

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 3 • August 2009

sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- Editorial - Bolnavul de cancer și „oferta” modernității
- Igiena sufletului - Taina spovedaniei
- Principiile dietei naturiste
- Greșeli în alimentația modernă
- Efectul negativ al aditivilor
- Prudența - Maica înțelepciunii
- Rețete culinare

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE „SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

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

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și birouri 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

Bolnavul de cancer și „oferta” modernității

În societate există nevoi speciale pentru care nu există politici sociale, politicile existente neputând să acopere aceste „zone de sensibilitate”, care uneori chiar limitează, fiind în dezavantajul persoanelor din grupul vizat, adică bolnavii de cancer aflați în diverse stadii evolutive.

Drepturile acestor persoane sunt „strâmbe”, în sensul că, setul de norme și programe existente la ora actuală în societatea românească nu corespund situației de fond a bolnavilor de cancer. Singura posibilitate de a ajuta material un asemenea om este aceea de a îl încadra într-un grad de handicap și de a demara procedura de obținere a unei pensii în conformitate cu handicapul recunoscut.

Ori, în realitate, acești bolnavi nu se află în ipostaza unei incapacități fizice, organice, care să limiteze capacitatea de participare activă la viața socială. Singura problemă ține doar de caracterul incurabil al acestei boli, dar evoluția ei este de cele mai multe ori lentă, iar persoana cu un asemenea diagnostic știa că avea această boală înainte de a primi încadrarea în acel temei legal care conferă dreptul de a fi „handicapat”, și asta doar pentru

obținerea unei sume modice de bani.

Politicile sociale existente nu răspund plenar problemelor reale ale acestor persoane, definiți ca o categorie socială de cele mai mult ori stigmatizată, fals etichetată, care determină îndepărtarea acestui grup social de la o viață normală, fiindu-le reduse șansele de a participa în continuare activ la viața de familie, la viața socială, mai cu seamă atunci când boala este depistată într-un stadiu evolutiv incipient.

Bolnavul de cancer care a dobândit un asemenea „titlu” de persoana cu handicap, va fi în scurtă vreme victima unei societăți needucate vis-a-vis de evoluția și prognosticul acestei boli, în societatea noastră existând încă anumite rezerve față de acești oameni, cazurile bolii neputând fi încă precizate, fapt care face ca asupra acestei boli să mai planeze în anumite medii suspiciunea contagiozității ei.

În ce măsură reușesc acești oameni să-și facă cunoscută situația, în ce măsură organizațiile lor reprezintă un partener egal de dialog în cadrul societății civile, în ce măsură suntem dispuși să-i integram

real în mijlocul nostru și să-i sprijinim ca pe niște membrii ai comunității care au nevoie de sprijin, sunt probleme la care rămâne să meditam.

Omul zilelor noastre se află într-o mare „încurcătură” în fața bolii și a suferinței. O primă explicație ar fi că, într-o societate bazată pe principii ce țin de mitul tinereții fără bătrânețe dar strict din perspectiva materialistă a lumii, nu poate să înțeleagă, să tolereze ideea deteriorării și a sfârșitului. O altă posibilă interpretare se referă la logica unei societăți productive și consumeriste, bazată pe legea cererii și ofertei. În această societate, individul bolnav de cancer încetează să mai producă, el consumă doar, și automat trebuie exclus.

Omul modern trăiește drama înșingurării, dramă pe care o resimte pe deplin în momentul degradării fizice, atunci când boala evoluează. Omul zilelor noastre, acaparât de viteza evenimentelor ce se produc în jurul lui și cărora trebuie să le facă față, ajunge să se îndepărteze de Dumnezeu și implicit de sine însuși și de ceilalți.

Dacă odinioară omul „se stinge” în casa lui, înconjurat de familie, și eventual în patul în care se născuse și trăise, omul modern moare, de prea multe ori, în spital, înconjurat de indivizi străini (personalul medical), de care nu-l leagă nimic, în prezența

cărora se simte stânjenit, departe de familie, care eventual îl vizitează între orele destinate vizitelor. Familia, cu bunele ei intenții, încearcă să-i prelungească viața prin orice metodă, expunând bolnavul unor șocuri și mai mari.

Familia îndurerată suportă cu greu pierderea și, mai cu seamă în timpurile noastre, recurge la serviciile unei firme specializate în servicii funerare, care se ocupă inclusiv de cele mai intime acțiuni ce se săvârșesc pentru „grijirea” persoanei decedate.

