

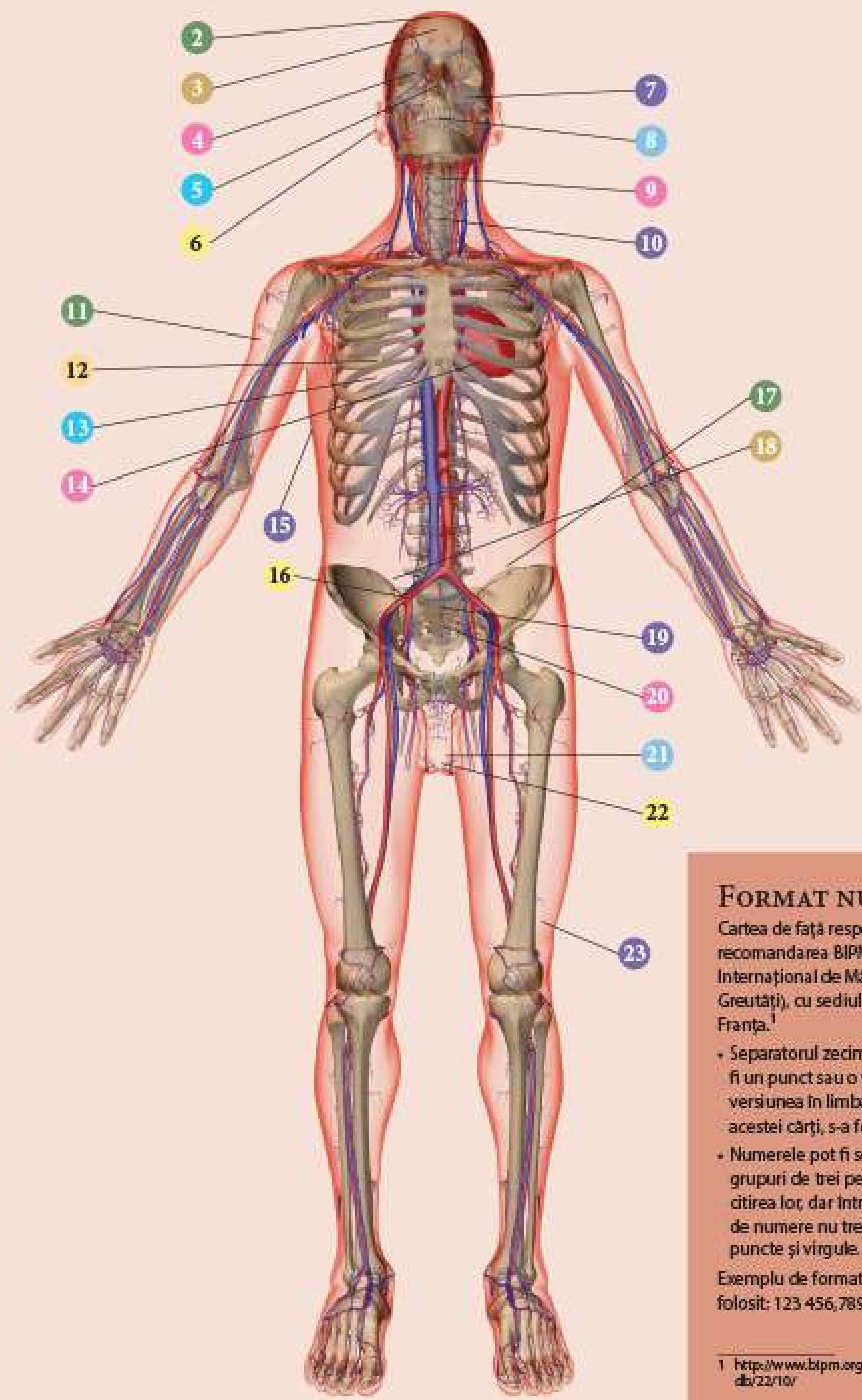
CUPRINS

Cuvânt-înainte *p. 8*

- | | | | | | |
|----------|---|-----------|---|-----------|--|
| 1 |  Corpul și sănătatea
<i>p. 10</i> | 9 |  Faringele și laringele
<i>p. 178</i> | 17 |  Ficatul
<i>p. 264</i> |
| 2 |  Scalpul
<i>p. 26</i> | 10 |  Gâtul
<i>p. 186</i> | 18 |  Stomacul
<i>p. 274</i> |
| 3 |  Creierul
<i>p. 36</i> | 11 |  Membrele superioare
<i>p. 196</i> | 19 |  Intestinele
<i>p. 284</i> |
| 4 |  Ochii
<i>p. 106</i> | 12 |  Sâni
<i>p. 214</i> | 20 |  Rinichii și vezica urinară
<i>p. 296</i> |
| 5 |  Nasul
<i>p. 128</i> | 13 |  Plămânii
<i>p. 224</i> | 21 |  Organele genitale masculine
<i>p. 306</i> |
| 6 |  Urechile
<i>p. 142</i> | 14 |  Inima
<i>p. 240</i> | 22 |  Organele genitale feminine
<i>p. 312</i> |
| 7 |  Fața
<i>p. 156</i> | 15 |  Spatele
<i>p. 254</i> | 23 |  Membrele inferioare
<i>p. 320</i> |
| 8 |  Gura
<i>p. 166</i> | 16 |  Abdomenul
<i>p. 260</i> | | |

Epilog *p. 330*

Index alfabetic *p. 332*



FORMAT NUMERIC

Cartea de față respectă recomandarea BIPM (Biroul Internațional de Măsuri și Greutăți), cu sediul în Paris, Franța.¹

- Separatorul zecimal poate fi un punct sau o virgulă. În versiunea în limba română a acestei cărți, s-a folosit virgula.
- Numerele pot fi separate în grupuri de trei pentru a facilita citirea lor, dar între grupurile de numere nu trebuie puse puncte și virgule.

Exemplu de format numeric folosit: 123 456,789.

¹ <http://www.bipm.org/en/CGPM/db/22/10/>

Corpul și sănătatea

Ființele umane nu doar „au” corpuri, ci, mai degrabă, „sunt” corpuri. Sănătatea și starea de bine depind în primul rând de cunoștințele pe care le avem despre aceste corpuri și despre cum să avem grijă de ele.



În întreg universul, nicio structură cunoscută nu este atât de complexă, atât de perfectă și, în același timp, atât de frumoasă ca un corp uman sănătos. Este esențial să ne familiarizăm cu trăsăturile sale unice pentru a ști cum să avem grijă de el și pentru a ne bucura de el o viață întreagă.

