

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 9 • Februarie 2010

# Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

## ADEVĂRATA PROFILAXIE A BOLILOR

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**

# O NOUĂ OTRAVĂ SE ANUNȚĂ LA ORIZONT



“Codex Alimentarius” este un set de acte normative care conțin prevederi obligatorii privind modul de hrănire a populației.

Majoritatea alimentelor vor fi chimizate, modificate genetic sau înalt rafinate.

Studiile științifice arată că acest gen de hrană are numeroase reacții adverse ca efect al unei intoxicații cronice care va deveni manifestă după mai mulți ani de folosință.

Este greu de explicat de ce legiutorii obligă popoarele să mănânce chimizat știindu-se sigur că aceste alimente fac rău. Este și mai greu de explicat de ce populația mănâncă alimentele chimizate despre care se știe că fac rău.

Un lucru este sigur: dacă “oferta” nu ar fi consumată, producătorul nu ar mai produce.

Site-urile semnaleză o noutate în premieră absolută pentru România: experimentarea unui nou produs chimic în agricultură numit initium pe culturile de struguri, cartofi, roșii, castraveți și ceapă.

Faptul că toate țările l-au refuzat, că rata de eliminare din corp este foarte lungă (1 an), că

există deja suspiciunea unui efect toxic pe tubul digestiv (cancer de colon)- sunt suficiente argumente ca să fie refuzat și de populația țării noastre.

Informațiile de pe site-uri sunt îngrijorătoare: în primul rând lipsesc studii amănunțite premergătoare cercetării pe om; în al doilea rând nu reiese de nicăieri locul, perioada de timp și instituția responsabilă cu cercetarea; lipsește de asemenea angajamentul că se vor comunica public rezultatele; în al treilea rând- nici o cercetare cu un produs nou nu se poate face fără o consultare publică largă (îndeosebi a specialiștilor).

Producătorii de initium promit “o producție de calitate înaltă”- dar nu vorbesc nimic despre lipsa cercetărilor “in vitro” și “in vivo”.

Ar fi bine ca Parlamentul României și cercetătorii responsabili să-și exprime punctul de vedere bioetic, legislativ, științific și să intervină pentru stoparea oricărui experiment riscant.

*Dr. Pavel Chirilă*

# STILUL DE VIAȚĂ ADEVĂRATA PROFILAXIE A BOLILOR

Ca medic, după aproape 40 ani de practică pot să confirm că majoritatea bolilor apar și se agravează datorită unui stil de viață greșit.

Astăzi literatura de specialitate a acumulat suficiente dovezi pentru a susține această cauzalitate.

Chiar dacă uneori greșelile stilului de viață par banale, ele pot provoca suferințe grave:

- abuzul de pâine albă crește incidența cancerului de colon (în special segmentul sigmoid);

- abuzul de mezeluri crește incidența cancerului de tub digestiv datorită nitraților care au efect anabolizant și dimetilnitrozaminei produs metabolic rezultat din nitrați și din nitriți;

- abuzul de zahăr crește incidența bolilor metabolice, a cancerului digestiv, a dismicrobismelor intestinale;

- abuzul de gumă de mestecat și a altor produse cu aspartam este răspunzător de apariția și răspândirea foarte multor boli:

alergii, cancer, lupus etc;

- privațiunea de somn (pierderea somnului de noapte) crește incidența accidentelor coronariene;

- privitul îndelung la televizor (consumul abuziv de imagistică) provoacă sindromul ADHD (deficit de atenție și hiperactivitate dezordonată);

- consumul de margarină are aceleași efecte ca și consumul de grăsimi saturate (untură, slănină);

- abuzul de carne și grăsimi animale crește incidența cancerului de tub digestiv;

- consumul îndelungat de contraceptive crește incidența cancerului genital (sân, ovar, uter);

- abuzul de medicamente chimice a crescut vertiginos incidența alergiilor de origine medicamentoasă.

Toate aceste exemple dovedesc importanța enormă a stilului de viață în profilaxia bolilor și chiar în tratamentul lor dacă se intervine la debut.