Comunitatea nu mai este dispusă să intervină; omul aglomerațiilor urbane este un om de multe ori dezrădăcinat și relativ izolat. De aceea, relațiile interumane sunt foarte selective și lipsite de profunzimea relațiilor din comunitățile mici.

Nevoile acestor persoane pot fi satisfăcute plenar doar în cadrul unei comunități în care valorile spirituale nu sunt simple mituri învechite, ci acestea ordonează prioritățile în viața cotidiană din perspectiva unei vieți „trecătoare” în care trebuie să descoperim sensul plenar și singur - satisfăcător al vieții - acela al mântuirii.

Lector dr. Andreea Bandoiu

Taina Spovedaniei



Ce este Taina Spovedaniei?! Ea, este cale de împăcare a omului cu Dumnezeu, este scară ce suie de la pământ la Cer, este izvor de lacrimi ce spală mulțime de păcate, este mila lui Dumnezeu ce se pogoară la omul ce-L cheamă cu pocăință, întors ca fiul cel rătăcit, este arvuna bucuriei veșnice.

Dorirea mărturisirii, ce încolțește omului, pornește de la Duhul Sfânt, căci în Duhul omul se vede pe sine, își vede sufletul oglindit în oglinda conștiinței și nu suferă să-l găsească înnegrit cu păcatele. Păcatele schimbă chipul omului încât nici rudeniile sale nu-l mai recunosc și murmură într-un glas: "e... alt om".

Mărturisirea păcatelor îl restaurează, îl aduce la starea dintâi, îl unește cu Hristos și Biserica Sa.

Prin Taina Spovedaniei vine iertarea păcatelor a celui ce se mărturisește cu căință, în chip nevăzut de Hristos și în chip văzut de preot. Condiția împlinirii acestei Taine în mod desăvârșit are nevoie de: mărturisirea păcatelor în fața preotului sau episcopului, de căință și iertare. Iertarea ori dezlegarea păcatelor mărturisite este dată de episcop ori preot.

Taina Mărturisirii a fost instituită de Hristos, fiind El cel dintâi care a săvârșit-o, acordând iertarea păcatelor unor persoane care mărturiseau credința în El cerându-L ajutorul.

Păcatele mărturisite fraților de credință, după Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție, pot aduce o ușurare și chiar o creștere duhovnicească dacă primitorul mărturisirii se roagă pentru cel ce le mărturisește. Despre aceasta vorbește Sfântul Apostol Iacov în scrisoarea sa: "Mărturișiți-vă unul altuia păcatele și rugați-vă unul pentru altul ca să vă vindecați, că mult poate rugăciunea dreptului în lucrarea ei" (Iacov 5, 16).



Pentru dezlegarea păcatelor însă este absolută nevoie de prezența preotului . Dacă cineva refuză mărturisirea în fața acestuia pe motiv că ar putea face mult mai bine pocăința înaintea lui Dumnezeu nemijlocit, fără obligativitatea prezenței preotului, considerându-l om, prin urmare la fel de păcătos ca el, atunci săvârșește păcat împotriva Duhului Sfânt fiindcă nesocotește instituirea harică a preoției și a duhovniciei dată de Mântuitorul Însuși după Înviere: "Luați Duh Sfânt!, cărora le veți ierta păcatele, li se vor ierta; cărora le veți ține, ținute vor fi" (Ioan 20, 22-23).

Taina Spovedaniei este inseparabil legată de preoție. Succesiunea

apostolică transmisă de Hristos Arhiereul veșnic, slujitorilor Bisericii Sale, pe care a sfințit-o cu scump Sângele Său, se îmlinește în chip tainic, văzut și nevăzut deopotrivă prin preot ori episcop, organ văzut al lui Hristos și slujitor al Bisericii. Lipsirea de Taina Spovedaniei poate fi posibilă doar prin îngădire ori sihăstrie de bună voie când, se întrunesc condiții excepționale cum ar fi detenția, exilul, pustnicia, martiriul pentru Hristos etc.

Taina Mărturisirii este restauratoare.