- **Organizare:** Corpul uman este o structură extrem de organizată la diferite niveluri. Cuvântul *organism*, folosit cu referire la o ființă umană, implică tocmai această organizare, ca rezultat al unei planificări inteligente.
- **Continuă reînnoire:** Ființele umane sunt într-o stare de permanentă transformare, înlocuind continuu celule și componente chimice. În ciuda acestui lucru, forma lor și unele caracteristici rămân constante pe durata vieții.
- **Autovîndecare:** Corpului uman i s-a dat abilitatea de a se repara singur. Având parte de o îngrijire potrivită, corpul poate redeveni sănătos după ce a fost rănit, otrăvit, infectat etc.
- **Individualitate:** Nu există două corpuri umane identice – nici măcar cele ale gemenilor identici. Pe lângă amprente și venele retinei din spatele ochiului, sunetul vocii, fața și expresiile faciale fac ca fiecare ființă umană să fie unică și, prin urmare, infinit de valoroasă.
- **Integrare:** Mintea și corpul formează o unitate funcțională completă și inseparabilă.

Deoarece corpul uman este atât de complex, de unic și de fascinant, merită cel mai înalt respect și cea mai bună îngrijire din partea noastră.

Date și cifre despre corpul uman

120 zile	Durata de viață a unei eritrocite (celule roșii)
206	Numărul de oase din corp
30 000	Numărul de celule moarte care se desprind de piele în fiecare minut
96 500 km	Lungimea combinată a tuturor vaselor de sânge din corp
75 000 000 000 000 (= 75 de bilioane)	Numărul de celule din corpul uman

4. MÂNCAȚI BINE!

În fiecare zi, corpurile noastre au nevoie de anumite substanțe chimice, numite nutrienți, care pot fi obținute într-un mod corespunzător doar prin alimentație. Carnea nu este necesară, nici măcar recomandabilă, nici pentru copii, nici pentru adulți.

