complementară de tiamina (B1), niacina (B3), riboflavina (B2) și acid folic (B9).

Amarantul conține minerale alimentare precum calciu, fibre, magneziu, fosfor, mangan, zinc și fier. Este o sursă bună de acizi grași polinesaturați și conține vitamina E în cantități similare uleiului de măsline. De asemenea, amarantul este ușor de digerat și NU conține gluten.

Importanța amarantului pentru sănătate:

O sursă extraordinară de obținere a squalenului. Squalenul este un produs antioxidant extrem de puternic care are capacitatea de a “epura” organismul, înlăturând efectele nocive ale poluării mediului. Unii cercetători consideră squalenul ca fiind, probabil, cel mai bun stimulator

imunitar descoperit până în prezent. Cercetări recente au demonstrat, de asemenea, rolul squalenului în inhibarea dezvoltării tumorale, în reducerea extinderii metastazelor și în stagnarea dezvoltării tumorilor maligne la sâni, plămâni, prostată și creier, în anumite cazuri constatându-se chiar eradicarea tumorilor. Squalenul este implicat, de asemenea, în controlul alergiilor, astmului, diabetului, candidozelor, inflamațiilor și are o contribuție importantă la îmbunătățirea memoriei și a funcționării creierului în general. Squalenul se obține în principal din ficatul de rechin și de balenă, însă studii recente au arătat că uleiul de amarant este de 8 ori mai bogat în squalen decât uleiul din ficat de rechin.

Excelentă sursă de proteine.

Semințele de amarant oferă o bogată sursă de proteine și pot acoperi o mare parte din necesarul de proteine recomandat copiilor pentru creștere. Organizația Mondială a Sănătății recomandă o combinație de orez și amarant într-un raport de 1:1 pentru acoperirea nevoilor de proteine. Consumarea amarantului în combinație cu grâu, porumb sau orez brun are ca rezultat obținerea de proteine complete, la fel de valoroase nutrițional precum cele care se găsesc în pește, carnea roșie sau în carnea de

pasăre. Amarantul e o sursă importantă de proteine mai ales pentru aceia dintre noi care sunt sensibili la gluten deoarece, spre deosebire de proteinele care se găsesc în grâu și secară, proteinele din amarant NU conțin gluten. Experimentele științifice efectuate pe această temă au demonstrat că valoarea biologică a proteinei din amarantul crud, care prin procedee de tratare la cald poate fi mărită, depășește cu mult pe cea a oricărei alte proteine naturale. Mai mult, combinația aminoacizilor care intră în structura proteinei din amarant permite absorbția acesteia în proporție de 75%. Iată o comparație cu alte alimente din punctul de vedere al asimilării proteinei lor în organism: amarant 75%, lapte de vacă 72%, soia 68%, orz 62%, grâu 60%, arahide 52%, porumb 44%. Din acest motiv NASA a trecut amarantul pe lista alimentelor consumate de către astronauți.

Un dar în tratarea problemelor respiratorii. Amarantul este un remediu valoros în tratarea problemelor respiratorii. O lingură de suc proaspăt împreună cu miere constituie un remediu pentru bronșita cronică, astm, emfizem și tuberculoză. De altfel, unul dintre principalele beneficii ale consumului de amarant, în oricare formă, este acela de fortificare a plămânilor, acțiune extrem de benefică

în zilele noastre când poluarea atinge maxime istorice cu fiecare nouă zi.

Protejează inima și controlează colesterolul. Studiile medicale au arătat că amarantul are abilitatea de a scădea colesterolul atunci când este inclus frecvent în planul alimentar. Atât semințele de amarant, cât și uleiul din semințe de amarant, au un conținut ridicat de acizi grași polinesaturați și compuși cu valoare antioxidantă, stanoli și squalen, care au un rol important în tratamentul conex al celor care suferă de boli cardiovasculare (în special hipertensiune arterială) și al celor cu dislipidemii (valori crescute ale colesterolului și/sau trigliceridelor). Conținutul în magneziu al amarantului îl depășește cu mult pe cel al altor cereale, ceea ce are efect deosebit de bun asupra sistemului nervos și a musculaturii cardiace. De asemenea demn de menționat este și faptul că lizina, aminoacid care se găsește în cantitate mare în structura proteinei de amarant, este una dintre cele mai importante substanțe ca rol în prevenirea aterosclerozei.

