

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 4 • Septembrie 2009

Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

- **Editorial** - Promovarea unei legi a fărădelegii
- **Igiena sufletului** - Taina Euharistiei sau împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului
- **Principiile dietei naturiste** - Ciupercile
- **Greșeli în alimentația modernă** - Sarea iodată
- **Prudența - Maica înțelepciunii** - Hormonii
- **Cauzele bolilor** - Pericolele pe care le prezintă noile telefoane fixe portabile(cordless phones)
- **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 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.

Cheltuielile pentru îngrijirea unui bolnav în hospice se ridică la **296 RON/zi**

Îngrijirea este acordată de o echipă multidisciplinară, formată din medici, asistenți medicali, infirmiere, asistenți sociali, farmacist, psiholog, preot. Multidisciplinaritatea ne ajută să răspundem unor nevoi cu totul și cu totul speciale care apar în cel mai dificil moment al vieții acestor oameni.

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

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

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



Promovarea unei legi a fărădelegii

Puterea politică actuală încearcă (după insuccesul răsunător al guvernelor precedente) să legifereze din nou prostituția și în plus, folosirea “drogurilor ușoare”.

Argumentele sunt la fel de răsuflate și de mincinoase ca și tentativele precedente: că ar fi un mai bun control al bolilor cu transmitere sexuala (?!), că înființarea de servicii și centre de specialitate (nu se înțelege dacă acesta este noul nume al bordelurilor) ar oferi suport medical, social și psihologic, alături de “prezervative gratis” (adică doctori, psihologi și prezervative-gratis), că dezincriminarea consumului de droguri ar aduce “la suprafață” consumatorii (?!), etc.

Președenția nu este îngrijorată de consumul de droguri din țara sa,

ci de faptul că toxicomanii ar putea utiliza seringi folosite deja.

Legiferarea prostituției este, de fapt, o lege a fărădelegii.

1. Din punct de vedere moral-religios *legalizarea* și *practicarea* prostituției este un păcat și reprezintă un act de surpare a ordinii morale tradiționale. Statul comite un păcat, o încălcare a legii morale creștine și le oferă cetățenilor proprii posibilitatea să încalce aceeași morală și să comită pacate “legale”.

Paginile Sfintei Scripturi, literatura patristică, experiența vie a Bisericii, științele teologice fundamentale-vorbesc despre adulter ca despre o cădere, o patimă care trebuie vindecată.

2. Din punct de vedere medical, legalizarea prostituției-

așa cum arată toate statisticile din lume-aduce noi îmbolnăviri pentru că între contactul infectant și primele semne de boală există o perioadă contagioasă care nu poate fi depistată nici prin semne clinice, nici prin analize de laborator.

De exemplu, pozitivarea serologică în sifilis apare după 40 zile de la contactul infectant, primele semne clinice în a 21-a zi de la contactul infectant, dar transmiterea bolii este posibilă începând din a 7-a zi.

Datele statistice și fiziopatologice demonstrează că transmiterea se face de 80 de ori mai ușor de la femeie la bărbat decât invers, ceea ce dovedește că o casă de prostituție este un factor de infecție greu de stăpânit. Toate studiile medicale arată că legiferarea prostituției este urmată de creșterea incidenței bolilor cu transmitere sexuală, creșterea incidenței altor boli (hepatita B sau

C, cancerul genital, boli parazitare, depresii, etc.), precum și apariția unor sociopatii imposibil de stopat (creșterea divorțialității, șomajului, infraționalității).

3. Din punct de vedere juridic merită să precizăm faptul că majoritatea țărilor unde prostituția este legală, au început să emită acte normative restrictive și își pun problema trecerii ei în afara legii.

Pentru legiutorii creștini (și nu numai), amintim cuvintele apostolului Pavel care spune că *“păcatele unor oameni sunt vădite mergând înaintea lor la judecată, ale altora însă vin în urma lor.”*

Aceasta înseamnă că toate păcatele comise atâta timp cât funcționează legea prostituției (zeci sau sute de ani), cântăresc greu la judecata celor care au promovat legea.

