

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 • septembrie - octombrie

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial:

Proiect Nera - prima clinică de Recuperare Oncologică

- Igiena sufletului:

Viața viitoare

- Principiile dietei naturiste:

Orezul negru

- Greșeli în alimentația modernă

Posibilități de falsificare a cărnii

- Prudența - Maica Înțelepciunii

Reacții adverse: Medicația antiaritmică

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

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

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

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

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

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

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

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

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

Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank

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



FUNDAȚIA
SFÂNTA IRINA

PROIECT NERA

prima Clinică de Recuperare Oncologică



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

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

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

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

Argument

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

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

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

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

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

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

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

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

Descrierea Proiectului Nera

1. Numele:

Clinică de Recuperare Oncologică

2. Locația:

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

3. Obiectivul:

Recuperarea bolnavilor cu cancer la debut.

4. Logistica și structura organizatorică:

Centrul de recuperare va fi organizat pe următoarele departamente:

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

5. Personalul:

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

6. Arhitectura funcțională

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

7. Principii de funcționare:

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

8. Realizarea proiectului

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

Termen de realizare: 24 luni.

9. Valoarea proiectului:

Valoarea totală a proiectului: 4.574.658 Euro.

Valoarea grantului: 2.202.054 Euro (Fonduri Structurale)

TVA: 885.027 Euro

10. Finanțarea Proiectului:

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

Cofinanțarea (obligația fundației): 1.487.577 Euro



SPRIJINIȚI PROIECTUL NERA !

Cod Fiscal 10667150; Cont: R12WBAN25110001A2064936, Banca Intesa San Paulo, Sucursala Moșilor

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

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

PJ 257/ 1998, Fundație de utilitate publică, România

NU HRĂNI CANCERUL

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

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



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

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



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

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

Așteptăm cât mai mulți participanți!



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

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



Despre viața viitoare

Ce se întâmplă cu sufletele după moarte și mai înainte de învierea trupurilor și de judecata cea de obște?

Primul lucru ce se întâmplă fiecărui suflet, îndată după moarte, este o judecată. Această judecată care se face cu fiecare suflet în parte se numește *judecata particulară* și ea se deosebește de *judecata cea de obște* sau *universală*, care se va face cu toți oamenii, în același timp, la sfârșitul lumii, după învierea trupurilor. *Prin această judecată particulară se cercetează starea în care iese omul din viața pământească*; și dacă această stare este bună, sufletul este dus de îngeri la fericire, iar dacă este rea, e luat de duhurile cele rele și dus la chinuri. Fericirea la care sunt duși cei găsiți vrednici se numește "Sânul lui Avraam" (Luca 16,22) sau "Rai" (Luca 23,43), iar chinurile la care sunt supuși necredincioșii și păcătoșii poartă numele de "Iad" (Luca 16,22). Că această judecată și trimitere a sufletelor la rai sau la iad are loc îndată după moarte, vedem și din cuvântul Mântuitorului către tâlharul de pe cruce: "Astăzi vei fi împreună cu Mine în rai" (Luca 23,43) sau din cuvintele Sfântului Apostol Pavel: "Rânduit este oamenilor odată să moară, iar după

aceea să fie judecata" (Evrei 9,27), ca și din locurile unde se spune că e cuprins de dorința de a muri, pentru a petrece cu Domnul (III Cor. 5,6-8; Filip.1,21). Dintre vechii scriitori bisericești, care vorbesc despre judecata particulară, deosebită de cea de obște, amintim pe **Tertulian**, care zice: "Sufletul (păcăto-sului după moarte) cel dintâi trebuie să încerce judecata lui Dumnezeu, ca unul ce a fost pricinuitoarea tuturor celor ce le-a făcut, dar el trebuie să aștepte și trupul său, ca să primească răsplata și pentru ceea ce a făcut cu ajutorul trupului, care s-a supus poruncilor lui".

Cine este judecătorul la această judecată particulară a sufletelor și cum se face ea?

Judecata particulară o face Mântuitorul nostru Iisus Hristos, Care va face și judecata cea de obște. "Că Tatăl nu judecă pe nimeni, ci toată judecata a dat-o Fiului" (Ioan 5,22). Dar *Mântuitorul Se servește* la această judecată, pe de o parte, de conștiința omului, pe de alta, de Sfinții Îngeri și de duhurile rele.