Semințele de amarant au un conținut ridicat de fibre vegetale, fiind benefice pentru digestie și tranzit intestinal și contracarând efectul negativ pe care îl are asupra tubului digestiv o alimentație săracă în fructe și legume.

Un remediu extraordinar pentru anemie. Prin conținutul mare în fier, amarantul se detașează substanțial de celelalte cereale și vegetale. Mai mult, fierul din amarant este asimilat foarte ușor de organism. Din acest motiv amarantul este consumat la scară largă în țări precum India unde mulți copii suferă de aceste afecțiuni. Astfel amarantul este un remediu infailibil în probleme legate de anemie și malnutriție, având în vedere că 20% din populația globului suferă de carențe de fier, respectiv anemie.

Previne îmbătrânirea prematură. Folosirea regulată a amarantului ajută la prevenirea îmbătrânirii premature deoarece oprește dezechilibrul metabolic al calciului și al fierului, care apare la vârste înaintate. Suplimentul regulat de calciu și fier din amarant stabilizează aceste substanțe la nivel molecular și astfel previn îmbătrânirea. Important de subliniat este faptul că amarantul are un conținut de calciu mai mare decât cel al laptelui și prezintă, în același timp, o mai bună absorbție și utilizare a acestuia de către organism.

Un conținut ridicat de acid folic. Conținutul bogat în acid folic al amarantului este de un real folos femeilor în perioada de sarcină. Această vitamină reduce cu 75%

incidența defectelor de tub neural ale măduvei spinării și creierului la noi născuți. De asemenea protejează femeile de cancer ovarian și de avort spontan.

Un adevărat elixir al naturii. Amarantul este un excelent remediu de creștere pentru copii. Sucul din frunze proaspete de amarant se poate administra copiilor ca un tonic proteic natural deoarece conține toți aminoacizii esențiali precum arginina, izoleucina, nistadina, leucina, lizina, cisteina, valina, triptofanul, metionina, treonina – 8 dintre acești aminoacizi sunt esențiali și nu pot fi produși de organismul uman, ei trebuie aduși prin aport alimentar.

Amarantul a fost și este încă considerat hrana porcilor și a săracilor, dar se conturează a fi una dintre sursele de hrană valoroase ale viitorului, din mai multe considerente. Bogată nutritiv, nu conține gluten, este mai hrănitoare decât porumbul, grâul și alte cereale, se pot consuma atât frunzele proaspete cât și semințele uscate, sub diferite forme, este ușor de gătit, are gust plăcut și se digeră ușor.

Amarantul, ca plantă, a demonstrat o vitalitate și adaptabilitate deosebite, crescând în numeroase tipuri de mediu, atât în

Lumea Veche cât și în Lumea Nouă și în Asia. Produce un mare număr de semințe care germinează repede, productivitatea este deosebită (cca. 10 tone plantă verde comestibilă / ha), putându-se obține mai multe recolte pe an (se obține o nouă recoltă la fiecare 30-40 de zile).

Informațiile prezentate au fost preluate din următoarele surse:
http://www.doctor.info.ro/stirul,_o_planta_care_trebuie_descoperita.html

<http://infonutrifood.ablog.ro/2008-05-15/amarant-shake.html#axzz23P2KW1BB>

<http://gomestic.com/cooking/miraculous-health-benefits-of-amaranth/#ixzz1Yu9LPrkK>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Amaranth>

<http://natura.me>

<http://diversificare.ro/alimente/2012/02/amarant-ruda-apropiata-cu-quinoa/>

Greșeli în alimentația modernă

Abuzul de carne și grăsimi

Mai multe studii demonstrează efectul cancerigen al abuzului de carne și grăsimi:

Acidul anhidric eliberat în cantitate mare din carnea roșie are un efect proinflamator. Dacă se însumează cu o boală inflamatorie cronică digestivă (esofagită, gastrită, boala Crohn), riscul de cancer crește, căci inflamația cronică crește incidența cancerului.