Taina Euharistiei sau împărtășirea cu Trupul și Sângele Domnului



În viața creștinului, Sfânta Taină a Euharistiei urmează în ordinea primirii, Botezului și Mirungerii. Botezul este Taina începutului, Mirungerea sau Mirul este cea a mijlocului, iar Euharistia este cea a desăvârșirii. Toate constituind Tainele inițierii.

Hristos - doctorul prin excelență- dă lumii doctoria nemuririi, a nestricăciunii veșnice, cum o numesc Sfinții Părinți. Prin ea, și doar prin ea, omul nu doar că

se curățește și vindecă, dar se și împlinește în ceea ce-i lipsește. „Cel ce Mă mănâncă pe Mine, viu va fi prin Mine”, ne spune Mântuitorul (Ioan 6, 57); sau, „Cine mănâncă această pâine (care s-a pogorât din cer), viu va fi de-a pururi”(Ioan 6, 58);sau „Cel ce mănâncă trupul Meu și bea sângele Meu, rămâne întru Mine și Eu îl voi învia în ziua cea de apoi”(Ioan 6, 54), așa cum „cel ce mănâncă trupul Meu și bea sângele Meu rămâne întru Mine și Eu întru el”(Ioan 6, 56). Cuvinte ce nu doar promit, ci realizează desăvârșit putința acestei intimități a Persoanei cu noi. Aceasta îi dă Sfântului Pavel putere să afirme „De acum nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine”(Galateni 3, 20). Și această unire deplină între noi și Hristos se realizează prin Euharistie, ea, suprema iubire a Lui pentru noi.

Euharistia „e steaua
polară ce

călăuzește corabia vieții noastre pe valurile existenței pământești” (Pr. D. Stăniloae), ea e hrană cerească ce-l crește pe om pentru Împărăție, este arvuna bucuriei veșnice. În ea, (spre deosebire de celelalte Sfinte Taine unde Hristos este prezent în chip nevăzut), El este prezent prin însuși trupul și sângele Său sub chipul pâinii și al vinului.

Practicând o iubire desăvârșită, El este Persoană deosebită, căci dorind să-l măntuiască și să-l îndumnezeiască pe om „a voit să vină atât de aproape de oameni încât să se unească cu ei” (Pr. D. Stăniloae) și nu doar o dată, ci mereu alimentând iubirea. „Făcând aceasta din iubire, o face pentru a da oamenilor viața duhovnicească cea adevărată” (Pr. D. Stăniloae).

Prezența reală în Euharistie a trupului și sângelui Mântuitorului Hristos ne-o asigură El Însuși, prin actele Sale, instituindu-o la Cina cea de Taină „luând pâinea, a binecuvântat, a frânt și dând ucenicilor a zis: «Luați, mâncați, acesta este trupul Meu»; și luând

paharul și mulțumind, le-a dat lor zicând: «Beți dintru acesta toți, acesta este sângele Meu, al Legii celei noi, care pentru mulți se varsă spre iertarea păcatelor»” (Matei 26, 26-28). Din acestea rezultă că Euharistia se întemeiază în jertfa de pe cruce a Mântuitorului Hristos, ea fiind prezentă în toate timpurile. Fără Hristos răstignit și înviat, astăzi n-ar fi posibilă Euharistia în Biserică. La Cina cea de Taină Hristos Domnul „trăiește anticipat și tainic moartea Sa pe cruce”.

Sfântul Evanghelist Luca ne descoperă cum Domnul săvârșește *după* Înviere și pe pământ Euharistia „Și când a stat împreună cu ei la masă, luând pâinea, a binecuvântat și frângând, le-a dat lor. Atunci s-au deschis ochii lor și au cunoscut că este El; și El S-a făcut nevăzut de lângă ei” (Luca 24, 30-31). Pentru toți (cei de ieri și de azi) era nevoie să se arate înviat, calitate în care va săvârși Euharistia. El, Cel ce jertfește și Cel ce se jertfește, ia chipul pâinii și al vinului, ca ieri, văzut și apoi nevăzut, și astăzi deși



prezent e totuși nevăzut.