Cel ce vine la mărturisire cu smerenie, conștient de păcat și sincer înaintea lui Hristos, dispus la orice jertfă pentru a deveni un om nou, va

primi harul curățitor. Fiecare pas către schimbarea sa are în întâmpinare brațul întins al Domnului ce-l sprijină și-l întărește. Frică, rușine, teamă, toate sunt transformate din nefolositor în folositor, căci se spune „Începutul înțelepciunii este frica de Dumnezeu”(Ps. 110,10).

Însoțirea mărturisirii cu lacrimile ajută sufletul să se spele ca și cu un nou botez, și astfel curățit de păcate sufletul să caute unirea desăvârșită cu Hristos.

Dacă în Biserică adesea se pronunță cuvântul „canon”, el trebuie înțeles ca timp de pregătire, de așteptare, urmând pentru îndreptare sfatul duhovnicului. Aflat în perioada de pregătire a primirii Sfintei Euharistii penitentul este în rugăciunea Bisericii. Orice ar putea interveni în acest timp



de „așteptare”, fie chiar moarte, la Judecată, omul va fi „luat” în stadiu de doritor al Trupului și Sângelui lui Hristos, dar smerit în așteptarea primirii Lui. Nimic nu-l poate despărți de dragostea Lui; păcatul i-a fost iertat prin Taina Spovedaniei și timpul lucrării sale duhovnicești îl cunoaște Dumnezeu. Așadar toate făcându-se întru nădejdea cunoașterii și unirii cu El, răspunsul îl va răsplăti după măsura pocăinței și a dragostei cu care L-a căutat.

În Sfânta Biserică, Sfinții Părinți mai numesc Taina Pocăinței sau Mărturisirii botezul lacrimilor, el curățind ca și apa botezului păcatul strămoșesc, de astă dată păcatele omului și nici unul nu poate fi covârșit de marea iubire a lui Dumnezeu pentru om.

Să nu ne uităm nașterea de Sus și să-L căutăm pe Cel ce ne-a zidit, răspunzând iubirii Sale și să nu lăsăm păcatul să ne depărteze de El, căci oriunde vom merge străini și pribegi vom fi depărtați de El, flămânzi și goi și însetați și nimic din cele toate câte pier nu ne vor ajunge.

Caută-L și-L vei găsi, căci stă și bate la poarta inimii întru întâmpinarea noastră.

Presb. Tatiana Banyai

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



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

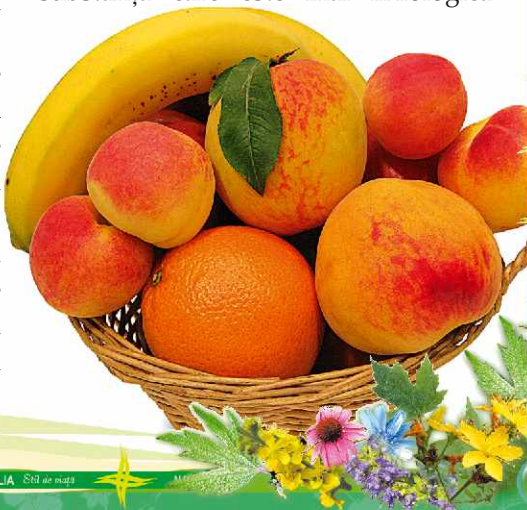
Fructele

La fel ca și celelalte produse ale pământului, fructele apar în Geneza (1, 29) ca fiind alimentele omului de la creație și până la potop. Ele sunt denumite în textul biblic roade a tot pomul purtător de rod cu sămânță de pom înrânsul.

Calitățile fructelor constau în nivelul ridicat de apă "biologică" de cea mai bună calitate, majoritatea conținând lichid în proporție de peste 90%. Totodată, sunt o importantă sursă de glucide solubile (în special glucoza și fructoza 322%) și se remarcă printr-o valoroasă sursă de vitamine, cu predilecție vitamina C, bioflavone și carotena, având rolul de antioxidant.

Fructele sunt o sursă inegalabilă de minerale, în principal de potasiu. În aceste roade binecuvântate, fierul se regăsește sub formă de compuși organici ușor asimilabili. De asemenea, putem spune că în fructe se află oligoelementele într-un raport care le favorizează asimilarea, reprezentând și o importantă sursă de fibre (celuloză și pectine).

