

Medicina naturistă

CLINICA MAYO



MAYO CLINIC BOOK OF ALTERNATIVE MEDICINE

Copyright © 2007 Mayo Foundation for Medical Education and Research

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or used in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer, who may quote brief passages in review.

MAYO, MAYO CLINIC, MAYO CLINIC HEALTH INFORMATION and the Mayo triple-shield logo are marks of Mayo Foundation for Medical Education and Research.

CLINICA MAYO: MEDICINA NATURISTĂ

Copyright © 2011 Editura ALL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Clinica Mayo : medicina naturistă / trad.:

Păduraru Gabriel. – București : Editura ALL, 2011
ISBN 978-973-571-825-1

I. Păduraru, Gabriel Mihai (trad.)

615.322

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.

Copyright © 2011 by **ALL**.

Editura ALL: Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: dr. Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Vlăducă

Traducere: Gabriel Păduraru

Introducere

Cei mai mulți dintre noi am fost crescuți după idei și concepte bine înrădăcinate. Nu ne facem nicio grijă până când nu se întâmplă ceva – apare vreo boală – și apoi mergem la doctor ca s-o vindecăm. Vremurile acestei mentalități au apus. Deoarece costurile cu îngrijirea sănătății sunt în continuă creștere, se pune mare accent – și se va continua tot așa – pe menținerea stării de sănătate și pe prevenirea apariției bolilor.

Mediul înconjurător este acela în care mulți dintre noi căutăm remediile pentru a ne îngriji sănătatea și, de aceea, medicina complementară și alternativă s-a dezvoltat atât de mult. Oamenii caută din ce în ce mai mult căi „naturale“ sau „holistice“ pentru a-și îngriji sănătatea – nu numai cea fizică, ci și cea mintală și spirituală. În același timp, o serie întregă de terapii, în trecut „marginalizate“, încep încetul cu încetul, să fie încorporate în cadrul medicinei convenționale.

Ne-am hotărât să scriem această carte deoarece suntem de acord cu necesitatea prezentării unor informații credibile și ușor de înțeles privitoare la medicina complementară și alternativă. Scopul lucrării nu este numai de a vă informa despre diferitele produse și practici existente, dar și de a vă atrage atenția asupra a ceea ce pare a fi benefic, ceea ce poate fi folosit ca tratament sau pentru prevenirea unor boli și ceea ce nu este benefic și poate fi chiar periculos. Deși cartea vă poate ajuta să căpătați noțiunile de bază necesare pentru o abordare corectă a stării de sănătate, este important să țineți cont în deciziile pe care le luați și de sfatul medicului.

Deoarece produsele și practicile netradiționale au căpătat credibilitate ca forme de tratament, termenii folosiți pentru a le prezenta au evoluat și ei. În prezent, termenul de *medicină integrativă* se folosește adeseori pentru a descrie această evoluție a îngrijirii stării de sănătate în care tratamentele alternative care, pe baza unor studii științifice, s-au dovedit a fi eficiente au fost integrate celor clasice. Însă, suntem conștienți că este nevoie de timp pentru ca ultimele schimbări din domeniul medicinei să fie acceptate de public. *Medicină alternativă* este totuși termenul cel mai răspândit pentru a descrie practici care nu fac parte în mod obișnuit din medicina convențională sau care încep încet, încet să fie legate de îngrijirea tradițională.

Iată de ce ne-am hotărât asupra titlului *Clinica Mayo – Medicina naturistă*. Credem că acest titlu prezintă cititorului despre ce este vorba în carte – terapiile netradiționale pentru promovarea unei stări bune de sănătate. Pe parcursul cărții veți afla ultimele informații despre felul în care puteți face ca aceste practici să lucreze în folosul dumneavoastră. Veți practica medicina integrativă combinând cele mai bune practici complementare, cât și tradiționale de îngrijire a sănătății.

Așa cum ați citit până acum, iată câteva puncte importante pe care trebuie să le aveți în vedere. Unele metode nu se potrivesc perfect unei anumite categorii. De exemplu, reflexoterapia poate fi plasată și în capitolul privitor la terapiile manuale, cât și în cel referitor la terapiile energetice – are trăsături comune aparținând ambelor categorii. Un alt exemplu este aromaterapia. Unii o consideră o formă a medicinei energetice, pe când alții o văd ca o tehnică minte-corp. Am plasat aceste terapii în capitole așa cum am crezut mai bine, dar recunoaștem că multe dintre ele sunt puse ca pietre de hotar între domenii.

De asemenea, este important să înțelegeți că ceea ce astăzi este considerat alternativ sau complementar poate deveni în viitor tradițional. În plus, folosirea unei anumite terapii pentru tratarea unei anumite boli poate fi acceptată ca practică medicală, dar folosirea aceleiași terapii pentru tratarea altor boli s-ar putea să dăuneze. Un exemplu este metoda chiropractică. Există numeroase studii în sprijinul efectelor terapiilor chiropractice în tratarea durerilor de spate. Totuși, folosirea acestei tehnici pentru tratarea hipertensiunii arteriale este considerată o practică alternativă deoarece nu există suficiente dovezi asupra eficienței sale.

În final, numele și clasificările diferitelor terapii sunt mai puțin importante. Important este să găsiți cele mai bune produse și practici care, combinate cu medicina tradițională, să vă îmbunătățească starea de sănătate – a minții, a trupului și a spiritului.

Dr. Brent Bauer
Editor medical

CUPRINS

Introducere	3
Partea I: „Noua medicină“ a zilelor noastre	6
Capitolul 1: Cele mai bune din două lumi	8
Medicina alternativă	10
Medicina integrativă	12
Tratamente populare	14
Cum să folosim aceste informații	15
Capitolul 2: O sănătate bună începe cu o alegere corectă	16
Evaluati-vă starea de sănătate	18
Renunțați la fumat	22
7 avantaje ale exercițiilor fizice	24
Cum să vă hrăniți pentru a fi sănătos	28
10 alimente cheie în lupta contra bolilor	30
Dați un sens vieții dumneavoastră	34
Găsiți-vă timp pentru odihnă și relaxare	36
Partea a II-a: Ghidul terapiilor complementare și alternative	38
Capitolul 3: Plantele medicinale și alte suplimente dietetice	42
Indicații și contraindicații	44
Plante medicinale și alte plante	45
Vitamine	67
Minerale	72
Hormoni și alți compuși	76
Capitolul 4: Terapia minte-corp	84
Biofeedback	86
Imaginația ghidată	87
Hipnoza	89
Meditația	90
Relaxarea musculară	94
Terapia prin muzică	95
Gimnastica Pilates	96
Tehnica de relaxare prin respirație	97
Spiritualitatea	98
Tai chi	100
Yoga	101
Capitolul 5: Terapiile energetice	104
Acupunctura	106
Healing touch	110