De ce și cum Se folosește Mântuitorul de conștiința omului la judecata particulară?

De conștiința omului Se folosește ca să nu poată spune omul că a fost judecat pe nedrept. Însăși conștiința lui îl va osândi, atunci, pe omul păcătos și tot ea îi va da pace și liniște, dacă nu se găsește în el nimic de osândit. Conștiința este judecătorul omului și în timpul vieții pământești. Dar în timpul morții și mai ales după moarte, ea va fi luminată în chip deosebit de Dumnezeu, ca să-și poată câștiga și spori toate forțele sale de pătrundere și de judecată neminci-noasă a omului: "Fiecare, în vremea morții, își cunoaște păcatele lui."

Osândirea din partea conștiinței va produce sufletului o spaimă grozavă, iar neosândirea din partea ei, o mare liniște și îndrăzneală.

De ce și cum Se folosește Mântuitorul de Sfinții Îngeri și de diavoli la judecata particulară?

De Sfinții Îngeri Se folosește Mântuitorul din milostivire față de noi, pentru că atunci ei se străduiesc să ne apere, mărturisind toate gândurile, cuvintele și faptele noastre, din care poate multe ne sunt nouă ascunse sau uitate. Prin aceasta, ei ne dau mult curaj. Iar pe diavoli îi admite, pentru că vrea ca judecata ce se face cu noi să fie desăvârșit dreaptă, luând toate în considerare, deci și greșelile pe care noi le-am uitat sau am vrea să le uităm. Așadar, îi lasă pe diavoli să vină ca

pârâși, care scot toate cele rele ale noastre la iveală. Într-un fel, atât Îngerii, cât și diavolii ajută conștiinței omului să-și aducă aminte de toate cele bune și de cele rele ale sale.

Ce se va avea în vedere la această judecată?

Credința omului în Domnul nostru Iisus Hristos (Marcu 16,16) și **faptele lui bune** izvorâte din credință (II Cor. 5,10). Cel ce le are pe acestea va merge la fericire, cel ce nu le are, la nefericire. Dar aceasta nu înseamnă că se vor pune în cumpănă faptele rele și bune după numărul lor. Căci se poate ca unii oameni să fi săvârșit foarte multe fapte rele și apoi s-au căit cu toată puterea de ele, fără să mai aibă vreme să facă tot așa de multe fapte bune. Aceștia, totuși, se vor mântui. Sau se poate ca unii să fi făcut multe fapte bune, dar spre sfârșitul vieții să fi căzut în necredință și necurăție. Aceștia se vor pierde. Ceea ce se are în vedere la judecată este starea cu care se duce omul din această lume. Starea de credință și de iubire față de Domnul nostru Iisus Hristos îi aduce omului fericirea, iar starea din care lipsesc acestea îi aduce pierzania. Starea de credință și de iubire care se cere nu înseamnă însă numai o simțire plăpândă, ci o stare întărită, încât omul acela aproape să nu mai poată să cadă din ea. Cu alte cuvinte, se cere ca omul

să fi ajuns la virtuți, adică credința lui să nu-l fi îndrumat numai din când în când la câte o faptă bună, ci faptele bune, în toate privințele, să-I fi devenit deprinderi statornice.

Patimile alcătuiesc necurăția omului. Virtuțile, curăția lui. Cu cât a deznădăcinat mai mult patimile din el și cu cât a pus în locul lor mai mult virtuțile, cu atât e mai curat. Sau cu cât iese sufletul din trup mai înflăcărat de iubire față de Dumnezeu și de semenii săi, sau cu mai multă smerenie, cu atât e mai sigur că va merge la fericire, lângă Dumnezeu. Starea aceasta se poate câștiga uneori și numai spre sfârșitul vieții, printr-o căință cutremurătoare, precum în cazul tâlharului. Dar e bine ca omul să nu se lase în nădejdea aceasta, căci păcătuirea îndelungată îl face nesimțitor și anevoie va mai putea birui această nesimțire la sfârșit.

Așadar, la judecată, Dumnezeu ia aminte la curăția sau la necurăția cu care te-ai dus de aici, căci numai dacă ești curat poți sta în preajma Lui, ești în stare să te apropii de curăția Lui.

