

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 6 • Noiembrie 2009

# Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- **Editorial**

Meditație la Praznicul Nașterii Domnului

- **Igiena sufletului**

Taina Botezului

- **Principiile dietei naturiste**

Calitățile nutritive ale legumelor și zarzavaturilor

- **Greșeli în alimentația modernă**

Aditivi din preparatele de carne

- **Cauzele bolilor**

Efectele televiziunii asupra minții umane

- **Prudența - Maica înțelepciunii**

Efectele secundare ale antialergicilor

Fondator:  
Centrul Medical



Naturalia

# 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**



## Meditație la Praznicul Nașterii Domnului

De 2000 de ani, la aceeași dată, noi, creștinii, trăim an de an, o realitate în fața căreia nu putem rămâne indiferenți: "Nașterea Mântuitorului Iisus Hristos".

Cât de minunată este această taină a smereniei lui Hristos, Care a primit în firea Sa dumnezeiasă, Crucea firii omenești. Realizăm noi, pe deplin, ce a făcut Dumnezeu-Tatăl, Fiul și Sfântul Duh - pentru noi, oamenii? Conștientizăm noi că Dumnezeu Tatăl ne-a adus întru această viață din Iubire și pentru a rămâne în Iubirea Lui? Cu alte cuvinte, pentru a conviețui cu El, întocmai cum un părinte își dorește să-și aibe totdeauna copilul alături?

Pătrundem noi, oare, adâncul tainei lui Dumnezeu de a-și trimite Fiul printre ceilalți fii, căzuți prin păcat, știind că aceștia Îl vor batjocori, prigoni și chiar că-L vor răstigni? Și totuși, cunoscând toate cele ce aveau să vină, toate câte avea să pătimească, Fiul a primit întruparea. De ce a făcut aceasta? Pentru a-i reda omului pierdută șansa mântuirii, pentru a-l readuce pe om în familia Sfintei Treimi, pentru a-l lua la Cina cea de Taină a Veșniciei.

Cu toată jertfa lui Dumnezeu, omul și-a însușit continuu o atitudine total opusă firii lui - s-a rupt voit de Făcătorul Său, până la a-și renega filiația și a refuza unirea cu Tatăl Ceresc. A cautat să fie autonom, să îl ignore, să îl provoace, păcălindu-se ca un copil care crede că își poate minți mama.

E dureros, până la tragism, că omul a înțeles progresul, evoluția, modernizarea în sensul de a deveni liber cugetător, de a revoluționa tot ce se poate: știința, mediul, și-a revoluționat chiar și propria conștiință. A înțeles că va evolua, procreând în eprubetă, schimbându-și firea, ucigându-și aproapele sau declarând războaie pentru supremație.

E dureros că omul, prin toate aceste inovații, a atras nemulțumirea naturii, răzbunarea ei, de altfel firească. Unde sunt zăpezile de altădată, ce trosneau sub picioare când mergeam cu colindul în satul bunicilor? Unde sunt nămeții din care, la vârsta copilăriei, făceam om de zăpadă, în jurul căruia ne prindeam în h o r ă ,

chiuind si cântând fericiți? Unde sunt, brazii, copacii împodobiiți în veșmântul dalb de sărbatoarea Crăciunului? Iată ce a făcut știința omului - a luat copiilor dreptul de a se bucura de frumusețea iernii, de a nu mai vedea zăpada decât în albumul de fotografii al părinților și de a nu cunoaște această realitate decât din povestirile bunicilor.

Ne punem întrebarea firescă dacă se mai poate face ceva, dacă nu cumva e prea târziu pentru a mai putea îndrepta lucrurile. Bineînțeles, lăsăm pe seama specialiștilor găsierea acestor soluții, însă noi, oamenii de rând, am putea încerca să nu lăsăm sărbătorile să treacă fără a le lua în seamă.

