

Computerul si sanatatea

Computerul, desi un component al epocii moderne, poate fi si un element foarte nociv in viata celor care-l folosesc frecvent. De aceea, e bine ca mijloacele de preventie a efectelor produse de acesta sa fie aplicate corect si la timp.

In urma cu vreo 4000 ani, unul dintre cei mai famosi imparati ai Chinei - faimos prin intelepciunea si inclinatiile sale certe de savant - Fu Hsi, deschidea un capitol nou si devenit repede indispensabil supusilor sai: Feng Shui. Marele om de stiinta chinez este si parintele sistemului de studiu al fenomenelor din Univers, Pa Kua (cele opt trigrame), precum si al simbolului Tao si al disciplinei cunoscute azi sub numele de radiestezie.

Demonstrand practic ca este posibil sa se faca traducerea unor informatii acumulate de creierul uman - dar "netraduse" in planul constientului - prin intermediul unor dispozitive foarte simple (numite azi: anse), Fu Hsi a creat o imensa baza de date care se refera la influentele factorilor de mediu naturali sau creati de mana omului asupra acestuia. In termeni europeni, aceasta disciplina s-ar numi geomantie. Experientei si masuratorilor obiective ale lui Fu Hsi, li s-au adaugat, de-a lungul mileniilor, multe date care au alcătuit scoala de mare valoare a Feng Shui-ului. S-a putut demonstra ca energiile din mediul inconjurator, determinate de formele geometrice, cromatica, pozitionarea in raport cu punctele cardinale, ca si de eventualele emisii de radiatii, pot influenta in mod concertat cursul vietii oamenilor atat in plan familial cat si in cel financiar. Astazi, Feng Shui este o stiinta luata serios in seama de toti occidentalii care se respecta si care isi doresc o viata armonioasa si plina de sanatate, precum si succesul in afaceri.

Aparitia ecranului bombardat cu electroni - tubul cinescopic - a trezit imediat atentia specialistilor in Feng Shui. Aceasta datorita faptului ca ei au fost primii care au putut măsura efectele negative ale radiatiilor provocate de ecranele TV. Asa se face ca, intotdeauna vi se va recomanda sa nu asezati un televizor in dormitor, decat daca il puneti intr-un dulap special, cu usi pe care sa le inchideti atunci cand dormiti. Cum si ecranul monitorului de computer este acelasi lucru, este lesne de intedes ca nu se recomanda deloc amplasarea acestuia in dormitor, mai ales cel al copiilor si adolescentilor. Chiar si atunci cand nu functioneaza, monitorul continua sa emita radiatii nocive.

Daca vom considera cele de mai sus drept mijloace profilactice de evitare a afectiunilor generate de computere, atunci sa vedem si ce se mai poate face atunci cand apar simptomele specifice. Inrosirea (congestionarea) scleroticii ochilor este fenomenul cel mai frecvent intalnit. Pentru a-l combatte, este bine sa se aplică zilnic, dimineata, un masaj delicat, in cercuitele mici pe globii oculari, prin pleoape. Apoi, se cufunda fata intr-un vas steril cu apa distilata si se deschid-inchid pleoapele de 8-10 ori. Daca, totusi, ochii s-au inrosit, luati-va o pauza de 10 minute, in care sa masati ochii cu unguent de galbenele, aplicand apoi comprese cu ceai-infuzie din catina si arnica. In plus, este bine ca, dupa toate acestea, sa va mai turnati in fiecare ochi cate o picatura de miere de Tei sau Salcam, spaland apoi amestecul de miere si... lacrimi cu o infuzie din Arnica (2 lingurite la 250 ml apa).

Atunci cand apar si durerile de cap, se poate aplica o metoda rapida de automasaj: se apasa cu doua degete ale mainii drepte pe punctele de la capetele sprancenelor de langa nas si cu doua degete ale mainii stangi pe protuberantele de pe occiput (spatele craniului, spre baza). Se strânge cu forta din ce in ce mai mare, in decursul a 3-4 secunde, eliberand tot progresiv. Se repeta procedura de 3 ori. Dar, daca sunteți nevoiti sa zaboliti foarte multa vreme in fata calculatorului, atunci faceti tot ce puteti ca sa beti cat mai multe lichide diuretice (dar, nu alcoolice), asa incat sa evitati stagnarea toxinelor in organism si sa atenuati efectul iradierii.

Rareori se intampla ca scaunul pe care se sta la calculator sa fie perfect adaptat ergonomic. De aici si durerile de spate, atat in zona dorsala cat si in cea lombara. Durerile sunt, cel mai adesea, insotite de o senzatie de arsura, datorita contracturii remanente a musculaturii paravertebrale. Un masaj aplicat pe partea interioara a coapselor, de la genunchi pana aproape de fese, va poate reduce confortul. Dar, sa nu neglijam durerile cervicale si, de aici,

durerile de cap din zona occipitala. Aici veti avea nevoie de un expert in masajul recuperator, care sa va reaseze vertebrele cervicale pe pozitie. Altfel, riscul unor protruzii discale cervicale creste si, chiar aparitia discartrozei, pentru care numai chirurgul va mai poate fi de folos.

Desigur, exercitiile de gimnastica special desemnate sa va intretina flexibilitatea si mobilitatea coloanei vertebrale sunt de mare utilitate. Aici, tehniciile de Qigong sunt cele mai indicate. O serie de antrenamente de instruire intensiva, timp de o luna, de 2-3 ori pe saptamana, v-ar putea scoate din necaz. Fundatia Qitaky ofera, in acest sens, in luna iulie, un curs intensiv. Companiile care doresc sa se ocupe de confortul si - implicit - de cresterea randamentului angajatilor sai, pot apela, de asemenea, solicitand contracte speciale de instruire la sediile acestora.

Ar prinde bine si niste cunostinte minime - dar autorizate! - de Feng Shui care sa va ajute si mai mult in a evita necazurile. O buna armonizare a mediului in care se afla cei care isi petrec mult timp in fata monitoarelor, poate reduce cu cel putin 60-70% riscul imbolnavirilor.