La judecată, Domnul nostru Iisus Hristos va lua lângă Sine pe cei ce se vor înfățișa cu pecetea chipului Său pe ființa lor, pe cei ce vor fi devenit, prin viața lor, asemenea Lui. Așa spune și Sfântul Apostol Pavel (Rom.8, 29).



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

**(Învățătură de credință ortodoxă-
Mitropolia Moldovei și Bucovinei)**

“Orez interzis”, “orezul longevității” sau, mai simplu: Miraculosul orez negru



Orezul negru este un sortiment de orez foarte rar, fiind cultivat pe parcele mici în Tailanda și Indonezia.

Acest orez își datorează culoarea închisă pigmentilor flavonoizi cunoscuți sub numele de antocianine. Acești pigmenți sunt antioxidanți naturali foarte puternici și foarte eficienți în lupta împotriva cancerului și a bolilor de inimă.

Antocianinele se găsesc de regulă în compoziția fructelor de pădure de culoare neagră precum afinele, coacăzele negre sau murele.

Conform cercetărilor Departamentului de Știință și Ingineria Alimentelor din cadrul Universității de Stat din Louisiana (S.U.A.), o linguriță cu varf

de tărațe de orez negru sau 10 linguri de orez negru fiert conțin aceeași cantitate de antioxidanți de tip antocianină ca o lingură de afine proaspete, conținând însă mai multe fibre și vitamina E, și mai puțin zahăr decât acestea.

Scurta istorie a orezului negru

Până în epoca modernă orezul negru era foarte greu de obținut. Timp de secole el a fost extrem de prețuit și protejat (chiar ascuns).

Pentru că era atât de rar, în China veche oamenii obișnuiți nu aveau voie să îl consume (de aceea a și primit denumirea de “orezul interzis”), iar dacă cineva fura un bol de orez negru era condamnat la moarte.

Numai împăratul și nobilii aveau voie să mănânce orez negru, pentru că se considera că acest sortiment deosebit de orez avea darul de a prelungi viața (de unde și denumirea de “orezul longevității”).

Ce spun oamenii de știință despre orezul negru?

Studii recente dovedesc faptul că vechii chinezi nu erau prea departe de adevăr în credința lor că orezul negru prelungește viața, deoarece s-a descoperit că el aduce beneficii

multiple pentru sănătate, prevenind și tratând afecțiuni grave cum ar fi cele cardiace, cancerul, diabetul, hipertensiunea sau boala Alzheimer.

În același timp orezul negru este și un antioxidant și antiinflamator natural foarte eficient.

Pe lângă faptul că orezul negru conține mai mulți antioxidanți decât orice alt aliment, el conține mai puțin zahăr, dar mai multe fibre și vitamina E, decât orezul normal.

Orezul negru conține și minerale importante pentru sănătate cum ar fi: fier, calciu, cupru, zinc, seleniu și vitamina B (cu precădere B1 și B2). Acest orez mai conține și proteine și o cantitate importantă de aminoacizi esențiali.

Oamenii de știință care au studiat orezul negru spun că acesta ar trebui introdus în alimentația zilnică în cerealele de dimineață, în prăjituri, biscuiți sau orice alt fel de mâncare, el putând fi consumat măcinat (tărâțe, făină) sau fiert.

- Consumat în mod regulat, orezul negru previne atacul de cord, reduce nivelul de lipide și trigliceride din organism, acestea din urmă fiind factori de risc pentru accidentul vascular cerebral și pentru afecțiunile cardiace.

- Extractul de orez negru ajută la scăderea nivelului de colesterol "rău", la îmbunătățirea nivelului de

colesterol "bun" și la prevenirea formării plăcilor aterosclerotice din arterele inimii.

- Consumarea unei porții de orez negru în fiecare zi conduce la întărirea sistemului osos și a celui muscular, la energizarea organismului și la prelungirea tinereții acestuia.

- Totodată, consumul de orez negru ajută la îmbunătățirea memoriei și la fluidizarea circulației sangvine.

- Se recomandă includerea orezului negru și în dieta celor care suferă de diabet.

- Pentru că nu conține gluten, orezul negru este foarte bine tolerat și de către bebeluși și poate fi introdus în alimentația diversificată a acestora după vârsta de 8 luni, după ce a fost consultat medicul pediatru în prealabil.