Sucurile de fructe, deși nu pot înlocui fructele ca atare, au multe calități și avantaje specifice, îndeosebi profilactice, prevenind formarea calculilor renali și biliari. În același timp, ionii de calciu și potasiu mult mai concentrați în sucuri decât în fructe, generează un efect alcalinizant, tamponând aciditatea gastrică. Absența lipidelor face ca fructele să fie indicate și în dislipidemii, prevenind obezitatea deoarece conțin puține calorii și grăbind senzația de sațietate. Fructele sunt indicate și în insuficiența cardiacă, datorită aportului de potasiu, substanță care este mai fiziologică



decât sarea cu potasiu. Băuturile răcoritoare naturale cu pulpă mai au avantajul că sunt bogate în celuloză, iar sucul de mere este tolerat bine de copii cu enterocolite.

H. Jonyeux afirmă că în fructul de kiwi s-ar afla o substanță cu efect antitumoral (ACPS-R), de natură polizaharidică. Aceasta, până și la șoarecii purtători ai unei tumori, permite reducerea cu 88,8% a ascitei însoțitoare și cu 49,6% a hepatomegaliei.

Alte calități de necontestat ale unor fructe:

- strugurii au un conținut bogat în fructoză și fier;

- smochinele conțin fibre în mari proporții;

- fructele cu boabe, muriforme (căpșuni, zmeură, mure, fragi) au în compoziție pectine, vitamina C și fier;

- citricele sunt bogate în vitamina C, substanță care nu se degradează pe timpul iernii;

- fructele galbene (caisele, piersicile, pepenele, nectarinele ș.a.) conțin mult caroten;

- vișinile și prunele au un efect laxativ moderat, cele din urmă putându-se păstra și peste iarnă;

- merele, gutuile și perele servesc din plin extragerii pectinei;

- curmalele prezintă o mare valoare energetică și un conținut ridicat de fier;

- fructele oleaginoase (nuci, alune,

fistic, arahide, mieji de dovleac și floarea soarelui) sunt prețioase pentru conținutul în acizi grași polinesaturați;

- castanele constituie o sursă energetică importantă, datorită prezenței glucidelor;

- afinele și porumbul conțin fier și principii antidiareice.

În piramida USDA, fructele sunt plasate la al doilea nivel, imediat după cereale ca importanță. AMA (American Medical Association) și NACNE (National Advisory Committee on Nutrition Education) recomandă consumul frecvent de fructe și cereale, cea de-a doua instituție demonstrând și strânsa legătură dintre dietă și boală.

Fructele de pădure prezintă avantajul că cresc în zone nepoluate, nefiind stropite cu insecticide, iar solul este îngrășat doar organic. Acestea se consumă ca atare, drept sucuri proaspete obținute prin presare, uscate, ca salate și ceaiuri din fructe uscate. Majoritatea fructelor sunt accesibile tuturor categoriilor de populație, deoarece cresc spontan, în stare sălbatică. Fructelor domestice le trebuie acordată o atenție deosebită, evitându-se cele tratate cu insecticide. Din cauza rezistenței pe care au căpătat-o insectele, în zilele noastre s-a ajuns la circa 15 stropiri pe an ale unui mărar din stadiul de floare până la cel de fruct matur.

Efectul negativ al aditivilor



În Monitorul Oficial al României, Anul XI, nr. 268/1999, pag. 13, aditivii sunt definiți drept: *Substanțe care se folosesc la prepararea unor produse în scopul ameliorării calității acestora sau pentru a permite aplicarea unor tehnologii avansate de prelucrare.*

Din păcate, definiția oficială nu este suficient de clară, deoarece nu se specifică despre ce fel de substanțe e vorba, de ce trebuie ameliorată calitatea unor produse și despre ce fel de calitate e vorba organoleptică sau nutritivă?

În ultimii ani, mai multe școli de medicină și asociații de protecție a consumatorului din lume au demonstrat nocivitatea E-urilor. David Stout a susținut, într-un studiu făcut public în septembrie 1999: "Deși SUA

au aprobat cele mai sigure suplimente nutritive din lume, circa 76 de milioane de americani suferă intoxicații alimentare și circa 5.000 dintre aceștia își pierd anual viața".

Un principiu străvechi, confirmat și de știința modernă, spune că "nimic nu este mai periculos decât administrarea unei substanțe, timp îndelungat și în mod repetat". Altfel spus, toate substanțele nealimentare, adică aditivii, medicamentele, noxele chimice profesionale, poluanții de mediu și chiar plantele medicinale, intră sub incidența acestei axiome biologice. Consumarea lor un timp îndelungat și în mod repetat induce diferite sindroame.

