



de Dr.Liviu Durbaca

4 SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA TA

Te felicit pentru că ai decis să te înscrii în această listă și că ai avut curiozitatea de a vedea despre ce este vorba.

Te felicit pentru că ai trecut peste teama de nu face ceva ce o să regreti apoi. Toți am trecut pe acolo. Toți am subscris la liste care ne promiteau fie independența financiară, fie o slăbire superrapidă și fără eforturi...



Ce am învățat în experiența mea profesională, de corporatist, dar și de învățăcel în ale medicinei, este că nu există prânzuri gratuite ! Dacă vrei să ai ceva ce nu ai în acest moment, trebuie să fii dispus să plătești prețul pentru acel lucru. Tu știi cel mai bine dacă merită sau nu. Asta dacă îi întrebi pe oamenii pricepuți la domeniul respectiv, oameni care au ajuns deja acolo unde vrei să ajungi și tu.

Și sunt convins că și tu ai trecut prin momente dificile în viață, momente în care nu mai vedeai viitorul bine, în care te îndoiai de tine și de cei din jurul tău... Și în acele momente este important echilibrul tău interior. Crezi că starea ta de sănătate influențează această stare de echilibru ? Evident !

Sănătatea este, de foarte multe ori, ultimul lucru de care ne preocupăm. Mai ales când suntem tineri, mai ales când ne merge bine, la job sau în viața amoroasă sau în viața socială. Dar când vine un moment de criză, atunci aflăm că nu suntem veșnici, că nu suntem de fier și că trebuie să avem grijă de sănătatea noastră. Poate unii o să spună ca asta presupune niște costuri, că sănătatea este scumpă. Ei bine întrebarea mea este cât costă sănătatea ta ?

Atunci când ne dăm seama că suntem pe un drum închis în profesia noastră, în afacerea noastră, în viața de familie, că e vorba de starea de boală a cuiva drag sau chiar a noastră, că avem probleme precum divorțul, sau în educarea copiilor noștri care sunt rebeli, poate chiar la limita legii, atunci resursele noastre de sănătate sunt consumate rapid. Iar dacă avem puține sau nu le avem, ce vom face ?



de Dr.Liviu Durbaca

Să îți spun ceva despre mine :

Educația mea de medic alopăt m-a făcut un pic ignorant. Ba nu ! Complet ignorant la medicina alternativă. Adică medicul alopăt este superior. Noi dăm pastile, noi facem medicină, medicină bazată pe dovezi, adică pe studii mari, cohorte și alte prostii din astea. Mă rog, nu sunt prostii, dar îți pot lua mințile, la un moment dat...

Sunt unii dintre noi, medicii alopați, care gândesc în continuare la fel. Dar viața te aduce în situații în care nu ai altceva de făcut decât să constăți că ai ignorat niște chestii. Și așa am pățit și eu. Eram ironic la adresa celor care aveau un regim vegan, vegetarian. Să nu mă înțelegeți greșit. Nu am devenit și nici nu vreau să vă promovez regimul de viață vegetarian. Spun doar ce mi s-a întâmplat. Apoi am constatat că am eu probleme de sănătate. Greutate peste normal, trigliceridele de 4 ori mai mari decât normalul, tensiunea urca ușor ușor. Și atunci m-am oprit un pic să analizez. Sedentarism, pe fondul surmenajului de la jobul de corporatist, alimentație dezechilibrată : masa de seară era cea mai importantă din cursul zilei, în timpul zilei mâncam foarte des, în ultima vreme, în mașină, conducând și lucruri junk , pline de e-uri și aditivi alimentari.

Și a venit un moment de cîră în viața profesională. Vânzările băteau pasul pe loc, produsul promovat de mine nu mergea cum își doreau șefii și zilele de lucru erau cam la fel : reproșuri, planuri de acțiune, analize, ședințe peste ședințe, call-uri de grup. Mă săturasem ! Nu le spunea nimeni că poate produsul este de vină și nu echipa ?!