# RITMURILE BIOLOGICE ȘI UNIVERSALE TREBUIESC RESPECTATE

*Somnul* eficient este cel dinaintea de miezul nopții. De aceea, obiceiul foarte multor oameni de a se culca mult după miezul nopții este greșit și riscă să cauzeze slăbiciuni sau uneori chiar boli grave: accidente coronariene, insomnii, astenie fizică și intelectuală, etc.

*Ritmul meselor* este important pentru păstrarea sănătății. Prima masă a zilei nu trebuie să fie mai târziu de ora 11<sup>00</sup> căci aciditatea gastrică de peste noapte devine agresivă pentru mucoasa stomacului.

Ultima masă a zilei nu trebuie să fie mai târziu de ora 20.00 căci îngreunează digestia și- în plus mâncarea de seară se depune în procent mai mare decât cea din timpul zilei.

Este bine ca omul să mănânce de 2-3 ori pe zi; unele cercetări cu alimente marcate cu izotopi au arătat că cel mai fiziologic este să mâncăm de două ori pe zi (ora 11 și ora 18) căci în felul acesta nu se

suprapun fazele de digestie, absorbție și eliminare.

A mânca o singură dată pe zi-seara este o greșală și predispozează la gastrite erozive și ulcer; a mânca de foarte multe ori pe zi este de asemenea o greșală- căci este un abuz.

*Ciclul menstrual* creează la unele femei o indispoziție sau simptome greu de suportat. În aceste cazuri este bine să se evite eforturile mari, expunerea la frig, umezeală, stress-ul. Un tratament naturist rezolvă de cele mai multe ori dismenoreea.

*Igiena muncii* ne învață că efortul fizic și intelectual trebuie făcut numai ziua și cu pauze. Munca de noapte este mult mai solicitantă decât eforturile echivalente din timpul zilei.

*Anotimpurile-* impun și ele o anumită adaptare din punctul de vedere al confortului

termic și din punct de vedere alimentar. Este bine ca omul să consume mai multe cereale toamna și iarna, mai multe verdețuri primăvara și mai multe fructe-toamna.

*Ritmul săptămânal* trebuie respectat. Acesta este marcat de ziua liturgică - Duminica - zi pentru rugăciune și repaus.

## ALIMENTAȚIA TREBUIE SĂ FIE NATURALĂ ȘI ECHILIBRATĂ

Hrana ideală este cea biologică sau tradițională.

Hrana bio-ecologică sau organică (cum i se spune în Anglia și SUA) este obținută în condiții speciale de siguranță: solul nu este tratat cu îngrășăminte chimice, nici insecticide, organismele nu sunt modificate genetic, tehnologia de prelucrare și conservare interzice folosirea substanțelor chimice și a aditivilor pentru gust, miros, culoare.

Hrana tradițională este obținută în condiții mai puțin riguroase, este preparată după regulile tradiționale regionale (țărănești);

oricum este mult superioară hranei convenționale (cu E-uri, îngrășăminte și insecticide).

**Cerealele** dietoterapia naturistă le consideră cele mai valoroase alimente.

**Grâul** a fost supranumit „laptele de mamă al pământului” datorită valorii nutritive deosebite, principiilor active de cea mai bună calitate: aminoacizi, fibre, minerale, fosfolipide, vitamine, glucide.

**Grâul spelta** este un grâu arhaic și este mai bogat în fibre și aminoacizi de calitate decât grâul.

Grâul se consumă fiert (30 minute) amestecat cu fructe uscate



și proaspete, cu miere, nuci, curmale, stafide, smochine, etc.

**Orzul** se consumă sub formă de musli, crackers, pâine.

**Porumbul** - sub formă de mămăligă sau fulgi.

**Susanul** - sub formă de adaos la produsele de panificație.

**Ovăzul** sub formă de musli.

**Orezul** fiert în aburi.

Conform versetului biblic din Geneză (1,29) cerealele și fructele au reprezentat prima alimentație (și singura) a omului până la potop.

**Fructele** sunt alimente la fel de valoroase ca și cerealele în special prin aportul de minerale și vitamine biodisponibile.

E bine să căutăm fructele proaspete, netratate chimic.