	Magnetoterapia	111
	Reiki	113
Capitolul 6:	Terapiile manuale	114
	Tehnica Alexander	116
	Metoda Feldenkrais	116
	Masajul	117
	Reflexoterapia	120
	Rolfing	121
	Manipularea coloanei vertebrale	122
Capitolul 7:	Alte metode terapeutice	124
	Ayurveda	126
	Homeopatia	128
	Naturopatia	129
	Medicina tradițională chinezească	130
Partea a III-a:	Planul dumneavoastră de acțiune	132
Capitolul 8:	Tratamentul pentru 20 dintre cele mai frecvente afecțiuni. .	134
	Artrita	136
	Sindromul de oboseală cronică	139
	Durerea cronică	141
	Răceala simplă	144
	Boala coronariană	146
	Depresia	150
	Diabetul zaharat	152
	Fibromialgia	154
	Rinita alergică	156
	Cefaleea	158
	Hipertensiunea arterială	160
	Insomnia	162
	Sindromul colonului iritabil	164
	Probleme de memorie	166
	Simptomele menopauzei	168
	Supraponderalitatea	170
	Sindromul premenstrual (SPM)	172
	Problemele sexuale	174
	Stresul și anxietatea	176
	Candidoza vaginală	178
Capitolul 9:	Cine e deștept, nu pățește nimic	180
	Protejați-vă singur	182
	Țineți legătura cu medicul	186
	Găsiți un specialist calificat	187
	Surse suplimentare de informație	188
	Index	190

Partea I

„Noua medicină” a zilelor noastre

Medicina alternativă și tratamentele convenționale

Persoanele care se implică activ în menținerea propriei sănătăți au o sănătate mai bună și se vindecă mai repede. Este un concept de bun simț dovedit științific.

Deoarece cercetările continuă să sublinieze rolul important pe care starea psihică îl joacă în vindecarea și lupta cu boala, are loc o transformare lentă în spitale și clinici. Medicii, în colaborare cu pacienții lor, se orientează către metodele considerate în trecut „alternative” care tratează organismul ca un întreg – minte, spirit și trup.

În Partea I, trecem în revistă modul în care medicina alternativă și complementară și-a făcut locul în tratamentele convenționale, îmbinând cele mai populare remedii cu cele mai noi cuceriri științifice din domeniul medicinei. Vom discuta și despre rolul important pe care îl aveți fiecare în menținerea propriei sănătăți, în funcție de alegerile pe care le faceți în fiecare zi.



Capitolul 1

Cele mai bune din două lumi

Medicina alternativă 10

Medicina integrativă 12

Tratamente populare 14

Cum să folosim aceste informații 15



De vorbă cu dr. Brent Bauer



Dr. Brent Bauer
Directorul Programului de
medicină integrativă și
complementară

*„ Mulțumită
cercetărilor importante
efectuate în ultimii
20 de ani, medicii sunt
capabili, în prezent, să
înțeleagă rolul pe care
aceste «terapii alterna-
tive» îl pot juca în pre-
venirea și tratarea
bolilor. ”*

Kairos este un cuvânt grecesc care înseamnă „punctul critic“ și este folosit adeseori pentru a indica situația în care momentul de criză și momentul favorabil sunt la același nivel. Îngrijirea sănătății se află în momentul *kairos* – o combinație între o populație în continuă îmbătrânire și o tehnologie medicală de vârf, minunată, dar încă foarte scumpă, care are ca rezultat creșterea spectaculoasă a costurilor pentru sănătate. În același timp, sunt multe persoane care susțin că medicina, în ciuda acestor descoperiri extraordinare, are un caracter tehnic și „rece“.

Ca răspuns la aceste schimbări, s-a ivit posibilitatea de promovare a unei noi abordări privind îmbunătățirea sănătății. Denumite în anii 1990 medicină „neconvențională“ sau „alternativă“, iar de curând „medicină complementară și alternativă“ (MCA), noile remedii și tratamente vin în întâmpinarea nevoilor asigurării unei bune sănătăți fizice, mintale și spirituale. Multe dintre aceste terapii – cum ar fi masajul, suplimentele alimentare și meditația – sunt cunoscute de peste 1 000 de ani. „Noutatea“ constă în recunoașterea pe scară din ce în ce mai largă a rolului acestor terapii în păstrarea sănătății. Mulțumită cercetărilor tot mai dezvoltate efectuate în ultimii 20 de ani, medicii sunt capabili, în prezent, să înțeleagă rolul pe care aceste terapii îl pot juca în prevenirea și tratarea bolilor. Îmbinarea acestor două domenii – medicina convențională și medicina alternativă – se numește medicină integrativă.

În acest capitol și în următoarele, vă vom prezenta câteva dintre cercetările de senzație care se desfășoară la Clinica Mayo pe tărâmul medicinei integrative. Vă vom împărtăși, de asemenea, din experiența pe care personalul nostru a dobândit-o în lucrul cu mii de persoane cărora, pe lângă regim medical, li s-au aplicat aceste tratamente noi. Din păcate, mai există primejdii în acest nou domeniu – de la prezentarea pe Internet de produse care promit să vindece orice boală sau producerea de efecte secundare neașteptate în cazul unei plante obișnuite cum este sunătoarea, până la persoane care au decedat pentru că au făcut greșeala de a crede că orice este „natural“ nu face rău. Nu uitați că, în prezent, se știu foarte puține lucruri despre medicina integrativă. Pe de altă parte, medicina integrativă oferă posibilități excepționale pentru îmbunătățirea stării de sănătate. Imaginați-vă că aveți o „unealtă“ pe care s-o folosiți când sunteți blocați în trafic și simțiți că începeți să vă enervați sau că stăpâniți o metodă care vă permite să tratați hipertensiunea arterială fără a lua medicamente. În această carte găsiți numai câteva dintre multiplele căi prin care puteți adopta noi strategii pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate.

