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 30 • iulie-iaugust

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- **Editorial:**

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- **Igiena sufletului:**

Sfârșitul omului

- **Principiile dietei naturiste:**

Alimentația sănătoasă

- **Greșeli în alimentația modernă**

Aditivii alimentari

- **Prudența - Maica Înțelepciunii**

Reacții adverse: Diureticele

Fondator:
Centrul Medical
Naturalia

CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA IRINA”



Un lăcaş 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 şi depistare precoce sunt limitate;
- în Bucureşti sunt diagnosticați anual cca. **7000** cazuri noi – potrivit *Centrului de Statistică şi Cercetare Medicală.*

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

Funcționează din ianuarie 2006 şi 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 şi cu totul speciale care apar în cel mai dificil moment al vieții acestor oameni.

Serviciile sunt gratuite şi nediscriminatorii.

Dincolo de aparențe, de statistici, de cifre şi vorbe, se ascund OAMENII – bolnavii şi 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 şi familiile lor.

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

CABINET DE COLPOSCOPIE ŞI EXAMEN BABEŞ-PAPANICOLAU
pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin
Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În sperența că puteți ajuta acest aşezământ...

Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov
Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro
Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank
RO 94 DARO 000200064936 RO 01 in lei | RO 51 DARO 000200064936 EU 01 in euro
Banca C.R. Firenze Romania

FUNDAȚIA SFÂNTA IRINA

PROIECT NERA

prima Clinică de Recuperare Oncologică



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

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

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

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

Argument

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

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

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

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

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

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

Comisia Europeană apreciează 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.

FUNDAȚIA SFÂNTA IRINA

Descrierea Proiectului Nera

1. Numele:
Clinică de Recuperare Oncologică

2. Locația:
Slatina Nera, jud. Caraş Severin în aval de Cheile Nerei şi Rezervația Beuşnița, 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 şi structura organizatorică:
Centrul de recuperare va fi organizat pe următoarele departamente:
- Psihoterapie;
- Kinetoterapie-fizioterapie;
- Dietoterapie;
- Învățarea unui stil de viață corect;
- Depistarea precoce;
- Prevenție;
- Cercetare.

5. Personalul:
- Medici: oncologi, specialişti- recuperare.
- Farmacişti;
- Biologi;
- Psihologi;
- Asistenți sociali;
- Cadre medii;
- Personal administrativ;
- Personal tehnic.

6. Arhitectura funcțională
Se preferă stilul pavilionar ,,sanatorial" cu un corp central – laboratoare şi baza de tratament şi mai multe paviloane pentru cazarea bolnavilor.

FUNDAȚIA SFÂNTA IRINA

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

FUNDAȚIA SFÂNTA IRINA

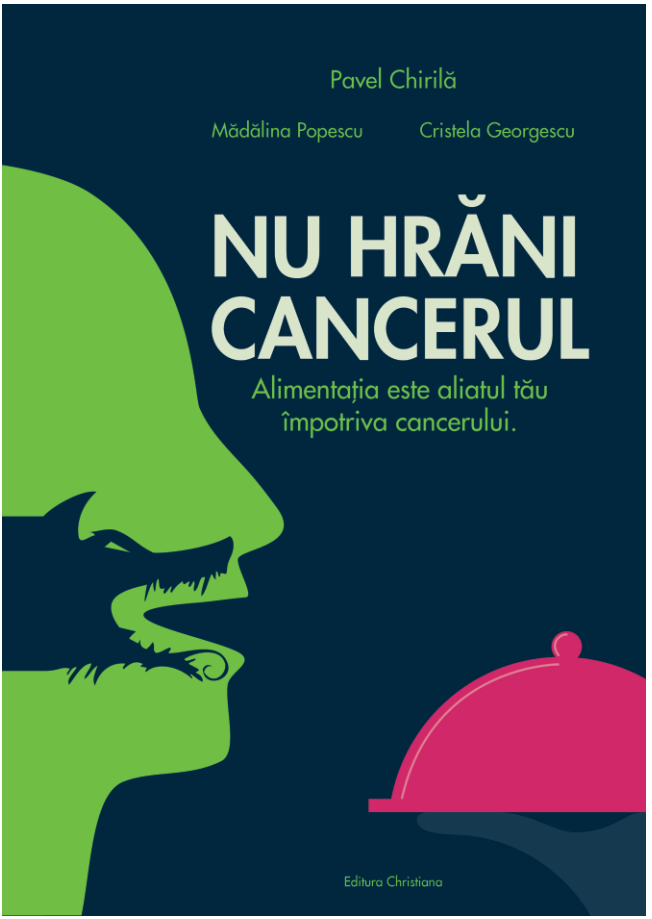
SPRIJINIȚI PROIECTUL NERA !

Cod Fiscal 10667150; Cont: RO94DARO0002000064936RO01, 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 doreşte să prevină cancerul cât şi bolnavilor care sunt atinşi de această boală şi vor să folosească dietoterapia alături de celălalte metode de tratament.