În numai patru ani (1998-2002), în țara noastră au fost introduși peste 70 de aditivi și au fost interziși doar 13. Dar ce este mai regretabil, mulți dintre aditivii acceptați de autoritățile române au fost catalogați drept toxici în alte țări civilizate, iar alții netoxici au fost respinși.

O metodă în vogă prin care unii producători derutează cumpărătorii, falsificând informația, este aceea de a nu menționa pe ambalaj indicativul exact al aditivilor folosiți. Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor și alte organisme de

control ale statului au depistat în repetate rânduri că, în locul unui astfel de număr de cod, s-a trecut pe ambalaj cuvântul *afânători*, în locul denumirii chimice s-a folosit sintagma *arome identice naturale*, iar ca să nu se mai menționeze conținutul de benzoat de sodiu, salicilat, sorbat etc. a fost inscripționată noțiunea de *conservanți*.

Spre exemplificare, compoziția reală a unei supe instant constă în: amidon modificat, sare, pudră de tomate, sodium citrat, sodium diacetat, sirop de glucoză, ulei hidrogenat, pudră de ceapă, guar gum, sodium ribonucleotide, proteină hidrolizată vegetală, anti caking agents, yeasts extracts, adipic acid, caseinat, chinolină, carmozină, emulsionanți (disodium monofosfat, gliceril minostearat, sodium polifosfat), condimente, arome, îndulcitori artificiali și antioxidanți.

Facem câteva precizări concrete în legătură cu următoarele E-uri:

- E 102 (tartrazina) - provoacă astm bronșic la copil;

- E 110 (sunset yellow) - provoacă urticarie, rinită și, de asemenea, tumori renale sau degradări cromozomiale;

- E 122 (azorubina) - are culoare roșie și este obținut din gudron de huilă; provoacă alergii și cancer;

- E 124 (roșu ponceau) - este cancerigen și este responsabil pentru

declanșarea atât a unor alergii, cât și a astmului bronșic:

- E 127 (eritrozina) - induce fotosensibilitate, provoacă hipertiroidie și, de asemenea, determină instalarea cancerului tiroidian. În plus distruge vitamina B12;

- E 129 (roșu allura) - declanșează apariția cancerului experimental și a cancerului cutanat, prin expunere la soare;

- E 131 (albastru patent) - este cancerigen;

- E 132 (indigotina) - provoacă hipertensiune (HTA), eczeme, reacții alergice, tulburări digestive;

- E 133 (albastru strălucitor)- declanșează tulburări de comportament;

- E 142 (verde S) - este cancerigen;

- E 151 (negru strălucitor) - este derivat din huilă și este cancerigen;

- E 155 (maro HT) - este gudron de huilă și se gasește în ciocolată; determină unele reacții la astmatici și alergici;

- E 211 (benzoat de sodiu) - este cancerigen, provoacă urticarie și este dăunător în astmul bronșic;

- E 212 (benzoat de potasiu) - provoacă aceleași reacții ca și E 211;

Toți acești coloranți sunt interziși în Anglia, Elveția, Belgia, Germania, dar sunt permisi în România în băuturi alcoolice și răcoritoare.

- E 223 (metabisulfid de sodiu) -

responsabil pentru declansarea astmului bronic; distruge B1-B12;

• E 224 (metabisulfid de potasiu) induce aceleași tulburări ca E 223;

• E 220 (dioxid de sulf) - este extras

din huiță, provoacă astm bronic, eczeme; distruge B1-B12;

• Toți compușii cu sulf au potențial toxic.

Efectul negativ al aditivilor Antiinflamatoarele

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

Antiinflamatoarele steroidice (AIS, cortizon) și nesteroidice (AINS) sunt medicamente folosite cu scop analgezic și antiinflamator (reumatisme, anexite, boli autoimune, etc). Ele dau în procent mare reacții adverse, uneori chiar foarte grave.

Reumatismele sunt - de regulă - boli nemortale, dar reacțiile adverse ale antiinflamatoarelor pot fi uneori fatale. E bine ca substanțele aparținând acestei clase de medicamente să fie luate cu multă prudență. Enumeram doar câteva reacții adverse posibile:

- gastrită erozivă, ulcer;
- creșterea susceptibilității la infecții virale și microbiene;
- diabet;
- osteoporoză severă;
- anemie aplastică;
- agranulocitoză;
- anemie hemolitică autoimună;
- stomatite;



- constipație;
- hemoragii digestive;
- urticarie, edem Quincke;
- astm bronic;
- edeme;
- creșterea transaminazelor;
- trombocitopenie.

