

Prevenia chorôb – zodpovednosť za svoje zdravie

Súčasný zdravotný systém a farmaceutické firmy sa snažia prebrať zodpovednosť za zdravie ľudí na seba. Stimulujú obyvateľov k pravidelným lekárskeým prehliadkam, snažia sa viacnásobnými vakcináciami predchádzať infekčným chorobám, odporúčajú pravidelnú konzumáciu výživových doplnkov aj rôznych diét často založených na konzumácii chemicky upravených akoby zdravších potravín a pod. Argumentujú tým, že sa zvýšil priemerný vek života ľudí. Napriek tomu chorobnosť obyvateľstva a potreba liekov narastá.

Už dávnejšie aj pred zavedením vakcinácií, zlepšenou hygienou, informovanosťou ľudí a lepšou starostlivosťou, sa úmrtnosť na detské a iné infekčné choroby znížila, ale podstatne narástla chorobnosť a úmrtnosť na tzv. civilizačné choroby. Zo 100 ľudí, ktorí sa dnes dožijú dôchodku, je jeden človek úplne zdravý, zdravie piatich ľudí je závislé od lekárskeých a farmaceutických spoločností, pätnásť ľudí má len mierne zdravotné ťažkosti a asi 80 ľudí je chorých, najčastejšie na kardiovaskulárne choroby, poruchy pohybového a imunitného systému, metabolické ochorenia. Títo ľudia sú odkázaní na lekárov a množstvo liekov, nemôžu svoj život prežiť podľa svojich predstáv. Pritom mnohí naši starí rodičia, ktorí sa dožili 70 – 80 rokov nemali u lekára založenú ani zdravotnú kartu!

Zdravý, vzdelaný, zodpovedný a svojprávny človek je neovládateľný, nemožno ho zmanipulovať a je ťažké ho oklamať - **každý človek má sám prevziať zodpovednosť za svoje zdravie a za zdravie svojich detí!** Každý má právo dožadovať sa pravdivých informácií o všetkých pozitívnych aj negatívnych stránkach vakcinácií, diét, užívania liekov, priemyselne vyrábaných potravín, o vplyve mnohých ďalších faktorov životného prostredia, ktoré dnes vo veľkej miere ovplyvňujú zdravie ľudí – žiarenia (elektromagnetický smog), chemické látky v rôznych podobách... Ľudia by mali poznať rôzne možnosti prevencie a liečby chorôb a sami sa rozhodnúť podľa svojich možností a ochoty prevziať zodpovednosť za svoje zdravie aj za cenu zníženia svojho pohodlia. **Súčasný vnucovaný životný štýl a spôsob stravovania moderného človeka značne zvýšili toxickú záťaž na jeho organizmus aj na celé životné prostredie.** Následok je nárast chronicky chorých ľudí, ktorí nemôžu žiť slobodne podľa svojich predstáv a už od útleho detstva sú odkázaní na lieky a stálu lekársku pomoc. Choroby, ako napr. karcinóm hrubého čreva, problémy s vysokou hladinou cholesterolu, či vysoký krvný tlak a pod., ktoré sa niekedy vyskytovali len vo vyššom veku, sa dnes diagnostikujú aj u mladých ľudí a dokonca aj u detí. Stále viac sa vyskytujú rôzne potravinové alergie, chronické aj psychické choroby u všetkých vekových kategórií ľudí. Spoločným názov týchto problémov je **civilizačné choroby.** **V dnešnej dobe aj vo vyspelých krajinách, keď veda a technika uľahčila prácu, zrýchlila komunikáciu, zvýšila možnosti informovanosti, skvalitnila cestovanie, bývanie, stravovanie, uľahčila život, veľa detí trpí, sú odkázaní na lieky a stálu lekársku pomoc. Veľa ľudí je dlhodobo chorých, psychicky labilných a nešťastných.** Pohodlný životný štýl a stravovacie návyky sa v relatívne krátkom čase niekoľkých desaťročí zmenili tak, ako nestihli za tisícročia predtým. Za takýto „komfort“ ľudstvo platí daň, platí ho svojím zdravím.

V ostatnom období sa stále viac hovorí o „trvale udržateľnom rozvoji“, je to rozvoj, „ktorý súčasným aj budúcim generáciám zachováva možnosť uspokojovať ich základné životné potreby a pritom neznižuje rozmanitosť prírody a zachováva prirodzené funkcie ekosystémov“. Platí to pre všetky odvetvia priemyslu aj spoločenského života ale hlavne v poľnohospodárstve, potravinárstve, vo verejnom zdravotníctve, medicíne a v ekológii (Kuchta, M., Pružinec, P., 2006, 15).

Dnešný človek hlavne v mestách ale už aj na vidieku konzumuje prevažne potraviny pripravené z polotovarov s dlhou dobou použiteľnosti, pije nápoje s chemickými náhradkami prirodzených potravín (sladidlá, arómy, synteticky pripravené vitamíny...). **Zložením stravy sa stáva človek podľa výroku Senecu ml. „si tým čo ješ...“ prevažne „pojedač mŕtvej**

stravy “, nakoľko väčšina jeho stravy je „dlhodobo mŕtva“, t.j. bez aktívnych enzýmov, prirodzených vitamínov i minerálnych látok a bez mikroorganizmov, často s podstatne narušenou a zmenenou štruktúrou stavebných látok, s prídavkom mnohých konzervačných a stabilizačných chemických látok, ktoré bránia rozvoju prirodzenej mikroflóry nielen v potravine (preto sa pridávajú), ale aj v tráviacom trakte konzumenta! Takéto potraviny prispievajú k rozvoju patogénnej a oportúnnej mikroflóry, ktorá produkuje viaceré toxíny a prokarcinogénne látky a potláčajú množenie fyziologickej laktoflóry v črevách - hlavne bifidobaktérií a laktobacilov, ktoré produkujú látky znižujúce účinok prokarcinogénov a aj množenie patogénnej a oportúnnej mikroflóry, zároveň priaznivo ovplyvňujú lipidový metabolizmus a majú ďalšie priaznivé účinky na zdravie človeka.

Darina Pospíšilová, pospisilova@vetservis.sk