- Un mic dejun sănătos: fructe proaspete; cereale integrale sub formă de pâine, mîsli sau fulgi; nuci, migdale sau alte tipuri de nuci; „lapte” vegetal, cum ar fi cel de soia sau de ovăz.
- Un prânz sănătos: salată de legume proaspete; leguminoase, cartofi, orez, paste sau alte feluri de mâncare care cresc nivelul de energie; legume gătitte sau „carne” vegetală; opțional, un fruct.
- O cină sănătoasă: este opțională pentru adulți, dar întotdeauna ar trebui să fie ușoară - salată, supă sau fructe.

5. ACTIVITATE FIZICĂ

În fiecare zi, trebuie să punem deoparte cel puțin o jumătate de oră pentru activitate fizică. Ideal vorbind, ar trebui să fie suficientă pentru a începe procesul de transpirație, care ajută la eliminarea toxinelor și prevenirea obezității. Îngrijirea unei grădini de flori sau de legume sau o plimbare în pas alert sunt două dintre cele mai recomandabile activități pentru corp și minte.

6. AUTOCONTROL

În fiecare zi avem oportunități de a ne exercita autocontrolul în fața poftelor. Scopul este să ne educăm gustul în așa fel încât să ne placă alimentele care sunt bune și sănătoase, cum ar fi cele descrise în capitolul 3.

Pentru unii, va fi necesar să reziste ispitei de a consuma tutun, băuturi alcoolice și alte droguri, alții se vor confrunta cu tentația de a mânca între mese sau de a mânca prea mult, unii vor trebui să evite anumite alimente și produse care le dăunează, iar alții vor trebui să se lupte cu tendința de a fi sedentari. Toate acestea necesită exercitarea autocontrolului prin intermediul voinței.

Sănătatea depinde în mare parte de obiceiurile noastre zilnice. Niciun medicament sau operație chirurgicală nu poate aduce o compensație pentru consecințele unor obiceiuri nesănătoase.



7. SPERANȚĂ

Toate ființele umane au nevoie de speranță pentru a se bucura de o sănătate completă. Persoanele credincioase au privilegiul de a-și pune speranța într-un Tată iubitor în fiecare zi. Rezervarea unui timp în fiecare zi pentru meditație și rugăciune contribuie de asemenea la menținerea sănătății corpului.



8. ODIHNĂ

În fiecare săptămână avem nevoie de o zi de odihnă și în fiecare zi avem nevoie de 6-8 ore de odihnă. Un somn bun presupune un pat confortabil, o cameră bine aerisită și o cină ușoară. După cum spune o veche zicală: „Un somn bun este dat de o hrană bună.”



Folicul de păr

Structura scalpului

Epiderma
Primul strat de piele

Derma
Conține fibre de colagen, vase de sânge și glande sebacee.
Este locul din care încep să crească foliculii de păr

