

3

Jak czytać książkę?

Książka jest zbiorem powiązanych ze sobą rozdziałów i ich kolejność nie jest przypadkowa. Zostały jednak tak napisane, aby w razie potrzeby można było wrywkowo zajrzeć do każdego z nich oddzielnie, dlatego pewne informacje zostały w sposób zamierzony powtórzone w kilku miejscach.

W trakcie lektury zachęcam cię do stawiania sobie pytań, kreślenia, zakreslania, podkreślenia i polemiki z tym, co zostało napisane. Zaplanowano specjalne miejsca na twoje notatki, pomysły, jak zmienić coś w życiu, jeśli dojdiesz do wniosku, że powinieneś coś zmienić. Byłoby idealnie, gdyby ta książka stała się twoim osobistym przewodnikiem, drogowskazem, a nawet papierowym przyjacielem na nocnym stoliku i przypominała ci, że powinieneś być sam dla siebie ważny.

W gruncie rzeczy chodzi o to, aby jak najdłużej zachować sprawność, cieszyć się życiem i unikać szpitali.

4

Inteligencja zdrowotna

” Człowiek powinien rozwijać inteligencję zdrowotną, czyli zdolność do aktywnego odbierania i przetwarzania informacji o stanie własnego zdrowia. Kiedy wiemy, że coś dzieje się nie tak, możemy podjąć odpowiednie działania prewencyjne i naprawcze, dzięki którym nasz organizm dalej będzie funkcjonował dobrze i sprawnie. Ze swej mądrości korzystamy, by spożytkować zdobycze cywilizacji dla przedłużenia szczęśliwego, zdrowego życia. Restrykcje kaloryczne, zdrowe odżywianie, umiarkowany wysiłek fizyczny i umysłowy, relaks oraz aktywność seksualna i społeczna umożliwiają radosne i pożyteczne życie od młodości do okresu starości.

prof. Jerzy Vetulani
(cytat pochodzi z wykładu
w ramach SWPS)

Tymczasem:

- Częstość występowania cukrzycy na świecie nadal wzrasta, sięgając **10%** wśród mieszkańców krajów takich jak Chiny lub Indie, w których upowszechnia się zachodni styl życia¹.

5

Świadomie nieświadomi

W swojej książce pod tytułem *To zmienia wszystko* Naomi Klein pisze:

”Wypierałam świadomość zmian klimatycznych dłużej, niż skłonna jestem przyznać. Miałam jednak mgliste pojęcie o szczegółach i tylko przebiegałam wzrokiem większość doniesień w mediach, zwłaszcza te naprawdę budzące strach. Wmawiałam sobie, że kwestia jest zbyt skomplikowana i zajmują się nią ekolodzy. Bardzo wielu z nas prawdopodobnie wypiera fakt zmian klimatu. Spoglądamy przez ułamek sekundy, po czym odwracamy wzrok. Albo przyglądamy się, ale obracamy wszystko w żart („kolejne oznaki apokalipsy“!). To też oznacza odwracanie wzroku¹.

Czytając ten fragment, zdałam sobie sprawę, że absolutnie identycznie podchodzimy do zdrowia. Skojarzenie podobieństwa zmian klimatycznych do globalnych zmian zdrowotnych nasuwa się prawie automatycznie, zwłaszcza jeśli jesteś kardiologiem praktykiem. Codziennie do szpitala przywożony jest ktoś z zawałem serca, kto szczęśliwie „załapie

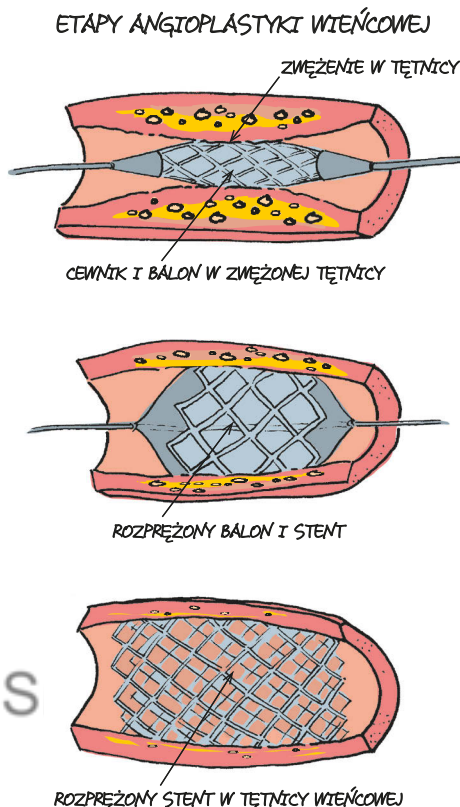
się” na angioplastykę wieńcową, czyli przezcewnikową implantację stentu do zamkniętej tętnicy wieńcowej, żeby ją poszerzyć (procedura jest powszechnie nazywana „przepychaniem żył” – nieustannie walczę, aby mówiono chociaż „poszerzanie/udrażnianie tętnic”).

Ale też codziennie na oddziałach kardiologicznych z powodu solidnie zmienionych miażdżycowo tętnic wieńcowych wykonywane są komuś bajpasy, bo czasem innego sposobu na poprawienie ukrwienia serca nie ma. Nie ma dnia bez leczenia otyłych chorych z cukrzycą i to na dodatek amatorów papierosów.

Nietrudno wydedukować, że społeczeństwa z takim stylem bycia zmierzają w kierunku zdrowotnej katastrofy, podobnie jak Ziemia wskutek zaniedbań w kwestii klimatu.

Paliwa kopalne otworzyły przed nami świat, pozwoliły sprawnie się przemieszczać, podkręciły tempo życia i, nie ma co ukrywać, bardzo to życie ułatwiły, ociepliły. Rozświeciły nasze domy i ulice, podgrzały nam wodę do kąpieli. Ale zachłanność i nadmierne wykorzystanie tych zasobów prowadzą do klimatycznej i zdrowotnej zagłady.

Przed erą przemysłowej produkcji żywności ludzie jedli to, co mieli, nie rzadko głodowali. Głód nie jest stanem odczuwanym jako dobry czy przyjemny.



Angioplastyka to metoda leczenia zwężeń tętnic wieńcowych z użyciem specjalnych wewnętrzznaczyniowych cewników. Podczas zabiegu angioplastyki w miejsce zwężenia poprzez cewnik wprowadza się balon, a następnie stent. Stent to rodzaj metalowego rusztowania. Po rozprężeniu balonem stent powoduje rozszerzenie tętnicy; dochodzi do przywrócenia prawidłowego przepływu krwi w naczyniu.