

## CUPRINS

Introducere		11
<b>Partea I /Noua paradigmă</b>		
Capitolul 1	Să înțelegem boala cronică	21
Capitolul 2	Să înțelegem sănătatea	46
<b>Partea a II-a/Îngrijirea sănătății pe durata întregii vieți</b>		
Capitolul 3	Un sistem integrat de îngrijire a sănătății	61
Capitolul 4	Piesa lipsă din paradigma îngrijirii sănătății	66
Capitolul 5	Cum arată îngrijirea holistică a sănătății în viața reală	155
<b>Partea a III-a/Planul pentru sănătate 101</b>		
Capitolul 6	E timpul: creează-ți un stil de viață sănătos!	245
Capitolul 7	Fă ce trebuie: mănâncă, joacă-te și gândește-te la tine sănătos!	260
Epilog		303
Resurse		309
Mulțumiri		311

# Introducere

Peisajul s-a schimbat în îngrijirea sănătății. Descoperirile revoluționare din ultimele două secole au pus sub control răspândirea bolilor acute și infecțioase și le-au oferit oamenilor o speranță de viață mai mare. Dar astăzi țările avansate tehnologic se confruntă cu noi provocări la adresa sănătății, printre care și creșterea enormă a incidenței bolilor cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare, artrita și diabetul de tip II. Ceea ce a funcționat atât de bine în tratarea bolilor acute și infecțioase pur și simplu nu funcționează pentru bolile cronice. Și, din păcate, ceea ce cei mai mulți oameni – medici și pacienți – încă nu recunosc este că îi tratăm pe oameni pentru simptomele lor fără a ataca sursa bolii. Într-adevăr, multe dintre bolile cronice sunt autoinduse – rezultat al modului nostru de viață și al felului în care privim sănătatea și boala. *Farmacia corpului tău* abordează această problemă și îți arată cum poți evita sau minimaliza efectele bolii cronice, îmbunătățindu-ți sănătatea.

Tendința de debut tot mai precoce al bolilor cronice înseamnă mulți ani de viață la un nivel de calitate precar, care pe mulți ne va afecta începând cu vârsta mijlocie și în

ultimele decenii de viață. Miezul problemei este, într-adevăr, modul în care privim sănătatea și boala. Vestea bună este că acest miez conține semințele noilor soluții. Soluția se află înscrisă în atitudinile noastre profund intrinseci. Când ne schimbăm perspectiva cu privire la sănătate și boală, prioritățile ni se schimbă. Pașii pe care îi putem face pentru a ne îmbunătăți sănătatea și a scădea deteriorarea corpului au loc natural când avem o înțelegere de profunzime a mizei și a beneficiilor pe care ni le poate aduce o abordare proactivă. Din păcate, oceanul de informații și dezinformare cu privire la sănătate și boală ne-a făcut pe cei mai mulți să nu știm de unde să începem, să nu știm ce întrebări să punem sau măcar cui să le adresăm.

Iată-le aici pe scurt. Pe parcursul unei vieți obișnuite, se trece rapid de la „tinerețea invincibilă“ la instalarea bolii cronice. Sănătatea este luată drept garantată până când este pierdută. Iar reacția noastră automată este să apelăm mai întâi la medicamente pentru a controla simptomele. Ni se pare normal să luăm unul sau mai multe medicamente pe durata întregii vieți, începând de la o vârstă tânără. Concentrarea pe boală și pe controlul simptomelor a devenit în mod clar „planul A“. În acest scenariu, bolile degenerative cresc costurile îngrijirii sănătății și ne scapă de sub control. Generația X, precum și copiii și nepoții lor pierd oportunități importante de vitalitate și timp de calitate totodată.

Marile progrese tehnologice și farmacologice ale ultimului secol ne-au oferit mai mulți ani de viață. Totuși, în combinație cu stilul de viață stresant și regimul alimentar degradant, acești ani de viață suplimentari ne oferă mai multe ocazii de agravare a bolilor cronice, care mult prea des ne privează de o bună calitate a vieții în acei ani atât de plăcut adăugați la sfârșitul ei.

Marile progrese în tratamentul bolilor acute și infecțioase sunt umbrite de enorma creștere a bolilor cronice, precum osteoartrita, refluxul gastroesofagian, boala coronariană, presiunea sangvină crescută, diabetul și tulburările de anxietate/depresie sau de dispoziție.

Prima linie standard de tratament este utilizarea medicamentelor pentru a controla aceste afecțiuni. Cu toate acestea, spre deosebire de bolile infecțioase, unde medicația corectă rezolvă problema ucigând agentul invadator, bolile cronice sunt rareori cauzate de agenți din exterior. Dimpotrivă, ele sunt cauzate de funcționarea defectuoasă a corpului însuși și nu sunt eliminate printr-o metodă „bună la toate“.