La urma urmei, fiecare ființă este unică – ceea ce funcționează pentru unii s-ar putea să nu fie valabil pentru alte persoane. Dar aceasta este partea frumoasă a faptului că puteți să vă alegeți ce vi se potrivește dintr-o serie în continuă creștere de tratamente și terapii. Dacă vi se pare că meditația nu vă ajută, atunci poate că terapia prin muzică vă rezolvă problemele. Cel mai important lucru nu este terapia sau tratamentul în sine, ci să acordați prioritate îngrijirii sănătății.

Medicina alternativă

Oamenii sunt din ce în ce mai înclinați către practicile și metodele de vindecare din afara domeniului medicinei tradiționale, fie că este vorba de plante medicinale folosite pentru tratarea unei răceli, de meditație pentru reducerea tensiunii arteriale sau acupunctură pentru tratamentul durerii.

Deorece atât tinerii, cât și persoanele în vârstă caută să-și controleze starea de sănătate – fie din convingere, fie din întâmplare – terapiile complementare și alternative au devenit din ce în ce mai răspândite.

Într-un studiu recent efectuat în SUA, 36% dintre persoanele chestionate au afirmat că utilizează una dintre formele medicinei alternative sau complementare. Acest procent crește până la 62% când este vorba de folosirea multivitaminelor și a rugăciunii.

Poate chiar dumneavoastră care citiți aceste rânduri ați început să folosiți remediile terapiilor complementare sau alternative – sau poate v-ați însușit unele proceduri sau folosiți unele produse. În orice caz, majoritatea terapiilor pe care le denumim medicină complementară sau alternativă (MCA) nu sunt de dată recentă. Multe dintre aceste terapii s-au folosit cu mii de ani în urmă.

Noutatea – sau ceea ce s-a schimbat – este atitudinea personalului medical în ceea ce privește medicina complementară. Chiar și cele mai conservatoare unități medicale au început să introducă terapiile integrative alături de programele clasice de tratament. Să însemne oare că formele medicinei complementare și alternative sunt acceptate definitiv? Nici vorbă. Unele din-

tre ele prezintă anumite riscuri, altele pur și simplu nu dau rezultate, cu toate că este dovedit că anumite terapii au meritul de a îmbunătăți sănătatea și de a vindeca bolile.

Terapii complementare versus terapii alternative

Conform National Center for Complementary and Alternative Medicine, o divizie a National Institutes of Health din SUA, medicina complementară reprezintă totalitatea tratamentelor neconvenționale care se folosesc *pe lângă* tratamentele clasice indicate de medici. Un exemplu îl constituie folosirea tehnicii tai-chi pe lângă tratamentul medicamentos pentru vindecarea anxietății.

Din contră, medicina alternativă cuprinde tratamentele care se folosesc *în locul* medicinei tradiționale. Aceasta ar însemna înlocuirea medicului cu un homeopat sau naturopat.

În rândul publicului larg, această deosebire nu este pe deplin înțeleasă. Multe persoane folosesc denumirea de *medicină alternativă* pentru ambele terapii – cele folosite alături de cele convenționale și acelea care se folosesc în locul lor.

Principii de bază

Majoritatea procedurilor, practicilor și terapiilor au la bază câteva principii comune:

- **Prevenirea.** Una dintre ideile principale ale medicinei alternative și complementare este asigurarea unei bune stări de

sănătate prin acțiuni de prevenire a bolilor.

- **Vindecarea pe cale naturală.** Organismul uman are capacitatea de a se vindeca singur. Scopul tratamentelor este de a susține procesul natural de vindecare.
- **Învățarea activă.** Specialiștii care practică medicina alternativă se consideră a fi în același timp și persoane care promovează noul. Dumneavoastră sunteți, de fapt, singurii care vă puteți grăbi vindecarea.
- **„Îngrijirea holistică“.** Scopul este tratarea întregului organism – necesitățile fizice, emoționale, sociale și spirituale.

Date privind MCA

Datele cele mai cuprinzătoare și de încredere privind utilizarea medicinei complementare și alternative în SUA au fost lansate în anul 2004 de către National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) și de către National Center for Health Statistics (NCHS).

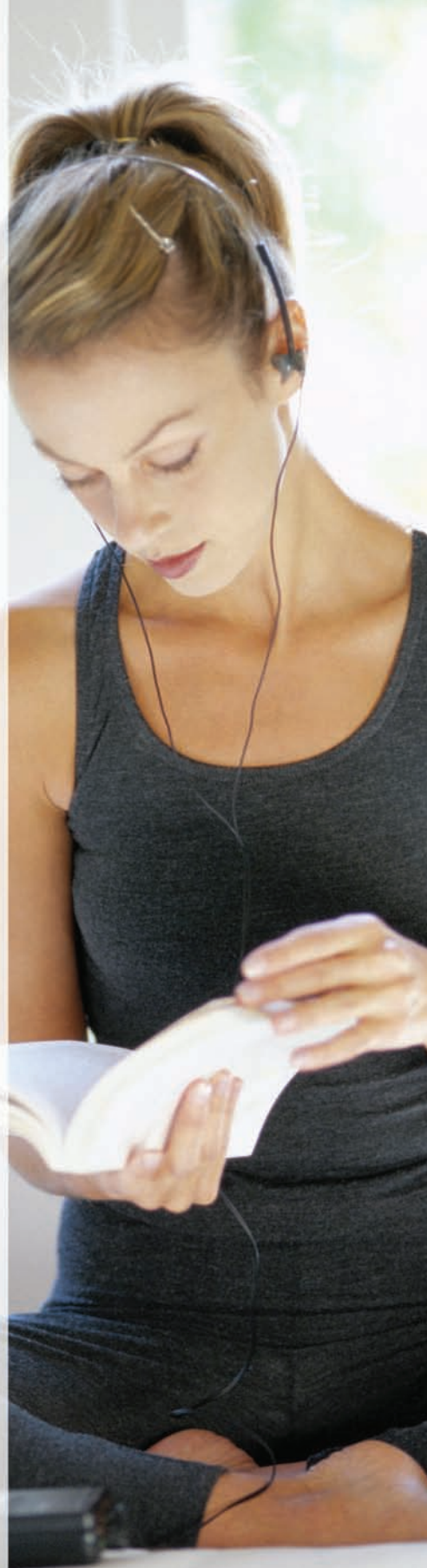
Cifrele sunt raportate de NCHS'S National Health Interview Survey în cadrul căruia mii de americani sunt chestionați în fiecare an despre starea lor de sănătate. Examinarea anuală se referă în special la utilizarea medicinei complementare și alternative.

