

Dreptul la sănătate

The right to health

Conf. Univ. Dr. FLOAREA DAMASCHIN

Facultatea de Medicină, Universitatea „Ovidius”, Constanța

REZUMAT

Abordarea sănătății ca pe un drept natural indiferent de stilul de viață, slogan dublat de o intensă activitate medicală curativă de tip alopatic, a promovat ideea că singurul responsabil de starea de sănătate este: medicul, spitalul, ministrul sănătății etc. ...însă nicidecum individul!

Cuvinte cheie: sănătate, drept, prevenție, holistic

ABSTRACT

The approach of health as a natural right no matter what the lifestyle may be, slogan doubled by an intense allopath curative medical activity, has promoted the idea that the only one responsible for the health state is: the doctor, the hospital, the health minister, etc.... but never the individual himself!

Keywords: health, right, prevention, holistic

Ideea de „drept la sănătate” indiferent de neglijențele omului față de habitatul său ca și de spiritul său se dovedește a fi, în sine, o idee nu tocmai fericită. Ea a dus la cultivarea unui om pasiv față de propria lui stare de sănătate ca și față de mediul în care trăiește – la distrugerea căruia participă activ sau pasiv. Și de ce ar fi altfel – când alții au obligația să se ocupe de vindecarea lui, a omului bolnav?! În aceste condiții, costurile medicinei curative, greu de suportat, vor conduce la actualizarea adevăratului concept al prevenției, aspect deja recunoscut de cercetători și implementat activ de medicii dar timid de practica medicală. Să ne amintim că în orice situație îngrijirile preventive sunt cele mai eficiente, în acest sens Pitagora spunea: „Veghează asupra sănătății tale și astfel distribuie cu măsură corpului tău hrană și spiritului tău

odihnă; dar mai presus de toate, sufletul tău să-și facă datoria ...”

Și dacă „dreptul” n-ar mai fi drept, ci obligație, atunci omul ar trebui învățat cum să procedeze pentru ca suferința personală și colectivă pe de o parte, și cheltuielile greu de imaginat, pe de altă parte să fie mult reduse!

Afirm cu credință că adevărata medicină preventivă, este departe de a fi cunoscută, ca să nu mai spun – aplicată! Medicina preventivă înseamnă aplicarea tehnicilor de prevenire a îmbolnăvirilor, mai ales prin folosirea tehnicilor de revigorare și de vindecare a corpului folosind mijloace naturale dublate de atitudinea activă a pacientului. Costurile medicinei curative, greu de suportat, vor impune, în perioadele ce vor urma, actualizarea adevăratei prevenții.

Adesea au fost acuzați, ca fiind factori patogeni – grefați pe un fond genetic, factorii de mediu (alimentul, aerul sau apa). Au fost răscoliți, numărați, cercetați, dar fără să se ajungă la o estimare corectă a intervenției lor, ei continuând să acționeze tăcut și constant – ca într-o profundă revoltă, în interiorul nostru. Spre evidențiere aș lua în discuție problema colesterolului, a cărui creștere în ultimele două decenii – este greu de explicat numai prin intervenția grăsimilor alimentare sau chiar asociate stresului sau a unui metabolism hepatic viciat „În sine“! Sunt atâția oameni care consumă grăsimi ca și alții dominații de stres sau care au probleme hepatice, dar care au valori normale ale colesterolului! Aceasta arată că acești trei factori, cel mai adesea incriminați în patologia creșterii colesterolului – nu sunt singurii determinanți! Din păcate însă, de exemplu, nu este luată în discuție serioasă (adică urmată de măsuri) calitatea alimentelor furnizate de piață în ultimii 15 ani, cantitatea de E-uri din alimente, substanțe chimice nerecunoscute de organism! Studiile românești susțin că până în 1990 se consumau, în medie, aproximativ 5gr/an/om de E-uri iar acum estimările apreciază consumul la 5gr/lună/om!!! Acest aspect nu poate rămâne fără repercusiuni greu de imaginat metabolic, greu de depistat și, în consecință, greu de tratat.

În altă ordine de idei, relația om-mediu, om-aliment este dificil de explicat atâta vreme cât omul este legat puternic de materie, atâta vreme cât refuzăm să revenim la valorile tradiționale ale sănătății: **corp sănătos și spirit sănătos!**

Abordarea *sănătății ca pe un drept natural* indiferent de stilul de viață, slogan dublat de o intensă activitate medicală curativă de tip alopatic, a promovat ideea că singurul responsabil de starea de sănătate este: medicul, spitalul, ministrul sănătății etc. ...însă nicidecum individul! De câte ori nu auzi, de exemplu, că e bine să iei un tri-ferment, un colebil, un pahar de fernet ca să-ți ajuti digestia dar de fapt ca să poți mânca mai mult sau chiar ce nu poți digera bine! Capacitatea de digestie nu este nelimitată, funcția are loc sinusoidal în timp ce... omul... ajunge să mănânce, să „ciugulească“... aproape continuu, să nu mai respecte pauzele alimentare! Vorbind despre aceasta, că lucrurile se cunosc ne-o confirmă – alimentația, controlată riguros, în cazul anumitor categorii profesionale (sportivi, scafandri, militari) sau special practică în anumite grupuri etnice sau/religioase (posturile, interzicerea unor alimente, interzicerea unor combinații alimentare). De exemplu, este bine cunoscut faptul că alimentația sportivilor este bine controlată, că într-un fel sunt consumate alimentele în afara competițiilor

și în altul în timpul competițiilor. Mai mult, este dovedit că nerespectarea regulilor alimentare, chiar pe fondul unei bune pregătiri fizice, se poate solda cu grave accidente. În acest sens, se practică o rație de proteine foarte mult redusă cu aproximativ 3 zile înainte de susținerea unei competiții! Astfel vâscozitatea sângelui se menține în parametrii normali. S-a demonstrat că atunci când rația proteică este mare – vâscozitatea sângelui crește atât de mult, încât creează riscuri vitale pentru subiect.