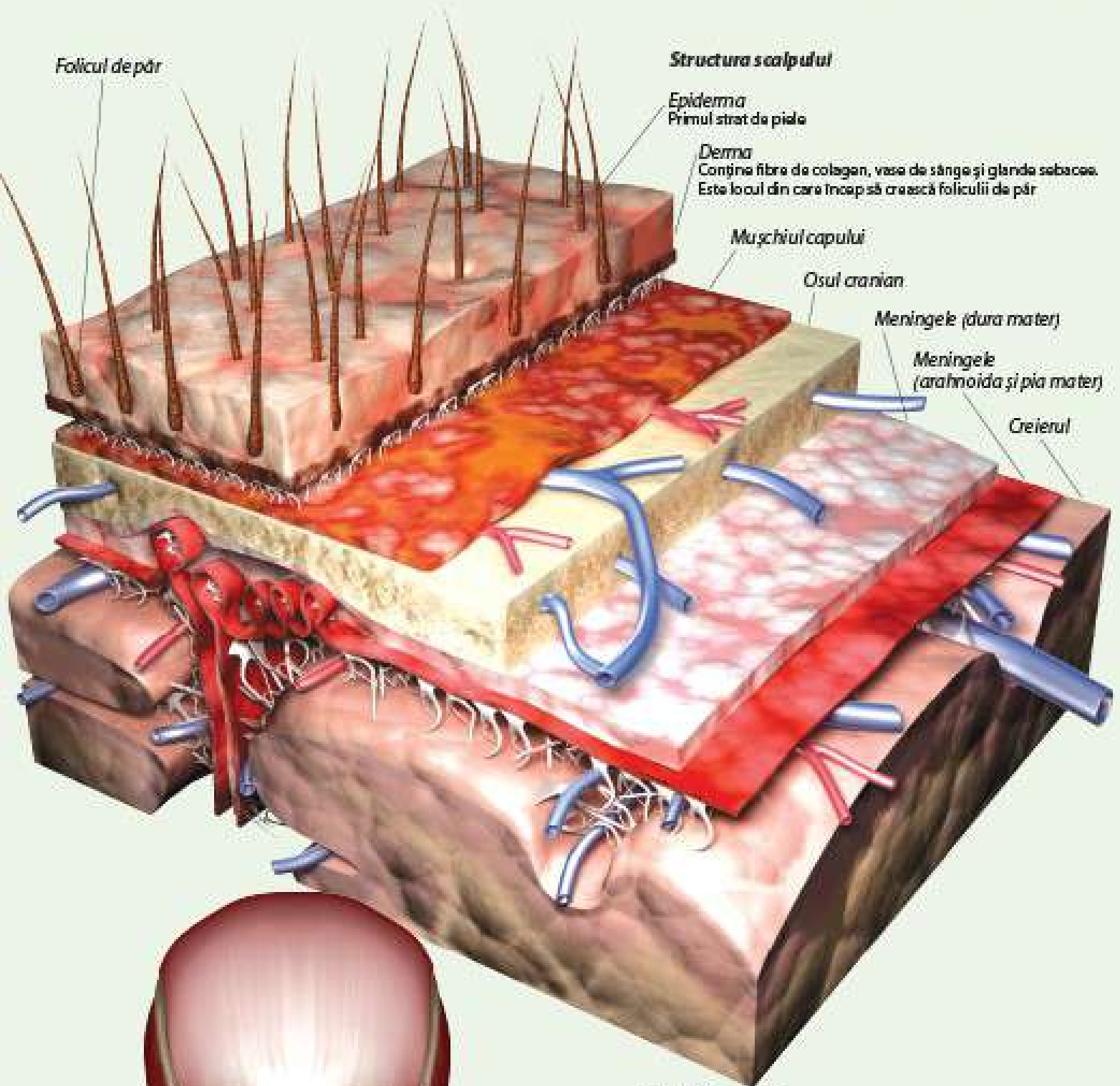
Mușchiul capului

Osul cranian

Meningele (dura mater)

Meningele (arahnoida și pia mater)

Creierul



Mușchiul temporal

Mușchiul occipitofrontal

Mușchiul orbicular al ochiului

Cuprinsul capitolului

Îngrijirea scalpului și a părului	28
Întărirea firelor de păr și prevenirea căderii părului	30
Oprirea procesului de calviție.....	32
Eliminarea mătreații.....	34

DETECTAREA LA TIMP A DEFECTELOR DE VEDERE

*Așa văd ochii atunci când sunt afectați de cele mai întâlnite defecte de vedere.
Detectarea defectelor de vedere la timp este esențială pentru împiedicarea
bolilor latente să evolueze și să afecteze grav abilitatea de a vedea.*