Prefacerea pâinii și a vinului în Euharistie nu se împlinește pentru Sine ci pentru a se dărui celor ce cred. Rugăciunea liturgică pe care o săvârșește preotul sau episcopul în numele și împreună cu credincioșii, conține în sine invocarea Duhului Sfânt prin care pâinea și vinul se prefac trup și sânge al Domnului Hristos. Iar această prefacere din pâine pământească în pâine cerească este *minunea* săvârșită de Domnul.

Venind către Hristos, dorința de a se împărtăși a creștinului trebuie să fie continuă, ea *astfel* este o dovadă a pocăinței sale și reprezintă măsura lui duhovnicească. Căci pentru cine se

jertfește Hristos?! Acolo unde nici un credincios nu se apropie de Trupul și Sângele Domnului, Sfânta Liturghie rămâne neîmplinită în scopul ei.

Socotindu-ne pe noi înșine nevrednici de Trupul și Sângele Domnului, fără să cădem cu pocăință la mărturisirea păcatelor și stând depărtați de El, fără să fi fost opriți de vreun canon dat de preot, nesocotim iubirea lui Dumnezeu cea mare care „a venit nu pentru cei drepecți, ci pentru cei păcătoși”.

Hristos vine neîncetat; *se dă* pururi, din iubire, *dăm* și *cerem* deopotrivă.

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

Ciupercile



Din punct de vedere al clasificării biologice, ciupercile sunt vietăți interesante. Fac parte din familia foarte mare a fungilor și au câteva caracteristici particulare:

-nu sunt *producers* ca plantele care folosesc clorofila și energia de la soare pentru a-și sintetiza hrana;

-nu sunt *consumers* ca animalele care digeră hrana lor;

-ciupercile sunt *reducers*, secretând enzime cu care prelucrează anumite substanțe pentru a-și obține hrana.

Conținutul în principii nutritive:

-apă - 82-90 %

-substanțe minerale (potasiu, fosfor, calciu, magneziu) 1-2 %;

-zaharuri: manită, glucoză, glicogen

-substanțe proteice: 2-4 %;

-grăsimi: 1 %;

-vitamine: A, B1, B2, B6, C, D, E;

-acizi organici: malic, citric, tartric;

-fibre 0,8 %.

Ciupercile au o valoare nutritivă și terapeutică mare:

-conțin proteine de cea mai înaltă calitate;

-substituie cu succes carnea;

-au efect antitumoral prin substanța numită lenitan. O alimentație bogată în ciuperci inhibă aromataza - o enzimă răspunzătoare de proliferarea neoplazică.

-efect hipocolesterolemiant;

-sporesc capacitatea de sinteza a interferonului și a interleukinelor;

-efect ușor laxativ datorită fibrelor.

Specii comestibile:

Hribul (manatarca), Pitarca, Ciuperca de bălegar, Iușarul, Ghebele, Păstravul de fag (*Pleurotus ostreatus*).

Reguli culinare importante:

Grătar; cuptor; fierte; crude; asezonate cu sare, ulei presat la rece, lămâie, condimente, salate.

Sarea Iodată



Sarea iodată merită o atenție specială deoarece în România este iodată prin lege întreaga populație.

În anul 2002 guvernul a emis Hotărârea nr. 568/2002 publicată în Monitorul Oficial, Partea I nr. 407 din 12.06.2002. Mai exact, titlul ei precizează conținutul: "privind iodarea universală a sării destinate consumului uman, hranei animalelor și utilizării în industria alimentară".

Hotărârea este dată "în temeiul prevederilor art. 107 din Constituția României". Capitolul II, Art. 3 sună astfel: "În România, în alimentația oamenilor, hrana animalelor și în industria alimentară se utilizează numai sarea iodată".

Art. 4 (2) precizează cantitatea de iod: 20 ± 5 mg iod/kg sare, respectiv $34 \pm 8,5$ mg iodat de potasiu/kg sare.

Art. 10 reglementează toate interdicțiile posibile: "Pe teritoriul României sunt interzise: importul în vederea comercializării de sare neiodată pentru utilizarea în alimentația omului, hrana animalelor și industria alimentară".