Circa 30% din cancere se datorează unei alimentații greşite. 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 poştă la telefon 021-352.41.31; e-mail: sf.irina@paliativecare.ro, naturalia@naturalia.ro

Naturalia®

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 şi terapeutică a alimentului;
Profilaxia şi tratamentul bolilor;
Terapii alternative.

Aşteptăm cât mai mulți participanți!



TE AŞTEPTĂM PE FORUMUL DE DISCUȚII!

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

http://www.naturalia.ro/forum

Sfârșitul omului

Cum trebuie să fie sfârşitul adevăratului creştin?
În rugăciunile ei (ectenia dinainte şi de după sfinţirea Darurilor), Biserica ne îndeamnă să cerem de la Dumnezeu, între altele, *"sfârşit creştinesc vieţii noastre: fără prihană, neînfruntat, cu pace..."*, adică în pace cu toată lumea şi cu cuget împăcat, liniştit, fără teamă de moarte.

Care este grija şi datoria creştinească cea mai de seamă a celor vii faţă de cei ce-şi dau sufletul?
Ca aceştia din urmă să moară spovediţi şi grijiţi (împărtăşiţi) şi cu lumânarea aprinsă în mână.

De ce este atât de necesară spovedania şi împărtăşirea în pragul morţii?
Pentru că mărturisirea păcatelor, mai mult decât oricând în cursul vieţii, aduce celui pe moarte iertarea acestor păcate, liniştirea cugetului, împăcarea cu Dumnezeu şi cu semenii pe care îi va fi nedreptăţit, urât sau păgubit cu ceva sau cu care va fi fost certat. Cât priveşte Sfânta Împărtăşanie, ea, fiind arvuna vieţii veşnice şi chezăşia învierii (Ioan 6,54), alcătuieşte merindea cea mai scumpă şi mai de pe urmă, de care nici un creştin nu trebuie lipsit şi pe care repausatul o ia cu sine pe drumul cel lung al veşniciei. Aşa ne povăţuiesc Sfinţii Părinţi adunaţi la Sinodul I Ecumenic (Niceea, 325), în cel de-al 13-lea canon al lor: *" Iar pentru cei ce pleacă (din viaţă), să se păzească şi acum legea veche şi canonicească, încât, dacă pleacă cineva, să nu fie lipsit de merindea cea mai de pe urmă şi cea mai trebuincioasă..."*. Sfântul Trup şi Sânge va fi pentru sufletul celui răposat cel mai bun tovarăş, scut şi apărător în faţa Tronului Judecăţii.
Astfel, creştinul spovedit şi împărtăşit îşi poate aştepta şi întâmpina moartea cu mai mult curaj şi cu seninătate. De aceea, cea din urmă împărtăşire- aceea care se dă pe patul morţii- poartă în popor numele de Grijanie, adică grija cea mai importantă şi mai de pe urmă pe care se cuvine să o avem aici, pe pământ, pentru mântuirea sufletului nostru. Iar trecerea cuiva din viaţă, fără spovedanie şi fără grijanie, este socotită, pe drept cuvânt, nu numai ca o mare pagubă pentru sufletul celui răposat, ci şi un mare păcat pentru cei ai lui, rămaşi în viaţă, dacă lucrul s-a petrecut din vina sau nepurtarea lor de grijă. De aceea, când se face pomenire sau parastas pentru astfel de morţi, numele lor e însoţit de arătarea *"mort negrijit şi nespovedit"*, iar uneori şi " fără lumânare"

De ce se pune lumânare aprinsă în mâinile celui ce se pregăteşte să moară?

Pentru că lumina este, pe de o parte, călăuza sufletului pe calea cea fără întoarcere, risipind întunericul morții, iar pe de altă parte ea închipuie pe Hristos şi Evanghelia Sa, căci El a spus: *"Eu sunt Lumina lumii. Cel ce-Mi urmează Mie nu va umbla întru întuneric, ci va avea Lumina vieții"* (Ioan 8,12; II Cor. 4, 4,6). Având deci lumânarea în mâinile sale, omul trece la cele de dincolo împreună cu Hristos şi având cu el "lumina vieții" celei veşnice, pe care a primit-o încă de la botez. Viața pământească a creştinului începută cu Hristos se sfârşeşte astfel tot cu El, pentru a se prelungi în ceruri lângă El. Lumânarea aceasta ne aminteşte totodată de pilda celor zece fecioare, şi anume de candelele aprinse cu care cele cinci fecioare înțelepte au întâmpinat pe mirele lor, la miezul nopții (Matei 25, 1-13).

Aceeaşi însemnare o au şi celelalte lumini şi sfeşnice care ard împrejurul sicriului, precum şi lumânările aprinse care se dau celor care iau parte la slujba înmormântării sau la parastas.

(Învățătură de credință ortodoxă- Mitropolia Moldovei şi Bucovinei)



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

Mitropolitul Hierotheos Vlachos

Principiile alimentației sănătoase

Oamenii duhovniceşti au fost întotdeauna inspirați să mănânce mâncăruri simple cu tratamente termice uşoare.