Cât de frumos ar fi să abolim tot răul care a pus stăpânire pe pamânt, care a distrus relațiile dintre semeni, care ne ghidează mintea și ne acaparează voința. Nu e încă târziu pentru a ne opri din goana căreia, parcă, nu-i mai putem pune frâu, să oprim un moment timpul și să ne înfățișăm în staulul din Bethleem, înaintea pruncului Hristos și a Sfintei Maicii Sale, să ne închinăm Lui împreună cu magii și păstorii, să prăznuim minunea și taina laolaltă cu cetele îngerești, să îi dăruim tămâia cugetelor noastre, mireasma rugăciunii, să ne aducem inimile ardere de tot și să-I cântăm cu îngerii colindul bucuriei:



“Cinstim în tăcere Minunea și Taina  
Pe care-o respectă profeții și sfinții,  
Pe care Lumina și-nfășură haina,  
Tăcând-o științei, lăsând-o credinței.”

“Minune și taină e sfânta-Ntrupare,  
Când Cel fără margini se strânge-ntr-o  
zare  
Și Soarele Veșnic se strânge-ntr-o rază  
Și Cerul sărutul pe-un Crin și-l așază.”

Minune și Taină e viața curată,  
În care Lumina S-a vrut întrupată,  
În care Iubirea a vrut a Se-aprinde  
Și-n care tot Raiul pe veci se  
cuprinde.”

Maica Andreea Zarafu

Notă:  
Versurile aparțin poetului Traian Dorz.

# Taina Botezului

Botezul, această minunată taină, plină de dorire, fără de care celelalte nu se pot împlini, aduce cu ea intrarea în camera Bisericii, în Împărăția lui Dumnezeu pe omul pornit în căutarea Lui. Se spune: "Nu M-ai fi căutat dacă nu M-ai fi găsit".

Cât de dorită este această Taină, putem astăzi vedea, când după 2000 de ani de creștinism, pruncul caută unirea cu Hristos și se dorește îmbrăcat cu Hristos. Căci deși voința sa nu se vedește oamenilor, ea se vedește lui Dumnezeu și El lucrează la aceasta prin gândul cel bun ce-l sădește în inima părinților lui.

În Biserica primară, avem nenumărate mărturii despre botezul pruncilor, dar este bine știut, că între primii botezați au fost cei de vârstă matură. Astfel că, odată cu răspândirea cuvântului Evangheliei la toate neamurile, au existat (și acest lucru se continuă și astăzi) atât botezul pruncilor cât și al celor maturi.

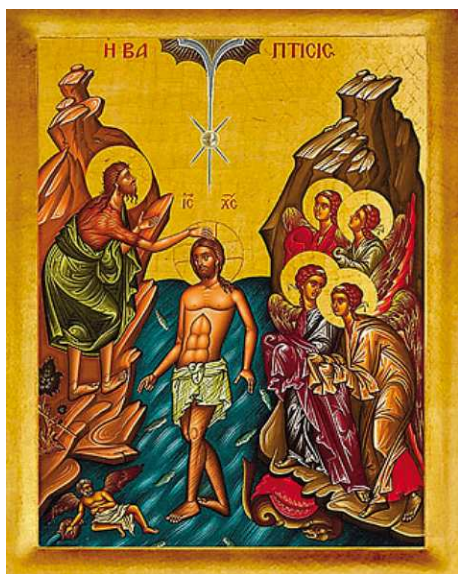
Trăind omul în bucuria unirii cu Hristos, apropiindu-se și trăind cu Trupul și Sângele Domnului în promisiunea unirii desăvârșite cu El în Împărăția cea cerească, n-a suferit ca pruncii săi să nu aibă aceeași părtașie, astfel că și-i aduce înaintea

Domnului pentru primirea Botezului (erau vremuri în care bolile grele îi răpuneau pe mulți prunci și părinții acestora cereau încă de foarte devreme Botezul acestora).

Cel ce vine la Botez fiind încă prea mic pentru a-și manifesta credința sa este însoțit de nașii săi, adică aceia care îl prezintă Bisericii și care îl oferă lui Dumnezeu, ei sunt cei care garantează despre credința sa viitoare și își iau răspunderea botezatului în locul său.

Este foarte importantă alegerea nașilor de către părinți, căci credința acestora este (sau nu) izvor de învățătură pentru copil. Nașii vor purta grija fiului lor duhovnicesc, atât în rugăciunile lor cât și prin exemplul vieții lor. Și de va refuza acesta să urmeze calea aleasă pentru el, de părinții și nașii săi, această nouă naștere, care este Botezul, devine un fel de lepădare spirituală și copilul moare înainte de nașterea sa adevărată (cu atât mai mult se cere a se căuta nași credincioși pentru copii, cu cât părinții se pot vedea pe sine nevrednici de a fi model de viață creștină pentru copiii lor).

