

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

- Cauzele bolilor
- Igiena sufletului
- Greșeli în alimentația modernă



• Rețete culinare

• Principiile  
dietei naturiste



Fondator: Centrul Medical **Naturalia**

# CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNȚA-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, 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.

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 dramă din viața 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**



## Dilemele vaccinologiei

*Principiul ce stă la baza vaccinării este acela că un vaccin are capacitatea de a declanșa în sânge producția de anticorpi specifici împotriva unui anumit agresor extern. Acest agresor extern este deliberat introdus în sânge, în cantitate mică, prin vaccin. Anticorpul este o moleculă de proteine produse ca rezultat al expunerii organismului la un agresor extern.*

*Teoria anticorpilor presupune că la un nou contact cu agresorul, anticorpul deja existent în sânge, produs în urma vaccinării, vor ataca acel invadator străin organismului, împiedicând producerea bolii.*

*În realitate lucrurile nu sunt atât de simple, rezistența la boli fiind de fapt dată de o multitudine de factori care împreună definesc starea generală de sănătate a acelei persoane. Putem spune astfel că rezistența la boli este garantată de fapt de o stare foarte bună de sănătate a unei persoane.*

*Văzută din perspectiva studiilor recente, teoria clasică a producției de anticorpi în urma vaccinării apare ca simplistă, iar întreaga concepție clasică a bolii văzută ca un război între antigene și anticorpi este doar o reprezentare mecanicistă a unor fenomene cu mult mai complexe care se produc în organismul omenesc.*

*Studii științifice au arătat că:*

*1. Există indivizi al căror organism nu produce anticorpi detectabili prin teste de laborator după vaccinare.*

*2. Prezența de anticorpi în sânge nu înseamnă automat rezistența la boală, după cum lipsa anticorpilor din sânge nu înseamnă susceptibilitate la o anumită boală.*

*Un articol din anul 1985 evidențiază faptul că 67,7 % din copii vaccinați cu vaccin rujeolic în Lagos nu au produs anticorpi. Un studiu efectuat în 1994 asupra unei epidemii de parotidită epidemică în Tennessee, SUA arată că toți indivizii, în afară de unul, erau vaccinați împotriva bolii. Studiul anticorpilor a arătat că din 68 cazuri de parotidită epidemică, în aproximativ 25% nu s-au detectat anticorpi la antigenul vaccinal (25% din indivizii vaccinați nu au produs anticorpi după vaccinare).*

*Un articol publicat de un colectiv de medici din Turcia în 1996 afirmă că epidemii de rujeolă apar frecvent printre copiii vaccinați împotriva rujeolei.*

*Studiul își propunea să găsească cauza acestor epidemii. A fost măsurat titrul de anticorpi la copii vaccinați împotriva rujeolei la vârsta de 9 luni. Din 345 copii testați, 20,3% nu aveau anticorpi în limitele considerate de laboratoare ca eficiente.*

*Un studiu de amploare publicat în 2008, efectuat de un colectiv de medici din California, Tennessee și New York arată că epidemii de varicelă apar periodic în rândul copiilor vaccinați împotriva varicelei. Autorii au testat sângele a 148 de copii sănătoși vaccinați împotriva varicelei, cu vârsta medie de 12, 5 luni, ca să determine răspunsul la vaccinare. Rezultatele arată că 24% din copii nu aveau anticorpi detectabili în sânge.*

*În prezent un alt vaccin controversat încearcă să intre pe piață -Gardasil. Reclama este furibundă, prețul de vânzare este foarte mare.*

*Deocamdată, până se vor acumula studii și observații suficiente, ne punem doar câteva semne de întrebare:*

*-între HPV (human papiloma virus)- tipul 16 și 18 și cancerul de col uterin este doar o relație statistică iar această statistică nu este convingătoare: peste 6 milioane de americani sunt infestați în fiecare an cu HPV. Dintre aceștia, 9.700 femei sunt diagnosticate anual cu cancer de col uterin și 3.700 decedază din această cauză. După cum se vede procentul este foarte mic (0,16) pentru a decide că este o relație causală între HPV și cancer. Pe de altă parte 70% din cancere sunt infectate cu HPV.*

