Capitolul I – Introducere

# 1.1 Descrierea temei și obiective

Sănătatea este cel mai prețios dar pe care îl dobândim fiecare dintre noi încă din prima zi de viață. Acest lucru poate fi de la sine înțeles sau poate nu. Probabil că cititorul este de aceeași părere cu autorul, dar oare cititorul chiar apreciază și îngrijește acest dar la măsura importanței lui? Mai bine spus, câte persoane, actualmente, apreciază sănătatea? Judecând dupa situația sănătații la nivel mondial:

* Aproximativ 415 milioane de adulți și 542.000 de copii suferă de diabet[Abo17];
* 39% de adulți și sunt supraponderali, 13% suferă de obezitate morbidă, iar 41 milioane de copii sub vârsta de 5 ani suferă de obezitate morbidă sau sunt supraponderali[Obe16];
* Bolile cardiovasculare sunt principal cauză a mortalității[Car17].

Aș putea spune că nu stăm prea bine. Luând în calcul toate avansamentele medicale, precum și investițiile alocate bugetului, este cam ironic, nu credeți? Putem consider că starea de sănătate a populației crește invers proporțional cu evoluția medicală. Concluzia nu poate fi alte, deci, decât cea că medicina zilelor noastre, precum și mentalitate și obiceiurile noastre sunt complet contra sănătății și nu pro cum ar trebui.

Scopul acestui proiect este de a desluși acest mister și de a răspunde la întrebările pe care fiecare dintre noi este obligat să și le asume înainte de toate.

Ce trebuie să facem pentru a fi sănătoși?

Ce înseamnă să fi sănătos?

Ce este sănătatea?

Este oare corectă abordarea medicală a zilelor noastre în ceea ce privește sănătatea?

De asemenea, scopul acestui proiect este de a ghida utilizatorul pe calea cea corectă în ceea ce privește sănătatea și de înlătura toate concepțiile greșite și confuziile care există actualmente.

Care este dieta cea mai bună?

Ce, cum, când și cât trebuie să mâncăm?

Ce fel de activități fizice, cum, când și cât trebuie să facem?

Cât, când și cum trebuie să dormim?

Scopul proiectului și al meu pe de o parte este de a lumina mintea utilizatorului și de pune accent pe obiceiurile primordiale și naturale de stil de viață sănătos și de a trata utilizatorul (ființa umană) într-un mod holistic. Noi oamenii suntem un sistem complet unitar (minte, trup și suflet), iar tot ceea ce facem ne afectează sănătatea:

* Somn;
* Sport;
* Recreere;
* Emoții;
* Gânduri;
* Viața socială și familia;
* Munca;
* Genetic;
* Alimentație.

Lista poate continua și este de la sine înțeles faptul că este nevoie de mai mult de o viață pentru a realiza o monitorizare completă a unei ființe umane, în care să ai în vedere toți factorii ce contribuie la sănătatea acestuia. Dacă privim lucrurile mai îndeaproape, unii dintre acești factori sunt atât de dinamici și imprevizibil încât ar fi aproape imposibil de monitorizat.

Dar toate lucrurile trebuie să aibă un început. Astfel, în acest proiect am reușit să iau în calcul trei factori importanți, și anume: somn, sport și alimentație.

# 1.2 Introducere în sănătate

Ce este sănătatea și ce înseamnă să fii sănătos? Am putea spune că să fii sănătos înseamnă să nu fi bolnav, dar este o definiție prea precară.

Sănătatea este o stare. Este starea de bine absolută, în care toate funcțiile fiziologice și mentale funcționează la capacitate maximă.

Nici nu este de îndoială că în momentul în care ne simțim sănătoși, manifestăm sentimente de euforie, extaz, energie, fericire și dorință de a trăi și a face orice.