Botezul are ca temelie credința, a părinților ce-și aduc pruncul, a nașilor  
c e d a u



mărturie pentru credința viitoare a acestuia, ori a celui matur, capabil să dea singur mărturie despre ea.

Fără credință nu poate fi Botez, așa cum fără credință în Învierea lui Hristos, zadarnică este propovăduirea, după cuvântul Apostolului.

În rugăciunile rostite de preot, ca premergătoare primirii Botezului, se invocă numele Dumnezeului adevărului și al Unuia Născut Fiului Său și al Duhului celui Sfânt, ca cel ce este rob al demonului să fie liberat de sub puterea acestuia și să meargă nerobit către sfânta luminare.

La Taina Botezului conlucrează Dumnezeu cu creația Sa. Preotul (în virtutea harului preoției, primit de la Hristos), suflă peste cel ce vine a se

boteza, sfințește untdelemnul și apa, afundându-l în ea. Astfel se împlinește în chip văzut și nevăzut Taina.

Toate gesturile pe care preotul le săvârșește, în timpul rugăciunilor, își au explicația în însuși textul care le însoțește.

Afundând preotul mâna în apă, face semnul crucii de trei ori, rugând să se coboare Duhul Sfânt, ca să se sfințească. Apoi îi cere lui Dumnezeu ca (aceasta) să primească harul izbăvirii, dându-i puterea binecuvântării, ca cea a Iordanului, făcându-o" izvor de nesticăciune, har de sfințenie, dezlegare de păcate, vindecare de boli, diavolilor pieire, de puterile cele potrivnice neatinsă, plină de putere îngerească".

La fel și suflarea deasupra apei, în chipul crucii, de trei ori, are valoare de alungare a puterilor celor potrivnice, așa cum reiese din cuvintele ce însoțesc săvârșirea acestui gest.

Sfințirea untdelemnului, însoțit la rândul de însemnarea cu Sfânta Cruce, dar și de rugăciune, îl face materie sfințită, ca, unindu-se cu apa (prin însemnarea pe care preotul o face deasupra apei cu untdelemn)" să lumineze și să sfințească pe tot omul ce vine în lume".

Apa, simbol al curățirii, al luminării, se unește, de astă dată în chip desăvârșit cu"untdelemnul

bucuriei" în numele și cu puterea Sfintei Treimi.

Ungerea se face peste tot trupul, ca toate părțile acestuia să meargă în căutarea și spre cunoașterea lui Dumnezeu.

Este aproape unul din cele mai frumoase și mai pline de gingășie momente ale venirii omului în căutarea lui Dumnezeu dar, mai mult, a lui Dumnezeu care vine în întâmpinarea lui.

Cuvintele aici grăiesc singure.

Ungându-se pe frunte, în semnul Sfintei Cruci, se rostește: "Se unge robul lui Dumnezeu (N) cu untdelemnul bucuriei, în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin".

Apoi pe piept urmând: "Spre tămăduirea sufletului"; pe spate: "Și a trupului"; la urechi: "Spre ascultarea credinței"; la mâini: "Mâinile Tale m-au făcut și m-au zidit"; la picioare: "Ca să umble în căile Tale".

Acestui moment îi urmează apoi, întreita afundare, la fiecare rostindu-se formula Botezului: "În numele Tatălui...și al Fiului...și al Sfântului Duh", urmând apoi îmbrăcarea botezatului "în haina dreptății", tot în numele Sfintei Treimi.

Într-adevăr plină de bucurie este clipa -ca și numirea untdelemnului și plină de dreptate, ca și haina- căci Hristos își împlinește promisiunea,

ca prin moartea Sa (apa, nefiind mediu de trăire pentru om, ea se face mormânt, ca cel al Lui), să murim păcatului și prin Învierea Sa și noi să înviem.