Mâncărurile sofisticate, complicate sunt numite de Clement Alexandrinul „arta drăcească a gătitului mâncărurilor"

Alimentul integral - este un principiu fundamental. Pentru mii de ani, din cele mai vechi timpuri, omul a mâncat doar alimente integrale nu „parțiale". Făina integrală conține în mod echilibrat toate principiile nutritive; sarea integrală este mult mai bogată în magnesiu şi alte săruri, decât sarea extrafină; laptele integral nu trebuie supus extracției.

Alimentele complexe, bogate în principii nutritive, cu valoare plastică şi energetică mare, considerate ideale pentru sănătate: cereale, fructe, ciuperci, peşte, lactate, ouă, zarzavaturi, legume, miere, fructe de mare.

Cele mai importante surse de proteine: peşte, ciuperci, ouă, brânzeturi, linte, năut.

Cele mai importante surse de glucide: miere şi fructe.

Cele mai importante surse de lipide: uleiul presat la rece, fructele oleaginoase.

Cele mai importante surse de minerale: fructele, cerealele integrale, brânzeturile.

Alimente bogate în fibre: cereale integrale şi fructe.

Pâinea este cel mai nutritiv aliment dintre toate câte există. Se recomandă numai pâine integrală.

Ceaiul: oamenii sănătoşi beau ceaiuri de fructe (preferabil fructe de pădure), infuzate 15-30 minute sau ceai verde infuzat 3 minute.

Vinul în cantitate de 100-150 ml pe zi este permis (chiar indicat) persoanelor care nu au contraindicații la alcool.

Vinul e folositor în cantitate mică pentru bolnavi şi pentru „cei care au nevoie de linişte şi înveselire."

Însă tot Clement Alexandrinul observă că „cei amețiți de vin- mint."

Cafeaua: este permisă în cantitate mică (o cafea pe zi) infuzată 10-15 minute, îndulcită cu miere de albine.

Carnea e mai mult pentru fiare... Dacă cineva vrea să mănânce carne nu e păcat, dar să mănânce cumpătat."

Masticația prelungită a alimentelor: este foarte importantă şi previne obezitatea, ulcerul, colopatiile.

Ritmul meselor: 2-3 mese pe zi între orele 9.00-19.00; masa de seară să nu depăşească ora 20.00

Rugăciune înainte de masa de prânz: Tatăl nostru Care esti în ceruri,

sfinţească-se numele Tău; Vie împărăţia Ta, facă-se voia Ta, precum în cer aşa şi pe pământ. Pâinea noastră cea spre fiinţă dă-ne-o nouă astăzi; Şi ne iartă nouă greşelile noastre precum şi noi iertăm greşiţilor noştri; Şi nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăveşte de cel rău. Că a Ta este împărăţia şi puterea şi slava în veci. Amin!

Rugăciune după masa de prânz:
Mulţumim Ţie Hristoase Dumnezeul nostru că ne-ai săturat pe noi de bunătăţile Tale cele pământeşti. Nu ne lipsi pe noi nici de cerească Ta împărăţie, ci precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor aşa vino şi la noi şi ne mântuieşte!

Rugăciunea înaintea mesei de seară
Mânca-vor săracii şi se vor sătura şi vor lăuda pe Domnul; iar cei ce-L caută pe Dânsul, vii vor fi inimile lor în veacul veacului. Pentru rugăciunile Sfinţilor Părinţilor noştri Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-ne pe noi.

Rugăciune după masa de seară
Veselitu-ne-ai pe noi, Doamne, întru făpturile Tale, şi întru lucrul mâinilor Tale ne-am bucurat; însemnatu-s-a peste noi lumina Feţei Tale Doamne; dat-ai veselie în inima mea mai mare decât veselia pentru rodul lor de grâu, de vin, şi de untdelemn ce s-au înmulţit. Cu pace împreună ne vom culca şi vom adormi, că Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai aşezat. Amin!

POSTUL ALIMENTAR ŞI RELIGIOS are efect profilactic şi curativ. Cancerul, ateroscleroza, diabetul, obezitatea- pot fi prevenite prin post.
Deşi nu există un instrument comun care să le cuantifice, totuşi Sfinţii Părinţi spun că „rugăciunea trebuie să fie mai mare decât postul", căci oamenii care postesc mult fără să se roage „îşi fac un rău în trupul lor".

Postul „cu rânduială", adică cel hotărât de Biserică este un „post comunitar" adică efectele lui se unesc cu postirile celorlalţi membri ai Bisericii.
Există şi un post individual hotărât prin conlucrarea medicului, preotului şi bolnavului, mai relaxat sau mai dur- după cum e starea bolnavului.

Capsulele Shaga



Chaga este o ciupercă cultivată în pădurile din nordul Siberiei, Canadei şi Chinei, diferită față de majoritatea ciupercilor terapeutice prin ciclul său biologic, care cuprinde dezvoltarea sa pe scoarța copacilor de mesteacăn, aflați la maturitate.