Înțelegem acum de ce orezul negru este și el inclus în lista "superalimentelor", alături semințele de chia, spirulina, goji etc.

Cum gătim orezul negru?

Orezul negru, așa cum îi spune și numele, are o culoare neagră atunci când este în stare naturală.

Capătă însă o culoare mov închis (purpurie) atunci când este gătit. Este foarte gustos, are un miros plăcut parfumat și poate fi fiert, preparat în terciuri, sau se poate folosi ca bază – în varianta fină – pentru deserturi.

Indicații de fierbere: Acest tip de orez se comercializează de obicei nedecorticat, ceea ce înseamnă că trebuie fiert mai mult decât orezul alb până se înmoaie. Se prepară de obicei în proporție de o parte orez negru și 2-3 părți apă.

Dacă a fost înmuiat în prealabil cel puțin o ora (de preferință 12 ore) se fierbe timp de 20-30 min. Dacă nu a fost înmuiat înainte, se va lăsa la foc potrivit timp de o oră.

A se verifica în timpul fierberii, pentru a nu se prepara excesiv și a se pierde astfel nutrienți importanți.

De avut în vedere că atunci când este preparat împreună cu alte alimente, orezul negru va colora ingredientele cu care este combinat, datorită pigmentilor săi puternici.

În același timp, datorită acestor pigmenți speciali ai săi care pot produce o varietate de culori, de la roz la negru, orezul negru este și o alternativă sănătoasă față de coloranții artificiali, pentru colorarea alimentelor.

Rețeta de desert pe baza de orez negru, care poate fi consumat și ca mic dejun:

Porridge dulce cu orez negru

Ingrediente:

- 2/3 căni de apă
- 3/4 ceașcă orez negru
- 1/2 cană zahăr brun/sirop de agave

- 2 căni de lapte de nucă de cocos
- un pliculeț de ceai verde
- fulgi de migdale, opțional

Mod de preparare:

- Într-o cratiță se pune apa la fiert, atunci când atinge punctul de fierbere se pune pliculețul de ceai verde, care se lasă la infuzat câteva minute.
- Scoateți pliculețul de ceai verde și adăugați orezul. Reduceți flacăra, acoperiți cratița și fierbeți timp de 30 de minute (se mai adaugă apa dacă este necesar).
- Adăugați zahărul brun și amestecați, continuați să gătiți pentru încă 7 minute. Dacă folosiți siropul de agave, acesta se adaugă la sfârșit, împreună cu laptele de cocos.
- Adăugați laptele de cocos, scoateți cratița de pe foc și serviți.

Poftă bună!

Informațiile prezentate au fost preluate din următoarele surse:
www.diversificare.ro, www.taifasuri.ro,
www.slabute.ro, www.biolandia.ro/blog,
www.sanatare.acasa.ro

În acest număr vă prezentăm

“ CRĂNȚĂNEI CU ROȘII” și “COZONAC DE CASĂ CU FĂINĂ INTEGRALĂ” realizat numai din ingrediente naturale și fără aditivi.



Greșeli în alimentația modernă

Posibilități de falsificare a cărnii și a produselor din carne

Cele mai întâlnite și în același timp cele mai periculoase practici frauduloase efectuate la fabricarea și comercializarea cărnii și produselor derivate sunt:

- Substituirea cărnii de calitate superioară cu carne de calitate inferioară, spre exemplu: înlocuirea cărnii cu MDM-carne dezosată mecanic cu valoare biologică și calitate microbiologică scăzute;
- Punerea în vânzare a cărnii alterate, al

cărei defect este mascat prin prelucrare și transformare în produse cu adaosuri de condimente, aditivi alimentari (E-uri), alte ingrediente;

- Substituirea cărnii unui animal, cu carne provenind de la alte animale pentru care trebuie menționată obligatoriu originea;
- Falsificarea produselor din carne: carnea tocată, pasta de mici, preparate din carne (cârnați, mezeluri, salamuri, mușchiuleț, jambon, specialități),

semiconserve și conserve din carne, prin înlocuirea unor componente valoroase cu altele inferioare: șorici, grăsimi, tendoane, organe (urechi, stomac), introducerea unor aditivi alimentari pentru reținerea apei- guma caragenan E 407, coloranți, E120 carmin, polifosfați E452, amidon E1404,1440, soia (făină, izolate, concentrate, texturate proteice), alte ingrediente sau condimente în cantități mai mari sau neautorizate.