Poluarea electromagnetică



Perioada ultimelor decenii ne îngrijorează printr-o creștere alarmantă a ratei îmbolnăvirilor de cancer, în mod deosebit în țările cu civilizație tehnică foarte avansată. Numeroase studii au indicat că o posibilă explicație a acestui fapt o reprezintă schimbarea condițiilor de mediu în care trăim, unul dintre factorii suspecți fiind nivelul tot mai ridicat al emisiei electromagnetice din jurul instalațiilor electro-energetice și de comunicații care fac parte tot mai mult din mediul de viață uman.

Un număr impresionant de studii epidemiologice și de programe experimentale de expunere controlată desfășurate în laborator au acuzat câmpurile electrice și magnetice statice și de frecvență foarte joasă (cu deosebire frecvențele industriale, asociate sistemului energetic și utilizării aparaturii electrocasnice și de

birou), dar și undele electromagnetice din domeniul radiofrecvențelor și microundelor (utilizate în comunicații), de acțiune favorizantă a apariției și mai ales a accelerării dezvoltării celulelor canceroase, prin diverse mecanisme (distrugerea echilibrului electrochimic al celulelor, influențe mutagenice, diminuarea secreției de melatonină). Alături de efectele cancerigene, câmpurile electromagnetice sunt acuzate și de influențe negative asupra fenomenelor electrofiziologice naturale, de producerea unor afecțiuni degenerative ale sistemului nervos, de modificări genetice cu efecte ereditare, de tulburări psihice și comportamentale etc.

Un alt aspect al problemei este constituit de faptul că efectele negative ale expunerii la radiațiile emise de telefoanele mobile nu se manifestă de obicei imediat, ci în decursul a mai mulți ani. Astfel, cazurile care au apărut în anii 90 ai secolului trecut își au originea cel mai probabil în anii 80 sau chiar mai înainte. Problema efectelor nocive ale câmpurilor electromagnetice a fost inclusă ca o nouă formă în categoria tipurilor de poluare, cu consecințe comparabile cu cele ale poluării aerului și a apei. Efectele acestor radiații au fost

comparate și cu efectele **fumatului**, iar în privința efectului de avalanșă asupra sănătății, cu **procesul lent al otrăvirii cu mercur**.

„Expunerea voluntară a creierului la microundele provenite de la telefoanele mobile reprezintă cel mai vast experiment biologic uman din toate timpurile”, a declarat reputatul profesor Leif Salford, șef de cercetare la Universitatea Lund din Suedia. Iar conform unei statistici furnizate de NeurologyChannel.com, **„Tumorile maligne ale creierului reprezintă cea de-a doua cauză a morții copiilor [sub 15 ani] și tinerilor adulți [sub 34 ani].”** În Australia, ele reprezintă chiar prima cauză. Iar experții sugerează o conexiune a acestor rezultate cu creșterea expunerii la radiațiile generate prin folosirea telefoanelor mobile.

Smogul electronic

În jurul caselor noastre există nenumărate dispozitive ale căror câmpuri electrice după cum avertizează oamenii de știință produc depresii, avorturi spontane și cancer.

„Smogul” invizibil, creat de electricitatea care alimentează civilizația noastră produce cancer la copii, avorturi spontane și îi face pe unii oameni alergici la viața modernă, după cum arată noile dovezi științifice.

Aceste dovezi care au fost luate în serios de autoritățile internaționale sugerează faptul că aproape toată lumea este expusă astăzi la o nouă formă de poluare, cu nenumărate surse în cadrul utilizării zilnice din fiecare casă.

Dispozitivele electronice dau naștere unor câmpuri electrice și magnetice care scad rapid cu distanța, însă aplicații precum uscătoarele de păr și aparatele de ras electrice, folosite la mică distanță de cap, pot da nivele ridicate ale expunerii. Păturile electrice și radiourile cu ceas din apropierea patului produc doze încă și mai mari, deoarece oamenii sunt expuși la ele pe durate de multe ore în timpul somnului.