Punctaj maxim

Răspundeți la aceste întrebări dacă doriți să vedeți ce cunoștințe aveți despre tratamentele alternative și complementare.

- 1. Cele mai utilizate terapii alternative și complementare folosite sunt :**
 - a) rugăciunea
 - b) meditația
 - c) suplimentele din plante
 - d) chiropractica
- 2. Procentul de persoane care folosesc una dintre formele medicinei complementare sau alternative este :**
 - a) 27%
 - b) 49%
 - c) 62%
 - d) 84%
- 3. În comparație cu bărbații, femeile folosesc terapiile complementare și alternative mai frecvent ?**
 - a) adevărat
 - b) fals
- 4. Cele mai frecvente boli pentru care oamenii apelează la medicina complementară și alternativă sunt :**
 - a) anxietate
 - b) artrită
 - c) dureri de spate
 - d) răceli obișnuite
- 5. Motivul cel mai obișnuit pentru care oamenii folosesc medicina complementară și alternativă este :**
 - a) gândul că o nouă abordare ar fi interesantă
 - b) vor să încerce și alte tratamente pe lângă cele tradiționale
 - c) se gândesc că terapiile convenționale nu-i ajută
 - d) au fost sfătuiți de medicii de familie
- 6. Ce sumă de bani este cheltuită anual cu tratamentele alternative și complementare ?**
 - a) 36-47 milioane de dolari
 - b) 360-470 milioane dolari
 - c) 3,6-4,7 miliarde de dolari
 - d) 36 miliarde – 47 miliarde de dolari
- 7. Unele forme ale terapiilor complementare și alternative au fost practicate încă de acum 1 000 de ani :**
 - a) adevărat
 - b) fals
- 8. „Medicina integrativă” înseamnă :**
 - a) vindecarea minții, trupului și spiritului
 - b) tratarea întreg organismului ca un întreg în comparație cu îngrijirea pe regiuni
 - c) combinarea tratamentelor complementare și alternative cu îngrijirea medicală tradițională
 - d) toate
- 9. Regimul alimentar și activitatea fizică stau la baza sănătății organismului :**
 - a) adevărat
 - b) fals
- 10. Studiile susțin că nu există o legătură între sănătatea mintală și cea fizică :**
 - a) adevărat
 - b) fals

Răspunsuri: 1. a, 2. c, 3. a, 4. c, 5. b, 6. d, 7. a, 8. d, 9. a, 10. b



Medicina integrativă

S-ar putea să nu fi auzit până acum de termenul *medicină integrativă*. Totuși, poate deja ați folosit-o deși nu știați că despre ea este vorba.

Medicina viitorului

Medicina integrativă este un concept aproape nou, care descrie o mișcare de largă răspândire ce se petrece în multe instituții de îngrijire a sănătății – prin care se îmbină laolaltă terapiile complementare și alternative cu medicina convențională.

Țelul medicinei integrative este acela de tratare nu numai a bolii, ci a organismului ca un întreg – minte, trup și spirit. Acest lucru se realizează prin combinația dintre folosirea celor mai recente descoperiri din domeniul medicinei cu cele mai bune practici netradiționale – remedii care s-a demonstrat că sunt ajutătoare.

Dar de unde acest interes? Până nu demult, oamenii de știință au privit cu scepticism legătura dintre minte și trup. Dar cercetările continuă să scoată la iveală legătura biologică complexă dintre ele, precum și faptul că

tratarea conștientului și a spiritului poate ajuta la vindecarea trupului.

Iată de ce, pe lângă medicamentele pentru o migrenă, medicul s-ar putea să vă recomande metoda biofeedback pentru a vă reduce starea de stres.

Este limpede că interesul pentru terapiile complementare și alternative nu este o modă trecătoare. Pe măsură ce din ce în ce mai multe persoane se îndreaptă către tratamentele neconvenționale, medicii sunt mai conștienți de necesitatea unor cercetări care să stabilească siguranța și eficiența acestora.

Medicina integrativă la Clinica Mayo

În anul 2001 s-a înființat Mayo Clinic's Complementary and Integrative Medicine Consult Service, ca urmare a interesului arătat de pacienți produselor și metodelor care nu fac parte în mod obișnuit din medicina convențională – tratamente cum ar fi meditația, masajul, utilizarea de plante sau alte suplimente alimentare. Medici instruiți și alți specialiști în sănătate lucrează cu pacienții și cu medicii lor pentru a oferi informații despre terapiile netradiționale și pentru a încuraja vindecarea și starea de bine printr-o varietate de canale.

Tratamentele promovate prin programul de medicină complementară și integrativă nu înlocuiesc îngrijirea medicală convențională. Ele sunt utilizate împreună cu tratamentul medical pentru a ameliora starea de stres, durerea și anxietatea, pentru a controla simptomele, pentru a menține forța și flexibilitatea, și pentru a promova starea de bine.



Specialiștii în masaj de la Clinica Mayo efectuează masaj după intervenții chirurgicale cardiovasculare pentru a reduce durerea și starea de anxietate. Pe pagina opusă – cercetătorii de la Clinica Mayo studiază texte vechi în căutarea tratamentelor medicale pierdute în timp.

Aplicarea acestor principii în îngrijirea medicală

O mare parte a programului de tratament complementar și integrativ inițiat de Clinica Mayo se referă la studierea metodelor și practicilor neconvenționale pentru determinarea rolului lor în menținerea sănătății și vindecarea bolilor.

În prezent, în acest program sunt implicate peste 25 de studii. Iată câteva exemple:

Terapia prin masaj

Starea de anxietate vă afectează perioada de recuperare după o intervenție chirurgicală cardiovasculară? Răspunsul este, desigur, pozitiv.

Cercetătorii de la Clinica Mayo tocmai au terminat un experiment în cadrul căruia pacienților li s-a făcut terapie prin masaj după o intervenție cardiovasculară. Rezultatele inițiale au indicat că masajul a ajutat la reducerea durerii și anxietății care apar după o astfel de intervenție.

Terapia prin muzică

Cercetătorii studiază dacă muzica difuzată în saloanele de spital – în mod deosebit, muzică amestecată cu sunete din natură – poate reduce efectele secundare și grăbi recuperarea după operațiile cardiovasculare.