În mod tradițional, pudra sau decoctul obținute din Chaga sunt utilizate pentru afecțiuni ale stomacului sau ca un analgezic. Extractele ciupercii, produse pe plan comercial, sunt cunoscute ca fiind utile pentru sistemul digestiv, afecțiuni de ficat şi piele, tuberculoză, pentru tratarea viermilor intestinali precum şi pentru diferite tipuri de tumori.

Interesul ştiințific pentru această ciupercă datează de la mijlocul secolului trecut, mulțumită oamenilor de ştiință din Europa de Est şi din țările nordice ale Asiei. În decursul amplelor cercetări asupra extractelor apoase sau organice din Chaga, au fost izolați o serie de compuşi, a căror prezență poate justifica numeroasele sale proprietăți terapeutice. Compuşii naturali primari descoperiți în Chaga sunt o varietate de triterpene, steroli şi polizaharide. Polizaharida beta-glucan, prezentă în Chaga, este un modulator imunitar eficace prin declanşarea răspunsului sistemului imunitar. Chaga conține de asemenea acid betulinic, care este produs de mesteacăn şi este absorbit şi concentrat în aceste ciuperci, fiind unul dintre compuşii valoroşi prin efectele benefice asupra sănătății.

Extractul din spori de Chaga prezintă proprietăți imunomodulatoare, anti-oxidante, antiinflamatorii, citotoxice şi anticancerigene. Rezultatele studiilor recente demonstrează că extractele de Chaga ameliorează multe dintre simptomele care însoțesc diabetul zaharat şi poate oferi un tratament pentru normalizarea nivelului de glucoză din sânge, având efecte benefice şi la pacienții cu diabet fără dependență de insulină.

Într-un studiu efectuat în 1957, in Polonia, pe 48 pacienți bolnavi de cancer, zece pacienți tratați cu Chaga au arătat o reducere a dimensiunii

tumorii, a intensității durerii, o scădere a hemoragiei, o stare generală mai bună însoțită de un somn mai bun şi poftă de mâncare; majoritatea pacienților erau de sex feminin şi sufereau de cancer al organelor genitale sau cancer de sân. Recent, s-au efectuat studii foarte ample, care au oferit mai multe detalii cu privire la proprietățile anticancerigene ale ciupercii Chaga, ale cărei efecte sunt comparabile cu chimioterapia şi radioterapia, dar fără a fi însoțite de efectele secundare.

Având în vedere faptul că maturizarea acestei ciuperci durează în jur de 20 de ani, nu este surprinzător faptul că Chaga conține multe substanțe puternice care pot fi utile în cadrul tratamentelor contra cancerului. De fapt, Chaga extrage aceste substanțe din trunchiul şi scoarța gazdei sale, mesteacănul. Substanțele antimicrobiene prezente în trunchiul şi în scoarța de mesteacăn sunt atât de puternice încât, chiar dacă acesta este total putrezit, îşi păstrează culoarea albă. Aceste substanțe sunt complet consumate de ciupercile Chaga în momentul recoltării lor la sfârşitul celor 20 de ani de maturizare.

Există o serie de analize chimice efectuate asupra ciupercii Chaga, care au determinat compuşii care fac din aceasta un agent eficient împotriva cancerului. Aceste substanțe sunt: polizaharidele/beta-glucani, acidul betulinic, fitosterol, lanosterol şi melanina. O serie de studii realizate au stabilit două caracteristici anticancerigene majore ale ciupercii Chaga: aceasta are cantități imense de SOD – superoxide dismutaza (o enzimă componentă a sistemului antioxidant împreună cu glutation peroxidaza şi vitamina E care controlează nivelul radicalilor liberi din organism) - şi deține unul dintre cele mai mari scoruri pe scara ORAC (capacitatea de absorbție a radicalilor liber ai oxigenului).

Există, fără îndoială, multe avantaje ale ciupercii Chaga, în favoarea tratamentelor standard împotriva cancerului, cel mai notabil fiind faptul că Chaga poate ucide celulele canceroase fără a le afecta pe cele sănătoase. Devine astfel evident faptul că Chaga face parte dintr-o clasă superioară de ciuperci, fiind o sursă valoroasă de substanțe nutritive care ajută la menținerea unei stări bune de sănătate.

Aditivii alimentari

Aditivii alimentari (notați convențional cu litera "E" urmată de o cifră) nu sunt deloc inofensivi din punct de vedere al siguranței alimentelor.

Clinica de Oncopediatrie din Düsseldorf a publicat o listă a aditivilor cu potențial oncogen pe care o redăm şi noi mai jos:

- E330 (acid citric);
- E621 (glutamat de sodiu);
- E211, E131, E142, E213, E214, E215, E217, E 239, E123 – interzise deja în

Europa Occidentală;

- E110, S124, E102, E120.