După ieșirea din apa Botezului se face ungera cu Sfântul și Marele Mir, adică: "Pecetea darului Duhului Sfânt", pentru ca Duhul Sfânt să se sălășuiască și asupra acestuia, care s-a unit cu Hristos-Fiul lui Dumnezeu, ea constituind a doua Taină primită după Botez, urmându-I împărțășirea cu Trupul și Sângele Domnului, ca cea de a treia (Taină), dar prima din viața sa.

Asumarea Botezului se face pe tot parcursul vieții omului, el fiind așteptat să răspundă chemării lui Dumnezeu, să moară păcatului și să trăiască pentru Dumnezeu.

Este nevoie de o viață întreagă pentru ca lucrarea lui Hristos și a Duhului Sfânt, cu voia liberă a celui botezat, să pătrundă în inima și sufletul său, să fie capabil să-și trăiască Botezul repetând zilnic ceea ce nașul a spus în locul său: "Mă lepăd de satana și de toate lucrurile lui și de toți slujitorii lui și de toată slujirea lui...Mă unesc cu Hristos; Cred Lui ca unui Împărat și Dumnezeu...Mă închin Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, Treimea cea de o ființă și nedespărțită".

Presb. Tatiana Banyai



*Alimente integrale*

*Apa de cea mai bună calitate, cel puțin 500 - 1000 ml pe zi*

*Alimente naturale*

*Vase de lut sau inox*

*2-3 mese pe zi, ultima la ora 20:00*

*Cereale și fructe să nu lipsească zilnic, pentru că sunt cele mai valoroase alimente*

*Interzis: alimente cu E-uri, alimente rafinate, alimente modificate genetic*

## Calitățile nutritive ale legumelor și zarzavaturilor

Leguminoasele uscate sunt valoroase pentru conținutul lor mare de proteine și glucide (mazărea, fasolea, linte, năutul) sau proteine și lipide (soia). Totodată, proteinele din leguminoase au o mare solubilitate în apă.

Aminoacizii esențiali, cu excepția triptofanului, se află în soia într-o concentrație mai mare decât în carne, fracțiunea solubilă a proteinelor conținând 86% globuline, 8% albumine, 6% azot

neproteic. De asemenea, lipidele din soia au o proporție ridicată de acizi grași nesaturați (85%), monosaturați (35%) și polisaturați (50%). Totodată, și conținutul de amidon este redus.

Vitaminele din soia sunt: ribloflavina, tiamina, acidul nicotinic, tocoferolii, piridozina și carotenii, iar mineralele potasiu, sodiu și calciu.

Unele studii demonstrează scăderea colesterolului în sânge după trei săptămâni de consum

*Compoziția chimică (%):*

Produsul	Apă	Proteine	Lipide	Glucide	Celuloză	Cenușă	Raport Proteine / Lipide
Mazăre	11	22	3	55,2	6,4	2,4	7,5
Fasole	10	23	2,8	55,7	5,5	3	9
Lințe	10	25	1,9	56,4	3,4	2,8	13,4
Soia	10	38	20	22	5	5	1,9

preferențial de ulei de soia.

### Mazărea

Proteinele din mazăre au o mare solubilitate în apă, ceea ce explică marea lor digestibilitate (84,2%). În același timp, conținutul ridicat de lizină este caracteristic pentru această plantă erbacee.

### Fasolea

Proteinele existente în fasole au un conținut ridicat de tirozină și lizină. Trebuie ținut cont de faptul că factorii antinutritivi din fasole pot fi înlăturați prin tratamente termice dure. Amidonul prezent în fasole în proporție de 5060% reprezintă cel mai mare aport de glucide. Pentru o preparare ideală se recomandă fierberea și aruncarea primelor două ape.

### Lintea

Proteinele sunt de o calitate comparabilă cu cele din mazăre, dar această legumă uscată nu conține, spre deosebire de celelalte leguminoase, factori antinutritivi ca glicozizi cianogeni, saponine, alcaloizi



toxic, hemaglutinine sau factori de flatulență.

### Năutul

Unii autori au observat la această plantă leguminoasă care se consumă fiartă în apă efectul diuretic și drenor al uraților, precum și cel vomifug. Principalele minerale conținute în năut sunt fosforul, potasiul și magneziul.

