

Sănătate prin Stil de Viață

Motto:

*Iubitule, mă rog să ai spor în toate și să mergi bine cu
sănătatea, precum bine mergi cu sufletul.*

A treia Epistolă Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan



• Igiena sufletului

• Principiile
dietei naturiste

• Cauzele bolilor

• Greșeli în
alimentația modernă

• Rețete culinare

Naturalia

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 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.

Îngrijirea este acordată de o echipă multidisciplinară, formată din medici, asistenți medicali, farmacist, infirmiere, asistenți sociali, 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.

Îngrijirea unui bolnav în hospice **costă 296 RON/zi**.

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

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



Naturalia

Revista aceasta apare ca o nevoie acută de informare într-un domeniu confuz, chiar derutant: **profilaxia bolilor**.

După o experiență de câteva decenii am constatat, ca medic, că majoritatea oamenilor se nasc cu o stare de sănătate bună pe care și-o pierd datorită unor greșeli făcute pe parcursul vieții.

Majoritatea acestor greșeli nu au efect imediat, ele par tolerate și inofensive, dar efectul lor se cumulează în timp și de aceea corelațiile de la cauză la efect se fac greu.

Revista își propune să descopere și să redescopere importanța covârșitoare în păstrarea sănătății, a relației om – Dumnezeu - Universul Creat, relație care a fost cândva perfectă, absolută, dar s-a degradat treptat, motiv pentru care omul este pedepsit în ființa sa prin boli, suferințe și imperfecțiuni.

Capitolele principale ale acestei reviste sunt inspirate din realitatea și studiul patologiei umane: spiritualitate, igiena corpului (îmbrăcăminte, confort termic, hrană), ambient, igiena somnului, stări particulare ale organismului (sarcină, alăptare, ritmuri biologice), igiena muncii, impactul substanțelor farmacologice active asupra organismului uman, efectele adverse ale medicamentelor chimice.

Vom aborda totodată ființa umană în integralitatea ei: trup - suflet și vom încerca să valorificăm tradițiile ancestrale în îngrijirea trupului și sufletului.

Așteptăm sugestii și critici constructive sau studii de caz semnificative pe care - în limita deontologiei profesionale - le vom publica.

prof. univ. dr. Pavel Chirilă





Fundamente ale religiei creștine

De ce nu este religia creștină ocultă și de ce nu poate fi ocultismul religie creștină?

Religia creștină este întemeiată pe credință și învățăturile Mântuitorului Iisus Hristos - ca fiu al lui Dumnezeu întrupat - care s-a jertfit pe cruce pentru mântuirea neamului omenesc.

Religia creștină este religia iubirii. Petre Țuțea spunea că este ultima și cea mai mare religie a lumii, deoarece este singura religie care îți cere să-ți iubești vrăjmașul, deci una superioară ei nu mai poate să apară, căci ceva mai mult decât aceasta nu există.

Religia creștină ortodoxă este neschimbată de 2000 ani, este aceeași din ziua Cincizecimii și până astăzi. Această neschimbare pe verticala timpului este una din trăsăturile fundamentale ale ortodoxiei, este semn prețios de adevăr, puritate și putere.

Rugăciunea, postul, practicarea virtuților, pocăința, binefacerea în numele Mântuitorului sunt armele creștinului, "lupta cea bună" prin care el poate spera că își mântuiește sufletul.

Religia creștină este religia în care Sfintele Taine sunt accesibile oricărui creștin. Textul Sfintei Liturghii, al celorlalte Sfinte Taine (Botezul, Mirungerea, Cununia, Hirotonia, Spovedania, Maslul) pot fi citite și auzite de orice creștin, căci orice persoană umană intrată în Biserică, adică devenind creștină, este un om care are privilegiul să înainteze spre viața veșnică, în și prin trupul Bisericii.

Biserica este spațiul și timpul vindecării pentru veșnicie; este ca un marș care înaintează spre Împărăție iar noi suntem liberi să intrăm în acest marș ca o certitudine a evoluției spre Creator.

În Biserică, creștinul aude cuvintele vieții veșnice și este liber să le îndeplinească. Hristos a adus aceste cuvinte ale vieții veșnice, le-a semănat în inimile noastre și - dacă noi credem și voim să le păstrăm - nimeni și nimic nu ni le poate lua înapoi.