*Acești indicatori biostatistici demonstrează clar că nu HPV provoacă cancerul de col uterin, ci cancerul de col uterin se infectează foarte ușor cu HPV;*

*- unul din efectele cele mai periculoase este „activarea policlonală a limfocitului B”- mecanism prin care se declanșează afecțiunile autoimune (lupus sistemic, tiroidită, poliartrită reumatoidă, etc);*

*- Judicial Watch Special Report „Examining the FDA’s HPV Vaccine Records” apărut în iunie 2008 prezintă 8.864 cazuri cu reacții adverse și 18 decese după injecția cu Gardasil;*

*- Toate analizele de sănătate publică menționează că incidența maximă a cancerului de col uterin este între 35-55 ani. Este hazardant să susții după numai o urmărire de 2 ani că vaccinul Gardasil administrat fetelor de 9 ani previne cancerul de la 55 ani.*

*- Prospectul lansat chiar de fabricanți menționează următoarele reacții adverse, contraindicații și precauții: hipersensibilitate la substanțele active sau excipienți, reacții anafilactice, dezordini ale coagulării, eritem, prurit, grețuri, tuse, mialgii, grețuri, vărsături. A nu se administra în timpul sarcinii.*

*- Fabricanții nu pot garanta până în prezent că vaccinul Gardasil nu are efecte cancerigene și genotoxice.*

*prof. univ. dr. Pavel Chirilă*

## Rugăciunile mesei

*Rugăciune înainte de masa de prânz:*

*Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău; Vie împărăția Ta, făcă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea spre viață dă-ne-o nouă astăzi; Și ne iartă nouă greșelile noastre precum și noi iertăm greșelilor noștri; Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău. Că a Ta este împărăția și puterea și slava în veci. Amin!*

*Rugăciune după masa de prânz:*

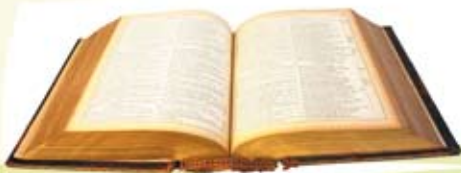
*Mulțumim Ție Hristoase Dumnezeu nostru că ne-ai săturat pe noi de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta împărăție, ci precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor așa vino și la noi și ne mântuiește!*

*Rugăciunea înaintea mesei de seară*

*Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lăuda pe Domnul; iar cei ce-L caută pe Dânsul, vii vor fi inimile lor în veacul veacului. Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi.*

*Rugăciune după masa de seară*

*Veseliți-ne-ai pe noi, Doamne, întru faptele Tale, și întru lucrul mâinilor Tale ne-am bucurat; însemnatu-s-a peste noi lumina Feței Tale Doamne; dat-ai veselie în inima mea mai mare decât veselia pentru rodul lor de grâu, de vin, și de untdelemn ce s-au înmulțit. Cu pace împreună ne vom culca și vom adormi, că Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai așezat. Amin!*





## Cauzele spirituale

Dacă deschidem un tratat de medicină clinică din ultimii 200 de ani nu o să vedem abordat acest capitol. Se vorbește de cauze alimentare, microbiene, toxice, etc. – dar niciodată de cauze spirituale.

Astăzi, în mod dureros lumea se depărtează de creștinism ca mod de viață.

Un sondaj Gallup din 1990 ne arată în ce cred americanii:

- 36 %- în telepatie;
- 26%- în clarviziune;
- 25 %- în duhuri;
- 18% -cred că pot comunica cu duhurile morților;
- 25 %-cred în astrologie și își consultă săptămânal horoscopul;
- 14%- au fost la ghicitori;
- 21 %- cred în reîncarnare.