*Health is a condition of perfect development, a state of wholeness and harmonious development and growth, an adaptation of part to part of the organism, or organ to organ, with no part stunted and no part in excess.*

*In this state of organic development lies the perfection and symmetry of beauty. Beauty is but the reflection of wholeness, of health. It is easy to demonstrate that the forms and proportions of humans and every animal and plant which are in their highest and most useful state are the most beautiful and therefore the most healthy.*

*When every bone is of the best form and size for its service in the total organism, there is perfect proportion. When every muscle is fully and proportionally developed, with just enough of fat and the cellular tissues to round out the muscles, we have the highest beauty of form. When the texture of the skin is finest, when the circulation of the blood most vigorous, the blood well-nourished and freed of all waste, there is the glow and charm of the finest complexion.*

*The highest beauty is the expression of the highest health. Partial beauty, fading beauty or decaying beauty—these are but expressions of partial, fading or decaying health.*

Sănătatea este echilibru și armonie cu sine. Sănătate înseamnă puritate și frumusețe.

Definiția din urmă este motivul pentru care în zilele noastre sănătatea este asociată cu tinerețea, pe când boala cu bătrânețea. Copiii nou născuți, în condiții normale evident, sunt perfecți, frumoși, puri, firavi și lipsiți de orice urmă de ”poluare” a corpului. Lucru total opus de persoanele în vârstă. Adevărul este însă altul, iar pentru a vedea cu adevărat incorectitudinnea acestor asocieri, trebuie sa înțelegem ce este boala.

În vremuri străvechi, se presupunea că persoanele ce nu se aflau într-o stare de sănătate completă au fost afectate de spirite malefice, demoni sau au fost pedepsiți de către zei.

În timpurile noastre, și mai exact începând cu teoriile biologului francez Louis Pasteur, bolile sunt datorate unori ființe microscopice externe ce infecteaza organismul.

Asemănarea acestor două ipoteze este că, în ambele cazuri, cauza bolilor este externă, aleatoare, dincolo de puterea de control al persoanei aflate în suferință. Boala este un ghinion am putea spune.

Să fie oare acesta adevărul? Să fie boala un efect întâmplător de ne controlat, prezis și, mai ales, exterior? Dacă este așa, de ce este ghinionul așa mare începând cu secolul sfârșitul secolului XX sau, de exemplu, în perioada mediavală? De ce străbunicii noștrii trăiau 90 de ani, iar noi nu?

Să fie oare sănătatea un joc de noroc?

Răspunsul ni-l poate oferi părintele medicinei Hippocrates. Hippocrates a fost printre primii care a criticat și contrazis faptul că boala este de natură exterioară, cu premisa că boala este efectul produs de un stil de viață necorsepunzător. Cu alte cuvinte, este cauzată de persoana bolnavă însăși și pleacă din interior spre exterior, nu vice-versa cum se presupune.

Acest mod greșit de a privi sănătatea și boala este motivul pentru care medicina zilelor noastre este, nu doar inutilă, ci și distructivă pentru sănătate și corpul uman.

Singurul mod de a obține sănătatea este prin nutriție.

Dr. Herbert M. Shelton has defined nutrition as follows:

*Perfect nutrition is dependent on perfect organs, perfect functions and normal health. Each is dependent upon and grows out of the other. All processes and functions are interdependent and interact harmoniously for mutual well-being. They cannot be taken apart and categorized. Every aspect of life is but a part of a unified whole.*

*This idea of interdependence and interaction leads to the principle that the appropriate way to recover and develop strength and vigor is through the activities and processes that give rise to growth. We recover arid develop strength and vigor in the same way that we keep well, in the same way that a babe grows into vigor and adulthood. The powers and forces that brought us into being, that sustain us in existence, that cause us to grow through all the phases of life to manhood and womanhood, are sufficient to restore us if health becomes impaired.*

# 1.3 Instrumentele software utilizate

Capitolul II – Concepte teoretice și principalele provocări

# Bibliography

[Abo17]*About Diabetes*. (2017). Retrieved from International Diabetes Federation: https://www.idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes.html

*[Car17]Cardiovascular diseases (CVDs)*. (2017, May). Retrieved from World Health Organization: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/

*[Obe16]Obesity and overweight*. (2016, June). Retrieved from World Health Organization: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/