Câmpurile de radiofrecvență o altă componentă a smogului electronic sunt emise de cuptoarele cu microunde, transmițătoarele TV și radio, stâlpii de telefonie mobilă și de telefoanele mobile.

(Va urma)

Extrase din cartea *„Sunt nocive telefoanele mobile?”, Andrei*

Drăgulescu

Prânz — supe, ciorbe

Supă sau ciorbă de varză

- 2 kg varză;
- ¼ kg ceapă;
- ¼ kg morcov;
- ½ kg ardei gras;
- 1 litru suc de roșii;
- ¼ kg smântână;
- 2 linguri ulei;
- sare.

Preparare:

Ceapa tocată și rădăcinile tăiate în cuburi mici se fierb parțial în apă clocotită, se adaugă varza tocată, fierbându-le total. Se adaugă apoi sucul de roșii, uleiul, smântâna, sarea, fierbând încă 3-4 minute.



Pentru ciorbă, se poate acri cu lămâie, suc de roșii în cantitate mai mare sau cu borș de puțină.

Tocăniță de dovlecei

- 1 kg dovlecei;
- ¼ kg ceapă;
- 2-3 linguri bulion;
- 2-3 linguri ulei;
- verdeață: mărar și pătrunjel;
- sare



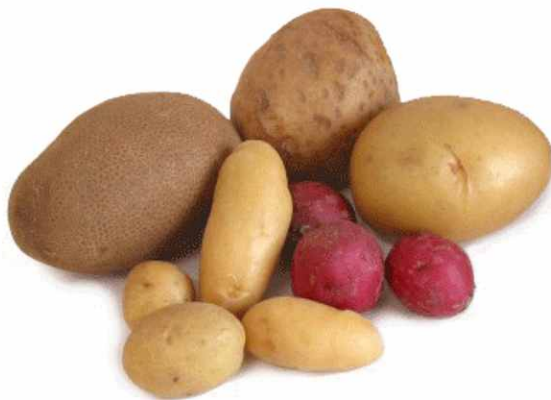
Preparare:

Ceapa tocată se călește în apă, adăugând cuburi mari de dovlecei curățați de coajă, fierbându-i. La sfârșit

se adaugă pe rând: bulionul, sarea, verdeața, uleiul, fierbând încă 23 minute.

Salată de cartofi

1 kg cartofi
100 gr fasole boabe mari
¼ kg morcov,
¼ ceapă
6 ouă
200 gr măsline
200 ml ulei
zeamă de lămâie
sare după gust



Cartofii, fasolea, morcovul și ouăle se fierb. Se curăță cartofii de coajă, se taie cartofii și morcovii cubulețe și ouăle

felii. Se amestecă cu boabele de fasole, măslinele, uleiul, zeama de lămâie și sarea

Desert

Bomboane din făină de cereale

- 100 gr unt;
- 7 linguri cu miere de albine;
- 250 ml lapte dulce;
- 16 linguri cu pulbere de cereale;
- 7 linguri cu făină de biscuiți;
- 2 linguri cacao;

- 14 linguri cu nucă măcinată;
- 2 ouă;
- vișine proaspete sau conservate cu alcool;
- nucă de cocos;



Preparare:

Se amestecă toate ingredientele până la obținerea unei paste de consistență mai tare, din care se fac bomboanele cu vișine la mijloc și se dau prin nucă de cocos.

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 SFINTEI ÎMPĂRTĂȘANII**

Greșeli în alimentația modernă: **Efectele negative ale excesului
de iod**

Principiile dietei naturiste: **Ciupercile**

Reacții adverse medicamentoase: **Hormonii**

*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

naturalia@naturalia.ro

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 *Presa Ortodoxă*, contactați-ne!
- » abonați-vă pentru a primi revista în cutia poștală

REVISTA PRESA 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
E-mail: presa.ortodoxa@gmail.com
Telefon: 0733.319.609
și 021-312.61.38

IC XC NI KA PRESA ORTODOXĂ

Avem nu numai dreptul, dar și
datoria să ne apărăm familia

- Scopul vieții creștine
- Occidentul și lepădarea de Hristos
- Cauzele cancerului de sân trecut sub tăcere
- Papa, Întâistul Irmie credincioși „Noi Eresi”
- Vaccinurile stimulează o reacție inflamatorie
- Martirii chinezi

O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

CVARTEA 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 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

Sustine 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.



profesioniștii plantelor