Cercetările efectuate de Dr. Carroll, citate de Colin T. Campbell, demonstrează, pe o statistică geografică,

faptul că abuzul de grăsimi animale (spre deosebire de cele vegetale) crește incidența cancerului de sân.

Descoperirile din China au arătat că "o reducere a grăsimilor din dietă de la 24% la 6% a dus la reducerea riscului de cancer de sân".

Un alt studiu al lui Armstrong (citat de Colin T. Campbell) demonstrează că incidența cancerului de colon crește direct proporțional cu consumul de carne.

Un studiu EPIC citat de Anna

consumă 200 grame de carne roșie pe zi au un risc dublu de face cancer de colon comparativ cu cei care consumă 50 grame/zi.

Efectul cancerigen al cărnii se datorează următoarelor cauze:

- cantitatea crescută de fier, care favorizează formarea nitrosaminelor (cancerigene) în tubul digestiv;

- prepararea pe grătar sau tratarea la temperaturi agresive, care generează la suprafața cărnii hidrocarburi aromatice și amine heterociclice – potențial cancerigene;

- conținutul de grăsimi saturate, având și ele potențial cancerigen.

E bine de știut!

- Carnea crește nivelul factorilor de

creștere (IGF-1), care stimulează apariția sau dezvoltarea tumorilor.

- Grăsimile hidrogenate (grăsimile vegetale solidificate) alterează permeabilitatea membranei, urmată de două fenomene cu potențial cancerigen: insulino-rezistență și intoxicare cu radicali liberi.

- Un consum mare de carne roșie mărește riscul îmbolnăvirii de cancer de colon și prostată.

S. J. D. O'Keefe și colab. au observat că sud-africanii albi au o frecvență a cancerului de colon de 17 ori mai mare decât sud-africanii negri. Aceasta diferență enormă se corelează cu diferența la fel de mare a consumului de proteine de origine animală și grăsimi (vezi Tabelul 1).

Tabelul 1: Consumul de proteine de origine animală

<i>Sud-africanii albi</i>	<i>Sud-africanii negri</i>
Proteine de origine animală 77 g/zi	Proteine de origine animală 25 g/zi
Grăsimi totale 115 g/zi	Grăsimi totale 71 g/zi

Diabetul - o problemă de sănătate la nivel mondial

Una dintre cele mai răspândite boli cronice, netransmisibile și cea mai frecventă boală endocrină a secolului XXI este diabetul, o afecțiune foarte periculoasă prin complicațiile pe care le poate da, cu o răspândire mondială semnificativă și a cărei apariție nu ține cont de vârstă sau sex.

Diabetul afectează în prezent în jur de 250 de milioane de oameni, din întreaga lume și din păcate estimările pentru anii următori nu sunt deloc unele optimiste, intuindu-se o creștere a numărului de îmbolnăviri de până la aproximativ 380 milioane.

În România cel care și-a dedicat întreaga carieră și existență studierii acestei afecțiuni este prof.dr. Constantin-Ionescu Târgoviște, o personalitate a lumii medicale pe care avem onoarea să îl avem și noi drept oaspete de seamă, al Revistei Agero.

Domnule profesor studiați, cercetați și preocupati de atâta vreme de această afecțiune-diabetul-cum ați defini această boală?

De 2500 ani de cand a fost descoperită, medicii și medicii cercetători au încercat să descifreze "misterele" acestei afecțiuni. Deja în sec. II când Areteu din Cappadocia a dat acestei boli denumirea de "diabet" (care

sugera urinarea sub presiune) el caracteriza boala ca fiind "o boală misterioasă". Gustul dulce al urinei identificat încă din antichitate nu a putut fi asociat cu prezența glucozei în urină decât în 1810 când chimistul francez Eugene Chevreul a constatat că zahărul din urina diabeticilor este identic cu zahărul din struguri. A fost un moment important în istoricul acestei boli care deschidea era biochimică a științelor medicale de care au beneficiat ulterior toate specialitățile. Mult mai târziu, în 1877 marele clinician francez Etienne Lancereaux susține cu probe anatomo-patologice că diabetul apare datorită unor alterări pancreatice. Pasiunea pentru studiul acestei boli a fost preluată de elevul său Nicolae Paulescu care a început studii asupra cauzei acestei boli în perioada în care la Paris a obținut cele 3 doctorate, la Facultatea de Medicină și la Sorbona. Abia în 1921, după 20 ani de la primele încercări, în laboratorul său de la București, Paulescu face cea mai mare descoperire a secolului trecut și una dintre cele mai mari din toate timpurile: descoperă insulina ca hormon capabil să stimuleze utilizarea în țesuturi a tuturor carburanților energetici (glucoză, acizi grași și