În fine, în contextul ăsta am plecat din companie. Cam proteste. Atunci însă a fost singura soluție pe care o vedeam. A durat 7 luni până să găsesc alt job ! Situație care m-a făcut să analizez la rece și cu atenție situația mea : nu puteam să mă întorc la medicină pentru că trebuia să dau rezidențiatul, care în România se dă o singură dată pe an, în noiembrie și noi eram în iunie. Oricum nu învățasem nimic și măaș fi făcut de răs. Grav de tot ! Nu găseam un job în farma pentru că toată lumea din industrie mă întreba la interviuri ce am făcut de am plecat după 10 ani din companie. Deci acum aveam și o problemă de credibilitate ! Ei și uite așa am ținut-o cam 3-4 luni. Banii se cam terminau și tensiunile creșteau acasă...

În contextul ăsta am analizat și am citit cam ce nu reușisem să citesc până atunci. Și așa mi-a picat în mână studiul China. Făcut de un medic alopăt, dr. T. Collin Campbell, după toate regulile studiilor de faza 3, alea serioase. Și care constata clar că există o corelație puternică între consumul de carne și lapte și apariția cancerului și a bolilor cardiovasculare. Și am început să citesc despre acest subiect. Așa am aflat despre fitonutrienți, mă rog, să-mi reamintesc de ei, să citesc lucruri în detaliu despre rolul și mecanismele efortului în păstrarea stării de sănătate. Și așa am ajuns să iau în serios alimentația bazată pe plante, să fiu un pic mai atent la mișcarea de fitness. Și cum sunt un tip practic, cu educație alopătă, ☺, am testat pe mine. M-am apucat să învăț pentru rezidențiat. Dar era al naibii de greu. Cei care lucrează în farma, sau în mediul corporatist știu ce spun. Program lung, stresant, obiective stricte de atins, ședințe etc. Iar eu trebuia să învăț când ajungeam acasă. Ei bine am început cu tonice cerebrale, apoi cu vitamine din grupul B și apoi alte produse care stimulează activitatea cerebrală pentru a putea să învăț.



de Dr.Liviu Durbaca

Și ghici ce ? A funcționat ! Eram surprins, dar și încântat. Și i-am dat înainte. Spre surprinderea mea, am luat rezidențiatul cu un punctaj mult mai mare decât mă așteptam și am devenit mult mai tonic. Când am ajuns în spital, să îmi fac rezidențiatul, am început să constat cu tristețe ce înseamnă un stil de viață dezordonat sau pur și simplu neglijent. Dezechilibre metabolice importante, boli grave și debilitante.

Însă eu nu vreau să-ți vorbesc despre starea de boală ! Despre asta vorbim la spital sau la cabinet. Este mult mai bine să prevenim. Spunea cineva că **atunci când suntem tineri cheltuim o avere să băgăm prostii în organism, iar la bătrânețe cheltuim o avere să le scoatem din organism**. N-ar fi mai înțelept să nu le băgăm în noi de la bun început ? Răspunsul cred că e evident. Și ajungem la păstrarea stării de sănătate.



V-ați întrebat vreodată care este cel mai de preț lucru al vostru ?

Sănătatea este unul dintre ele, la fel ca și timpul, cred eu. Acestea sunt cele mai bune resurse ale tale. De ce ?

Pentru că sunt interelaționate : o sănătate bună îți va permite să ai mai mult timp sau să ai un timp în care să te bucuri de viață. Cum ar fi să poți ajuta cât mai mulți oameni în timpul vieții tale ? Ca să-l citez pe Zig Ziglar aici, „Vei avea tot ce îți dorești când vei ajuta suficient de mulți oameni să aibă ce-și doresc”. Inclusiv prosperitatea. Poate că o să zici „Prostii !” E dreptul tău și poți să te oprești aici cu cititul și să dai delete.

Dar ar fi păcat...

Imaginează-ți cum ar fi să vezi cum cresc copii tăi și cum se dezvoltă și devin prosperi ? Cât de feiricit/fericită vei fi atunci ?



de Dr.Liviu Durbaca



Câte acte de caritate vei putea face dacă vei avea viață lungă ?

Cât de mult ai putea călători să vezi lumea întreagă ? Cum te face să te simți asta ?