Pe internet figurează şi alți aditivi cu potențial oncogen:

- Acesulfam K
- Acetaldehidă
- Acrylamida
- Alpha Hydroxy Acid
- Ammoniu Glycolate
- BHA – BHT
- Butylparaben
- Coal Tar Dyes
- Coumarin
- Dimethicone
- DMDM Hydantoin
- Fluoride
- Formaldehyde
- Methylen Chloride
- Hydroquinone
- Isobutylparaben
- Padimete–O (PABA)
- Perchlorate
- DEG–12 Distearate
- Polyethylene Glycol (PAG)
- Potassium Bromate
- SLES (Sodium Laureth Sulfat).

Prof. Gh. Mencinicopschi actualizează lista aditivilor cu potențial oncogen:

E 110 – Galben portocaliu
E 123 – Azomilina Carmoizina
E 123 – Amarant
E 124 a – Roşu Poncean
E 127 – Erotrozină
E 128 – Roşu 2G (interzis în UE)
E 129 – Roşu Allura AC
E 131 – Albastru Patent V
E 132 – Indigotină, Carmin Indigo
E 142 – Verde S, Verde Acid Brillant
E 155 – Brun HT, Brun Chocolat HT
E 160 a – Beta Caroten
E 214 – P–Hidroxibenzoat de Etil
E 230 – Bifenil (interzis din 2004)
E 249 – Nitrit de Potasiu
E 250 – Nitrit de Sodiu
E 251 – Nitrat de Sodiu

E 252 – Nitrat de Potasiu
E 320 – Butilhidroxianisol
E 407 – Caragenen
E 422 – Glicerină
E 432 – Monolaurat de Polioxietilenă (Polisulfat 20)
E 433 – Polisorbat 80
E 434 – Polisorbat 40
E 435 – Polisorbat 60
E 436 – Polisorbat 65
E 951 – Aspartam
E 952 – Ciclamat
E 954 – Zaharină
E 1202 – Polivinil Polipirolidonă

În acest număr vă prezentăm Minisalam-ul Naturalia, pe care îl găsiți în rețeaua de magazine Naturalia.



Acesta este primul salam de pe piața românească fără săruri nitrice, fără E-uri, fără alți înlocuitori ai cărnii. Este un salam preparat numai din carne de vită şi amestec de plante-condiment, preparat şi deshidratat la temperaturi moderate, care îi asigură conservabilitate 30 de zile.

Poluarea electromagnetică și creșterea incidenței autismului la copii

Numeroase studii de specialitate au relevat că efectele cumulate asupra organismului ale mai multor factori externi – mediul (poluarea atmosferică, undele electromagnetice), alimentația, televiziunea, medicația şi vaccinurile– conduc la creşterea frecvenței de apariție a autismului. O astfel de combinare a doi sau mai mulți factori externi o constituie de pildă expunerea la undele electromagnetice, alături de o alimentație nesănătoasă

Studiile au arătat că expunerea la unde electromagnetice poate vătăma bariera sânge-creier, ce are rolul de a proteja creierul de pătrunderea unor substanțe ce pot provoca diverse boli ale sistemului nervos. În mod normal, dacă, de pildă, consumăm uneori alimente cu potențatori de aromă, cum ar fi monoglutamatul de sodiu, bariera sânge-creier împiedică substanțele nocive să ajungă la creier. În schimb, dacă permeabilitatea acestei bariere a fost alterată în urma expunerii la radiațiile electromagnetice emise de telefoanele mobile sau de pilonii şi antenele de telefonie mobilă, protecția naturală a organismului nu mai funcționează, iar substanțele dăunătoare ajung astfel la creier, producând efecte neurologice destul de grave pe termen lung. Din acest motiv, asocierea tuturor factorilor nocivi menționați mai sus constituie o problemă foarte alarmantă, ducând, printre altele, la creşterea probabilității apariției autismului la copii.

Mai mulți oameni de ştiință au ridicat problema existenței unei legături între utilizarea telefonului mobil şi autism. Numărul cazurilor acestei afecțiuni a crescut într-adevăr considerabil în ultimii ani în țările cu nivel de trai ridicat. Anterior, incidența autismului fusese de aproximativ 4-5 cazuri la 10.000 de copii, însă datele statistice din ultimul deceniu indică o creştere dramatică a acestui număr. Studii epidemiologice realizate în Anglia, în regiunea Stafford, au arătat, pentru anii 1998-1999, o frecvență a autismului de 1 caz la 595 de copii, iar pentru anul 2002 de 1 caz la doar 454 de copii.

În Statele Unite, în Minnesota, în perioada 1991-1992 se întâlnea 1 caz de autism la 3.300 de copii; în anii 2001-2002, rata autismului ajunsese la valoarea alarmantă de 1 caz la doar 192 de copii! Rezultatele mai recente sunt încă şi mai îngrijorătoare: în cel mai nou studiu făcut de Departamentul de Sănătate al S.U.A. din data de 5 octombrie 2011, se arată că 1 din 91 de copii este autist, iar dintre băieți, 1 din

58! În Coreea de Sud, 1 din 38 de copii are autism.
Pentru întreg teritoriul Statelor Unite, pe perioada 1992-2003 s-a găsit o relație aproape liniară între numărul cazurilor de autism diagnosticate în şcoli şi numărul telefoanelor mobile vândute. În S.U.A, numărul cazurilor de autism a crescut de la aproximativ 8.200 de cazuri (în 1992) până la 148.200 de cazuri (în 2003), în timp ce numărul telefoanelor mobile vândute a crescut de la aproximativ 15 milioane (în 1992) până la 140 de milioane (în 2003).