aminoacizi, adică glucide, lipide și proteine). În acest fel, paradigma diabetului privit ca o boală specifică metabolismului glucidic, este schimbată devenind o boală a întregului metabolism energetic al organismului.

Întrucât reglarea metabolismul energetic al organismului implică participarea multor organe/țesuturi/celule precum pancreasul endocrin, ficatul, țesutul adipos, mușchiul scheletic și creierul, este explicabil de ce până în prezent patogenia acestei boli, adică mecanismele prin care ea acționează nu au fost încă bine clarificate. Continuând viziunea lui Paulescu asupra secreției endocrine pancreatice, ne-am străduit de-a lungul anilor să pătrundem în complicata mașinărie care acționează în acest organ pentru a identifica tulburarea primară care declanșează apoi o cascadă de dereglări în care sunt antrenate toate organele menționate mai înainte.

Pentru a răspunde la întrebarea dvs., diabetul este un sindrom care cuprinde mai multe tipuri de diabet și care toate exprimă o tulburare a metabolismului energetic al organismului, funcție prin care în mod normal este asigurată energia necesară tuturor proceselor vitale.

Există un gol semnificativ în ceea ce privește latura informativă legată de

această boală, astfel ca de multe ori la aflarea diagnosticului, oamenii trec prin stări destul de delicate. Ce ar trebui să știe orice persoană în momentul în care află că a fost diagnosticat cu diabet?

Primul lucru pe care trebuie să-l înțeleagă un pacient căruia i se descoperă un diabet, este acela că această boală, indiferent care ar fi tipul său (cea mai severă formă fiind cea care apare în copilărie sau la vârsta tânără și necesită pentru echilibrare insulină, până la cele care apar la vârste înaintate și care pot beneficia numai de modificarea dietei și a activității fizice), toate pot fi controlate printr-un tratament adecvat fiecărei forme în parte. Diabetul nu trebuie învins, ci trebuie numai stăpânit. Prin aceasta înțelegem că prin tratamentul aplicat, menținerea echilibrului metabolic va împiedica apariția complicațiilor cronice (cardiace, renale, oculare, nervoase ș.a), singurele care pot crea probleme reale pacienților diabetici. Evident, pentru a îndeplini acest obiectiv, este nevoie ca pacientul să învețe cum poate fi stăpânit diabetul, înțelegând și utilizând bine metodele de tratament explicate de către medic. Există factori predispozanți, declanșatori, majori, în această afecțiune?

Diabetul are la bază o predispoziție genetică care în ultimii ani a fost parțial

identificată, dar care nu este suficientă pentru ca diabetul să apară. Dintre factorii care pot declanșa un diabet la vârsta adultă, cel mai frecvent este excesul ponderal (obezitatea) care este cel mai important factor de mediu cu mare putere diabetogenă. Evident, sedentarismul, stresul, unele substanțe chimice medicamentoase sau prezente în unele alimente, pot contribui la declanșarea diabetului.

Diabetul, se știe, poate fi de două tipuri. Care este tabloul simptomatologic și în ce constă specificitatea fiecărei forme, în parte?

Se știe de multă vreme că tipul 1 de diabet numit și diabet insulino-dependent are ca mecanism de apariție distrugerea autoimună a celulelor beta pancreatice. Acest proces este de regulă rapid, motiv pentru care simptomatologia este zgomotoasă și se manifestă prin sete intensă, urinare abundentă, slăbire rapidă (mai multe kilograme pe săptămână), motiv pentru care pacientul ajunge ades la medic înainte de a intra în comă diabetică, lucru frecvent în deceniile anterioare, mult mai rar în prezent. Evident, depistat la timp și tratat, chiar și cu acest tip mai sever de diabet, pacientul poate duce o viață normală și activă până la vârste destul de înaintate.