Melodiile, denumite „ambientale”, sunt compuse de Chip Davis care face parte din grupul Mannheim Steamroller.

Ginsengul

O problemă frecvent întâlnită la persoanele aflate sub tratament împotriva cancerului este oboseala care însoțește, de obicei, procedurile de radio- și chimioterapie. Cercetătorii de la Clinica Mayo incluși în Integrative Medicine Program anali-

zează efectele acestei plante pentru a stabili dacă poate fi folosită la înlăturarea oboselei legată de tratarea cancerului.

Ginkgo biloba

Un alt potențial efect secundar al tratamentului contra cancerului este reprezentat de încetinirea activității cerebrale care uneori apare după luni de chimioterapie. Se știe că acest fenomen este legat de stresul oxidativ al celulelor produs de tratamentele medicamentoase.

Pentru a combate acest efect, unele persoane iau suplimente cu antioxidanți, cum este ginkgo. Se pune însă întrebarea dacă acțiunea acestor suplimente nu micșorează eficiența tratamentului contra cancerului. Cercetătorii de la Clinica Mayo speră să afle răspunsul.

Valeriana

Această plantă medicinală este ținta altor studii legate de cancer. Valeriana este administrată pentru a produce un somn liniștit. Cercetătorii doresc să afle dacă este bună și dacă poate îmbunătăți somnul pacienților suferinzi de cancer care au tulburări de somn în timpul tratamentului împotriva cancerului.

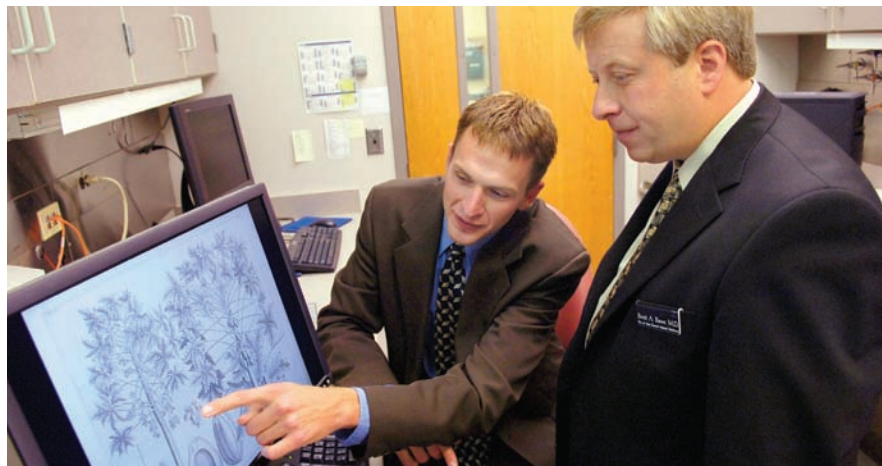
Yoga

O componentă importantă în yoga este tehnica respirației, ceea ce înseamnă o „respirație mediată” (paced respirations). Acest tip de respirație se folosește pentru micșorarea stresului și anxietății. Dar oare se pot ameliora și bufeurile? Cercetătorii nu au încă un răspuns.

Participantele la studiu au cancer de sân și au renunțat la tratamentul contra bufeurilor deoarece terapia hormonală nu este, în general, indicată în aceste cazuri. Dacă se va dovedi că tratamentul dă rezultate, ar putea să funcționeze și pentru femeile care nu suferă de cancer.

Compuși din plante

Cercetătorii de la Clinica Mayo au studiat un atlas botanic vechi de peste 400 de ani, folosit de vindecătorii din zona Pacificului de Sud. Atlasul a fost întocmit de naturalistul germano-olandez Georg Eberhard Rumphius. Cercetătorii speră să reînvie, din textele vechi, cunoștințele medicale pierdute. Textul în olandeză a condus la alte studii ale unor noi compuși care ar putea sta la baza terapierilor de viitor.



Tratamente populare

National Center for Complementary and Alternative Medicine și National Center for Health Statistics continuă să depună eforturi pentru a afla mai multe despre felul în care populația folosește terapiile complementare și alternative și care dintre acestea sunt cele mai răspândite. Iată ce au stabilit cele mai recente studii:

Motivele utilizării

Participanții la acest studiu au fost rugați să indice cinci motive pentru care folosesc terapiile complementare și alternative. Se putea alege mai mult de un motiv.

Rezultatele au arătat faptul că majoritatea persoanelor folosesc medicina complementară și alternativă (MCA) mai degrabă ca un supliment pe lângă tratamentul primit de la medic, decât în locul tratamentelor convenționale.

Terapiile cele mai folosite

Cea mai des întâlnită terapie dintre cele complementare și alternative este rugăciunea, fie pentru alte persoane, fie pentru propria persoană.

Apoi, urmează utilizarea de produse naturale. În acest studiu specific, printre produsele naturale sunt incluse plantele medicinale și alte produse pe bază de plante, precum și produse de origine animală. Nu au fost incluse vitaminele și mineralele.

Produsele naturale cele mai folosite

Aproximativ una din cinci persoane folosește suplimentele naturale pentru îmbunătățirea stării de sănătate. Produsul natural cel mai des utilizat este echi-

nacea, urmată de ginseng și ginkgo.

În tabelul de la pagina 15 sunt prezentate cele mai răspândite produse naturale. Procentul reprezintă ritmul folosirii lor în rândul adulților care folosesc suplimente.

Probleme de sănătate care impun folosirea acestor tratamente

Oamenii folosesc tehnicile medicale alternative și complementare pentru o serie de boli și probleme de sănătate.

Se apelează adeseori la terapiile neconvenționale pentru a trata sau preveni problemele legate de mușchi sau oase, care produc dureri acute sau cronice.

Motivele cele mai frecvente

Motiv	Procentul celor care au răspuns afirmativ
1. Deoarece combinarea MCA cu metodele medicinei tradiționale ar putea fi de folos.	54,9%
2. Ar fi interesant de încercat.	50,1%
3. Deoarece medicina convențională nu dă rezultate.	27,7%
4. Am fost sfătuit de un medic specialist în medicina convențională.	25,8%
5. Tratamentele convenționale sunt prea scumpe.	13,2%

Sursă: National Center for Health Statistics, 2004

Cele mai des utilizate terapii

Tip de tratament	Procentul celor care le folosesc
1. Rugăciunea pentru propria sănătate	43,0%
2. Rugăciunea pentru alte persoane	24,4%
3. Produse naturale*	18,9%
4. Exerciții de respirație profundă	11,6%
5. Rugăciunea în cadrul unui grup organizat	9,6%
6. Meditația	7,6%
7. Chiropactica	7,5%
8. Yoga	5,1%
9. Masaj	5,0%
10. Tratamente bazate pe regim alimentar	3,5%

* Nu au fost incluse multivitaminele sau mineralele.