Este un fapt acceptat de întreaga comunitate a oamenilor de ştiință că radiația din domeniul radiofrecvențelor (dintre care fac parte şi microundele emise de telefoanele şi pilonii de telefonie celulară) constituie o substanță biologic activă. De asemenea, se observă cu uşurință că expunerile oamenilor la radiații electromagnetice de radiofrecvență au crescut foarte mult în ultimii 25 de ani, în vreme ce, până acum, astfel de expuneri se întâlneau foarte rar.
Până în secolul al XX-lea, singurele surse de radiație de radiofrecvență (RF) erau nivelele ultrareduse de energie RF ce proveneau de la soare şi nivelele încă şi mai reduse de zgomot RF extra-solar. În acest mediu de radiații RF de nivele foarte joase s-a desfăşurat viața pe Pământ, de la crearea Pământului şi până în zilele noastre.
În anii '40, în special în urma cercetărilor din cadrul eforturilor de război, industria şi armata au reuşit să dezvolte procesul generării radiațiilor RF. Din acest moment, am fost martorii unei game largi de aplicații comerciale producătoare de energie RF, incluzând radiourile, radarele, televiziunea, transmițătoarele de comunicație mobilă ale serviciilor publice, cuptoarele cu microunde, precum şi telefoanele celulare portabile.
La început, contribuția fiecărui dispozitiv ce emitea radiații era imperceptibilă în comparație cu radiațiile ce proveneau de la soare. Totuşi, în decursul deceniilor, numărul surselor terestre de radiații RF –care astăzi numără miliarde! – a crescut în aşa măsură, încât acum *nivelul de bază al radiațiilor este de mii de ori mai mare decât cel al energiei solare RF ce ajunge pe pământ!*
În ciuda proliferării surselor de radiație RF din primele decenii ale „erei radiofrecvențelor" (adică din anii '40 şi până în anii '70), oamenii erau rareori expuşi la radiații RF de nivele care ar fi putut produce îngrijorare.
O dată cu sfârşitul anilor '70, a început să se răspândească pretutindeni un număr tot mai mare de produse comerciale, fapt care a determinat

expunerea oamenilor la nivele ale radiațiilor RF semnificativ mai mari decât oricând până atunci. Cercetările ştiințifice au indicat faptul că aceste nivele de expunere la radiații RF, provenite tipic de la anumite aparate comerciale ce emiteau astfel de radiații, pot produce alterări ale proceselor biologice sau vătămări ale genomului uman.

Sursele de radiații RF au devenit o prezență extrem de obişnuită în mediul personal al omului începând aproximativ din 1980 (la noi în țară, după 1990) şi până în prezent. Utilizarea unor surse de radiații RF cum ar fi telefoanele celulare îl expune pe utilizator la nivele ale radiației RF care s-au dovedit a fi biologic active. Utilizarea unei surse de radiații RF conduce *şi la expunerea celorlalți, aflați în imediata apropiere, la nivele biologic active similare ale intensității câmpului electromagnetic.*

Expunerile la radiații RF provenite de la cuptoarele cu microunde sunt, tipic, de ordinal a 1 mW/cm2. Expunerile la radiații RF provenite de la telefoanele celulare variază între 0,1 şi 10 mW/cm2. Literatura ştiințifică confirmă faptul că expunerile la radiații RF de nivele de 1.000 de ori mai mici decât valorile de mai sus, adică de ordinul a 1 μW/ cm2, induc modificări semnificative în procesele biologice şi în mecanismele de refacere ale moleculelor.

În timpul gestației, posibilitatea unor vătămări neobservabile ale embrionului sau fătului este crescută în cazul femeilor însărcinate expuse la emisii de radiații RF. Cercetătorii au afirmat că un embrion sau făt nu trebuie expus la radiații RF precum cele emise de telefoanele mobile sau de telefoanele *cordless*.

Un motiv suplimentar pentru ca femeile însărcinate să evite expunerea la radiații RF îl constituie faptul că embrionul sau fătul ar putea să nu fie complet protejat de către lichidul amniotic pe perioade mai lungi, ca urmare a mişcărilor naturale ale embrionului sau fătului în uter.

În al doilea rând, structura pelviană permite pătrunderea adâncă a radiațiilor RF şi absorbția acestor radiații în corpul embrionului sau fătului.