Cea mai frecventă formă de diabet însă este așa zisul tip 2 de diabet, care reprezintă cca. 90% din toate cazurile

de diabet. El apare de regulă la persoane adulte și obeze. Instalarea se face insidios, astfel încât el poate fi descoperit înainte de apariția simptomelor clinice prin determinarea periodică a glicemiei de către medicul de familie. Recomandarea noastră este ca fiecare persoană după vârsta de 50 ani să-și efectueze anual glicemia, iar orice creștere peste 100 mg să fie trimisă pentru evaluare la diabetolog. Din păcate, diabetul se mai descoperă încă uneori datorită unor decompensări mari (peste 300 mg/dl), iar alteori, datorită unui infarct miocardic sau unui accident vascular cerebral, fapt ce atestă o evoluție îndelungată a unui diabet nediagnosticat.

Pentru a fi ținut în limite care nu ne pun sănătatea în pericol, diabetul presupune schimbarea modului de viață nu doar respectarea unei medicații indicate de medic. Cu toate acestea protocoalele terapeutice se îmbunătățesc de la an, medicina face progrese evidente, astfel că sunt convinși ...cititorii noștri ar fi interesați să afle despre cele mai moderne și mai eficiente terapii folosite în ameliorarea acestei afecțiuni.

Cel mai "modern" tratament al diabetului zaharat de tip 2, cel care apare la adulți pe fondul unui exces ponderal, este modificarea stilului de viață. Prin aceasta înțelegem, creșterea

gradului activității fizice (2 reprize/zi a câte 30 minute de mers intens, "ca și cum ai pierde trenul!") și dieta (hipocalorică, hipoglicemică și hipolipidică), evident potrivită cu gradul de activitate fizică al persoanei. Eficiența acestor măsuri este apreciată de scăderea în greutate. Pacientul trebuie să se cântărească zilnic. Le repetăm pacienților noștri că "mișcarea este aurul, dieta este argintul și medicația este bronzul". În categoria bronzului sunt incluse mai multe clase medicamentoase, dintre care menționăm clasa biguanidelor (metforminul), sulfonilureicele și gliptinele (inhibitorii de peptidil peptidazei sau antagoniștii receptorilor pentru hormonul intestinal numit Glucagon Like Peptide 1). La aceste medicamente se recurge după un algoritm indicat în diferite ghiduri de tratament, în momentul în care modificarea stilului de viață nu a dat rezultate. În unele cazuri, controlul metabolic necesită insulinoterapie chiar și în această formă de tratament. Aduc în discuție acum sloganul binecunoscut "Mai bine să previi boala decât să o tratezi" și vă întreb domnule profesor, dacă și cum poate fi prevenit diabetul?

Acest slogan a fost încă și mai bine enunțat de înțelepții medici chinezi din antichitate care spuneau că "a aștepta boala ca să o tratezi, înseamnă să aștepți să vină setea ca să începi să sapi

puțul". Prevenția diabetului este posibilă prin trecerea de la stilul de viață modern (sedentar, diete hipercalorice/ hiperlipidice/ hiperrafinate/ conținând numeroși aditivi alimentari/ consum mare de băuturi îndulcite), la modul de viață pe care îl aveau părinții și mai ales bunicii noștri. Evident, societatea a evoluat, mașinile s-au înmulțit mai rapid la noi decât în alte țări, motiv pentru care numărul bicicletelor care circulă la noi este mai mic de 5%, față de numărul bicicletelor care circulă în Belgia, Olanda sau în țările scandinave. Aș sfătui pacienții mei să-și facă cumpărăturile de la piețele tradiționale și să abandoneze market-urile pline de cutii, cutiuțe, pachete, pachețele, toate bine și frumos ambalate purtând etichete minuscule la care cei mai mulți se uită cu atenție dar fără a înțelege bine de ce.