Și cum un necaz nu vine niciodată singur indiferent ce guvern este la conducere, în 2006 apare H.G. nr. 1984, publicată în Monitorul Oficial, Partea I nr. 1038 din 28.12.2006 care obligă la creșterea concentrației de iod, până la 30 mg iod/kg sare (admis chiar până la 40 mg iod/kg sare). În plus această Hotărâre de Guvern lasă opțională folosirea sării iodate în hrana animalelor și industria alimentară (pare că îndulcește sărătura acolo unde consumatorul nu poate decide), dar devine mai categorică și restrictivă când e vorba de alimentația privată, publică și colectivă, precum și în panificație (unde fiecare om ar fi putut decide pentru el însuși).

De ce sunt aceste Hotărâri de Guvern un atentat la sănătatea publică a românilor?

1. În primul rând pentru că nu este normal (nici drept, nici corect) ca Guvernul României să îi oblige prin lege pe cetățeni să mănânce ce vrea Guvernul. Nicăieri în lume nu mai

există o asemenea lege. Este o încălcare a dreptului la autonomia persoanei, o încălcare a drepturilor omului, o declarare apriori a poporului român ca fiind bolnav (în întregime).

2. Majoritatea autorilor sunt de acord că astăzi aportul de iod a crescut la 0,5 mg/zi prin folosirea (în afară de alimentația naturală) a iodului în prepararea unor medicamente și vitamine, ca agent antiseptic și ca substanță de contrast în diferite investigații.

Cei care vor să se documenteze asupra necesarului fiziologic de iod în organismul uman pot consulta:

- Harrison, *Principiile Medicinii Interne*, Editura Teora, 1999, pag. 2134-2136
- I. Hăulică, *Fiziologie Umană*, Editura Medicală, București, 1996.
- Guzton A.C., *Fiziologie umană și mecanismele bolilor*, Editura Medicală, Ed. V.
- Gomer J., *Totul despre tiroidă*, Editura Polinard, București 1999, pag. 20.

Datele statistice oficiale ale Ministerului Sănătății arată că la momentul emiterii Hotărârii de Guvern care obligă la iodarea universală existau în România 8543 cazuri de hipotiroidie declarate de medicii de familie, iar media pe ultimii 10 ani (1992-2001) arată 4117 cazuri. Aceste cifre au cel puțin două semnificații:

- pentru ceilalți 20 milioane de români iodarea universală devine un supradozaj periculos căci în mod logic restul românilor sunt eutirodieni (adică au o funcție tiroidiană normală) sunt hipertirodieni (hormoni tiroidieni în exces) sau sunt bolnavi cu cancer tiroidian.

- afirmația că Hotărârea de Guvern cu pricina este o măsură benefică care exprimă marea grijă a Guvernului pentru sănătatea poporului, nu este decât o demagogie jalnică, căci nu este normal să iodezi obligatoriu 20 de milioane de oameni pentru că ar avea nevoie de iod cel mult 8543 persoane.

3. Guvernanții susțin că ne iodează pentru că ne vor binele și ca să prevină hipotiroidia la români prin deficit de iod.

Datele științifice însă, susțin contrariul dovedind că cei care au ticluit Hotărârea ori nu sunt bine informați ori mint "științific și politic". Pentru probitatea științifică consultați *Tratatul de Medicină Internă* al lui Harrison și veți afla că:

- cea mai frecventă cauză a hipotiroidiei tireoprive este ablația chirurgicală sau cu iod radioactiv a glandei tiroide (pg. 2144);

- cea mai frecventă cauză a hipotiroidiei primare este cea autoimună (răspunzătoare de 90% din cazurile de hipotiroizi

e pg.2158);

- din cele 18 cauze ale hipotiroidiei numai una singură se referă la deficitul de iod (pag.2143).