### ZARZAVATURILE

O cantitate importantă de celuloză se găsește în ridichi, sfeclă, morcov și păstârnac. Calitățile nutritive ale zarzavaturilor constau în:

- celuloză, care prezintă o structură mai fină decât cea aflată în cereale, având proprietăți bactericide, detoxifiante și diminuând colesterolul;

- bogăția în vitamine, care este preponderentă în ardeiul gras, în țelină și varză de Bruxelles. Vitamina K se găsește din abundență în spanac și varză. Specialiștii consideră că, fără a se apela la produsele farmaceutice, necesarul de vitamina C și caroten poate fi acoperit numai prin consumul de verdețuri și fructe;

- varietatea de glucide, glucoza fiind prezentă în morcovi, zaharoza în sfeclă, iar amidonul în cartofi;

- bogăția în minerale, magneziul fiind preponderent în spanac, cartofi și sfeclă, fierul în spanac și urzici, iar potasiul în pătrunjel, spanac, cartofi și vinete;

- reglarea echilibrului acido-bazic, cenușa lor fiind alcalină datorită prezenței potasiului, calciului și magneziului;

- efectul diuretic datorat prezenței sărurilor de potasiu;

- existența unei importante

surse de apă (70-90%).

Autorii tuturor studiilor ce pledează pentru o alimentație naturistă nu concep să treacă o zi fără a se consuma zarzavaturi. De asemenea, în sezonul cald se pune accentul pe "frunzoase" ca varza crudă, salata, mărarul, pătrunjelul, ceapă și usturoiul, toate verzi. În sezonul rece sunt de preferat rădăcinoasele ca morcovul, țelina și păstârnacul.

**Varza roșie** - conține flavonoide (anticancer)

- bogată în seleniu, vitamina C, Zn

**Sfecla roșie** - bogată în fibre

- conține cantități mari de Ca, Fe, vitamina C

**Ardeiul iute** efect antioxidant

**Ridichea** efect laxativ

- efect antifungic (în tubul digestiv)

**Varza de Bruxelles** conține acid folic

**Spanacul** conține Mg, Mn, vitamina B1, vitamina C, luteină

Peste 250 de studii epidemiologice au demonstrat efectul de prevenire a cancerului

de tub digestiv la cei care consumă regulat legume, zarzavaturi și fructe. Institutul American de Cercetare a Cancerului recomandă ca 7% din aportul energetic să fie obținut din legume, zarzavaturi, fructe.

## Factori care protejează împotriva cancerului

În insula Okinawa locuitorii au cea mai mare speranță de viață și o incidență foarte scăzută a cancerului.

Recent a apărut a doua ediție a cărții "Okinawa - Insula longevivilor". "Alimentația și stilul de viață al poporului cel mai

longeviv de pe Terra" de B.J. Wilcox, D.C. Wilcox și M. Suzuki.

Autorii identifică opt factori care protejează împotriva cancerului. Îți prezentăm succint, urmând să revenim cu detalii:

1. alimentația hipocalorică;
2. alimentație bogată în fructe și verdețuri;
3. grăsimi bune, adică nesaturate;
4. alimente cu indice glicemic scăzut și multe alimente bogate în fibre;
5. alimente bogate în flavonoizi;
6. consum moderat de alcool;
7. reducerea masei grase (a țesutului adipos);
8. practicarea unei intense activități fizice.



## Centrul Medical Naturalia

### *Cabinete medicale*

**Dr. Pavel Chirilă** – *medicină internă, fitoterapie, homeopatie*

**Dr. Mădălina Popescu** – *imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeopatie*

**Farmacie:** *Homeopatie, fitoterapie*

**Laborator:** *Suplimente nutritive*

**Tel.:** 021-350.51.33, 0788.429.308

**Fax :** 021-350.51.35; **e-mail:** [naturalia@digitech.ro](mailto:naturalia@digitech.ro)



### *Gama de produse Naturalia:*

- pâine ecologică
- produse ecologice de patiserie și cofetărie
- lactate, 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 și semințe
- cosmetice exclusiv naturale
- alte produse naturiste și ecologice

## Aditivii din preparatele de carne



Carnea nu este un aliment indispensabil. Omul poate trăi fără carne cu condiția să își ia proteinele din alte surse. Oricum proteinele din vegetale, lactate, ouă, ciuperci sunt calitativ superioare celor din carne.