Știu că la ora actuală printre terapiile adjuvante, profilactice, cea mai eficientă este aceea a înlocuirii zahărului cu un produs care nu este nociv. Astfel, compania americană Xlear Inc., lider mondial în producția și distribuția produselor pe bază de xylitol, a scos pe piață XyloSweet-un produs considerat a fi cel mai eficient, produs 100% natural destinat celor care suferă de diabet dar și celor care doresc să trăiască și să se hrănească sănătos. Cu ce vine în plus acest produs

despre care știu că poate fi găsit și în România prin magazine naturiste sau în plafare și în ce constau beneficiile lui?

Xylitolul este un produs natural care se găsește în concentrații mici în multe legume, fructe și în concentrații mai mari în coceanul de porumb, în scoarța unor copaci, sau în cojile de nuci sau de alune. El se regăsește în ciclul de metabolizare al glucozei în grupul de pentozo-fosfați (molecule cu 5 atomi de carbon), care pot fi metabolizați în organism, eliberând o cantitate mică de energie (sub 50% de cea eliberată de glucoză). Acesta este motivul pentru care de câteva decenii s-au căutat soluții de obținere a lui ca un înlocuitor al zahărului. Când am vizitat Finlanda cu câțiva ani în urmă, am fost surprins să constat că în toate produselor lor de cofetărie zahărul este înlocuit cu xylitolul. Spre deosebire de zahăr care conține un număr mai mare de calorii dar care reprezintă și mediul bun de dezvoltare a germinilor în cavitatea bucală (provocând carii dentare), xylitolul a fost denumit "un prieten" al dintelui, motiv pentru care el este utilizat și în unele paste de dinți, precum și în unele produse (gume de mestecat dar și în bomboane, drajeuri tip mintsuri, ape și spray-uri de gură) care au un efect de protecție a dintelui, în ciuda faptului că personal nu-mi prea place să văd în jurul meu persoane

mestecând asemenea produse. În orice caz, dacă tot mestecă, cel puțin să mestece o gumă care ar putea să-i protejeze dentiția.

Datorită conținutului său scăzut în calorii, xylitolul are un efect pozitiv în menținerea greutateii normale, putând fi utilizat ca îndulcitor de către pacienții diabetici, evident în cantități rezonabile. Spre deosebire de alți îndulcitori sintetici care au dezavantajele lor, xylitolul ca produs natural poate juca un rol de agent preventiv al patologiei metabolice. Indicele glicemic al xylitolului este extrem de scăzut 7, comparativ cu cel al zahărului de 70 sau al glucozei de 100. Xylitolul poate fi folosit fără a schimba gustul acestora, la prepararea alimentelor (dulciurilor), inclusiv pentru îndulcirea băuturilor reci sau calde. Este importantă identificarea în piață a produselor ce conțin Xylitol obținut natural prin fermentație (nu prin sinteză) și care să nu provină din organisme modificate genetic, magazinele naturale trebuie să comercializeze numai astfel de produse.

Deasemenea, pentru rolul antibacterian, xylitolul aduce beneficii în afecțiunile O.R.L., previne dezvoltarea bacteriilor în tubul lui Eustachio (care leagă nasul și urechea) de aceea este folosit și în produse naturale de decongestie nazală, care pot ajuta la tratarea alergiilor (la polen, poluare), a

rinitelor, a sinuzitelor, ș.a.

Să fie găsită în natură a unor soluții după modelul xylitolului drept viitorul pentru prevenția și tratarea diferitelor tulburări metabolice precum obezitatea, diabetul sau sindromul metabolic?

Vă pot da un răspuns afirmativ. Numeroși oameni de știință și-au direcționat cercetările către identificarea în diferite plante a moleculelor capabile să inhibe unele procese patogene sau să stimuleze capacitățile

de apărare ale organismului împotriva unor dezechilibre induse de mediul din jur. Este un domeniu fascinant care în curând va exploda ca interes și ca soluție de perspectivă pentru multe asemenea afecțiuni. Acesta este însă un subiect care merită o discuție separată, amplă.

Domnule profesor vă mulțumesc pentru interviul acordat și vă așteptăm oricând, în paginile Revistei Agero, pentru a intra în legătură cu noi și cu cititorii noștri.