4. Consecințele iodării universale a sării:

- hipertiroidii induse la eutiroidieni;
- creșterea ratei cancerelor tiroidiene (Dug Saf 2000 (2); 89-95). Într-un studiu din Tasmania rata a crescut de trei ori la persoanele peste 49 de ani (European Endocrinology. Metabolism, 1973, 37 (6):901-909);

- creșterea volumului glandei tiroide, de la 4,8 ml la 8,6 ml, într-un studiu publicat de European Journal 2000 Ana de Premawardhana LD și colab. (European Endocrinology, Metabolism, 2000, Aug, 143 (2), 185-8;

- iodul urinar a crescut, după același studiu de la 105 la 152 microg/l, (European Endocrinology, Metabolism, 2000, Aug, 143 (2), 185-8;

- Tg Ab crește, după aceeași autori de la 14,3% (la 11 ani) la 69,7% al 16 ani ($p>0,03$), (European Endocrinology, Metabolism, 2000, Aug, 143 (2), 185-8;

- afectarea vederii prin toxicitate directă asupra retinei (pigmentul epitelial retinian) demonstrat de Singalavanija A. și colab. folosindu-se de electronetnografie, potențiale vizuale evocate (VEP) și angiografia fundului de ochi cu fluoresceină (FA), (Retina 200;20(4);378-83;

- creșterea constantă a Basedow-ului

autoimun (European Endocrinology, Metabolism, 2000, Aug, 143 (2), 185-8;

- hipotiroidie indusă prin iod (Annales d'Endocrinologie (Paris) 1996, 57, 463-469;

- tiroidită Hashimoto (Annales d'Endocrinologie (Paris) 1996, 57, 463-469;

- creșterea incidenței cancerelor tiroidiene papilare (Annales d'Endocrinologie (Paris) 1996, 57, 463-469;

5. Guvernării au călcat pe urmele unor experiențe nefaste fără să consulte literatura de specialitate:

- a se vedea studiile lui D.A. Kontras de la Department of Clinical Therapeutics, Universitatea din Atena care citează în Retina 2000;20(4); 378-83, cercetătorii care au iodat 12 orașe în Anglia, comunități din Spania și Zair și au trebuit să întrerupă cercetarea pentru că a crescut alarmant numărul de hipotiroidii și gușă multinodulară;

- după o iodare profilactică în Salta (Argentina) a crescut numărul cancerelor tiroidiene papilare;

- același autor a iodat locuitorii unui sat din Grecia: înainte de administrarea iodului nici unul nu avea autoanticorpi tiroidieni; după câteva luni 50% din subiecți aveau autoanticorpi antitireoglobulină sau antimicrosomiali;

- în Germania de Est unde s-a făcut la un moment dat iodarea populației s-au găsit procente mult mai mari de

autoanticorpi decât în Germania de Vest;

- iodarea apei la astronauții eutiroidieni (cu funcție tiroidiană normală) a indus o scădere a funcției tiroidiene (Aviation Space & Environmental Medicine 71, 1120-5, 2000 Nov.).

6. Iodarea universală a sării este un atentat la sănătatea publică a românilor, deoarece analiza recentă a datelor statistice, după 4 ani de funcționare a nefastei Hotărâri de Guvern arată următorul dezastru:

- numărul cancerelor tiroidiene s-a dublat (de la 235 la 431 cazuri în 2006);

- numărul hipertiroiziilor s-a dublat (de la 3127 cazuri în 2001 la 6387 cazuri în 2007

- numărul hipotiroiziilor (pe care au sperat guvernării să-l amelioreze) a rămas neschimbat.

Dacă extindem analiza statistică pe media a 10 ani înainte de iodare și media pe 3 ani după iodare atunci observăm că tendința evolutivă este încă mult mai gravă:

- cancerul s-a dublat;
- hipertiroidia a crescut de 5,4 ori
- hipotiroidia a crescut de 2,3 ori.

prudența – Maica înțelepciunii

HORMONII

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

Estrogenii

- sângerări vaginale intermitente;
- amenoree;
- modificari ale ciclului menstrual;
- galactoree (secreții lactate din glandele mamare);
- creșterea în volum a sânilor;
- pancreatita;
- sindrom dispeptic;
- icter colestatic;
- pete pigmentare;
- alopecie (căderea părului);
- erupții;

- aplazia curbării corneene;
- migrena;
- amețeli;
- coree (mișcări involuntare și dezordonate ale capului și brațelor);
- scăderea sau creșterea în greutate.

Progesteronul

- acnee;
- seboreea pielii capului;
- urticarie și alte reacții alergice;
- edeme;
- tumefacția

(umflarea) sânilor;
-sângerari;
-sindrom dispeptic;
-icter colestatic;
-insomnie sau somnolență;
-stare depresivă;
-hirsutism (creșterea exagerată a firelor de păr pe față și brațe).