Mai mulți cercetători arată clar că incidența crescută identificată a autismului îşi are originea în jurul anului 1980, adică exact din perioada din care dispozitivele ce emit radiații RF au început să fie folosite în toată lumea. De aceea, mulți oameni de ştiință afirmă că radiația RF, care constituie o nouă formă de expunere la radiații (formă nouă față de cele la care eram expuşi înainte de anii 1980, sau 1990 la noi în țară) a embrionului,

fătului şi nou-născutului, poate fi asociată cu incidența crescută a autismului din ultimele 2-3 decenii. Această afirmație este susținută şi de faptul că astfel de dispozitive ce emit radiații RF sunt în ultima vreme folosite în mod curent şi periodic în mediul (camera de spital, maternitate) în care se află embrionul, fătul şi nou-născutul.

Expunerea la radiația RF reprezintă singura „toxină" cunoscută care este complet corelată cu incidența crescută a autismului, menționată în *repetate rânduri în articole ştiințifice* şi care, după unii cercetători, a ajuns în unele regiuni până la un procent extrem de îngrijorător, de 1 la 100 de nou-născuți.

Un alt studiu a arătat că radiațiile electromagnetice pot să stimuleze genomul virusului Epstein-Barr, virusul herpes răspunzător pentru mononucleoză (sau febră glandulară). S-a constatat că o serie de viruşi din familia herpesului (de ex.: CMV, EBV, HH6V) infectează de obicei persoanele cu CFS, autism, ADHD sau Alzheimer.

La persoanele care suferă de autism apare o *disfuncție a sistemului celular special implicat în capacitatea de imitare, de învățare a limbajului şi de învățare a conduitelor sociale*.

Acest sistem celular special este compus din celule nervoase ale cortexului cerebral, celulele „oglindă" situate în regiunile frontală, parietală şi temporală ale creierului.

Microundele pot altera buna funcționare a acestor celule şi pot astfel favoriza apariția problemelor tipice autismului.

Deoarece sistemul nervos al copiilor se află în plină dezvoltare, este esențial ca aceştia să nu folosească deloc telefoane mobile.

De asemenea, şi femeile însărcinate trebuie să utilizeze telefoanele mobile cât mai puțin, deoarece expunerea fătului la radiații electromagnetice poate favoriza un viitor diagnostic de autism pe care nimeni nu şi-l doreşte pentru copilul său...

Lect. Dr. Andrei Drăgulinescu
Psih. Marius Teodor Zamfir
Articol preluat din revista Familia ortodoxă (pe luna ianuarie 2012)

Efectele secundare ale diureticelor

- tulburări hidroelectolitice şi acidobazice: hiperpotasemie şi hipernatremie
- aritmii cardiace
- angină pectorală
- anorexie (pierderea poftei de mâncare)
- diaree sau constipație
- retenție urinară
- erupții cutanate alergice
- tulburări menstruale
- intoleranță digestivă



BERE BIO NEFILTRATĂ

Fermentată natural cu apă minerală plată

Berea bio (în 3 sortimente: Landpils, Landdinkel şi Landemmer) ce se distribuie în rețeaua de magazine Naturalia, are un gust unic. Obținută prin fermentație naturală cu apă minerală, din ingrediente de calitate, este în primul rând proaspătă şi pură, astfel că o puteți consuma cu plăcere.



Pâinea integrală ecologică

Făcută din făină integrală de grâu ecologic,apă ,drojdie şi sare integrală neiodată, pâinea ecologică conține toate principiile unei alimentații sănătoase: fibre, minerale, vitamine, fiind lipsită de: coloranți, afânători, conservanți sau "urme" de pesticide şi îngrăşăminte. Datorită conținutului crescut de fibre oferă o saţietate de lungă durată, asigură o menținere constantă a glicemiei şi o eliminare a colesterolului. Toate aceste caracteristici ii conferă o calitate superioară pâinii obişnuite.

:

SPECIALITATEA NOASTRĂ:

Pâine integrală fără drojdie(cu maia proprie)



Doar 3 ingrediente: bobul întreg de grâu măcinat, apă şi sare neiodată. Obținută printr-un procedeu de dospire lent cu maia obținută din făină integrală.

GUSTOASĂ ŞI SAȚIOASĂ





PRODUSE DE PATISERIE - COFETĂRIE:

Delectează-te cu produse de patiserie şi cofetărie de calitate ținând cont în primul rând de compoziția acestora. Vă prezentăm specialitățile noastre obți-nute din făină integrală ecologică şi ingredient naturale. Termenul mic de valabilitate la orice produs reprezintă o garanție a prospețimii, calității şi nu în ultimul rând a lipsei de conservanți.

Avantaje:

- Sunt excelente pentru picnic, gustări între mese, pentru copii atunci când părinții le pun ceva bun în ghiozdan, oricând şi oriunde;
- Realizate manual din făină integrală ecologică acestea au conținut mai mare de substanțe minerale: potasiu, magneziu, zinc, fier şi vitaminele B;
- Sunt gustoase şi sațioase;
- Conțin zahăr brun. În comparație, zahărul alb rafinat prezintă risc de imbolnăvire(diabet)
- Sunt realizate cu drag de brutarii noştri.
- SUNT PENTRU TINE...