**Merele** conțin zaharuri (mai multă fructoză), acid malic, citric,

săruri minerale (mai ales fier), vitaminele B, C; sunt bogate în fibre și au un bun efect de curățare a danturii.

**Perele** au un ușor efect diuretic și dezinfectant pentru căile urinare; sunt îndeosebi indicate bolnavilor cu infecții urinare cronice.

**Strugurii** sunt bogați în glucide de calitate, vitamine, enzime, minerale; au efect diuretic. În coaja lor se găsește o substanță antitumorală numită resveratol; din sâmburii strugurilor se extrage un ulei de calitate- trofic pentru ficat și peretele vascular.

**Prunele** - bogate în zaharuri (glucoză și zaharoză) și cantități mari de vitamina C și P, caroten, acizi organici (citric și malic), pectină, săruri minerale; au efect laxativ și tonic.

**Pepenele verde** conține un nivel crescut de zahăr, vitamine din categoria B, caroten, potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, acid folic; are efect antiolesterolemiant.

**Pepenele galben** - conține vitamine C și provitamina A, zaharuri (predominant zaharoză), fier, cupru, fluor, iod, ulei gras, ulei volatil; are efect

răcoritor și laxativ.

*Măceșele* sunt cele mai bogate fructe în magneziu, având rol protector în boala cardiacă ischemică; sursă importantă de vitamina C (de 100 de ori mai mult decât în mere și portocale) și vitamina PP; fructele se zdrobesc și se infuzează 8-10 ore.

*Lămâile* - au nivel ridicat de acid citric și vitamina C; ceaiul de lămâie are efect tonic și protector împotriva infecțiilor de iarnă.

*Portocalele* - conțin vitamina C (de două ori mai mult decât în mere), pectine, acid citric; au efect laxativ și antiscorbutic (suplinesește carențele vitaminice), indicate și în convalescență.

*Grapefruit-ul* - sucul în procent

de 98% conține vitaminele C,P, B1,D,PP, acid citric, ulei volatil, zaharuri; stimulează apetitul, digestia (este indicat un pahar de suc după o masă indigestă) și în convalescență.

*Caisele* - conțin mult caroten, pectine, celuloză fină, potasiu, fier, acid citric și salicilic.

*Bananele* - pulpa conține zaharuri (în special zaharoză de aceea este contraindicată la diabetici), acid malic, potasiu; are efecte calmante asupra mucoasei inflamate a tubului digestiv.

*Afinele* - au conținut crescut de pectine și tanin; cele mai bogate fructe în fier și mangan; sunt indicate în tratarea anemiei, colonului iritabil și gastritelor hipocide.

*Murele* - bogate în vitamina K și C, glucoză, fructoză, magneziu, fier, siliciu, pectine; fructele proaspete au efect hemostatic, diuretic și antiinflamator.

*Piersicile* - conțin pectine, vitamina PP, caroten, vitamina C, fier, potasiu; au un pH alcalin; efect tonic, ușor laxativ și antianemic.

*Cireșele* - conțin glucide (în special levuloză), vitamina P,



potasiu, magneziu, fier, fosfor; efect depurativ, aniticolesterolemiat și laxativ.

**Vișinele** - au conținut crescut de vitamina P, B1, B2; efect tonic, antianemic, antidiareic; glucidele sunt perfect echilibrate în vișine (glucoză, fructoză, zaharoză).

**Coacăzale** - conțin tanin, rutozid, pectine, fier, potasiu; conținut redus în zahăr și crescut în autociani; efect trofic vascular (tonifică peretele vascular).

**Zmeurele** - conțin proteine (mai mult decât merele și perele), acid citric, malic, salicilic; efect răcoritor și antianemic.

**Legumele și zarzavaturile** urmează în treapta imediat următoare după cereale și fructe în piramida alimentației corelate.

**Spanacul** - conține săruri de fier, calciu, magneziu, acid folic, caroten; este indicat în special bolnavilor anemici.



**Fasolea** - conține o cantitate însemnată de proteine (aminoacizi ca: arginina, triptofan, tirozina); mai conține acizi liberi și vitamina C.