Sfintele Taine și poruncile Bisericii au cuvinte pe înțelesul tuturor; ele sunt accesibile oricărei minți și inimi: bărbat și femeie, sărac și bogat, învățat și neînvățat, stăpân și rob. Mântuitorul a poruncit apostolilor să învețe toate

neamurile astfel ca cei care au auzit cuvintele Evangheliei nu vor putea spune că nu le-au auzit.

Recent s-a anunțat înființarea în România a unui centru de studiu al științelor oculte.

DEX-ul scrie că științele oculte înseamnă “doctrine și practici secrete care au ca obiect fenomene inaccesibile cunoașterii obișnuite”. Ocult înseamnă “ascuns, tainic, misterios”.

Cu alte cuvinte omului i se oferă o variantă esoterică, obscură; ocultismul îl trage pe om în lumea umbrelor. Pentru un creștin este o mare cădere să părăsească domeniul exoteric și luminos ale religiei creștine și să intre într-un domeniu esoteric în care totul este ascuns, inaccesibil, fără explicație sau cu false explicații.

Religia creștină este un dar pentru cei marginalizați, șchiopi, surzi, săraci, flămânzi, însetați, bolnavi, cei din închisori etc.

Ocultismul este o “favoare” pentru un grup lipsit de credință autentică, dar motivat de interese la fel de ascunse ca și ocultismul însuși.

Ocultismul acoperă sub umbrela lui practici depărtate radical de originile și dogma creștină: magie, spiritism, divinație, mesmerism etc., iar pentru un creștin este chiar păcat să recurgă la aceste practici.

Un creștin autentic - indiferent câte încercări și greutăți are în viață - nu cade din Adevăr. Căci Adevărul ne face liberi...





1. Alungați grijile zilei.
2. Munca, hărnicia este o condiție a somnului bun: **“Dulce este somnul lucrătorului, fie că mănâncă mult, fie că mănâncă puțin”** (Eclesiastul 5:11).
3. Cumpătarea: **“Cu somn sănătos se odihnește pânțelele celui cumpătat; se scoală dimineața și sufletul lui e limpede”** (Înțelepciunea lui Isus Sirah 31, 22).
4. Ultima masă să fie cu cel puțin 2 ore înainte de culcare.
5. Culcați-vă devreme (ora 22 - 22:30).
6. Faceți întuneric în cameră și scoateți aparatele din priză (T.V., radio, telefon mobil, etc.)
7. Preferabil ca patul să fie orientat nord (capul) - sud (picioarele).
8. Nu dormiți mai mult de 8 ore.
9. Nu consumați alimente sau medicamente excitante.





Principiile dietei naturiste

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

Alimentul integral

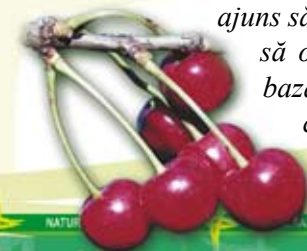
A fost o vreme în istoria civilizațiilor, când alimentele se foloseau doar integral. Conform acestui principiu naturist, care n-a ucis pe nimeni de-a lungul timpului, este de dorit ca omul sănătos să consume fructe întregi, nu numai sucul acestora.

De asemenea, așa cum am mai precizat, se recomandă făina integrală în detrimentul celei albe, laptele integral și nu cel degresat, sarea gemă, iar nu cea extrafină și așa mai departe. În sprijinul acestui principiu avem cel puțin patru argumente.

- 1. Natura oferă oamenilor civilizați alimente integrale din abundență.*
- 2. Elvețianul Guy - Claude Burger ne aduce aminte că în copaci cresc fructe, nu sucuri de fructe, iar în bobul de grâu se găsește făină integrală, nu făină albă.*
- 3. Natura oferă un raport ideal între concentrațiile diferitelor principii nutritive.*
- 4. Numeroase generații anterioare s-au hrănit doar cu alimente integrale, iar acestea s-au imprimat în memoria genetică a metabolismului uman.*

Din nefericire, renunțarea la alimentele integrale s-a produs exclusiv din motive organoleptice sau comerciale, și era de așteptat ca o astfel de abordare să aibă urmări nefaste asupra sănătății populației.

După câteva generații care au consumat alimente parțiale, gustul – din păcate – s-a pervertit, astfel încât o mare parte a țărilor europene și americane a ajuns să considere agreabilă doar pâinea albă, iar pe cea integrală să o respingă. Cei mai mulți copii preferă dulciurile pe bază de zahăr, iar nu mierea, ba chiar există copii care refuză laptele integral, preferând laptele praf.