Conceptul de medicină creștină ne învață că există cauze spirituale ale bolilor.

Desigur cea mai frecventă este încălcarea poruncilor lui Dumnezeu, păcatul.

Când Iisus îl vindecă pe bolnavul de treizeci și opt de ani îi spune: De acum să nu mai păcătuiești ca să nu-ți fie ceva mai rău.

Este un fapt aproape comun să vedem la cabinet oameni bolnavi încărcăți de mari păcate în trecutul lor (atât cât poate cunoaște un medic).

Am avut ocazia să cunosc chiar situații „mai precise”: în vremea comuniștilor un preot a vrut să facă slujba de înviere auzită și în curtea bisericii. Un șef local – având o autoritate în zonă l-a invitat să întrerupă stația de amplificare. Preotul a refuzat. Atunci activistul a pus mâna pe firele difuzorului să le rupă. În clipa aceea a făcut o hemiplegie (mâna care a acționat și piciorul –paralizate) și a fost dus cu ambulanța direct la spital.

Soldații sau deținuții care au participat la dărâmarea bisericilor în vremea comunismului au avut mai târziu probleme de sănătate.

Biserica din Vatra Dornei este un caz edificator a ceea ce înseamnă disprețuirea așezămintelor Domnului:

Construcția ei a început pe 11 aprilie 1991- prima donație fiind 100 lei dată de o văduvă. Are 40 m lungime, 11 m lățime la naos, 16 m lățime la absida, 40,28 m înălțime. Are șapte turlă simbolizând cele șapte Sfinte Taine ale Bisericii cu 13 cruci- 12 în cinstea celor 12 apostoli iar una de pe frontonul Catedralei, din marmură albă- în cinstea Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu și Pururea Fecioarei Maria. Parohul și ctitorul acestei catedrale este Pr. Mihai Valică- președintele Filialei Vatra Dornei a Asociației CHRISTIANA .

Pe parcursul construirii catedralei un om din oraș l-a reclamat pe Pr. Mihai Valică în repetate rânduri pentru a bloca construirea catedralei:



- o dată că a construit catedrala pe un izvor de apă minerală valoros; preotul a fost anchetat de o echipă de geologi de la București;

- a doua oară, același personaj, l-a reclamat pe preot că a construit catedrala tăind un stejar cu frunză roșie- monument al naturii; a fost anchetat de Procuratura Suceava;

- a treia oară l-a reclamat că a construit catedrala pe ruinele unei cetăți moldave; a fost anchetat de Ministerul Culturii și Cultelor - Departamentul Patrimoniu.

Totuși catedrala s-a construit. Este una din cele mai frumoase din România.

Pe data de 13 septembrie 1999, s-a făcut sfințirea paraclisului catedralei de către trei ierarhi, un mare sobor preoți și multe mii de credincioși. În timpul slujbei de sfințire potrivit reclamăgiu a făcut o hemiplegie și a paralizat. În aceeași zi preotul s-a rugat în noua și victorioasă catedrală pentru el, pentru vindecarea lui iar mai târziu până la moarte i-a dus medicamente. Părintele Mihai Valică și Christiana au ieșit victorioși. Catedrala triumfă. Răzvrătirea împotriva așezămintelor Domnului este una din cauzele spirituale ale bolilor.

Deși "păcatele noastre îl împiedică pe Dumnezeu să strălucească în lăuntrul nostru" totuși în conceptul



Catedrala "Sfânta Treime" din Vatra Dornei

de medicină creștină nu numai păcatul este cauza spirituală a bolilor:

- unele boli (cazurile de ciură, de molimă) sunt semne premergătoare celei de-a doua veniri

- ca să se arate prin vindecarea unui bolnav lucrările lui Dumnezeu

- când cineva se îndoiește de mesajul divin

- dacă crede cineva că sufletul lui se poate veseli cu cele materiale

- boală spre slava lui Dumnezeu

- profilaxia trufiei

- luarea împărtășaniei cu nevrednicie fără să se cerceteze omul pe sine.