Să revenim la sănătate.

Cum poți face asta, să-ți protejezi sănătatea ?

Sunt câteva lucruri pe care le poți face și care îți stau în putere. Lucruri pe care și eu le-am făcut. În momente grele. În momentele în care munceam în mediul corporatist, și în același timp trebuia să învăț că să mă întorc la medicină, cum vă spuneam mai devreme. Știu că mulți dintre voi faceți asta acum. Munciți să vă puteți întreține în facultate sau în liceu. Sau poate faceți asta ca să puteți să țineți pe cineva din familie la școală, ceea ce este de toată lauda. Și știți că este greu ! Ei bine, poate și voi, ca și mine, ați ajuns deja la aceste concluzii ce urmează să vi le împărtășesc.

1. Dormiți suficient !

Est un lucru simplu, dar neglijat de multe ori. De câte ori te-ai culcat la timp când ai avut de învățat ceva ? Sau a trebuit să pregătești de mâncarea sau să pregătești hainele copiilor pentru a doua zi la școală ? Dar înainte de sărbători când trebuia să aranjezi casa, să pregătești bucatele cele bune, cât ai dormit ? De câte ori cei care poate lucați în firme corporatiste sau în firme private foarte competitive, nu ați adormit în miez de noapte, poate cu capul pe laptop lucrând la rapoartele ce trebuiau trimise ieri ?

Ei bine, un somn liniștit, un somn de 6 ore, într-un mediu liniștit, întunecat, aerisit vă va aduce nenumărate beneficii. Neurotransmițătorii se refac astfel, procesele organismului au timp să își adune resurse pentru încă un nou interval de 24 de ore, reziduurile adunate în decursul ultimelor 24 de ore au timp să fie eliminate. Este foarte important să dormiți într-o cameră unde este întuneric, fără surse de lumină, naturală sau artificială. Lumina are rolul de a stimula scoarța cerebrală și astfel stăm treji. Dacă înlăturați lumina, orice sursă de lumină, veți putea dormi bine.

Trebuie să fie liniște. Orice zgomot nu va face altceva decât să vă țină treji. Și la un moment dat și nervoși. Greșesc ?



de Dr.Liviu Durbaca

Sunt păreri care spun că ar fi util să ascultați muzică de relaxare. Ce vă relaxează pe voi : muzică de relaxare, muzică clasică etc.

2. Alimentația

Este un subiect în sine. Pe acest subiect s-au scris biblioteci întregi. Nu sunt nutriționist, dar sunt câteva lucruri care le-am validat și eu în ani de zile și pe care, cu siguranță, le-ați mai citit și în alte părți.

Nu este bine să mâncați multă **carne**. Unii ar spune să nu mâncați deloc carne. Motivația este că alimentație bazată pe carne sau produse animale produce un mediu acid în organism, organism căruia îi place un mediu alcalin. Ce se întâmplă dacă aveți înăuntrul vostru un mediu acid ? Proteinele au tendința să se oxideze, să se degradeze astfel și să nu își mai îndeplinească funcția. Asta înseamnă că veți face ateroscleroză arterială, placi depuse pe artere, cam cum se întâmplă cu țevile care se colmatează și astfel aveți riscul mai mare de a face infarct miocardic, cerebral, mezenteric sau oriunde în corp. E ca și cum s-ar arde un bec sau motorul unui aparat electric...Noi, oamenii nu suntem concepuți să facem față acestui mediu acid. Și nici nu cred că ne dorim asta...Deci trebuie să consumăm mai puțină carne, sau chiar deloc dacă se poate.

În acest mediu se glicozilează mai repede proteinele, adică riscul de diabet crește foarte mult și din nou degradarea este accelerată. Mai ales că **zaharul industrializat** este cel mai folosit drog. Da, am scris bine : drog. Gândiți-vă cât de ușor puteți să scăpați de dulciuri ? Suntem condiționați de mici să consumăm zahar. Cum îi motivăm pe copii cel mai adesea ? „Dacă faci aia îți dau o ciocolată”. Nu-i așa ? Deci trebuie redus consumul de dulciuri, mai ales la vârste mici.