**Mazărea** - conține cantități impotante de vitamina C, P, B1, B2, B3, caroten (în procent mai mare decât toate leguminoasele); mai conține potasiu, fosfor, fier, proteine, aminoacizi esențiali, glucide.

**Năutul** este foarte nutritiv având proporții ideale de glucide, lipide și proteine; conține aproape toți aminoacizii esențiali.

**Soia** este importantă pentru cantitatea mare de proteine (prima dintre plantele alimentare) și ulei gras (a doua după arahide).

**Atenție!** În comerț există multă soia modificată genetic.



**Lintea** - conține proteine de calitate, potasiu, fosfor. Monahii (și în special pustnicii) o folosesc mult în post.

**Cartoful** - conține substanțe extractive neazotate (15-30 %), proteine brute, minerale (în special potasiu), amidon (în cantitate mare); este o importantă sursă de glucide și ocupă un loc important în alimentație.

**Ridichea** - conține vitaminele C, B1, B2, PP, potasiu, calciu, fier, celuloză; stimulează secreția de suc gastric, are acțiune diuretică și laxativă.

**Varza** - conține multă celuloză și puțin lipide; este hipocalorică și este indicată în curele de slabire; crudă- este recomandată în ulcerul gastric datorită faptului că este bogată în vitamina U cicatrizantă.

**Salata** - conține fier în cantitate mare (întrecută doar de spanac); principalele componente sunt mineralele și vitaminele care se valorifică complet în organism dacă se consumă crudă. Se recomandă îndeosebi femeilor însărcinate,

astenicilor și este bine să se consume primăvara devreme.

**Sfecla roșie** - bogată în zaharuri, substanțe pectice, minerale (în cantitate mare), vitamina C; are un important efect mineralizant.

**Morcovul** - conține în cantitate mare caroten și toți aminoacizii esențiali; este mai bine să fie consumat crud.

**Guliile** - sunt bogate în calciu; indicate copiilor, femeilor însărcinate și celor care vor să prevină osteoporoza.

**Țelina** - conține aminoacizi, zaharuri, uleiuri volatile, fosfor, potasiu, acid folic; are bune efecte antiinflamatorii, cura de țelină fiind indicată bolnavilor reumatici.

**Roșiile** - sunt bogate în acid folic, caroten, vitamina C, fier, potasiu, vitamina B1. Sucul de roșii (crude) este puternic mineralizant și vitaminizant.

**Ardeicul** - conține vitamina C care nu se degradează în timpul păstrării.

**Vinetele** - conțin pectine, celuloză fină, potasiu; ajută la eliminarea lichidului din organism, scade colesterolul.

**Hreanul**- bogat în ulei volatil și sinigrozidă, care au efect revulsiv și antiparazitar.



## Lactatele

Laptele este un aliment valoros pentru că este un aliment complet și complex, destul de apropiat ca și compoziție de laptele matern. Opinia conform căreia adulții nu trebuie să mănânce lapte (deoarece numai puii de mamifere mănâncă lapte, nu și adulții) este greșită din mai multe motive:

- nu se pot extrapola argumentele fiziologice de la animal la om atât de ușor, pentru că diferența între specii este foarte mare; procesele fiziologice digestive, nevoile nutritive calorice și plastice, flora intestinală sãprofită- sunt complet diferite și nu suportă o comparație.

- există o lungă tradiție în civilizația umană a consumului de lapte și brânzeturi; experiența aceasta- pe verticala timpului este valoroasă căci a demonstrat că nici laptele, nici brânzeturile, nici lactatele fermentate (kefir, iaurt, lapte bătut)- nu au reacții adverse, cu mici excepții de intoleranță (în colonul iritabil sau alergiã la lactozã).

- compoziția laptelui este echilibrată în principii nutritive de bază (proteine, glucide, lipide);

proteina din lapte este de calitate, ph-ul este ușor alcalin.

Dietoterapia naturistă nu recomandă laptele sterilizat la temperaturi înalte deoarece produșii de degradare (de origine proteică) devin alergizanți.

Lactatele fermentate (lapte bătut, iaurt, kefir, sana) sunt valoroase pentru că refac sau îmbogățesc flora intestinală sãprofită.