Toate aceste situații le întâlnim în practica medicală.

*Sunt nenumărate cazurile când credința crește intens și legătura cu Biserica se întărește atunci când apare o suferință și când prognosticul este întunecat.*

*Un caz care a trezit multă aplecare asupra suferinței umane este Cartea lui Iov.*

*Iov era fără prihană și drept.*

*Cartea lui Iov este o carte a încercărilor, a ispitelor, a lămuririi în foc ca aurul. Este o carte a victoriei omului credincios asupra curselor diavolului.*

*Satan este convins că dacă Iov va pierde totul – prin îngăduința lui Dumnezeu, Îl va blestema în față pe Creator.*

*Dar Iov este neclintit în credința lui.*

*Sărăcia, boala, pierderea feciorilor și a fiicelor – nu i-au slăbit credința. Atunci diavolul recurge la femeie – vechea lui armă, care îl îndeamnă să-L blesteme pe Dumnezeu și să moară.*

*Iov, însă, îi răspunde: Vorbești cum ar vorbi una din femeile nebune!*

*Cartea lui Iov trebuie citită de mulți bolnavi, – este sfatul duhovnicilor. După ce parcurgi acest imn minunat al credinței, ca om sănătos te cutremuri, iar ca bolnav, capeți un mare curaj în fața suferinței și înțelegi că victima este întotdeauna victorioasă.*

*Bănuit de diavol și de oameni că e slab în credință și că este lipsit de evlavie, Iov îi biruie pe toți și pe toate căci credința lui este legată organic de actul creației, nu de averea temporară, nici de sănătatea fragilă.*

*După Cartea lui Iov, boala este o piatră de încercare, o astfel de piatră care nu se înșeală niciodată. Este modelul suprem care probează faptul că sufletul este liber și puternic să creadă chiar dacă trupul se dezintegrează „sub ochii noștri” iar cei de-un neam cu noi și valorile materiale se spulberă subit.*





*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*

# 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



*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*

## Postul

Noțiunea de 'post' are un sens diferit în medicină și religie.

Dicționarul de medicină Larousse definește postul astfel: "oprirea totală a alimentației, cu menținerea sau nu a consumului de apă".

Învățătura de credință ortodoxă dă o definiție completă: "postul este înfrânarea de toate mâncărurile sau la caz de boală numai de unele, de asemenea și de băuturi și de toate cele lumești și de toate poftele cele rele, pentru ca să poată creștinul să își facă rugăciunea lui mai cu înlesnire și să îi fie milostiv Dumnezeu. Încă și pentru a ucide poftele trupului și a primi harul lui Dumnezeu".

Valoarea terapeutică a postului- din punct de vedere medical- este dovedită astăzi. Din păcate, știința medicală nu abordează decât coordonatele fiziologiei și patologiei trupului, lipsind total noțiunea de post de dimensiunea ei spirituală.

Învățătura ortodoxă consideră postul ca fiind un exercițiu de înfrânare a poftelor trupului, de curățire a voinței, o formă de pocăință, dar în același timp, și un act de cult, o cinstire a lui Dumnezeu prin caracterul de jertfă, de renunțare deliberată la ceva care ne este îngăduit. Postul este și un semn al râvnei noastre spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii, care nu au nevoie de hrană sau băutură.

Postul creștinilor are un sens duhovnicesc- este, în primul rând, o armă, nu o virtute.

Vechiul Testament recomandă postul, ba chiar îl impune. Mântuitorul a postit patruzeci de zile înainte de a începe propovăduirea Evangheliei.

Posteau, de asemenea, Sfinții Apostoli și ucenicii lor. Părintele Arsenie Papacioc consideră că arma cea mai eficientă asupra trupului este postul: "cu trupul nu putem trata decât prin post".