Testosteronul

-amenoree;
-inhibarea secreției de gonadotropină;
-virilizare;
-virilizarea fătului feminin;
-ginecomastie;
-hirsutism (creșterea exagerată a părului pe față și membre).

Scurta prezentare de caz

Bolnava T.P., 45 ani se prezintă într-un cabinet de terapii naturiste pentru diagnosticul de hipotiroidie. Din istoric aflăm că în urmă cu câțiva ani a avut simptomele și investigațiile unei hipotiroidii. I s-a dat Eutirox cu recomandarea " 1tableta /zi toată viața". Bolnava a respectat indicațiile și după 1 an de tratament a trecut în hipertiroidie deoarece a luat Eutirox prea mult. Medicul endocrinolog i-a dat Tyrozol și după câteva luni a trecut în hipotiroidie deoarece a luat prea mult Tyrozol. I-a dat din nou Eutirox iar acum este în hipotiroidie.

Pericolele pe care le prezintă noile telefoane fixe portabile (cordless phones)

Experții spun că telefoanele fixe portabile (telefoanele *cordless*) din apartamente prezintă un risc pentru sănătate de 100 de ori mai mare decât cel prezentat de utilizarea telefoanelor mobile. Aceste telefoane emit nivele ridicate de radiații chiar și în afara timpului în care sunt utilizate efectiv.

Emisiile de la încărcătorul unui telefon *cordless* pot atinge șase volți pe metru. La o distanță de doi metri de telefonul *cordless*, radiațiile au o valoare de 2,5 volți pe metru ceea ce înseamnă de 50 de ori mai mult decât

nivelul pe care oamenii de știință îl consideră a fi nivelul de siguranță. În cazul telefoanelor *cordless*, acest nivel de siguranță, care are valoarea de 0,05 volți pe metru, este atins doar la o distanță de 100 de metri față de telefon. Din cauza modului în care funcționează telefonul *cordless*, încărcătorul acestuia emite constant radiație la putere maximă chiar și atunci când telefonul nu este în funcțiune.

„Telefoanele *cordless* funcționează cu aceleași microunde ca și telefoanele



celulare și ca alte mijloace de telecomunicații *wireless* și pot fi mult mai periculoase” afirma Dr. Mae-Wan Ho, medic genetician din Hong Kong, directoare a institutului ISIS (*Institute of Science in Society*) și autoare a peste 10 cărți în domeniu.

Telefoanele cordless sunt așezate de regulă pe birou sau la capul patului, acolo unde oamenii sunt maxim expuși la intensități ale radiațiilor de sute sau mii de ori mai puternice decât cele emise de telefonul mobil și suficiente pentru a produce cancer. Au început să apară mai multe cazuri de persoane ce au acuzat efecte negative precum oboseală cronică și tulburări ale somnului, simptome foarte asemănătoare cu cele produse de radiațiile emise de telefoanele mobile.

Astăzi telefoanele DECT și cele similare sunt folosite pe scară largă pretutindeni în lume. Au fost realizate măsurători independente ale puterii pe care o emit aceste microunde; dintre acestea, cele mai extinse și mai riguroase au fost realizate de Thomas

Haumann de la institutul *Umweltanalytik und Baubiologie* din Essen, Germania și de Peter Sierck de la *Environmental Testing & Technology, Inc.*, din Encinatas, California, SUA, în anul 2002. Ei au găsit o densitate maximă de putere de peste 600 000 la distanța obișnuită de aprox. 0,3 m, ca atunci când stația de bază a telefonului cordless este amplasată pe birou sau pe masa de la capătul patului. Valorile de vârf ale radiației măsurate în aceeași cameră au rezultat mai mari decât cele ale radiațiilor emise de orice transmițător de telefonie mobilă localizat în apropierea clădirilor rezidențiale. Nivelul de radiații în absența stației de bază DECT era sub 0,3 (față de 600 000 în cazul amplasării acesteia).