Descoperirea falsului în cazul substituirii cărnii de calitate cu una inferioară se face prin determinarea conținutului de collagen, care se caracterizează prin abundența aminoacidului hidroxiprolină. Metoda este foarte utilă, în special la produsele obținute din carne tocată (mezeluri, pateuri).

Acest aminoacid împreună cu purinele și unii aditivi pot declanșa gută la cei suferinzi de hiperuricemie. Astfel de produse sunt contraindicate și suferinzilor de boli hepato-renale, cardiovasculare, cerebrovasculare, suferinzilor de cancer.

Înlocuirea proteinei din carne, cu proteină vegetală, de exemplu din soia, sau prin adaos de ingrediente și/sau aditivi, apă, amidon, polifosfați, sare, azotați/azotiți este întâlnită frecvent la produsele:

- *Crude: carne tocată, pastă de mici, cârnați proaspeți;*
- *Pasteurizate: rulade, mușchi, costiță;*
- *Afumate: cârnați, slănină, costiță;*

- *Pasteurizate și afumate la cald: crenwurști, parizer, salamuri, cârnați;*

- *Afumate la cald, pasteurizate, afumate și uscate: salam de vară;*

- *Semiconserve și conserve din carne sau cu adaos de legume.*

În tehnologia modernă, deseori se utilizează carnea congelată care are capacitate redusă de hidratare, reținere a apei. Pentru a mări capacitatea de reținere a apei, se adaugă în rețeta produselor din carne diferiți hidrocoloizi: săruri de fosfor (E 452), polizaharide modificate, amidon modificat E1404, E1440, E1420, carboximetilceluloză E468, E466. Datorită prezenței glucidelor de tip amidon, produsele din carne care, în mod natural, yu index glicemic 0, se transformă în produse "moderne" care au index glicemic, solicitând suplimentar pancreasul.

Amidonul este o asociere nerecomandată cu proteinele animale, deoarece împiedică digestia acestora, stimulând balonarea și procesele de putrefacție colonice care cresc riscul de cancer de colon. Această asociere a proteinei animale cu amidon și grăsimi animale accelerează și apariția supraponderabilității și obezității. Diabeticii trebuie să ia în considerare amidonul conținut în astfel de produse.

Extras din cartea "Adevărul despre alimente, nutriție sănătoasă și diete-ortodietoterapie"

Gheorghe Mencinicopschi

Complicații neurologice postvaccinale

Bolile neurologice autoimune postvaccinale au la bază formarea de anticorpi împotriva mielinei (autoanticorpi) care învelește nervii (sau/și a unor limfocite autoreactive împotriva țesutului nervos). În consecință, nervii periferici, măduva spinării sau creierul vor fi afectate de această reacție autoimună care va duce la demielinizare.

1.) Scleroza multiplă (SM)

Este o boală autoimună, organ-specifică, în care antigenul țintă pentru autoanticorpi, este mielina (proteină bazică, mielinică) din creier și măduvă; “este o boală cronică demielinizantă care survine la adultul tânăr (este extrem de rară sub vârsta de 10 ani) și se caracterizează prin multe manifestări neurologice [...] și perioade de remisiune și exacerbare. Forma cronică, cu recidive, se întâlnește atât la adult, cât și la copil. Debutează de obicei acut”.

Vaccinurile pot induce scleroza multiplă:

- multe cazuri de scleroză multiplă au apărut după vaccinul hepatitic B, ceea ce a dus în Franța la renunțarea administrării vaccinului la adolescenți;

- un studiu efectuat în Marea Britanie a dovedit legătura dintre vaccinul hepatitic B și Scleroza multiplă, frecvența acestei afecțiuni triplându-se după vaccin;

2.) Sindromul Guillain-Barre (SGB) /Polinevrita mediată imun

Este o boală autoimună organ-specifică, în care autoanticorpii se îndreaptă împotriva antigenului țintă, reprezentat de nervii periferici. “Se caracterizează prin inflamația segmentară și demielinizarea nervilor periferici și a rădăcinilor nervoase din măduvă”.

