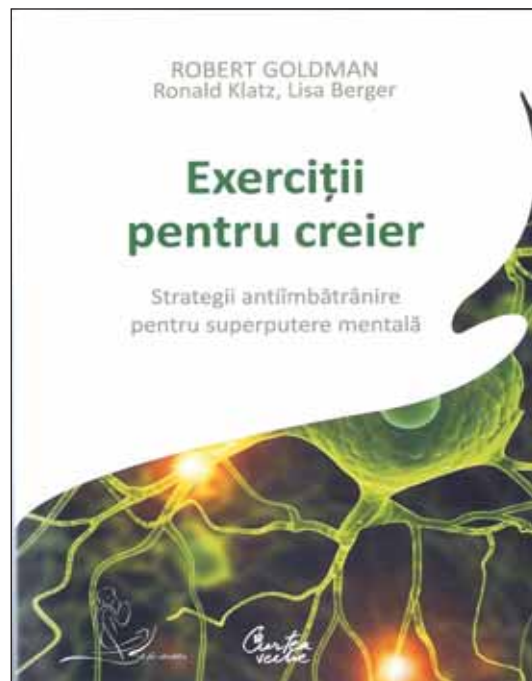
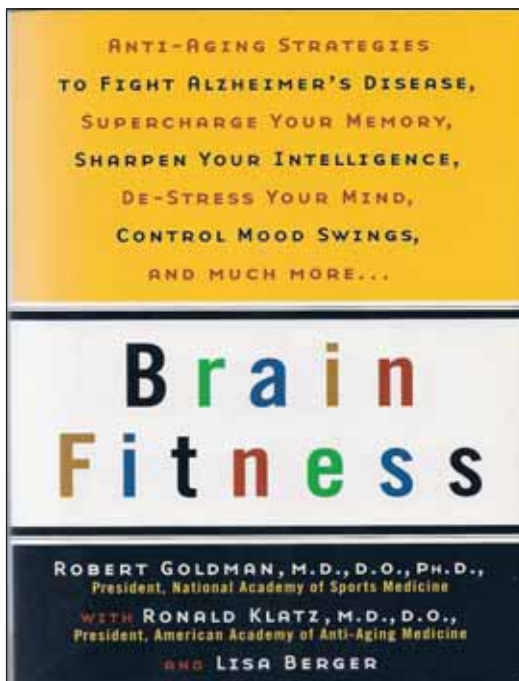


EXERCITII PENTRU CREIER – CITAREA STUDIILOR ROMÂNEȘTI DE ȘTIINȚĂ ȘI MEDICINĂ AMERICANĂ

*Exercise for the brain – citing Romanian studies of American
medicine and science*

Prof. Dr. Gavril Cornuțiu
Facultatea de Medicină, Oradea



Fondatorii și președinții *American Academy of Anti-Aging Medicine, USA* - Ronald KLATZ, MD, DO și *National Academy of Sport Medicine, USA* - Robert GOLDMAN, MD, DO, PhD au publicat în anul 1999, în USA, Ed. Random House cartea: ***Brain Fitness (Anti-aging strategies, De-stress your mind)***. În 2009, Ed. Curtea Veche, România (www.curteaveche.ro) a tradus cartea americană, și a prezentat-o la *Târgul de carte Gaudeamus*, în colecția *Să fii sănătos* sub titlul ***Exerciții pentru creier (Strategii anti-îmbătrânire pentru superputere mentală)***.

Monografia este în fapt un manual de sanogeneză, pentru construcția sănătății creierului, și dezvoltarea

sănătății mintale. Este în același timp un breviar pentru prevenție și medicina omului sănătos, pentru managementul stresului, adaptare, antrenare și dezvoltare neuro-psiho-biologică continuă, pentru medicina anti-îmbătrânire și științele longevității.

Datorită acestor beneficii și calități, cartea este recomandată în mod deosebit de personalități americane în domeniu. CoDirector V.A. HOWARD, PhD, Harvard University, USA evidențiază: *Singura carte care adună la un loc cele mai bune sfaturi medicale, nutriționale, psihologice și de stil de viață pentru a menține cel mai important organ – creierul uman – la înalte standarde de performanță;* iar Prof. F. J. VAGNINI, MD, Cornell Medical

Center, USA relevă: *Informațiile din această carte pot fi privite ca un program pentru secolul XXI în lupta pentru stoparea tulburărilor neurodegenerative ale creierului uman.*

De remarcat că singura realizare românească în domeniu, citată de medicina și știința americană este *terapia (specifică, simultană, sinergică) anti-stres, anti-uzură, anti-îmbătrânire Dr. Dan RIGA și Dr. Sorin RIGA* (Doctori Honoris Causa, cercet. știin. princ. gr. 1, doctori în științe medicale, medici primari neurologie, respectiv psihiatrie). Terapia este confirmată în medicina internațională a brevetelor, prin protecția (patente) în 25 de țări din întreaga lume: SUA, Japonia, Canada, China, Rusia, Coreea, Brazilia, Australia și alte 17 state europene, care constituie ea însăși o premieră-unicat pentru România.