CÂTEVA DINTRE CELE MAI VÂNDUTE PRODUSE NATURALIA

PRICOMIGDALE INTEGRALE ECOLOGICE
BISCUIȚI DE CASĂ ECOLOGICI
BRIOŞE CU MERE (fără zahăr) DE POST
CHEC DE POST CU MERE
CORĂBIOARE INTEGRALE ECOLOGICE
CORNULEȚE DE POST CU NUCĂ
COVRIGI CU MAC/SUSAN
COZONACI NATURALIA



Vă oferim cozonaci Naturalia în două variante: **DE CASĂ ŞI DE POST.** *Realizați numai din ingrediente naturale şi fără aditivi, reuşesc să-i întreacă chiar pe cei ai bunicii!*

Şi pentru ştim că îți vor plăcea foarte mult, te invităm să încerci şi **COZONAC DE CASĂ/POST CU FĂINĂ INTEGRALĂ.**

Anunță-ne din timp de sărbători... se vând precum cozonacul cald...



CRACKERS CU SUSAN
Merg de minune cu berea BIO.
FURSECURI ECOLOGICE CU STAFIDE
GRISINE ECOLOGICE DE POST
GRISINE FRAGEDE
SĂRĂȚELE CU BRÂNZĂ ECOLOGICE
SALEURI CU MAC/SUSAN

FAINURI, CEREALE ȘI LEGUMINOASE

Făină ecologică integrală de grâu, făină ecologică integrală de secară, făină integrală de orz ecologică, tărâțe de grâu ecologice, făină integrală de orez, făină integrală de năut, făină de hrişcă, făină de mei, făină de soia, cereale amestec pentru supă, cereale 1 amestec de pulbere integrală de cereale, grâu ecologic, secară ecologică, orez nedecorticat, ovăz, hrişcă, mei nedecorticat, năut, linte roşie, linte verde, etc.



Băuturi din cereale și soia nemodificate genetic BIO.

Vitariz – băutură bio de orez 1L
- fără gluten;
- 100% vegetală;

Primavena – băutură bio de ovăz 1L
- 100% vegetală;
- 0% colesterol;
- conținut redus de sodiu şi grăsimi;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;
- conținut redus de sodiu şi grăsimi;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;
- alternativa perfectă la lapte sau bautura de soia.

Soydream- băutură bio de soia 1L
- 100% vegetală;
- fără gluten;
- conținut redus de sodiu;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;
- alternativa perfectă la lapte;
- bogat în proteine vegetale.

Vitariz almond – băutură bio de orez cu migdale 1L
- fără gluten;
- 100% vegetală;
- conținut redus de sodiu şi grăsimi;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;
- alternativa perfectă la lapte sau băutura de soia.



GRUPUL NATURALIA

CENTRUL MEDICAL NATURALIA

Cabinete medicale:

Dr. Pavel Chirilă
medicină internă, fitoterapie, homeoterapie

Dr. Mădălina Ema Popescu
imunologie şi 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
-produse ecologice de patiserie şi cofetărie
-lactate şi brânzeturi ecologice
-ouă ecologice
-produse din soia ecologică
-vin ecologic
-cereale
-fructe
-conserve de legume
-ciuperci
-miere
-cafea
-zahăr brun
-uleiuri presate la rece
-suplimente nutritive
-ceaiuri
-condimente şi semninte
-cosmetice exclusiv naturale
-alte produse naturiste

MAGAZINE PROPRII

Supermarket Piața Alba Iulia:
Bd Unirii 69, sector 3 Bucureşti,
tel: 021-323.00.50, 0758 253.971

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

Supermarket Moşilor:
Calea Moşilor 209, sector 2 Bucureşti,
tel: 021-2102008, 0758 249.182
Program:
luni-sâmbătă: 8:30-20:30
sărbătorile cu cruce roşie 12:30-20:30
duminică: închis;

Magazin Foreasca:
Calea Floreasca nr. 25, Bucureşti,
tel.: 021-2310421, 0758 249.180

Program:
luni-sâmbătă: 8:30-20:30
sărbătorile cu cruce roşie 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 şi în sărbătorile cu cruce roşie închis.

Francize Naturalia:
Magazin Piteşti (Sigma Plus 2006) –
Bd Frații Goleşti, bloc S6 parter, Piteşti
Tel.:0348730317/0753086857

Parteneri Naturalia:
Magazin Raid Natura:
Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploieşti
Tel.: 0244511244;

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

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

Redacția: *Director fondator: prof. dr. Pavel Chirilă*
Director: dr. Mădălina Popescu
Redactor şef: 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



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 creştină.

Secţii in funcţiune:
medicină internă, reumatologie, recuperare-balneofizioterapie, oftalmologie, laborator clinic, tratamentul litiazei renale prin litotriţie, chirurgie generală, chirurgie vasculară, ginecologie, ORL, radiologie-imagistică.



Producem BIO din dragoste

Pentru o lume sănătoasă şi dreaptă

























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