Debutul neurologic constă în apariția unei senzații de “amortire” (alteori de “furnicături”) a degetelor, mâinilor și picioarelor; apoi apare slăbiciunea musculară în membre și paralizii care progresează continuu sau în trepte, pe o perioadă de 2-30 de zile; pot fi afectați nervii cranieni III, IV și VI etc.

Etiopatogenia nu este pe deplin cunoscută, dar se ia în discuție “rolul infecției virale, modificările imunologice, interreacțiile imun-virale și antigenele de histocompatibilitate. În majoritatea cazurilor există o infecție

recentă în antecedente: rujeolă, rubeolă, oreion, gripă, infecții cu virus respirator sincițial.... Apariția bolii a mai putut fi corelată cu vaccinări atât cu virus viu, cât și cu virus mort (mai frecvent a fost raportată vaccinarea antigripală). Alți autori români afirmă că "acest sindrom raportat după vaccinarea antigripală și antihepatitică B nu a putut fi asociat cu certitudine acestor vaccinuri".

După vaccin, afecțiunea poate debuta la câteva săptămâni sau chiar luni! Este motivul pentru care de cele mai multe ori nu se face nicio legătură între vaccin și boală. După boală, care durează câteva săptămâni, pot rămâne sechele. Mortalitatea este de 6% la adolescenți și adulți și crește o dată cu vârsta. Vaccinurile care pot provoca SGB sunt: vaccinul gripal, hepatitic B, FSME și rujeolic.

Faptul că acest sindrom este o reacție adversă severă postvaccinală este menționat în prospectele vaccinurilor și este un lucru dovedit științific. De asemenea, au fost câștigate numeroase procese de către părinții ai căror copii au fost victime ale vaccinurilor, suferind sau murind în urma acestui sindrom.

Problema care rămâne și pe care am menționat-o la început de capitol este

faptul că după 4 săptămâni (în cazul SGB, până la 30 de zile maximum, în România) nu mai este recunoscută nicio complicație postvaccinală, deci nici SGB.

3.) Miofascita macrofagică

Aceasta afecțiune a fost descrisă pentru prima dată în 1998. Între timp au fost raportate în Franța sute de cazuri, majoritatea după vaccinul hepatitic B și o parte din cazuri după vaccinul tetanic. Debutul bolii este cu dureri mari și persistente la locul injectiei. În următoarele luni sau chiar ani, se dezvoltă o slăbiciune musculară și apoi dureri difuze musculare și articulare. Apar și alte tulburări neurologice, precum tulburări de vedere, senzitive, de echilibru, enurezis. Literatura de specialitate presupune ca întotdeauna, o predispoziție genetică, în special spre boli autoimune. În sânge nivelul enzimelor musculare este crescut (CK: creatinkinaza). Mulți pacienți suferă și de tulburări psihice și oboseală cronică, iar la unul din trei boala evoluează spre o scleroză multiplă (SM) atipică.

Ceea ce este interesant la această boală autoimună postvaccinală este faptul că poate fi dovedită printr-o puncție-biopsie din țesutul muscular de la locul injectiei! În ultimii ani s-au înregistrat tot mai des cazuri la sugari (!),

caracterizate prin hipotonie musculară, tulburări în dezvoltarea psiho-motorie, tulburări neurologice, Deoarece afecțiunea nu este bine cunoscută, se presupune că este vorba de o cifră mare la sugari. Această afecțiune autoimună gravă nu este încă recunoscută ca fiind o complicație postvaccinală. La orice sugar care are astfel de simptome ar trebui dozate enzimele musculare din regiunea unde a fost vaccinat.

4.) Mielita transversă

Este o afecțiune a măduvei spinării ce constă în demielinizarea fibrelor nervoase medulare. Simptomele con-

stau în crampe musculare, dureri mari la nivelul coloanei vertebrale, paralizii. Prognosticul este destul de rezervat, datorită sechelelor neurologice.

Mielita transversă poate evolua deseori spre o scleroză multiplă (SM). Vaccinurile care pot provoca boala sunt: tetanic, hepatitic B, rubeolic, rujeolic și varicelic.

