



Duminică,  
12 noiembrie,  
18:00–19:30

# Autovindecarea și stilul de viață



Are organismul nostru inteligența de a se reface în mod miraculos?

Ce nu putem face noi în procesul de vindecare?

Care este rolul specialistului?

Ce pot și ce nu pot face medicamentele?



Unde?

**Biblioteca Națională a României, Sala Doina Cornea**



Medicul **PAUL COSTACHE** își propune să ne spună cum și de ce și să ne explice limitele medicinei tradiționale. Cetățean de onoare al municipiului Buzău, acesta este specializat în medicină internă și a inaugurat un spital privat pentru bolnavi cronici și îngrijiri paliative. În cadrul seminarului îți va oferi soluții simple, ieftine și de impact pentru îmbunătățirea stilului de viață.



**Intrarea liberă**



DIN GRIJĂ  
**PENTRUTINE**  
CAMPANIE DE EDUCAȚIE ȘI PREVENȚIE



Biserica Adventistă  
de Ziua a Șaptea

Știința medicală a progresat uluitor... și totuși suntem din ce în ce mai bolnavi! De ce oare? Avem o soluție pentru această problemă capitală a existenței umane? O cauză sigură a acestei miopii este generată de focalizarea practicii medicale în mod imoral spre business. Activitatea preventivă nu generează bani mulți. Cu cât actul medical e mai sofisticat, cu atât e mai profitabil.

Tehnologia medicală este nepermis de scumpă comparativ cu tehnologii de aceeași complexitate din alte domenii. Cât despre industria farmaceutică, ce să mai vorbim! De asemenea, să ne îndreptăm un ochi mai atent în domeniul industriei alimentare. Faceți un test: mergeți într-un magazin și căutați acele produse alimentare cu adevărat sănătoase și veți avea un șoc! Nici 5% dintre produse nu pot fi considerate ok! De asemenea, mergeți într-un restaurant și veți vedea că vă va fi greu să găsiți un meniu într-adevăr corect. Și pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, gusturile sunt manipulate în mod abil în detrimentul sănătății, creând tot felul de dependențe nesănătoase.

Soluția? Este imposibil să restructurezi aceste sisteme viciate! Cred că singura soluție eficientă este educația, dar și aceasta are un călcâi al lui Ahile: dependențele, care de cele mai multe ori îngenunchează dimensiunea rațională. Doar Dumnezeu ne mai poate scăpa din această robie.

Domeniul care m-a atras și mă atrage în mod deosebit în practica medicală a fost și este acela al medicinei stilului de viață. De ce? Pentru că aproape 90% din patologie se datorează unor obiceiuri și practici de viațuire nesănătoase. Ei bine, înlăturarea acestora și implementarea unui stil de viață sănătos realizează adevărate minuni, atât preventiv, cât și curativ, la costurile cele mai mici, fără efecte secundare și la îndemâna oricui. Sunt surprins de miopia sistemelor de sănătate care neglijează acest domeniu, cheltuind sume uriașe pentru activități medicale din ce în ce mai complexe, dar care aduc beneficii din ce în ce mai mici pentru sănătate, mai ales când abordarea stării de boală este mai tardivă.

Și nu în ultimul rând, este neglijat robinetul larg deschis al unui stil de viață din ce în ce mai nesănătos, încercându-se să se rezolve problema acționând doar asupra efectelor acestuia. Este cauza pentru care, în ciuda dezvoltării fără precedent a cunoștințelor și a tehnologiei medicale, starea de sănătate a omenirii se degradează din zi în zi.

Două hobbyuri m-au atras: lucrul cu lemnul și construcțiile. Primul este moștenire de la tatăl meu. Aș putea spune că m-am născut și am crescut savurând parfumul de rășină și căldura lemnului din atelierul tatălui... Pasiunea de a construi m-a urmărit ca o umbră. Am construit prima casă, am construit o biserică, am construit și remodelat pentru activitatea medicală nu mai puțin de șapte clădiri, dintre care două spitale, am remodelat actuala casă și nu numai. Și setea de a construi nu s-a ostit! Acest hobby mi-a fost extrem de benefic, ajutându-mă să lucrez în regie proprie tot ce a însemnat construire și remodelare de spații necesare practicii medicale, eludând astfel cheltuieli însemnate, specifice lucrului cu firme specializate.