Știința medicală apreciază că postul conduce spre următoarele modificări fiziologice și fiziopatologice:

- mobilizarea rezervelor energetice începe în a șasea oră de post;
- mai întâi începe consumul glicogenului din mușchi și ficat;
- în etapa a doua începe consumul proteinelor din mușchi;
- în etapa a treia se consumă lipidele din țesutul adipos;
- secreția de hormoni sexuali se oprește;
- secreția de hormoni tiroidieni și insulină se micșorează;
- secrețiile de glucoză și cortizol cresc;
- inima, rinichii, pancreasul și sistemul limfatic se atrofiază și crește riscul de infecție;

-moartea survine după 8-10 zile de post total-fără alimente, fără apă- și după 60 de zile, dacă a fost menținută administrarea de lichide.

Știința medicală recomandă postul de alimente în tratarea obezității, a dislipidemiilor, a hiperuricemiei, a toxinfecțiilor alimentare, a pancreatitei acute, cancerului.

Istoria vie a creștinismului, în care postul are o puternică dimensiune spirituală, fiind un demers râvnitor spre asemănarea cu Dumnezeu, a dovedit că parametrii biologici ai postitorului, prezentați mai sus, au fost surmonțați în aproape toate biografiile sfinților, căci în mod curent, sfinții primelor veacuri țineau post negru 40 de zile, având o stare perfectă de sănătate.

Sfântul Ioan Scărarul spune despre post să fie însoțit de:

- alungarea gândurilor rele;
- eliberarea de visări;
- paza minții;
- suspinul smerit;
- ușurarea somnului;
- sănătatea trupului.

Postul religios are și un sens comunitar. Cei care țin posturile rânduite de Biserică sunt în comuniune cu toți creștinii, la fel cum sunt în comuniune prin rugăciune.

Cercetând viețile sfinților, care reflectă tradiția Bisericii, aflăm și motivația postului și adeseori caracterul de cerere, de post dedicat unei ținte duhovnicești:

- creștinii posteau ca să le fie cetatea apărată de păgânul împărat
- postul este folosit împotriva oricărei primejdii sufletești
- gândurile întinate se vindecă prin post
- de post și nevoință fug diavolii
- pocăința și postul aduc iertarea păcatelor
- pentru alegere de episcop au postit în Gaza
- înainte de primirea Botezului se postește
- un sfânt a postit după vindecarea unei boli
- alți sfinți au postit pentru vindecarea lor sau a altora
- pentru a primi de la Dumnezeu înștiințarea despre voia Lui
- intrarea în monahism cu postul se ispitește





- un domnitor postea total trei zile înainte de a se război cu păgâanii
- un pictor de icoane picta numai ajunând
- cercetarea unei vedenii se face cu post.

### Regulile postului

- postul se ține cu binecuvântare sau sub canon
- trebuie să postim după putere, de la una la patruzeci de zile
- postul se ține într-ascuns, cu smerenie, afară de posturile rânduite de Biserică și care pot fi mărturisite
- trebuie însoțit de duhovniceștile osteneți: rugăciune, grijă față de popor, față de sărmani, de văduve, față de străini, priveghere, lacrimi, curăție, smerenie, înfrânare, răbdare, bunătate,

ascultare, dragoste

- pâinea și apa sunt alimentele esențiale cu care se întărește trupul slăbit de post
- posturile cele lungi și aspre se întrerup în zilele de sâmbătă și duminică pentru a lua puțină hrană cu frații
- postul fără rugăciune este cauzator de suferință și de moarte.

### Perioadele postului

#### 1. Postul Sfințelor Paști

Acest post ține șapte săptămâni. Primele șase săptămâni închipuie postul de 40 de zile al Mântuitorului, iar a șaptea săptămână este post aspru pentru cinstirea Patimilor Sale.

Este cu dată schimbătoare, fiind legat de data Sfințelor Paști.

#### 2. Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel

Biserica a rânduit acest post în cinstea Sfinților Apostoli Petru și Pavel, precum și a celorlalți Apostoli. Este în legătură cu Paștele și Pogorârea Sfântului Duh, sărbători care au date schimbătoare. De aceea poate dura mai mult sau mai puțin.