Cum să folosim aceste informații

Medicii și celelalte cadre medicale de la Clinica Mayo implicate în Programul de medicină integrativă și complementară au alcătuit acest material pentru a vă furniza informații direct de la sursă despre tipul de tratament care se folosește, precum și un scurt istoric al fiecăruia.

La fiecare tratament în parte, se prezintă ultimele noutăți, aspecte legate de siguranța și eficiența celor mai recente produse sau practici și orice alte riscuri pe care le-ați putea întâmpina dacă v-ați hotărî să încercați.

Vom discuta, de asemenea, despre importanța adoptării unor obiceiuri sănătoase de viață care să vă asigure că eforturile pentru îmbunătățirea sănătății vă vor fi răsplătite.

Clinica Mayo – Medicina naturistă este un ghid care vă

poate ajuta să vă bucurați de sănătate și să duceți o viață plină de bucurii.

Despre marcaje

Un simbol specific pe care o să-l găsiți în paginile următoare este semaforul. Scopul lui este de a vă oferi o privire generală a felului în care puteți să vă descurcați cu remediul/terapia despre care este vorba.



Lumina roșie a semaforului nu vă permite să aplicați tratamentul sau să-l aplicați cu precauție și numai sub supravegherea medicului.



Lumina galbenă a semaforului îndeamnă la folosirea cu precauție a terapiei respective. Un tratament este marcat cu semafor galben

atunci când studiile au demonstrat că pe lângă beneficii prezintă și unele riscuri. Tratamentele care nu au fost pe deplin studiate din punctul de vedere al siguranței aplicării sunt, de asemenea, marcate cu galben. Pe lângă acestea, culoarea galbenă se mai folosește pentru a indica un tratament care nu prezintă riscuri, dar nici nu aduce beneficii.



Lumina verde a semaforului înseamnă că terapia este în general bine tolerată și sigură pentru majoritatea oamenilor. (În cazul în care aveți o anumită boală specifică s-ar putea ca tratamentul să nu vă facă bine). Chiar dacă există acest indicator, este important să discutați cu medicul dumneavoastră despre tratament pentru a-l folosi în mod corespunzător.

Cele mai des folosite produse naturale

Numele produsului	Procentul celor care îl folosesc
1. Echinacea	40,3%
2. Ginseng	24,1%
3. Ginkgo biloba	21,1%
4. Suplimente cu usturoi	19,9%
5. Glucozamină	14,9%
6. Sunătoare	12,0%
7. Mentă	11,8%
8. Ulei de pește/acizi grași omega-3	11,7%
9. Suplimente cu ghimbir	10,5%
10. Suplimente cu soia	9,4%

Cele mai răspândite boli

Boala	Procentul celor care le-au enumerat
1. Dureri de spate	16,8%
2. Răceli	9,5%
3. Dureri de gât	6,6%
4. Dureri articulare	4,9%
5. Artrită	4,9%
6. Anxietate/depresie	4,5%
7. Tulburări gastrice	3,7%
8. Dureri de cap	3,1%
9. Dureri recurente	2,4%
10. Insomnie	2,2%

A smiling woman with curly hair, wearing a white top, is holding a single red raspberry near her forehead with her right hand. In her left hand, she holds a white bowl filled with a variety of fresh fruits, including raspberries, strawberries, and pineapple chunks. The background is a plain, light-colored wall.

Capitolul 2

O sănătate bună începe cu o alegere corectă

Evaluati-vă starea
de sănătate 18

Renunțați la fumat 22

7 avantaje ale
exercițiilor fizice 24

Cum să vă hrăniți
pentru a fi sănătos 28

10 alimente cheie
în lupta contra bolilor 30

Dați un sens vieții
dumneavoastră 34

Găsiți-vă timp pentru
odihnă și relaxare 36

De vorbă cu dr. Paul Limburg



Dr. Paul Limburg
Gastroenterolog

„Adevărul este că dacă vă petreceți mult timp zăcând pe canapea ronțând chipsuri, suplimentele pentru scăderea în greutate sau tehnicile pentru îmbunătățirea sistemului imunitar nu au niciun efect.”

Felicitări! Citind acest capitol înseamnă că ați făcut primii pași pentru adoptarea unui nou stil de viață. Dar de ce modul de viață este atât de important într-o carte care tratează medicina alternativă? Adevărul este că, dacă vă petreceți mult timp zăcând pe canapea ronțând chipsuri, suplimentele pentru scăderea în greutate sau tehnicile pentru îmbunătățirea sistemului imunitar nu au niciun efect. Pentru a face față bolilor și a avea o sănătate bună trebuie să aveți grijă de persoana dumneavoastră.

Hai să privim adevărul în față – majoritatea oamenilor, inclusiv medicii, găsesc nenumărate pretexte la faptul că nu pot renunța la anumite obiceiuri nesănătoase. Schimbarea este grea pentru oricine. Totuși, adoptarea de obiceiuri mai sănătoase nu trebuie să vă provoace neplăceri. Odată ce ați fost capabil să înțelegeți noile schimbări, calitatea vieții dumneavoastră se va schimba în mod impresionant.

În paginile care urmează ne-am concentrat atenția asupra a cinci factori-cheie în care schimbările modului de viață s-a demonstrat că pot reduce dezvoltarea – sau urmările – unor boli răspândite, inclusiv cele cardiovasculare, cancerul și diabetul zaharat. Aceste cinci obiceiuri sunt fumatul, dieta (inclusiv consumul de alcool), controlul greutateii corporale, exercițiile fizice și ținerea stresului sub control. Cu siguranță, dacă încercați să le schimbați pe toate o dată vă va fi foarte greu. De aceea, în primele pagini am alcătuit o listă simplă care vă poate ajuta să stabiliți care dintre acești factori este cel mai important pentru propria sănătate. Vă furnizăm, de asemenea, recomandări cu privire la modul în care vă puteți schimba obiceiurile nesănătoase.