Folosirea exclusivă sau abuzivă a pâinii albe

Grâul este un aliment important pentru hrana omului, ușor de digerat, bogat în proteine, enzime, fermenți, vitamine și minerale.

Cu toate acestea, consecințele nutriționale care au decurs din introducerea tehnologiei de obținere a făinii albe (începând din anul 1870) sunt de natură îngrijorătoare, fiind insuficient cunoscute și înțelese. Încă din secolul al XVIII-lea au fost constatate avantajele folosirii pâinii negre în detrimentul celei albe. În ciuda acestui fapt, consumul de pâine albă a luat proporții, de-a lungul timpului observându-se că această tendință de exagerare poate fi pusă în legătură cu diverse patologii.



Astăzi, superioritatea pâinii negre – din punct de vedere calitativ – constituie un fapt demonstrat. Acest produs de panificație conține tărâțe, celuloză, vitamine, săruri minerale și un aport caloric redus. Pâinea albă, în schimb, conține de trei ori mai puține vitamine și oligoelemente decât cea integrală, iar magneziu, calciu și fosfor de cinci ori mai puțin.

Astfel, valoarea nutritivă este mai scăzută, deoarece nu se reține decât o parte din bobul de grâu (circa 50%), iar în partea albă a făinii rămân cele mai sărăcăcioase elemente nutritive.

După procesul tehnologic de măcinare a grâului, făina albă mai conține: vitamina B1 – 23%, riboflavină – 20%, nicotinamidă – 19%, piridoxină – 29%, acid pantotenic – 50%, acid folic – 33% și vitamina E – 14%. De asemenea, și procentul de minerale scade semnificativ: crom – 13%, mangan – 9%, fier – 19%, cobalt – 13%, cupru – 10–20%, zinc – 17%, molibden – 50% și magneziu – 17%. În același timp, conținutul de fibre este scăzut, autorii fiind unanim de acord că fibrele au o importanță profilactică și nutritivă deosebită. Pe de altă parte, absența fibrelor celulozice dăunează organismului uman, datorită creșterii colesterolului.

În contraindicarea folosirii exclusive a pâinii albe vine și următorul argument: acest produs de panificație conține aditivi chimici, iar uneori vitamine (medicamente) adăugate în scopul compensării pierderilor. Această practică contravine principiilor medicinei naturiste, deoarece valoarea nutritivă a vitaminelor de semisinteză nu se ridică la nivelul vitaminelor biodisponibile, dizolvate în mod natural în bobul de grâu. Mai mult decât atât, aditivii prezintă un grad ridicat de risc și incertitudine în ceea ce privește reacțiile adverse, pe care le pot induce în timp.

Cu cât făina din care se fabrică pâinea este mai albă la culoare, cu atât deficitul aminoacidic al proteinelor din grâu se accentuează. În consecință, aminoacizii esențiali, inclusiv cei din bobul de grâu, nu pot fi sintetizați de organism. Ori, prin extracția făinii albe, aceștia sunt îndepărtați, lipsind organismul uman de cele mai valoroase elemente plastice.

Anumite studii dovedesc modul în care diferențele dintre făinele cu diverse grade de extracție se regăsesc în pâine. Astfel, 300 g de pâine albă conferă numai 15 % din necesarul zilnic de tiamină, în vreme ce aceeași cantitate de pâine din făină intermediară are un aport de 25% tiamină, iar făina integrală contribuie cu 40%.. În aceeași notă mai putem afirma că proteinele din făina albă au o valoare biologică redusă. Făina albă mai este incriminată și în patogenia cariilor, precum și în favorizarea constipației, ca o consecință majoră a lipsei de fibre.

*Extrase din cartea „Alimentația echilibrată a omului sănătos”,
Pavel Chirilă, Editura Național, București, 2007*





Revista noastră recomandă produsele cosmetice bio.

Redăm spre exemplificare conținutul săpunurilor naturale obținute prin macerare (saponificare) la rece:

- ceară albine
- ulei măslină
- extracte uleioase de plante
- ulei palmier
- miere albine
- apă distilată
- ulei esențial lavandă
- sodă caustică (care se consuma în reacția de saponificare)



Nu folosiți produse cosmetice cu parabenⁱ* și alcool izopropilic.

**Parabenii mimează efectele estrogenilor, producând tulburări endocrine; produc alergii diverse - astm, eczeme - și favorizează dezvoltarea tumorilor maligne.*

Aluminiul blochează glandele sudoripare, oprind o funcție fiziologică a organismului.