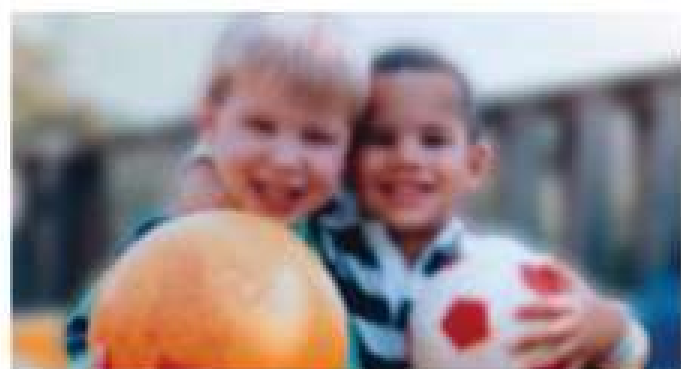


Vedere normală



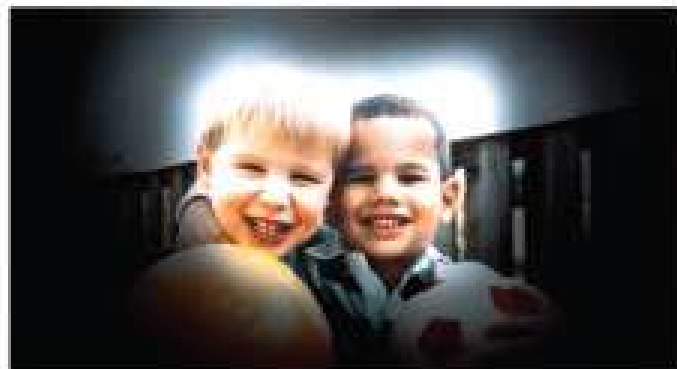
Cataractă

Vedere întunecată și neclară a întregului câmp vizual, deoarece cristalinul și-a pierdut transparența



Miopie

Vedere neclară cauzată de deformarea ochiului



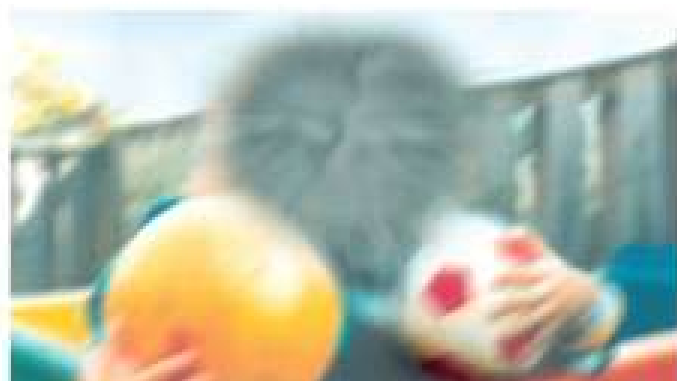
Glaucom

Pierdere a vederii periferice, din cauza presiunii crescute din ochi, care comprimă și slăbește nervul optic



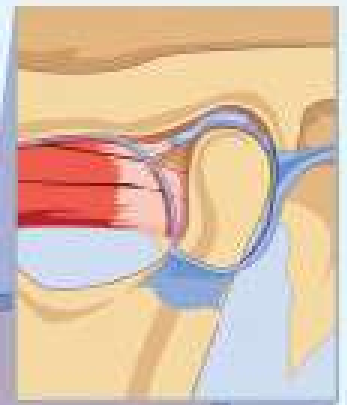
Retinopatie diabetică exudativă

Vedere neclară cu zone de pierdere a vederii (scotoame) din cauza afecțiunii capilarelor și a exudatelor ce se formează pe retină



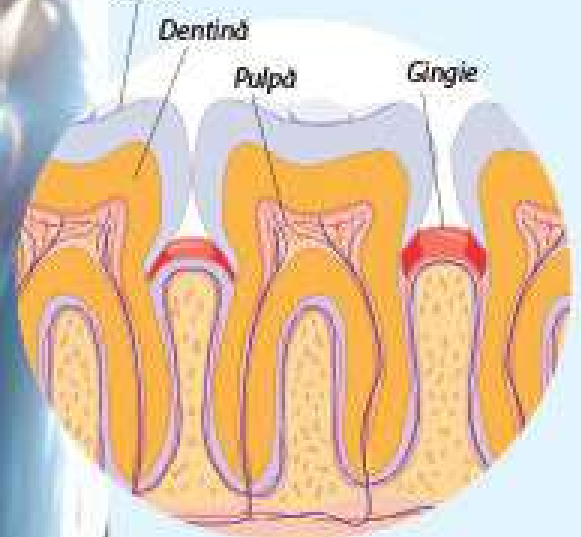
Degenerescență maculară legată de vârstă (DMLV)

Pierdere a vederii în zona centrală și vedere periferică neclară



Articulația temporo-mandibulară îi permite mandibulei să se miște în cele trei direcții ale spațiului pentru a putea mesteca cereale și semințe. Spre deosebire de oameni, animalele carnivore nu pot face decât mișcări de deschidere și închidere.