Abuzul de carne și grăsimi crește incidența bolilor cardiovasculare, aterosclerozei, gutei, litiazei urice, a cancerului.

pH-ul are tendința să vireze rapid spre acid după consumul de carne.

În altă ordine de idei, majoritatea preparatelor din carne sunt tratate cu aditivi.

Pentru maturația artificială a cărnii sunt autorizate a se folosi substanțe ca: proten, protează, propilenglicol, dextroză, amestecuri de collagenază, elastază, bromelină. Aceste substanțe provoacă reacții alergice.

În industria salamurilor se folosesc nitriți; o parte din ei se transformă în corpul uman în dimetilnitrozamină- substanță cu un înalt potențial cancerigen. Studiile arată că consumul excesiv de mezeluri crește riscul de apariție a următoarelor cancere: de stomac, colon, plămân, pancreas, mamar.

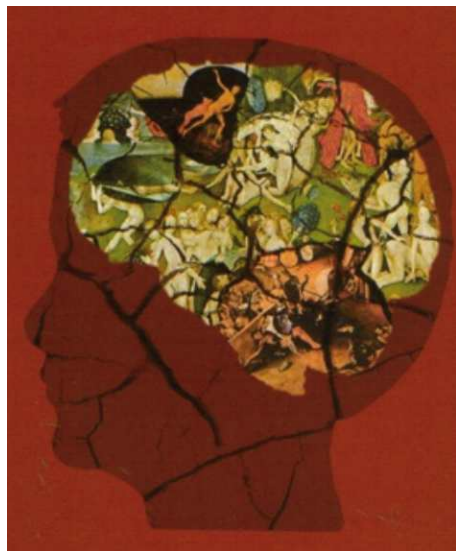
Compoziția diferitelor tipuri de mezeluri:

- carne (40-60 %);
- fosfați;
- nitriți;
- nitrați;
- glutamat monosodic;
- roșu carmin;
- făina de soia;
- amidonul din cartofi;
- agent de afumare;
- polifosfat de potasiu;
- caragenan;
- acid ascorbic;
- dextroză;
- lactoză;
- izoascorbat de sodiu;
- zahăr;
- hidrocarburi policiclice aromatate (pentru produsele afumate).

# Efectele televiziunii asupra minții umane

Vizionarea TV nu este un simplu obicei sau doar un mijloc de informare: ne așezăm zilnic câteva ceasuri în fața televizorului, ne relaxăm, aflăm ce se mai întâmplă în lume și după aceea ne continuăm activitatea. Prin caracteristicile și intensitatea experienței, prin periodicitatea cu care intervine încă din primii ani ai vieții, privitul la televizor influențează în mod definitiv viața omului contemporan. Oamenii ajung să gândească, să se comporte, să se îmbrace după cum le sugerează televiziunea. O mare parte din modul de a fi al acestui om, din ideile, aspirațiile și sentimentele lui se datorează miilor de ore petrecute în fața celei pe care Martin Eslin o numește „mașina visării”.

Televiziunea, televizionarea sau mass-media în general reconstruiesc realitatea, configurează un nou mediu de existență și de conștiință pentru omul zilelor noastre, un nou mod de a fi. Ca principalele mijloace ale promovării nihilismului și culturii divertismentului, ele influențează în mod decisiv orizontul religios al omului contemporan. Cu siguranță, fără televizor și publicitate lumea nu ar fi arătat așa cum o vedem



astăzi. În mod cert, nu s-ar fi înaintat atât de mult în direcția degradării valorilor tradiționale, a relațiilor personale și comunitare, a vieții de familie, a moralei sociale și individuale.

