



În ce context va putea fi realizat pariul cu sănătatea românilor?

Sănătatea, privită ca un concept unitar bio-psiho-social, se află la cote alarmante nu numai în România ci și în lume.

Un raport recent emis de Comisia Europeană UNESCO estimează că la ora actuală, doar 5 (cinci) la sută dintre copii se nasc sănătoși!!!

Este o situație de o gravitate incalculabilă - prin dimensiunea fenomenului - dacă avem în vedere faptul că generația viitoare este deja bolnavă, ceea ce afectează viitorul nostru, al vieții însăși.

Ce se întâmplă în epicentrul acestui fenomen îngrijorător? Ce factori atentează la bunul nostru cel mai de preț - sănătatea? Și ce putem face pentru a remedia un astfel de dezastru?

Iată temele de dialog din acest articol, pe care le vom ataca tranșant, cu curaj și fără ipocrizie în cele ce urmează.

- Stimate d-le Ștefan Manea, se știe deja că reprezentați o voce, o opinie, un exemplu de mare anvergură națională și internațională, în ceea ce privește sănătatea, cea sănătate reală, nu contrafăcută din artificii și găselnițe publicitare. Cine este inamicul public numărul unu al degradării dezastruoase a acesteia, care afectează încă din start, embrionul uman?

- Să-i spunem, în sens metaforic, "divorțul" nedorit dintre omul acestui mileniu și Natură. Când oamenii au început din ce în ce mai alert să se îndepărteze de Natură, au primit replica acesteia: poluarea industrială, restrângerea arealului sanogenetic prin defrișări masive, iresponsabile.

Apoi urbanizarea excesivă, cu teh-

nologizarea adecvată acesteia. **Alimentația nesănătoasă**, prin produse procesate cu adaosuri de E-uri, înlocuitori și alte găselnițe comerciale, o altă lovitură dură dată ființei umane. **Chimizarea, ierbicidarea culturilor** în exces, a mai lovit sub centură Sănătatea. Accesul facil la alimente dar și la multe servicii pentru populație (confortul casnic, "răsfățul" promis prin diferite reclame amăgitoare) a permis exagerat de mult sedentarismul, un alt factor complet nesănătos.

Stresul cotidian ca și **bolile civilizației** acestui mileniu au reprezentat knock-out-ul final care l-a proiectat pe om în teritoriul scăderii imunității (imunitatea optimă fiind "pașaportul de liberă trecere" în domeniul unei vieți sănătoase).

Dacă am schița un portret robot al omului obișnuit al prezentului, să zicem al individului tânăr, de acțiune, care muncește și trăiește într-o metropolă ca a noastră (București), l-am putea caracteriza în termeni total diferiți, comparativ cu ceea ce am fost noi, cei din generația tâmpelilor cărunte, la aceeași vârstă.

■ *Își începe serviciul la orele 10 iar până la orele 8-8,30 lenește în pat, deoarece aproape constant nu a dormit bine.*

■ *"Sare" peste micul dejun sau consumă "ceva" (cafea din plic, lapte din cutii, sucuri din sticle de plastic, mezeleri de proveniență dubioasă în ambalaje vacumate).*

■ *Călătorește cu mașina proprie sau cu transportul în comun într-un trafic devorator de energie și nervi, către locul de muncă.*

■ *Are o activitate predominant consumatoare de energie mentală (concentrare a atenției, distributivitate și alternanță de*

sarcini, în viteză, presiune a timpului și nesiguranță a slujbei).

■ *Absența unor pauze în economia zilei de lucru, pentru refacerea și încărcarea bateriei bio-psihe.*

■ *Exces de utilizatori informaționali (telefon mobil, internet, calculator, e-mail, laptop).*

■ *Întoarcerea acasă către orele serii în aceleași condiții stresante de trafic, aglomerație și cumpărături de produse semi-preparate, tip fast-food.*

■ *Exces de televizor, presă de proastă calitate, supraabundență de știri alarmiste ("bombe" mediatice, care încarcă excesiv sistemul nervos).*

■ *Mulți dintre acești tineri nu au cunoscut senzația pe care și-o dă plimbatul prin iarba udă de roua dimineții (cu tălpile goale); mersul pe jos, cu bicicleta este rarism; weekend-urile sunt un simulacru de odihnă. Concediile sunt amânate sau fragmentate de obligațiile profesionale; apa rece de izvor este rar cunoscută; mâncarea gătită sănătos, cu produse neperversitate chimic - o raritate; aerul curat, ozonul natural, nu din aparate sofisticate - un vis accesibil doar celor care au rude pe la țară.*

■ *Existența cotidiană în birourile semiîntunecate, cocoțate la etaje, departe de Natură, lasă engrame (urme) care modifică subtil, pervers și în pas continuu structura somatică, fiziologică și comportamentul. Așa se explică expansiunea unor boli specifice omului zilelor noastre: chelește, devine obez, este diabetic, agitat, amnezic, rigid emoțional, egoist, cu crize de identitate sexuală, consumator de alcool, tutun, cofeină, droguri, violent, agresiv, depresiv, labil, inadapabil sau greu adaptabil la rigorile vieții familiale.*