Deci ce ne lipsește? Ne lipsește educația, responsabilizarea, atitudinea activă!

Pe de altă parte, se vorbește tot mai mult în procesul de vindecare despre conceptul holistic, concept ce are la bază **întregul**. Platon în Charmides consemnează faptul că: „Nu trebuie să încercăm a vindeca ochii fără a vindeca mai întâi capul, ori capul fără trup; tot așa nu se poate să încercăm a vindeca trupul fără să îngrijim de suflet. Și tocmai de ceea sunt multe boli la care nu se pricep medicii greci, fiindcă nu cunosc întregul de care ar trebui să se ocupe. Căci dacă acesta merge rău, este cu neputință ca partea să meargă bine!“

Pe de altă parte, recunoscând și păstrând cuceririle medicinei clasice care sunt de neînlocuit, se poate afirma cu certitudine că: igiena, gândirea pozitivă, mișcarea, muzica, binefacerile curelor de aer și ape ca și folosirea plantelor medicinale reglează o serie de tulburări și, frecvent, previn boli grave. În susținerea acestor afirmații stau rezultatele bune obținute în tratarea reumatismului, gutei, hipertensiunii arteriale etc., prin schimbarea stilului de viață. Aceste boli, față de care terapiile alopate au rezultate limitate, pot fi prevenite, pot avea o evoluție mult mai favorabilă prin asocierea tratamentelor naturiste – dar și prin abordarea **Întregului** – căci HTA, diabetul, obezitatea, de exemplu sunt tratate superficial dacă nu luăm în seamă... fondul care contribuie la declanșarea bolii! Vechiul dicton „nu există boli, ci bolnavi“ și-a pierdut, din nefericire, susținerea medicală actuală! Specializarea medicală, tehnicizarea merge prea departe... în partea cercetată – astfel că – pierde Întregul! Astăzi avem medici specialiști în toate organele ba chiar în substructuri ale acestora dar care nu mai sunt capabili să facă legătura funcțională în cadrul Întregului! Sigur că supraspecializarea are aspecte pozitive și susținători importanți prin poziție și rezultate uimitoare. Se pierde din vedere că acestea sunt, adeseori, raportate la caz și nu la populație în ansamblul ei!

Concluzionând, se poate spune că adeseori suntem victimele propriilor noastre greșeli, că nu putem trăi oricum bucurându-ne a la long de o stare bună de sănătate, că vindecările așa-zis

miraculoase demonstrează din plin că suntem departe de a înțelege natura în esența ei, motiv foarte serios de a ne apleca cu respect față de mediu și față de viața noastră! Că boala ar trebui să se constituie într-o stare accidentală iar în pro-

cesul vindecării pacientul trebuie să devină parte activă pe de o parte iar pe de altă parte terapiile alopatice și complementare trebuie să-și unească eforturile spre vindecarea **Întregului!** □

BIBLIOGRAFIE

1. **Da, Liu** – Tao of Health and longevity, Editura Paragon House, New York, 1991
2. **Fontaine, Janine, Dr.** – Cele trei corpuri cele trei lumi, Editura Lotus, București, 1995
3. **Fontaine, Janine, Dr.** – Medicina corpului omenesc – o revoluție terapeutică, Editura Lotus, București, 1994
4. **Fontaine, Janine, Dr.** – Trei corpuri – de la facultatea de medicină din Paris, la Ashramul filipinez, Editura Lotus, București, 1993
5. **Măneucă, Ilie Radu** – Bioenergia darul divinității, Editura Miracol, București, 2006, ISBN 973 – 9182 – 41-0

Revista presei medicale

Vigorous exercise protects against breast cancer

Plenty of vigorous exercise can cut a healthy, older woman's breast cancer risk by 30 percent, researchers said on Friday.

A study of more than 30,000 post-menopausal women showed that strenuous activity – ranging from housework such as scrubbing floors to running – protected against breast cancer even among those who do not have a higher risk, the researchers said.

The effect was clearest among lean women.

"We know that being overweight puts women at increased risk of breast cancer," said Michael Leitzmann, who led the study while at the National Cancer Institute of the U.S. National Institutes of Health.

"What our study shows is that even among women without this

increased risk, if they exercise they can get some benefit."

Breast cancer is the leading cause of cancer deaths among women worldwide, according to the American Cancer Society. The group estimates about 465,000 women died of breast cancer globally in 2007, and 1.3 million new cases were diagnosed.

A number of studies have shown that regular strenuous exercise can help people avoid heart disease, cancer and a range of other conditions.

Leitzmann and colleagues used questionnaires to determine how often the women exercised vigorously. All were healthy when the study began.

After 11 years the researchers found that overall the volunteers who exercised most were 13 percent less likely to have developed breast cancer.

The reduced risk was even higher – 30 percent – when the researchers compared only women of normal weight, Leitzmann, now working at Germany's University Hospital in Regensburg, said in a telephone interview.

"The relationship was much stronger among leaner women," he added.

Interestingly, non-vigorous activity such as light housework, walking, hiking and easy jogging, did not seem to offer any protection against breast cancer, the team reported in BioMed Central's Breast Cancer Research journal.

The researchers did not look at why exercise may help but Leitzmann noted other studies have shown that working out reduces estrogen levels – a known risk factor for the disease – and protects the body's general immune system.

Source: REUTERS/HEALTH – London