Prudența - maica înțelepciunii

Reacții adverse antihipertensive Tertensif (indapamidum)

- hipokaliemie
- oboseală
- hipotensiune ortostatică
- hiperuricemie
- alergii
- greață
- constipație
- amețeli
- paretezii



Prăjitură Merișor (100% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru 3 porții:

Blat: 2 mere fără cotor, ¼ linguriță de scorțișoară, 1 lingură de făină de in și puțin lichid se pun la blender până când devine totul un piure pufos. Se scoate și se amestecă cu fulgi de ovăz măcinați făină, cât cuprinde, ca să absoarbă umiditatea și să lege compoziția.

Crema: 3 mere fără cotor, 6 prune uscate puse la înmuiat și curățate de sâmburi, 6 caise uscate puse la înmuiat, ¼ linguriță de scorțișoară, ½ linguriță de praf de vanilie naturală și 5 linguri de nuci se amestecă la blender, până când ajung bucățele mici (deci nu piure, ca în cazul blatului).

Topping: un strat subțire de dulceață de gutui

Dulceață de gutui (100% crud)

Ingrediente: 5 gutui date pe răzătoarea mică, fără cotor, 5 cm de rădăcină de ghimbir dat pe răzătoarea mică, 1 kg de miere, 1 linguriță de scorțișoară (sau după gust), sucul de la 1 lămâie.

Mod de preparare: Se amestecă bine toate ingredientele, se pune compoziția în borcan de sticlă și se lasă la loc răcoros și întunecos 10 zile, răstimp în care se mai mestecă din când în când.

Cum se folosește: la prăjituri fără foc, la salata de grâu, la decorat și la însiropat.

Rondele de ciocolată cu alune (100% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții:

Se amestecă bine 1 bucată de avocado pasat până devine ca o maioneză, 2 linguri de miere cremoasă, 1 lingură de pudră de roșcove, 1 pumn de nuci măcinate mai mare, ca pentru colivă, 2 linguri de alune de pădure măcinate, 3 linguri de făină din fulgi de ovăz, opțional 1 linguriță de unt de cocos. Se pune pe o hârtie de copt sau folie de plastic, se rulează sub formă de "salam", se lasă la congelator 1 oră, se scoate și se servește sub formă de rondel, între care se pun felii de mandarine.

(Rețete- Cristela Georgescu)

GRUPUL NATURALIA

CENTRUL MEDICAL NATURALIA

Cabinete medicale:

Dr. Pavel Chirilă

medicină internă, fitoterapie, homeoterapie

Dr. Mădălina Ema Popescu

imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeoterapie

Farmacie: homeoterapie, fitoterapie

Laborator: suplimente nutritive

Tel.: 021.350.51.33, 0744.429.308,

Fax: 021.350.51.35;

naturalia@naturalia.ro



MAGAZINE NATURALIA

Gama de produse Naturalia:

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

MAGAZINE PROPRII

Supermarket Piața Alba Iulia:

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

Program:

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

Supermarket Moșilor:

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

Program:

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

Magazin Foreasca:

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

Program:

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

Magazin Voluntari:

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

Program:

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

Francize Naturalia:

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

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

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

Parteneri Naturalia:

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

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

Revista se obține gratuit de la Centrul Medical Naturalia și de la magazinele Naturalia.
ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă

Director: dr. Mădălina Popescu

Redactor șef: Nicoleta Sturzu

Redactor: Andreea Băndoiu

Redactor: Andreea Mițan

Redactor: Lazăr Marius

Secretar redacție: Lavinia Badea

Sediu: Centrul Medical Naturalia

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro



De 15 ani avem un angajament pentru dvs

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

locul întâi **Etică**

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

locul întâi **Eficiență**

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

locul întâi **Inovație**

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

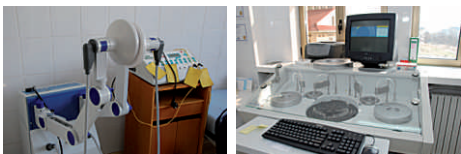
Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

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

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

Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

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



**Promovează conceptul de
medicină creștină.**

Secții în funcțiune:

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