Bolile cronice, din fericire, răspund deseori la tratamente care normalizează și îmbunătățesc funcționarea corpului. Fapt este că tu ai o farmacie chiar în interiorul tău – farmacia corpului tău – care produce multe substanțe chimice, și bune, și rele. Mai mult, te naști cu un corp care are o abilitate fenomenală de a se regla și de a se vindeca singur. Restaurarea și susținerea funcționării lui normale ar trebuie să fie prima linie de tratament pentru cele mai multe dintre problemele cronice de intensitate scăzută și care nu sunt o amenințare la adresa vieții cunoscute sub denumirea generică de „boală cronică“.

Dacă i se oferă oportunitatea, farmacia corpului tău te poate menține o viață întregă sănătos și departe de boala cronică. Funcționarea corectă a corpului și stilul de viață sănătos sunt combinația care susține funcționarea normală a corpului, astfel încât fie necesare cât mai puține intervenții din afară pe parcursul vieții.

Farmacia externă – medicamentele, atât cele prescrise, cât și cele eliberate fără rețetă – îi oferă corpului tău, din exterior, substanțe chimice artificiale și ar trebui să fie prima linie de tratament numai pentru urgențe, situații acute și

boli avansate, când este necesară reglarea și înlocuirea a ceea ce corpul nu mai poate face singur.

Nu intenționez să critic medicina occidentală oficială, care prelungește și salvează multe vieți. Sper cu adevărat să îți arăt că există și alte opțiuni de îngrijire a sănătății, atât complementare, cât și alternative, în special în domeniul bolii cronice. Când recunoști că cele mai multe boli cronice nu sunt boli pe care le „capeți“, ci mai degrabă un set de simptome care rezultă din eșecul corpului de a se regla singur, poți înțelege că boala cronică – fie ea o artrită sau o gastrită – nu va fi eradicată de medicamente. Când îți tratezi afecțiunea cronică numai cu medicamente care controlează simptomele, funcționarea defectuoasă subliminală a corpului tău se poate înrăutăți și „boala“ avansează, în ciuda iluziei că te simți mai bine. Tratamentul ideal ar trebui nu doar să controleze simptomele, ci și să corecteze funcționarea defectuoasă intrinsecă care le generează. Este lipsit de logică să ignori puterea farmaciei corpului tău.

Nu sunt un opozant al medicamentelor. Sunt un susținător al sănătății. Ceea ce sugerez eu este o abordare a sănătății tale care chiar îmbunătățește funcționarea corpului.

Este logică, sistematică și directă și poate fi implementată imediat. Este cuprinzătoare și totuși simplă. Este doar diferită de modul în care am fost învățați să gândim. Singura parte dificilă este că înțelegerea semnificației și a valorii sale poate necesita o schimbare de paradigmă. Dar, odată ce vei vedea cât de mult am ignorat cu toții evidența, vei vrea să crezi și să începi să trăiești după propriul tău plan de sănătate. Vei face din sănătatea o prioritate, vei crea sănătate, ceea ce va duce la crearea de timp de calitate – ceea ce cu toții ne dorim. A-ți folosi farmacia corpului pentru a crea sănătate, pentru a-ți crește productivitatea, performanțele

și calitatea vieții nu este doar despre momentul prezent, ci, pe termen lung, duce la întârzierea și prevenirea declanșării bolilor cronice.

Ca orice medic, pot să-ți spun cum să ai grijă de multe probleme specifice și pot să-ți spun ce pași să faci ca să-ți îmbunătățești starea de sănătate. Sunt perfect dispus să fac acest lucru, dar rezultatul este că devii dependent de mine, să-ți rezolv eu problemele. Ca furnizor de servicii de sănătate, prefer să te îndrum să-ți crezi tu însuși o viață mai bogată, mai plină, una în care să ai mai întâi de toate mai puține probleme și să le poți rezolva pe cât mai multe dintre ele tu singur când apar. Aceasta nu înseamnă că trebuie să ignori ajutorul specializat pentru orice problemă de sănătate; înseamnă doar că, dacă înțelegi și urmezi anumite principii, vei avea mai puțină nevoie de intervenții din afară, din partea unui sistem al cărui accent cade în prezent pe tratarea stărilor de rău, tulburărilor și bolilor organice, nu pe crearea sănătății.

Partea I a acestei cărți aruncă o privire asupra crizei din sănătate și încearcă să aducă o lumină asupra principalelor motive ale eșecului sistemului de sănătate: un set de atitudini culturale cu privire la sănătate și responsabilitatea pentru propria sănătate sau sănătatea copilului tău. Odată recunoscute aceste atitudini, ele nu sunt greu de schimbat și de abordat îngrijirea sănătății într-un mod care să ne dea forța de a ne lua în propriile mâini propria sănătate.

Partea a II-a analizează enorma diferență dintre tratarea unui simptom și tratarea persoanei care are un simptom. Primul este modelul occidental tradițional; cel din urmă este metoda holistică de îngrijire a sănătății. Această secțiune ne spune o poveste despre cum funcționează practica holistică, inclusiv despre procesul de gândire a sănătății și restaurarea funcționării normale a corpului, precum și cum sunt aplicate unele tratamente.