

Inspire o primavara frumoasa si sanatoasa

Ultima luna de iarna inseamna ca in curand o sa avem mai multe ore cu lumina naturala, mai mult timp petrecut in aer liber si fie ca planuim sau nu, mai multa miscare. Presupunand ca am scapat de kilogramele in plus acumulate in timpul sarbatorilor de iarna si am inceput sa mancam suficiente legume si fructe de calitate astfel incat sa evitam "astenia de primavara", cum am putea sa imbunatatim starea de sanatate indiferent de varsta?

Putem sa apelam la sfaturile din strabuni, bazate pe remedii naturale, validate de secole de intrebuintare pe mai multe generatii cu aceeasi alcatuire genetica si aceleasi surse de hrana crescute din aceeasi huma cu noi; ele sunt aplicate mai ales de jumatatea de populatie care traieste in mediul rural. Tradiitiile populare spun ca "improspatarea sangelui" se face cu fiertura de urzici sau spanac, iar cercetarea compozitiei acestora arata ca ele contin substante care intr-adevar promoveaza producerea celulelor rosii sanguine, continutul de hemoglobina (fer si acid folic) si contribuie la eliminarea unor produsi de metabolism si a radicalilor liberi (detoxifiere si efect antioxidant).

In acelasi timp trebuie sa recunoastem ca o proportie semnificativa a populatiei actuale a tarii traieste la oras si se hraneste in mare parte cu merinde aduse din import. Ele sunt cultivate in alte conditii decat cele autohtone, iar calitatile lor nutritive difera semnificativ. Nu ma hazardez sa spun ca sunt mai bune sau mai rele decat cele crescute in gradinile strabune, mentionez doua aspecte importante:

- diversitatea si disponibilitatea produselor alimentare pentru populatia generala este in prezent in Romania mai ampla decat oricand in istoria tarii (fie si datorita faptului ca unele legume si fructe sunt aduse cu avionul, crescand varietatea sortimentelor "exotice" si prezenta unor legume/fructe in extrasezon);
- desi calitatea alimentelor si a ingrijirilor de sanatate este comparabila cu cea din tarile europene mai dezvoltate, speranta de viata, morbiditatea si mortalitatea cardiovasculara si oncologica, incidenta unor boli infectioase sunt semnificativ diferite in sens defavorabil romanilor. Exista fara indoiala diferente majore intre populatia rurala si cea urbana, inclusiv in procentul unitatilor locale cu grup sanitar canalizat/fosat si apa curenta, infrastructura, disponibilitatea serviciilor medicale, insa asta poate face subiectul altor dezbateri.

Revenind insa la tema: ce putem face daca traim la oras, nu ne plac urzicile si spanacul si nu avem strabunici de la care putem cumpara un sfat intelept? Din fericire avem si in cazul asta solutii simple si economice care pot concura ca eficacitate cu administrarea unor tratamente medicamentoase.

Spre exemplu in cazul diabetului stim din studii clinice si de laborator ca exercitiul fizic stimuleaza nu numai consumul de calorii in general, ci in special metabolismul carbohidratilor (specific glucoza, indirect fructoza si dizaharide, glicogen) prin activarea unor receptori si efectori celulari specifici si stimularea producerii unor molecule care dirijeaza metabolismul celular (AMPK, cAMP, receptori insulinici, etc.) in mod similar si suprapus cu actiunea metforminului si a tiazolidindionelor. In mod practic un pacient cu diabet insulin-dependent stie ca trebuie sa scada numarul de unitati de insulina injectate in zilele cu efort fizic suplimentar si chiar sa aibe la indemana o gustare dulce pentru eventualitatea in care glicemia ar scadea periculos de mult (hipoglicemie). In unele cazuri de diabet de

tip 2 (non-insulino dependent) si in special in prediabet, schimbarea regimului de viata cu cresterea exercitiului fizic si modificarea regimului alimentar produce imbunatatiri comparabile cu administrarea metforminului.

Poate exercitiul fizic fi atat de important? Pe scurt da, si nu am nici o rezerva recomandand exercitiul fizic drept unul dintre cele mai bune medicamente pe care ni le putem administra singuri si fara frica unor reactii adverse insidioase sau greu de prevazut. Acestea fiind zise, trebuie de asemenea mentionate disconforturi asociate activitatilor fizice, care in anumite cazuri produc consecinte neplacute si limiteaza activitatile fizice: de la banalele echimoze (vanatai) si umflarea gleznelor dupa efort sau stat in picioare mai indelungat; pana la durerile de tip ischemic (angina sau claudicatie).

Neplacerile de acest gen pot fi evitate apeland la servicii de specialitate (consult cardiologic si un test de efort pentru tulburari ischemice, antrenor de fitness pentru stabilirea unui set de exercitii adecvat, etc.) insa in cazul unei persoane active cu neplaceri minore in urma unor activitati fizice (picioare grele/obosite/umflate dupa o zi de serviciu/cumparaturi sau dupa ortostatism – stat in picioare – prelungit, sau pentru vindecarea mult mai rapida a vanatailor, etc.) recomandam un remediu simplu care combate eficient aceste neplaceri dupa cateva aplicari.

Crema Pro circulator este un extract natural cu unt de palmier, alun, castan, vita-de-vie, lamiae; el a fost utilizat cu succes de mai multi pacienti in situatiile de mai sus pe parcursul anului trecut si in continuare anul acesta. Este un produs “hand-made” facut cu ingrediente vegetale si care se poate asocia cu preparate cu administrare orala (Venofort, Ruscoven, Diosmirem, etc.) in special daca se administreaza pentru o patologie cronica, aparuta in urma cu ceva timp (pentru combaterea tulburarilor de intoarcere limfatica si venoasa, a varicelor, etc.) sau de sine statator daca se foloseste pentru vanatai, glezne umflate dupa efort, etc. O mentiune aparte o constituie o pacienta care in urma unei mastectomii a trebuit sa urmeze un tratament cu citostatice si bratul pe care s-a administrat tratamentul era nu numai plin cu vanatai, dar si umflat si indurat. Dupa circa o saptamana de aplicare a cremei practic bratul revenise la normal spre marea bucurie a pacientei.

Crema Pro circulator este disponibila membrilor Asociatiei Herbasan si in cadrul unui studiu clinic “open label” al carui detalii pot fi furnizate la cerere.

Tuturor o viata cat mai activa, iar in anticiparea momentelor in care innebunesc salcamii sa practicam un indemn din strabuni: “Mens Sana in Corpore Sano!”.

Dr. Felician Stancioiu