Odată ce ați început sau vă gândiți deja să vă schimbați modul de viață într-unul mai sănătos, nu uitați că cele mai bune rezultate se obțin mai degrabă în urma unor schimbări pe termen lung decât a celor pe perioade scurte – drept comparație putem considera acest proces ca un maraton, nu o cursă rapidă. Ce vrea să însemne această afirmație? La început, încercați să găsiți un echilibru între schimbările modului de viață și familie, slujbă și diversele responsabilități sociale. Nu lăsați ca alte priorități să treacă în fața preocupării pentru o sănătate bună. În al doilea rând, stabiliți jaloane care să vă ajute în aprecierea progreselor viitoare. Răsplățiți-vă când vă atingeți scopul astfel încât toate schimbările să fie bine consolidate. Tot la fel de important este să vă mobilizați singuri când aveți momente de cădere, astfel încât eventualele obstacole să fie identificate și apoi evitate. În al treilea rând, nu vă dați bătăuți dacă nu ați reușit la prima încercare. Învățați din greșeli, faceți schimbările necesare și mai încercați o dată folosind altă abordare. În fine, înconjurați-vă de persoane care ar putea și ele să beneficieze de schimbarea obiceiurilor dumneavoastră de viață. Aceste schimbări pot fi mai ușoare dacă rudele, prietenii sau colegii vă susțin îndeaproape.

În ultimele capitole vă prezentăm modul în care terapiile complementare și alternative vă pot oferi posibilitatea de a vă ajuta să atingeți scopul și anume o stare bună de sănătate.

Evaluați-vă starea de sănătate

În următoarele pagini vă vom pune câteva întrebări care să vă ajute la evaluarea stării de sănătate și la stabilirea riscurilor ce o amenință.

Dacă treceți ușor peste întrebări, înseamnă că probabil ați făcut deja schimbările necesare. Dacă nu se întâmplă așa, întrebările vor scoate în evidență schimbările pe care trebuie să le faceți pentru a vă îmbunătăți stilul de viață.

Cu cât sunteți mai sănătos, cu atât există mai multe șanse ca eforturile pe care le faceți pentru a vă menține sănătos și a lupta contra boilor – inclusiv folosirea terapiilor alternative și complementare – vor fi mai eficiente.

Fumați ?

Fumați sau prizați tutun ?

DA _____ Renunțarea la tutun nu este ușoară, dar poate fi cea mai importantă schimbare pentru sănătatea dumneavoastră. La paginile 22-23 veți găsi sfaturi despre cum să renunțați la fumat.

NU _____ Treceți la întrebarea următoare.

Plan de renunțare la fumat

1. Notați cinci motive pentru a renunța la tutun.
2. Stabiliți o dată fixă.
3. Renunțați începând cu acea dată.
4. Cereți ajutorul familiei, prietenilor și colegilor de serviciu.
5. Găsiți alte variante pentru acest obicei cum ar fi produsele cu nicotină și schimbări ale modului de viață.

Adevărul despre tutun

Mai mult de 400 000 de americani mor anual din cauza bolilor provocate de fumat. Dacă fumați un pachet de țigări pe zi și renunțați la tutun, puteți economisi aproximativ 1 500 dolari anual.



Faceți suficientă mișcare ?

Câte minute pe săptămână petreceți făcând exerciții fizice moderate sau intense ?

Notați perioada cea mai scurtă de timp.

(Comentariu: pentru cei mai mulți oameni, prin activitate fizică moderată sau intensă se înțelege mersul pe jos în pas vior, dansul, mersul pe bicicletă, înotul sau alergarea).

0 – 30 de minute _____

Aveți nevoie de mai multă mișcare. Dacă din motive de sănătate nu puteți fi mai energic, rugați medicul să vă stabilească un program special.

30 – 90 de minute _____

Sunteți pe drumul cel bun !
Încercați să creșteți treptat peri-

oda de timp în care faceți mișcare fizică.

90 – 120 de minute _____

Vă situați bine pe calea către o activitate fizică potrivită. Dacă faceți exerciții fizice grele, 90 de minute sau mai mult pe săptămână sunt suficiente.

120 de minute sau mai mult _____

Sunteți o persoană activă și cu condiție fizică bună. Dacă doriți să slăbiți, aveți nevoie de 200 de minute de exerciții fizice moderate pe săptămână.

Plan de acțiune

1. Hotărâți-vă să faceți exerciții fizice aproape în fiecare zi a săptămânii.
2. Stabiliți un anumit număr de minute sau pași pe care să-i faceți săptămânal.
3. Țineți un jurnal și urmăriți progresele făcute.
4. Rugați un prieten sau membru al familiei să vă țină companie.
5. Începeți cu pași mici, dar fermi.

Dacă întâmpinați dificultăți și nu vă simțiți bine în timpul exercițiilor fizice, consultați medicul.

Adevărul despre condiția fizică

Mai mult de 60% dintre americanii maturi nu practică exercițiile fizice în mod constant, iar 25% sunt sedentari. Chiar și mersul pe jos (vezi pagina 27) vă poate îmbunătăți sănătatea inimii, vă reduce stresul și vă poate furniza energie pentru a face lucrurile care vă plac.

Cum stați cu greutatea corporală?

Calculați indicele de masă corporală (IMC) și măsurați circumferința taliei pentru a vedea dacă vă încadrați în parametrii normali. Pentru aceasta aveți nevoie de un cântar și de un centimetru.

Pentru a calcula IMC folosiți tabelul alăturat și scrieți rezultatul aici

Apoi, măsurați cu centimetrul porțiunea cea mai îngustă a abdomenului pentru a ști care este circumferința taliei și scrieți rezultatul aici

Dacă IMC este mai mic de 18,5 trebuie să consultați medicul. S-ar putea să prezentați riscul unor boli care se manifestă prin scăderea în greutate.

Dacă IMC are valoarea între 19 și 24, înseamnă că aveți greutatea optimă.

Dacă IMC este 25 sau mai mare, trebuie să scădeți în greutate.

În ceea ce privește circumferința taliei, aceasta trebuie să fie de 100 cm sau mai puțin pentru bărbați și 87 cm sau mai puțin pentru femei.

Plan pentru a scădea în greutate

1. Stabiliți să slăbiți 450-900 g în fiecare săptămână.
2. Mâncați cinci sau chiar mai multe porții de fructe și legume zilnic.
3. Alcătuiți împreună cu medicul de familie un program de exerciții fizice.
4. Măriți treptat timpul pe care îl petreceți făcând o activitate fizică la cel puțin 30 de minute zilnic.
5. Apelați la un prieten sau un membru al familiei pentru a vă susține.