Studiile evidențiază legătura lui cu apariția tumorilor mamare.

Izopropilul accentuează procesul de îmbătrânire, provoacă grețuri, migrene, iritații ale pielii, depresii.





Maica înțelepciunii

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

Medicamentul chimic numit Cipralax conține escitalopram și este recomandat în tratamentul depresiei și anxietății.

Conform prospectului care însoțește medicamentul, acesta poate da următoarele efecte nedorite:

- ◆ agravarea depresiei, tentative de sinucidere;
- ◆ sângerări gastro - intestinale, vaginale și nazale;
- ◆ reacții alergice;
- ◆ sindrom serotoninergic: febră, agitație, confuzie, tremurături;
- ◆ convulsii;
- ◆ dificultate la urinare;
- ◆ îngălbenirea pielii;
- ◆ greață;
- ◆ scăderea sau creșterea poftei de mâncare;
- ◆ insomnie sau somnolență;
- ◆ tahicardie sau bradicardie;
- ◆ diaree sau constipație;
- ◆ anxietate, neliniște, vise neobișnuite;
- ◆ obezitate;
- ◆ atacuri de panică;
- ◆ leșinuri;
- ◆ depersonalizare;
- ◆ căderea părului;
- ◆ agresivitate, halucinații.





Factori favorizanți ai apariției cancerului

Boala neoplazică este temută azi, datorită frecvenței mari și evoluției imprezibile. Este a doua cauză de mortalitate după bolile de inimă.

Rolul cancerigen al zahărului și a cărnii tratată cu hormoni este astăzi unanim recunoscut.

Cancerul de stomac - conform marilor anchete epidemiologice - în procent de 30% se datorează unei alimentații greșite ca:

- nitrații și nitriții din mezeluri cu formarea de compuși N-nitroso-nitrosamină;

- alimentele conservate prin fum;

- hidrocarburi policiclice;

- abuzul de sare;

- excesul de sare și alcool favorizează cancerul de esofag;

- excesul de carne roșie și alcool favorizează cancerul de intestin subțire;

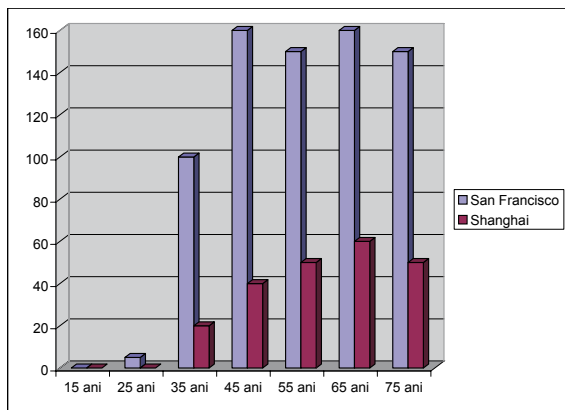
- o dietă scăzută în fibre (cum e pâinea albă) și bogată în carne și grăsimi

- favorizează cancerul de colon;

- regimul alimentar

occidental tradițional favorizează cancerul.

Frecvența apariției cancerului la sân printre imigrantele chinezoaice din San Francisco, în comparație cu chinezoaicele rămase acasă, în China. Cancerul este o boala a stilului de viață occidental.



Tabel reprodus după D.S. Schreiben, *Anticancer*, Ed. Robert Laffont Paris, 2007, pagina 101



- alimentele cu indice glicemic crescut favorizează cancerul: zahărul alb, făina albă, alcoolul între mese;
- incidența cancerului de sân a crescut odată cu creșterea consumului de grăsimi hidrogenate (margarina, grăsimi animale);
- fumatul este principala cauză a cancerului pulmonar (responsabil de 90% din tumori). Cancerul pulmonar este de 10 - 30 ori mai frecvent la fumători decât la nefumători;
- BMA (Asociația Medicală Britanică) a publicat analiza a 23 studii din toată lumea care „arătau o creștere cu 30% a riscului de cancer mamar, atribuit avortului provocat”;
- mai multe studii citate de aceeași autoare demonstrează dublarea riscului de cancer genital la femeile care iau contraceptive;
- medicamentele sunt, în unele cazuri, cancerigene: agenții alchilanți, folosiți în tratamentul limfomului și cancerului de ovar pot da leucemii acute; imunosupresia poate induce limfoame;
- E-urile pot induce cancerul; ex.: acidul benzoic (E 210);
- alcoolul izopropilic din produsele cosmetice este cancerigen.



micul dejun



Alimente recomandate pentru micul dejun.