Renunțarea la televiziune nu este un lucru ușor de realizat, căci imaginea video și cea publicitară au instalat o adevărată dictatură în spațiul public și privat al societății moderne, au ajuns să-l împresoare pe omul modern din toate părțile, lăsându-i o libertate tot mai mică în a vedea și înțelege lumea, neinfluențat de ele. De aceea efortul eliberării de tirania mediatică trebuie să fie corelat

cu o bună cunoaștere a fenomenelor și cu adoptarea unui mod de viață care să asigure o minimă imunitate. Altfel, evadarea din spațiul concentraționar al realității mediatic (televiziune, internet), al conștiinței globale, va fi imposibilă. Lipsit de cunoștințe și de credință, omul contemporan devine cea mai ușoară victimă. El este învins înainte de a afla că împotriva minții și sufletului său se duce un adevărat război sau ajunge să fie făcut prizonier și să fie înrobitor, deși cultura media îl convinge că este liber.

Mulțimea extraordinară a sistemelor de semnificație implicate în lumea TV limbaj verbal, expresie vocală, gestică, limbaj al trupului, decor, viteza uriașă de schimbare a cadrelor, efectele tehnice în general ce bulversează atenția telespectatorului fac ca majoritatea informațiilor transmise prin televiziune să aibă un impact subliminal, adică să nu fie complet sau deloc conștientizate de telespectator, deși ele pătrund în mintea acestuia și sunt depozitate în memorie. Acest efect eminent subliminal al televiziunii este favorizat de inducerea în mintea telespectatorului, pe parcursul vizionării, a unui ritm cerebral alfa. După cum demonstrează neuropsihologii Emery și Peper, intrarea într-o stare semi-hipnotică atunci când ochii sunt fixați pe ecran

indică nu numai diminuarea cenzorului rațional, a judecării, ci și deschiderea porților subconștientului și pătrunderea necenzurată a mesajelor TV în adâncul acestuia. Efectul subliminal al televiziunii explică de ce oamenii nu pot înțelege că prin simpla vizionare poate să le fie înrăuită, într-o măsură definitorie, existența.

Cercetările neuropsihologilor demonstrează că vizionarea TV alterează în special capacitățile cognitive ale persoanei umane. Nu numai procesul învățării este dezavantajat, ci și gândirea logică și analitică, discursivitatea, capacitatea de exprimare a ideilor, creativitatea și chiar dezvoltarea inteligenței. Televiziunea afectează mai ales cortexul prefrontal, acea parte a creierului care este cel mai bine dezvoltată la om, unde sunt mediate procesele mentale superioare, funcțiile executive ale cortexului, ce diferențiază ființa umană de celelalte viețuitoare.

Afecțiunile pe care nu numai vizionarea TV, dar și jocurile pe calculator și navigatul pe internet le produc asupra cortexului prefrontal se remarcă ușor la copii și tineri în dificultățile pe care aceștia le întâmpină în concentrarea cu atenție și în susținerea motivației pentru urmărirea unei activități oarecare, în c o n t r o l u l

emoțiilor și al comportamentului, în planificarea și organizarea programului. Inițiativa, creativitatea, curiozitatea, discernământul și judecata sunt alterate în mod semnificativ.

Una dintre concluziile esențiale este aceea că nu numai vizionarea dăunează dezvoltării creierului, ci, în aceeași măsură, și toate mentalitățile și comportamentele nihiliste care sunt mediatizate în principal prin televiziune și care au inundat societatea contemporană. Cultura nihilistă este aceea căreia i se datorează dependența omului de televizor. Prin urmare, atâta timp cât oamenii nu se vor debarasa de reziduurile acestei culturi, nu se vor putea elibera cu adevărat de atracția

televiziunii.

Omul, liber fiind, nu trebuie constrâns să facă nimic din ceea ce este împotriva voinței sale, chiar dacă acel lucru i-ar fi folositor, dar pentru ca libertatea să poată funcționa și omul să aibă cu adevărat posibilitatea unei opțiuni, trebuie cunoscut adevărul. Nădărdum ca măcar copiii, cei care cu atâta nevinovăție vin pe lume, să fie păziți de această mașină distrugătoare pentru mintea și sufletul uman. Măcar pentru ei să facem efortul de a ne trezi din somnul în care ne cufundă noaptea televizionării.