Se lasă sec în prima Duminică după Rusalii (Duminica Tuturor Sfinților) seara și se postește până la 29 iunie, Ziua Sfinților Apostoli Petru și Pavel.

#### 3. Postul Adormirii Maicii Domnului

Acest post se ține în cinstea Maicii Domnului- Sfânta Fecioară Maria.

Durează două săptămâni : de la 1 la 15 august.

#### 4. Postul Nașterii Domnului/ Crăciunului

El închipuie ajunarea de patruzeci de zile a Proorocului Moise, precum și postul patriarhilor din Vechiul Testament, care așteptau venirea lui Mesia cu post și rugăciune.

Postul ține 40 de zile: de la 15 noiembrie la 25 decembrie.



De câțiva ani, nenumărate studii avertizează cu privire la diverse substanțe chimice care, aplicate în mod regulat, pot afecta iremediabil organismul. Cele mai blamate sunt plumbul, mercurul, talcul, substanțele din categoria fialaților, care se găsesc în special în parfumuri, dar și omniprezentul paraben, un conservant foarte ieftin și convenabil pentru companiile din industria cosmetică.

Pentru a ne face viața și mai grea, ingredientele produselor de frumusețe sunt exprimate într-un jargon științific care ne împiedică să ne dăm seama ce cumpărăm. Inevitabila confuzie în fața acestor "meniuri chimice" le determină pe foarte multe femei să se orienteze către cosmeticele bio sau organice, care promit ingrediente sută la sută naturale.

Majoritatea cosmeticelor bio conțin ingrediente vegetale, animale și minerale, iar, în cazul celor "organice", ingredientele sunt ferite de prezența pesticidelor.

Alegeți cosmetice care conțin:

- Produse naturale,
- Uleiuri sau ceară vegetale (jojoba, argan, karite, măslină, migdală, alună, avocado) obținute din prima presare la rece a semințelor, fructelor sau plantelor provenite din agricultura biologică.
- Excipienți compuși din apa florală încărcate în principii active (în loc de apă)
- Baze lavante vegetale și delicate
- Emulsifianți naturali: copra (nuca de cocos), palmier, glicină
- Principii active din extracte naturale transformați prin procedee ce le păstrează valorile nutritive (vitamine, săruri minerale, ...) (și nu extracte prin solvanți sau presiune la cald).
- Conservanți naturali: uleiuri esențiale, etc.
- Ingrediente bio certificate, garanție nu doar a unei modalități de producție ce respectă mediul ci și o urmărire completă pornind de la parcela cultivată până la produsul finit.

Asociația Environmental Working Group recomandă tuturor să citească etichetele. Spre exemplu, unele cosmetice pot conține extract de "petale de trandafir organice", dar pe lângă acesta și talc, care afectează organismul pe termen lung.

Organizația a deschis un site extrem de util - [www.cosmeticsdatabase.com](http://www.cosmeticsdatabase.com) - în care sunt listate foarte multe mărci și categorii de cosmetice. Eticheta fiecărui produs este analizată, iar cumpărătorii își pot da seama mult mai ușor de conținut și pot apela în mod avizat la alternative.





## ZAHĂRUL

Este un aliment obținut printr-un grad înalt de rafinare, conținând 99,8% zaharoză. Mulți autori atrag atenția asupra efectelor nocive ale acestui produs și îl consideră responsabil, în mare parte, pentru patologia umană a ultimului secol.



### Dezavantajele folosirii zahărului

În primul rând, este lipsit complet de trofine și conține numeroși aditivi chimici. Apoi, prin procesul de rafinare, zahărul pierde mineralele și vitaminele, iar pentru a fi metabolizat, sustrage aceste elemente din organismul uman. În concluzie, zahărul nu numai că nu aduce, dar chiar spoliază organismul de elemente nutritive.