*Extras din cartea- Vaccinurile:
prevenție sau boală? O nouă
patologie pediatrică
Dr. Christa Todea-Gross*



Reacții adverse ale medicației antiaritmice

Chinidină:

grețuri, vărsături, dureri abdominale, transpirații, erupții alergice, cefalee, acufene (zgomote în urechi)

Lidocaină:

somnolență, paretezii, convulsii

Mexiletin:

grețuri, vărsături, sughit, amețeli, confuzie, diplopie (vedere dublă), tremurături ale extremităților, bradicardie (rărirea pulsului)

Propafenonă:

gust metalic, constipație, agravarea insuficienței cardiace, hipotensiune ortostatică, grețuri, vărsături, amețeli, confuzie



?



BERE BIO NEFILTRATĂ

Fermentată natural cu apă minerală plată

Berea bio (în 3 sortimente: Landpils, Landdinkel și 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 și pură, astfel că o puteți consuma cu plăcere.



Pâinea integrală ecologică

Făcută din făină integrală de grâu ecologic, apă, drojdie și sare integrală neiodată, pâinea ecologică conține



toate principiile unei alimentații sănătoase: fibre, minerale, vitamine, fiind lipsită de: coloranți, afânători, conservanți sau "urme" de pesticide și îngrășăminte. Datorită conținutului crescut de fibre oferă o sațietate de lungă durată, asigură o menținere constantă a glicemiei și o eliminare a colesterolului. Toate aceste caracteristici îi conferă o calitate superioară pâinii obișnuite.

:

SPECIALITATEA NOASTRĂ:

Pâine integrală fără drojdie(cu maia proprie)



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

GUSTOASĂ ȘI SAȚIOASĂ

PRODUSE DE PATISERIE - COFETĂRIE:

Delectează-te cu produse de patiserie și cofetărie de calitate ținând cont în primul rând de compoziția acestora. Vă prezentăm specialitățile noastre obținute din făină integrală ecologică și ingredient naturale. Termenul mic de valabilitate la orice produs reprezintă o garanție a prospețimii, calității și 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 și oriunde;
- Realizate manual din făină integrală ecologică acestea au conținut mai mare de substanțe minerale: potasiu, magneziu, zinc, fier și vitamine B;
- Sunt gustoase și sațioase;
- Conțin zahăr brun. În comparație, zahărul alb rafinat prezintă risc de îmbolnăvire (diabet)
- Sunt realizate cu drag de brutarii noștri.
- SUNT PENTRU TINE...

CÂTEVA DINTRE CELE MAI VÂNDUTE PRODUSE NATURALIA

PRICOMIGDALE INTEGRALE ECOLOGICE
BISCUIȚI DE CASĂ ECOLOGICI
BRIOȘE 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 ȘI DE POST**. Realizați numai din ingrediente naturale și fără aditivi, reușesc să-i întrecă chiar pe cei ai bunicii!

Și pentru știm că îți vor plăcea foarte mult, te invităm să încerci și **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, tărate de grâu ecologice, făină integrală de orez, făină integrală de năut, făină de hrișcă, 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, hrișcă, mei nedecorticat, năut, linte roșie, 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 și grăsimi;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;

- conținut redus de sodiu și 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 și grăsimi;
- se consumă ca băutură sau împreună cu cereale;
- alternativa perfectă la lapte sau bautura de soia.



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;

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

Francize Naturalia:

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

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 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.

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 ale fabricației eco
- Alotadi de producție ec
- respectă mediul
- Comercializare în magazine se
- adaptă aceeași politică eco

locul întâi **eficiență**

- Detergenți de concentrare
- în existență activă
- Formule complexe și variabile
- Multiplic ingredient
- cenzile, baze înalte vegetale,
- uleiuri esențiale...

locul întâi **inovație**

- Numerele premii din 1995
- 1999: Soluție eco pe sticlă
- 2002: Detergenți eco hiposensibili
- 2007: Detergenți eco

Etamine du Lys: marcă cunoscută pentru excelență

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

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

Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

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



**Promovează conceptul de
medicină creștină.**

Secții în funcțiune:

medicină internă, reumatologie,
recuperare-balneofizioterapie,
oftalmologie, laborator clinic,
tratamentul litiazei renale prin
litotritie, chirurgie generală,
chirurgie vasculară, ginecologie, ORL,
radiologie-imagistică.



Producem BIO din dragoste Pentru o lume sănătoasă și dreaptă



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