Smalț
Dentină
Pulpă
Gingie



Dinții umani sunt mai asemănători cu cei ai animalelor erbivore decât cu cei ai animalelor carnivore.

Cuprinsul capitolului

Ingrijirea gurii.....	168
Tehnici de igienă dentară.....	170
Prevenirea carilor.....	172
Stoparea bolii periodontale.....	174
Gura uscată.....	176
Respirația urât mirositoare.....	177



MESE PLĂCUTE, LINIȘTITE

Stomacul funcționează mai bine când sunt urmate aceste sugestii simple:

- Luați înghițituri mici și mestecați încet! În modul acesta, alimentele ajung în stomac amestecate cu salivă și fărâmițate, ușurând munca stomacului.
- Nu mâncați în timp ce faceți alte activități, cum ar fi mersul sau condusul!
- Evitați certurile și anxietatea în timp ce mâncați! Faceți din orele de masă niște momente plăcute și liniștite!
- Încetiniți agitația vieții, punând deoparte mai mult timp pentru mâncat și dormit!

FACEȚI O PLIMBARE UȘOARĂ DUPĂ MESE!

O plimbare ușoară ajută stomacul să digere bine mai mult decât o face un pui de somn. La pas ușor, secrețiile digestive sunt activate și alimentele sunt absorbite mai bine.



NU BEȚI LICHIDE ÎN TIMPUL MESELOR!

Băutul de lichide în timpul meselor diluează sucurile digestive, încetinind digestia și fiind un posibil factor care provoacă acea senzație de greutate în stomac, răgăituri sau flatulență.

Cel mai bine este să beți lichide, de preferat apă, cu 5-15 minute înainte de masă.



EVITAȚI AMESTECUL DE PREA MULTE ALIMENTE!

O masă cu prea multe alimente sau produse diferite, în special când sunt bogate în grăsimi și proteine, împovărează stomacul și încetinește digestia. Cu cât este mai simplă masa, cu atât mai sănătoasă va fi.




Cazuri în care se recomandă un consult medical

- Durere persistentă de stomac însoțită de transpirații reci și stare generală proastă: ar putea fi un atac de cord;
- Vărsături cu sânge (de obicei negru la culoare);
- Scaun negru (s-ar putea să fie din cauza sângelui ce vine din stomac sau intestine).



UN CORP SĂNĂTOS

Un corp sănătos scoate în evidență extraordinara valoare a corpului uman, explicând funcționarea fiecărei părți a lui și a fiecărui organ și oferind sfaturi prețioase care să ne ajute să ne menținem sănătoși și în formă.



Volumul de față este un compendiu de medicină preventivă scris pentru persoanele care doresc să aibă grijă de propriul corp, un veritabil manual de întreținere pentru cea mai complexă și mai eficientă mașinărie dintre toate – corpul uman.



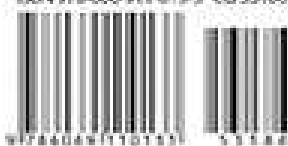
Citind această carte, veți afla:

- cum să aveți grijă de corpul dumneavoastră;
- care sunt tratamentele naturale pentru o varietate de organe și părți ale corpului;
- cum să preveniți diverse boli;
- cum să aveți un corp frumos;
- care sunt atacurile asupra corpului;
- care sunt istoria și destinul corpului uman.



GEORGE D. PAMPLONA-ROGER este medic chirurg și expert în sănătate publică. Prin natura profesiei lui, a ajuns să cunoască bine corpul uman, și pe dinăuntru, și pe dinafară. Având la bază o vastă experiență ca educator în domeniul îngrijirii sănătății, dispune de o excelentă abilitate de a comunica publicului larg informații științifice, transformând complexitățile în lucruri ușor de înțeles. Cărțile scrise de dr. Pamplona-Roger au fost traduse în mai multe limbi, inclusiv în limba română, la Editura Viață și Sănătate fiind disponibil și titlul *Sănătate prin alimentație*.

ISBN 978-606-931-013-3 CG 53166



evs
editura viață și sănătate



Safeliz