### Efectele negative ale consumului de zahăr

Excesul de zahăr stimulează până la epuizare producția de insulină a pancreasului, favorizând apariția diabetului. Mai pe înțelesul tuturor, zahărul are asupra pancreasului un efect de biciuire. Statistic vorbind, se poate dovedi în mod cert că epoca modernă – în care diabetul s-a răspândit ca un flagel – se suprapune epocii descoperirii și folosirii extensive a zahărului. Consumul excesiv de zahăr duce și la sporirea cazurilor cu dislipidemii. Altfel spus, consumul acestui produs alimentar tulbură metabolismul grăsimilor. În final, abuzul de zahăr și creșterea grăsimilor în sânge măresc riscul bolilor cardiovasculare.

Un alt motiv pentru care ar trebui să consumăm foarte puțin zahăr sau deloc este faptul că acest aliment duce la creșterea morbidității cardio-vasculare. Să nu uităm că bolile cardiovasculare reprezintă prima cauză de mortalitate în patologia generală. Alte riscuri la care se expun consumatorii de zahăr constau în: creșterea frecvenței cariilor, riscul de poluare microbială, sporirea numărului de cazuri cu rectocolită ulcerohemoragică și maladia Crohn, favorizarea obezității, iar în această ultimă situație putem asista la un cumul de factori de risc: obezitate, diabet, dislipidemii.

Dacă în lume se consumă tot mai puțin zahăr, este - din păcate - din cauza creșterii consumului de îndulcitori chimici - încă mult mai toxici decât zahărul.



Această rubrică semnalează...

Naturalia

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

## **Antibioticele**

Antibioticele din produsele alimentare numite și «nutritive» au efecte dezastruoase asupra sănătății. Utilizarea acestor antibiotice provoacă modificări importante asupra sensibilității bacteriilor, iar acest lucru se răsfrânge pe nesimțite în patologia umană. Astfel se explică, într-o anumită măsură, lipsa de sensibilitate la antibiotice a tot mai multor germeni microbieni. Aceleași «antibiotice nutritive» sensibilizează alergic organismul oamenilor. Dacă la începutul secolului al XX-lea abia începea să se contureze noțiunea de alergie, astăzi procentul bolnavilor alergici este îngrijorător de mare, ajungându-se de la forme simple de urticarii până la șocuri anafilactice. Faptul că unii bolnavi fac alergie la antibiotice, fără să se fi tratat vreodată cu asemenea medicamente, se explică printr-o sensibilizare lentă a organismului pe cale alimentară. Antibioticele la care ne referim mai produc și dezechilibre ecologice în lumea microorganismelor. Ele distrug flora saprofită, proliferază virusuri, fungii, acarienii, rezultatul acestor dezechilibre fiind creșterea incidenței bolilor virale, fungice și a celor cauzate de acarieni. Din păcate, în fața acestor boli, mijloacele terapeutice se dovedesc a fi foarte reduse, putându-se afirma că afecțiunile respective sunt rezultate nefaste ale dezechilibrelor ecologice de mediu.

### **Efectele adverse ale antibioticelor**

(dupa Harrison "Principiile Medicinii Interne", Editura Teora, Bucuresti, 1999, pag.450-454)

- ◆ Anafilaxie (reactii alergice grave)
  - cefalosporine
  - penicilina
  - streptomina
- ◆ Lupus indus medicamentos
  - cefalosporine
  - izoniazida
- ◆ Febra
  - penicilina
  - amfotericina
- ◆ Boala serului
  - penicilina
  - streptomina
- ◆ Hiperbilirubinemie
  - rifampicina
- ◆ Hipopotasemie
  - gentamicina
- ◆ Exarcebarea porfiriei
  - rifampicina
- ◆ Eczeme antimicrobiene topice
- ◆ Eritem multiform
  - penicilina
  - tetraciclina
- ◆ Eritem nodos
  - penicilina
- ◆ Fotodermatite
  - tetraciclina
- ◆ Necroliza epidermica acuta
  - penicilina
- ◆ Urticarie
  - penicilina
- ◆ Anemie hemolitica
  - cefalosporine
  - izoniazida
  - rifampicina
- ◆ Pancitopenie
  - cloramfenicol
- ◆ Bronhospasm
  - cefalosporine
  - penicilina
  - streptomina
- ◆ Hepatita colestatica
  - amoxicilina
  - eritromicina
- ◆ Diaree
  - antibiotice cu spectru larg
- ◆ Leziuni hepatocelulare
  - eritromicina
  - rifampicina
  - tetraciclina