De asemenea medicina naturistă nu recomandă laptele praf datorită poluării masive cu aditivi.

**Ouãle** sunt alimente valoroase datorită proteinelor de calitate și fosfolipidelor.

În a doua jumătate a vieții se recomandă folosirea mai redusă a ouãlor datorită procentului ridicat de grãsimi.

Ouãle de prepeliță au avantajul că nu cresc colesterolemia.

## Ciupercile

Avantajul ciupercilor constă în procentul important de proteine de calitate superioară. Majoritatea speciilor au efect antineoplazic (în special specia *Agaricus blazei*). Studii populaționale au demonstrat faptul că



incidența cancerului este foarte mică la marii consumatori de ciuperci.

Persoanele care vor să renunțe la carne trebuie să consume ciuperci pentru aportul de proteine.

**Mierea**- este cea mai importantă sursă (alături de fructe) de glucide de calitate (predominant fructoză). În plus mierea conține substanțe de tip antibiotic, enzime, vitamine, minerale.

**Condimentele:** origanul, tarhonul, măghiranul, mărarul, pătrunjelul, rozmarinul, cimbrul, coriandrul, feniculul, leușteanul-sunt condimente blânde și sunt recomandate pentru efectul digestiv.

Hreanul, ardeii iute, piperul, usturoiul- trebuie consumate în cantități moderate.

**Peștele**- aliment complex, conținând proteine de calitate și fosfor în cantitate mare.

Peștele este foarte rezistent la agresiunile toxice care provin din mediu, având o bună capacitate de depurare a compușilor toxici din apă.

Persoanele care vor să renunțe la carne își pot asigura necesarul de proteine din pește și ciuperci.

**Carnea** este un aliment permis, dar nu recomandat de medicina naturistă. Pentru cei care vor să mănânce carne există câteva reguli importante:

- calitatea cărnii este o cerință importantă: **NU** carnea animalelor crescute în regim industrial intensiv (datorită aditivilor și medicamentelor din hrana lor). Se recomandă carnea animalelor crescute după normele bio sau tradiționale.

- de evitat complet grăsimile animale

- cantitatea trebuie să fie moderată: 1-2 zile pe săptămână, o masă cu carne pe zi.

- de evitat preparatele (mezeluri, șuncă) care conțin nitrați și nitriți deoarece sunt cancerigene.

# Valoarea postului alimentar

Toate religiile au reguli și prescripții privind postul.

Știința medicală, de asemenea, a acumulat multe dovezi privind valoarea nutritivă, profilactică și terapeutică a postului.

Se știe că postitorii nu fac (sau fac foarte rar- și nu din motive alimentare) cancer, gută, litiază renală, obezitate, dislipidemii, pancreatite, etc.

## Reguli importante privind dieta

- cea mai importantă sursă de proteine: ciuperci, pește, ouă, brânzeturi
- cea mai importantă sursă de glucide: mierea, fructele
- cea mai importantă sursă de lipide (grăsimi): uleiul presat la rece, fructele oleaginoase
- cele mai **valoroase** alimente pentru hrana omului: cerealele și fructele
- cele mai **puțin valoroase** alimente

pentru hrana omului: carnea și grăsimile animale

- calitatea apei este extrem de importantă pentru sănătatea omului
- postul periodic este benefic și necesar
- starea de sănătate a vegetarienilor (și a lactovegetarienilor) este mai bună decât a celor care mănâncă carne
- alimentele rafinate (făina albă, zahărul, margarina, sarea extrafină, uleiul rafinat) și alimentele cu E-uri sunt de evitat
- alimentele tratate termic foarte agresiv (prăjeli), cuptor cu microunde sunt de evitat
- alimentele conservate timp îndelungat prin metode chimice sau fizice (congelare, radiații) sunt de evitat
- rugăciunile mesei sunt benefice pentru sănătatea trupească și sufletească.