Alegerea și combinația este opțională.

- Pâine integrală sau lipie din făină integrală.
- Unt.
- Ou fiert moale sau ou ochi în apă.
- Ou cu mărar (mărarul verde tocat se opărește în puțină apă, apoi se adaugă puțin ulei; câteva ouă bătute cu sare se amestecă cu mărarul și se fierb, până ce ouăle se coagulează.)
- Ou cu ceapa verde (se alege de preferință tijele fragede de ceapă ce urmează să facă flori sau frunze verzi de ceapă, se spală, se scurg, se taie în fragmente lungi de 1-2 cm și se călesc în câteva linguri de apă, sub capac. Se adaugă apoi puțin ulei, câteva ouă, sare și se fierbe până ce ouăle se coagulează.)
- Cafea infuzată sau filtru.
- Ceai verde din frunze întregi infuzat 3 minute, neîndulcit sau îndulcit cu miere.
- Miere de albine.
- Suc de fructe.
- Salată de fructe (mere, pere, portocale, grepfruit, smochine, curmale, nuci, struguri, kivi, banane etc.), miere, cereale integrale, cu sau fără frișcă.
- Grâu fiert cu miere și nucă pisată.
- Lapte simplu sau cu o cantitate mică de cacao sau cafea.
- Iaurt
- Lapte bătut
- Brânzeturi



Prânz - supe, ciorbe

Supă de linte

- 300 g linte
- ceapă
- rădăcină pătrunjel
- un morcov
- 60 ml untdelemn
- câțiva căței de usturoi
- pătrunjel verde tocat
- cimbru, piper, sare, toate după gust

Se alege linte, se spală și se fierbe în doi litri de apă caldă cu sare. Când linte s-a muiat, se adaugă zarzavatul curățat, spălat și dat prin răzătoare.

Când totul este bine fiert, se pun: cimbrul, usturoiul pisat, sarea și piperul. Se servește cu pătrunjel verde, tocat mărunt, deasupra.



Prânz - mâncăruri

Ciuperci cu ouă

- 200 g ciuperci
- 4 ouă
- 100 g cașcaval
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 țelină
- 2-3 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet, sare.

Ciupercile se curăță, se spală bine și se pun la fiert în apă clocotită cu sare și oțet. După 15 minute, se scurg și se taie felii. Se fierb tari ouăle și se toacă, iar cașcavalul, ceapa, morcovul și țelina se dau pe răzătoare. Se amestecă bine ciupercile cu ouăle, cașcavalul, ceapa, morcovul și țelina și se stropesc cu ulei și puțină zeamă în care au fiert ciupercile. Se potrivește salata cu sare și se amestecă bine.



Salate

Salată de dovlecei

- 300 g de dovlecei
- 2-3 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet
- 1 ceapă, 1 roșie
- mărar
- câteva măslina
- sare, piper



Dovleceii se decojesc, se fierb în apă cu sare, după care se scurg și se toacă. Se amestecă bine cu ulei, oțet, puțină sare, piper, mărar, tocat, și cu ceapă, tăiată mărunt. Salata se ornează cu felii de roșie și cu măslina.

Desert

- Salată de fructe: mere, pere, banane, kiwi, struguri, portocale, grepfruit, ananas, etc. cu miere și frișcă.
- Fructe proaspete.



Pâine de casă

• Pâinea integrală

- 1 kg făină integrală de grâu
- 500 ml apă
- 50 g drojdie
- ½ linguriță de sare

Se dizolvă drojdia în 2 linguri de apă călduță, se adaugă 1 linguriță de zahăr, făina, apa, sarea, se frământă aluatul, se lasă la dospit 15-20 de minute. Se așează în forme de cozonac și se lasă la crescut. Se coace la cuptor timp de o oră la foc potrivit.

Naturalia

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



"Prima bogăție a omului este sănătatea."

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 Colentina

*Șoseaua Colentina, nr. 27, București
Tel: 0788 678 192*

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: *Rugăciunile mesei*
Greșeli în alimentația modernă: *Zahărul*
Principiile dietei naturiste: *Postul*
Reacții adverse medicamentoase: *Antibioticele*

**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*

Tipărit la: *Editura LVS Crepuscul, Ploiești*
www.crepuscul.ro

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



CURTEA 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

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

Suține 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