Prudență

Maica înțelepciunii

## Prânz - supe, ciorbe

### Supă de păstăi de fasole

• 1 kg păstăi de fasole late, galbene

• ¼ kg ceapă, ¼ kg morcov

• ¼ kg pătrunjel rădăcini

• ¼ kg smântână, ½ litru suc

de roșii

• 2 linguri ulei, sare, pătrunjel verde

*Preparare:*

În apa ce clocotește, se introduc ceapa tocată mărunt și rădăcinile tocate în cuburi mici sau rase pe răzătoare, fierbându-le aproape complet.

Păstăile de fasole vor fi tăiate în bucăți de 2-3 cm lungime și introduse pe rând în supa clocotită, fierbându-le complet.

În ultimile 10 minute de fiert, se adaugă smântâna, sarea, sucul de roșii, la final uleiul și verdeța, punând deasupra capacul.

După preferință, pot fi adăugate și paste făinoase.

*Borș de păstăi de fasole*

Este aceeași rețetă cu supa de păstăi de fasole, dar se acrește cu borș de puțină, iar ca verdețură, se mai adaugă leuștean.

În acest "borș de vară" se mai adaugă cartofi noi și dovlecei.



## Salata

### Salată de sfeclă

• 250 g sfeclă roșie, 1 castravete proaspăt

• ½ legătură cu hrean

• 2 linguri de ulei, piper negru

măcinat

Se fierbe sfecla. Se taie cubulețe sfecla și castravetele, apoi se amestecă ușor. Se adaugă hreanul, dat pe răzătoare. Înainte de a o servi, salata se stropește cu ulei și se presară piper. Se poate servi cu paste.

## Prânz - mâncăruri

### Conopidă în sos picant

- 1kg conopidă, ¼ ceapă
- 1litru suc roșii
- 4-5 foi dafin, cimbru
- o căpățână usturoi
- 150 ml ulei, sare

#### Preparare:

Conopida desfăcută buchețele se fierbe în apă cu puțină sare sau în aburi, se scurge, se așează pe un platou.

Ceapa tocată foarte mărunt se fierbe cu foile de dafin și cimbrul în apă clocotită, adăugând sucul de roșii și fierbând până ce sosul se îngroașă puțin. La sfârșit se adaugă uleiul și sarea, iar când se răcorește, usturoiul pisat bine. Apoi se toarnă totul peste conopidă.



## Desert

### Mere cu nuci și miere

4 mere, 100 g nuci, 2 linguri miere

Merele se rad pe răzătoarea mai mare, cu coajă cu tot. Se adaugă nucile tocate mărunt (nu trecute prin mașină), mierea și se amestecă totul bine. Se servesc pe un platou, puse în chip de tort și tăiate felii, sau în boluri mici, eventual cu înghețată.





## 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

### Gastronomie tradițională și ecologică la Muzeul Satului

Șos. Kiseleff nr.28-30, sect. 1, 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: *Taina Spovedaniei*

Greșeli în alimentația modernă: *Efectul negativ al aditivilor*

Principiile dietei naturiste: *Fruitele*

Reacții adverse medicamentoase: *Antiinflamatoarele*

**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](http://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](mailto:naturalia@digitech.ro)*  
*[naturalia@naturalia.ro](mailto:naturalia@naturalia.ro)*  
*[www.naturalia.ro](http://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](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 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