Consumul de alcool nu face altceva decât să inducă acel mediu acid de care vă vorbeam mai devreme. Nu mai zic de efectul pe care îl are asupra substanței cerebrale pe care, consumat în exces, o distruge. Deci nu trebuie să consumăm alcool.

De asemenea, există studii care au constatat că este bine **ca dimineața să mâncăm** mai ușor pentru ca să lăsăm organismului timp să digere mâncarea din ziua precedentă. Fructele consumate dimineața sunt extrem de utile organismului pentru că nu presupun consum energetic pentru digestie, așa cum se întâmplă cu alimentele derivate din animale. Iar la prânz este util să mâncăm mai bine, în așa fel încât organismul să poată digera până în ziua următoare. Iar seara să-i lăsăm timp să digere, adică să mâncăm ușor. **Fructele și legumele ar trebui să constituie cam 5 porții în decursul unei zile.** Câți dintre noi o facem ? Eu știu că nu o fac. Și sunt momente în care nici nu aș putea să o fac din simplu motiv că nu sunt disponibile fructele, cum ar fi iarna, de exemplu. Și atunci ? Rămân suplimentele nutritive.

Aeste lucruri poate le-ați citit în „**Putere nemărginită**” de Tony Robbins. Dacă nu ați făcut-o încă, vă sfătuiesc să o faceți, precum și „**Studiul China**” a doctorului Campbell care a schimbat paradigma alimentației sănătoase.



de Dr.Liviu Durbaca

3. **Mișcarea este extrem de importantă.**

Este arpoape o cutumă, validată și de experiența populară. Bunicii mei, ca și ai voștri sunt convins, făceau mișcare intensă : la prășit, la pădure etc. Sportivii de performanță au o sănătatea foarte bună. În zilele noastre am și documentat prin studii acest efect benefic. Se pare că mișcarea deschide arteriole din zona cerebrală care în mod normal sunt închise. Efortul are acest efect de a determina vasodilatație. Astfel la nivel cerebral se deschid noi vase de sânge care duc la excitație cerebrală. Concomitent se descarcă serotonină, dopamină, endorfine și alți neurotranmițători care dau starea de bine, de concentrare, de creativitate. Sunt studii care au documentat aceste lucruri. Și nu trebuie să faceți atletism sau culturism. Sau să deveniți sportivi de performanță. Nu. Este suficient să mergeți, cam 20 de minute sau jumătate de oră pe jos. Dacă faceți sport într-un cadru organizat, să deveniți performanți, este și mai bine.

4. **Relaxarea este poate la fel de importantă ca și munca.**

O să spuneți cine mai are timp de relaxare ?

Chiar voi înșivă. Oamenii de succes au aproape o cutumă în a avea timp de relaxare. O excursie de 2-3 zile la munte, sau o săptămână la schi, o plimbare în pădure dimineața, sau în jurul unui lac, ajută la reconectarea noastră cu energia noastră vitală și la obiectivele noastre reale. Timp de calitate în familie poate aduce o liniște în fața acestei lumi în viteză.

Așadar cele 4 soluții pentru păstrarea sănătății voastre sunt :

- dormiți suficient*, 6 ore ca medie sunt suficiente pentru a avea un echilibru bun,
- alimentativă corect*, evitând alimentația supraprelucrată, noi oamenii nu suntem concepuți să o metabolizăm ca atare, carne în exces, posturile au rostul lor medical, cât mai puțin prelucrate și mai ales fructe și legume.
- faceți mișcare zilnic*. Mersul pe jos vă poate feri de multe probleme de sănătate,
- relaxati-vă*, așa veți ști mereu care este ținta voastră și nu veți risca să vă răătăciți în această lume în plină viteză.

P.S. Mi-ar fi de folos să-mi spui câte ceva despre tine, să ne cunoaștem mai bine.

Spune-mi, te rog, care este motivul cel mai important pentru care te-ai înscris în această listă ?

Ai probleme de sănătate ? Are cineva apropiat probleme de sănătate ?

Cum te-au ajutat aceste informații efectiv ?

Ce ți-ai dori să afli de la mine pe viitor ?