Indicele de masă corporală (IMC)

Puteți calcula singuri indicele de masă corporală (IMC) folosind schema alăturată. O valoare a IMC situată între 18,5 și 24,9 este considerată ideală. Persoanele cu IMC sub 18,5 sunt considerate ca fiind sub greutatea normală. Persoanele cu IMC între 25 și 29,9 sunt considerate supraponderale. Persoanele pentru care IMC este de 30 sau mai mult sunt considerate obeze.

IMC	Sănătos		Supraponderal					Obez				
	19	24	25	26	27	28	29	30	35	40	45	50
	Înălțime (cm)						Greutate (kg)					
147	41,28	52,16	53,98	56,25	58,51	60,78	62,60	64,86	75,75	86,64	97,52	108,41
150	42,64	53,98	56,25	58,06	60,33	62,60	64,86	67,13	78,47	89,81	100,70	112,04
152	44,00	55,79	58,06	60,33	62,60	64,86	67,13	69,40	81,19	92,53	104,33	115,67
155	45,36	57,61	59,88	62,14	64,86	67,13	69,40	71,67	83,92	95,71	107,96	119,75
157	47,17	59,42	61,69	64,41	66,86	69,40	71,67	74,39	86,64	98,88	111,59	123,83
160	48,54	61,24	63,96	66,23	68,95	71,67	73,94	76,66	89,36	102,06	115,21	127,92
163	49,90	63,50	65,77	68,49	71,22	73,94	76,66	78,93	92,53	105,24	118,84	132,00
165	51,71	65,32	68,04	70,76	73,48	76,20	78,93	81,65	95,26	108,86	122,47	136,08
168	53,52	67,13	70,31	73,03	75,75	78,47	81,19	84,37	97,98	112,04	126,10	140,16
170	54,89	69,40	72,12	75,30	78,02	80,74	83,92	86,64	101,15	115,67	130,18	144,70
173	56,70	71,67	74,39	77,57	80,29	83,46	86,18	89,36	104,33	118,84	133,81	148,78
175	58,06	73,48	76,66	79,83	82,56	85,73	88,91	92,08	107,05	122,47	137,89	153,32
178	59,88	75,75	78,93	82,10	85,28	88,45	91,63	94,80	111,22	126,10	141,98	157,85
180	61,69	78,02	81,19	84,37	87,54	90,72	94,35	97,52	113,40	129,73	146,06	162,39
183	63,50	80,29	83,46	86,64	90,27	93,44	96,62	100,25	117,03	133,36	150,14	166,92
185	65,32	82,56	85,73	89,36	92,53	96,16	99,34	102,97	120,20	136,99	154,22	171,46
188	67,13	84,37	88,00	91,63	95,26	98,88	102,06	105,69	123,38	141,07	158,76	176,45
190	68,95	87,09	90,72	94,35	97,98	101,61	105,24	108,86	126,55	144,70	162,84	180,99
193	70,76	89,36	92,99	96,62	100,25	104,33	107,96	111,59	130,18	148,78	167,38	185,98

Sursă: National Institutes of Health, 1998

Adevărul despre greutate

Mai mult de două treimi dintre americani sunt supraponderali. Kilogramele în plus măresc riscul apariției diabetului zaharat, artritei, bolilor de inimă, cancerului și tulburărilor de somn. Scăderea lentă și treptată în greutate reprezintă cea mai bună metodă.



Mâncați sănătos ?

Câte porții de:

Fruite consumați zilnic ?

Legume mâncați în fiecare zi ?

Total = _____

Dacă rezultatul este cinci sau mai mult înseamnă că vă hrăniți sănătos. Continuați tot așa. Dacă rezultatul este sub cinci, încercați să mai adăugați fructe și legume în alimentația dumneavoastră.

Program de alimentație sănătoasă

1. Adăugați încă o porție de fructe sau legume pe lângă cele cinci sau mai multe pe care le consumați săptămânal.
2. Încercați să limitați consumul de grăsimi și să creșteți cantitatea de cereale.
3. Mâncați trei mese pe zi – inclusiv micul dejun.
4. Încercați cel puțin o rețetă culinară nouă în fiecare săptămână.

Adevărul despre nutriție

Adoptarea unei alimentații corecte poate preveni apariția bolilor. Fibrele – care se găsesc în fructe, legume și cereale integrale – pot reduce riscul apariției diabetului zaharat. Vitaminele și celelalte nutrimente din fructele proaspete sau congelate, precum și legumele pot reduce riscul apariției unor anumite forme de cancer sau boli cardiovasculare. Înlocuind untul, untura și alte grăsimi solide cu uleiuri mai sănătoase precum cel de măsline, de canola și de arahide, riscurile apariției bolilor cardiovasculare va fi mult diminuat.

Alcoolul și sănătatea

Cercetările au demonstrat că un consum moderat de alcool poate îmbunătăți nivelurile de lipoproteine cu densitate crescută, grăsimi cu rol protector (HDL-colesterol sau colesterolul „bun”) și poate reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare.

Chiar și o cantitate scăzută de alcool poate încetini activitatea creierului, poate afecta reflexele și simțul de orientare. De asemenea, alcoolul poate influența funcțiile sexuale și somnul, poate provoca dureri de cap și pirozis (arsuri retrosternale). Consumul ridicat de alcool crește riscul decesului din alte diferite cauze.

Consumul de alcool determină creșterea nivelului trigliceridelor și al tensiunii arteriale și poate influența efectul unor medicamente antihipertensive. American Cancer Society subliniază legătura dintre consumul de alcool și riscul apariției cancerului de sân, de ficat, bucal, de gât și de esofag.

Deoarece încă nu se cunosc în totalitate efectele alcoolului asupra sănătății, dacă nu sunteți băutor, nu vă apucați de băut. Dacă vă place alcoolul, consumați-l cu moderație. Moderație înseamnă o băutură pe zi pentru femei sau pentru orice persoană în vârstă de 65 de ani sau mai mult. Pentru bărbații cu vârsta mai mică de 65 ani, moderație înseamnă nu mai mult de două băuturi zilnic. Femeile însărcinate nu trebuie să consume alcool.

O băutură înseamnă 150 ml de vin, 350 ml bere sau 50 ml de lichior.