(Va urma)

*Extrase din cartea "Efectele televiziunii asupra minții umane" de Virgiliu Gheorghe*

## prudența - Maica înțelepciunii

### Efectele secundare ale antialergicilor

*Această rubrică semnalează posibilele efecte adverse ale medicamentelor chimice și rareori ale extractelor naturale.*

- cefalee;
- uscăciunea gurii;
- oboseală;
- anorexie;
- tulburări de micțiune;
- amețeli;
- confuzie;
- agitație psihomotorie la copii;
- greață;
- constipație;
- creșterea greutății corporale;
- exanteme alergice;
- urticarie;
- insomnie;
- nervozitate;
- tuse;
- căderea părului;
- tahicardie supraventriculară.

## Magazinele Naturalia:

*produse alimentare bio, alimente integrale, alimente fără E-uri, alimente naturale, plante medicinale.*

### Magazin Floreasca

*Calea Floreasca nr. 25, sect 1, București  
Tel: 021-231.04.21*

### Magazin Moșilor

*Calea Moșilor nr. 189, București  
Tel: 0788 785 990*

### Magazin Colțea

*Str. Colței nr. 2, sect. 3, București  
Tel: 0788 316 351*

### Magazin Voluntari

*Str. Erou Mircea Marinescu, nr. 8,  
Voluntari, județul Ilfov  
Tel: 021-350.51.33/350.51.36*

### Magazin RAID Natura partener Naturalia

*Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești  
Tel: 0244-51.12.44*

## Citiți în numărul viitor:

**Igiena sufletului:** *Taina Mirungerii*

**Greșeli în alimentația modernă:** *Supraalimentația și subalimentația*

**Principiile dietei naturiste:** *Despre cafea și ceaiul verde*

**Reacții adverse medicamentoase:** *Corticoizii*

*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  
Secretar redacție: Lavinia Badea*



**Sediul:** *Centrul Medical Naturalia  
Str. Erou Mircea Marinescu  
Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.  
Tel: 021-350 51 33  
e-mail: [naturalia@digitech.ro](mailto:naturalia@digitech.ro)  
[naturalia@naturalia.ro](mailto:naturalia@naturalia.ro)  
[www.naturalia.ro](http://www.naturalia.ro)*

# CEAIURI NATURALE pentru sănătate, energie, vitalitate

Ceaiuri 100% naturale, din plante selecționate, FĂRĂ NICI UN FEL DE ADAOSURI DE AROME, COLORANȚI SAU ALȚI ADITIVI, care au în compoziție plante cunoscute pentru EFECTUL LOR BENEFIC asupra sănătății.

## CEAIURI AROMATE FĂRĂ AROME

**Ceai natural de dimineață cu CEAI VERDE și CICOARE**

Începe ziua cu un cocktail de energie naturală pe care cicoarea, ceaiul verde, rooibosul și rozmarinul ți-o oferă cu generozitate. O ceașcă de Cicoare și Ceai verde îți oferă tonusul de care ai nevoie în fiecare dimineață.



**Ceai natural energizant cu ROZMARIN și CEAI VERDE**

Acest amestec răcoritor, îmbină efectul tonifiant al frunzelor de rozmarin cu proprietățile antioxidante ale ceaiului verde, alungă oboseala și te ajută să îți refaci forțele

**Ceai natural tonic cu GINSENG și SCORTIȘOARĂ**

O ceașcă de Ginseng și Scorțișoară îți va însufleți ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

**Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL**

Un amestec special, în care virtuțile antioxidante ale frunzelor de rooibos și ceai verde se împletesc armonios cu savoarea portocalelor coapte sub soarele Mediteranei, pentru revitalizarea întregului organism.

## CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

### ANTIOXIDANT

Susține organismul în lupta cu radicalii liberi ajutând la încetinirea proceselor de îmbătrânire și degradare celulară.

### ENERGIZANT

Asigură un efect stimulent, revigorant și tonifiant, înlătură stările de oboseală și crește tonusul psihic.

### ORGANISM PURIFICAT

Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



## CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC

Compania noastră a lansat primele ceaiuri ecologice românești. Plantele folosite în ceaiurile ecologice FARES provin din **culturile proprii**, recoltarea desfășurându-se în perioade în care se atinge concentrația maximă de substanțe active. Metodele de procesare asigură păstrarea substanțelor active în ceai.



profioniștii plantelor

RUBR  
priznui

ilimenta

- Re... naturis
- M... ment
- C... Cafe



0,69