De aceea, editorul român oferă în sinteză informații adiționale privind terapia Drs. Riga, România. În plus, trebuie evidențiat că Drs. Riga s-a numărat printre pionierii anilor 1970, care au fundamentat în lume terapia anti-oxidantă și anti-stres oxidativ, larg aplicată în anii 2000 în scop profilactic, terapeutic și de recuperare. Cercetările bio-medicale și științifice le-au publicat în prestigioase reviste internaționale: *Brain Research (1974)*, *Volumele tematice ale New York Academy of Sciences (în perioada 1994-2010)*, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *Gerontology*, *Biogerontology*, *Age*, *Journal of Anti-Aging Medicine*, *Anti-Aging Therapeutics (American Academy of Anti-Aging Medicine) etc.* O nouă și recentă confirmare a *Terapiei Drs. Riga, România* este că timp de 5 ani, continuu, sunt singurii români selecționați în *Clasamentul mondial TOP 20* (perioada 2004-2009) și – ce este remarcabil – site-ul american i-a clasat pe locul 1 (unu) în lume în *medicina (terapiile) ortomoleculare*.

Trivalența bio-psiho-socială a ființei umane este analizată pe larg în monografie – cu un număr mare de cercetări moderne și avansate, bibliografie actuală și exemple foarte sugestive – în termeni de structură, funcții și terapii.

În plan *neurobiologic* și *neurofiziologic* sunt analizate:

- îmbătrânirea creierului (normală și patologică), neurodegenerarea, moartea neuronală;
- bioritmul veghe-somn, metabolismul neuronal, neurotransmițătorii, neurohormonii și hormonii;
- stresul și sindromul general de adaptare, managementul stresului, protecția antistres.

În plan *psihologic* și *psihopatologic* sunt prezentate, în regim de protecție, antrenare și dezvoltare:

- nivelul cognitiv – atenție, memorie, gândire, învățare, inteligență;
- componenta afectivă – terapii anxiolitice și antidepresive;
- structura – temperamentului, comportamentului, personalității.

În plan *psihofarmacoterapeutic* și *psihoterapeutic*, sunt dezvoltate în direcția psihoneuroprotecției, neuroregenerării și psihoneurostimulării:

- medicația (terapiile) ortomoleculare, neuro-metabolice, antioxidante (anti-stres oxidativ), neurotrofice, de neuroregenerare;
- nutriceuticele, suplimentele alimentare nutriția (alimentația) de reglare, protecție și activare cerebrală;
- activitatea (educația, cultura) fizică, relaxarea (psihonervoasă și musculară).

Stilul cursiv și logic, expunerea clară susținută prin exemple edificatoare, încheierea fiecărui capitol cu o bibliografie selectivă definitorie recomandă cu căldură această carte ca un adevărat manual pentru un stil de viață sanogenetic, anti-stres, pro-longevitate, la început de nou deceniu, secol și mileniu. Monografia se încheie cu un set de 7 (șapte) Anexe, utile prin densitatea informațiilor oferite: Index explicativ (definiții) de termeni medicali, Nutriceutice nootrope, Programe nutriționale cerebrale (tonifierea memoriei, anti-oboșală, anti-stres, anti-demență, anti-depresie, strategie simultană anti-stres, anti-uzură, anti-îmbătrânire), Centre medicale specializate anti-îmbătrânire și pentru stimularea cognitivă, Instituții de sănătate și medicale, Dezvoltarea creierului la copii, Academia Americană de Medicină Anti-Îmbătrânire (Viitorul îngrijirii sănătății, Rețeaua Mondială a Sănătății).

În consecință, cartea *Exerciții pentru creier (Brain Fitness)* are o largă adresabilitate și aplicabilitate, fiind destinată medicilor, practicienilor, terapeuților și cercetătorilor, de la neuro-psiho-biologie la nutriție, psihologie și sociologie. Ca instrument de lucru este deosebit de utilă medicilor de familie și medicină generală, celor ce practică medicina omului sănătos, medicina preventivă, socială și sănătatea publică, în neurologie, psihiatrie, psihoterapie și sănătate mintală, în gerontologie și geriatrie.