**lapte proaspăt zilnic de la fermă**

**Din 13 martie**

bd. Unirii nr. 69, bl. G2b,  
tronsoan 3, sector 3



Magazinul Naturalia este organizat pe următoarele compartimente:

- produse bio obținute după rigorile agriculturii ecologice, având sigla *ae* și atestatul organismului de inspecție ecologică; alimentele bio provin din plante cultivate pe un teren îngrașat natural, fără tratamente, insecticide, fără aditivi, fără procedee de rafinare.
- produse tradiționale- alimente și semipreparate obținute în gospodăriile țărănești- și comercializate conform legii produsului tradițional.
- haine (în special lenjerie de corp), obținute din fibre naturale (unele dintre ele bumbac bio).
- cosmetice bio (fără parabeni, săruri de aluminiu, alcool izopropilic).
- instrumente specifice bucătăriei naturiste (luț, inox), dispozitive de fiert în aburi, de obținut sucuri, etc.

În magazinul nostru găsiți revista "Naturalia- Sănătate prin stil de viață", care se distribuie gratuit.

## 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

Produse  
Naturiste  
Bio, fără E-uri  
Ecologice  
Tradiționale



Casa Nera

Supermarket



Ceainărie

Librărie



# Complexul Casa Nera

Timișoara, Piața Victoriei nr. 8

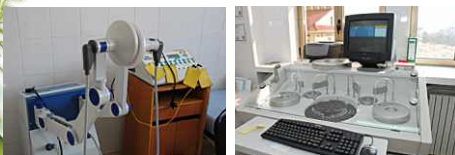
Proiect al Asociației Metamorfosis

Se deschide la 22 martie 2010



## 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 in funcțiune:**

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



# NATURALIA GRUP

*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
- Supermarket Alba Iulia**      *B-dul Unirii 69, bl. G2b, sc. TRONSON 3,*  
*parter, sector 3, București (lângă magazinul*  
*BIOKARPET- P-ța ALBA IULIA)*
- Magazin RAID Natura**      *Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești*  
*partener Naturalia*      Tel: 0244-51.12.44
- Curtea Brancoveneasca**      *Str. Vasile Lupu 43, Constanta*  
*partener Naturalia*      Tel: 0241-66.50.69
- Complexul Casa Nera**      *Piața Victoriei nr. 8, Timișoara*  
*partener Naturalia*      Tel: 0725.210.126

*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*

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

## RUBRICI

prăznuiri / școala părinților / al optulea veac / cauzele bolilor / cuvântul duhovnicului / război împotriva populației / minuni și convertiri contemporane / teologica / România în actualitate

- » intrați pe site pentru a citi din articolele numerelor anterioare
- » dacă vreți să știți unde se distribuie *Familia Ortodoxă*, contactați-ne!
- » abonați-vă pentru a primi revista în cutia poștală

## O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

REVISTA FAMILIA ORTODOXĂ  
A AJUNS LA NUMĂRUL AL VII-LEA

- » publicație lunară, 66 pagini color
- » editată de *Asociația pentru apărarea familiei și copilului*
- » se vinde la chioșcuri și pangare la prețul de 4 lei
- » abonamentul anual (12 numere) costă 45 lei
- » abonamentul pe șase luni costă 23 lei

DATE DE  
CONTACT:

Căsuța poștală:  
CP 61-02 București  
[www.presaortodoxa.ro](http://www.presaortodoxa.ro)  
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com  
Telefon: 0733.319.609  
și 021-312.61.38

IC XC  
NI KA  
FAMILIA  
ORTODOXĂ

nr. 2 (1) / 2010



- Educația copiilor în epoca noastră
- Valeriu Gafencu, mărturisitorul lui Dumnezeu
- De ce suntem atât de neputincioși?
- Dureea unei mame care se neliniștește pentru mântuirea fiului ei
- Climategate sau despre fraudă științifică a secolului
- Cum a decoperit o călugăriță romano-catolică plânsătura Adevărului în Biserica Ortodoxă
- Patriarhul Pavel al Serbiei: «S-a născut și iudeii încep încă din această viață»

# CVIRTEA

# BRÂNCOVENEASCĂ



- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

CONSTANȚA

Str. Vasile Lupu 43

tel/fax: 0241-66.50.69

mobil: 0744-66.44.31

[www.scoalabrancoveneasca.ro](http://www.scoalabrancoveneasca.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 Scortişoară 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