Microundele DECT sunt potențial

chiar mai nocive decât cele emise de alte tehnologii wireless, chiar și atunci când telefonul cordless nu este în uz; sunt în pulsuri de 100 Hz, în domeniul ritmurilor biochimice tipice din corp, iar utilizatorii sunt expuși la nivele maxime, atât în timpul zilei, cât și în timpul somnului. Radiația în pulsuri, în care componenta electrică se schimbă de la zero până la puterea maximă aproape instantaneu, induce un câmp magnetic mult mai puternic, care poate penetra complet corpul (inducând un curent electric corespunzător de valoare mare), spre deosebire de câmpul radiațiilor care nu sunt în pulsuri, care se modifică mult mai lent.

Următoarele sfaturi v-ar putea ajuta dacă nu doriți să renunțați complet la telefonul cordless:

- Amplasați stația de bază într-un loc în care nu petreceți mult timp, spre exemplu în hol.
- Nu o așezați direct pe birou.
- Efectuați doar apeluri telefonice scurte.
- Utilizați ultima generație de telefoane care nu emit decât atunci când aparatul telefonic este conectat la stația de bază.

Extrase din cartea:

"Idolii fără fir- Efectele telefoniei fără fir si poluarea electromagnetica"

Andrei Drăgulescu

Prânz — supe, ciorbe Supă de spanac

- 1 kg spanac
- ¼ kg ceapă
- ¼ kg morcov
- ¼ kg pătrunjel rădăcini
- ½ kg cartofi
- ½ litru suc de roșii
- 2 linguri ulei
- ¼ kg smântână
- sare

Preparare:

Ceapa tocată și rădăcinile tăiate în cuburi mici sau rase pe răzătoare se fierb în apă clocotită, adăugând cartofii tăiați în cuburi și fierbând bine. La



sfârșit se adaugă spanacul tocat, sucul de roșii, ultimele fiind adăugate uleiul, sarea, smântâna, fierbându-le 2-3 minute.

Gogoșari umpluți cu orez

- 2 kg gogoșari;
- ¼ kg ceapă;
- ¼ kg morcov;
- ¼ kg orez;
- ½ kg ciuperci;
- ½ litru suc de roșii;
- 150 ml ulei;
- verdeață: mărar și pătrunjel;
- 2-3 ouă;
- sare.

Preparare:

Ceapa tocată mărunt și morcovul ras pe răzătoarea fină se călesc în apă, adăugând apoi sucul de roșii și orezul. Ciupercile spălate, tocate în cuburi mici, se călesc în apă, ulei și sare, timp de 1-2 minute amestecându-le cu orezul fiert pe jumătate. Se ia de pe foc vasul cu compoziția respectivă, adăugând verdeața și ouăle, amestecând bine



total. Gogoșarii vor fi decupați în jurul codiței, făcând o intrare mică și curățându-i de semințe. Se umplu cu orezul pregătit, li se pun capace din roșii sau din codițele lor, se fierb sub capac, în apă, suc de roșii, sare și puțin ulei. Pot fi serviți calzi, cu smântână, reci cu iaurt simplu, fiind cărnosi și dulci. Se pot pregăti și fără ciuperci.

Desert

Bomboane din făină de cereale cu struguri

- 15 linguri cu pulbere cereale;
- 2 cești cu nucă măcinată;
- 3 linguri cu miere de albine;
- 4 linguri cu ulei;
- 6 linguri cu apă;
- 1 strugure;
- nucă de cocos răzuită.

Se amestecă cerealele cu nuca măcinată, cu mierea, uleiul și apa. Se face o pastă omogenă consistentă. Se



fac apoi cocoloașe mici cu boabă de strugure 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

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 Sfântului Maslu

Greșeli în alimentația modernă: Grăsimile hidrogenate saturate

Principiile dietei naturiste: Calitatea apei

Reacții adverse medicamentoase: Citostaticele

*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

- Școlul vieții creștine
- Occidentul și lepidarea de Hristos
- Cauzele cancerului de sân trecute sub tăcere
- Papa, înălțat întru credința sa „Noi Erei”
- Vaccinurile ortodoxe și reacție inflamatorie
- Martirii chinai



○ revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

CVRTEA 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 îți 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.



profioniștii plantelor