

DR. MIHAELA BILIC

# Ingredientele care ne fac

**viața mai frumoasă**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2021

## Cuvânt-înainte

**C**ine are carte are parte... de bun și bine! Iubesc cărțile. Le consider pasionante, fascinante, pline de surprize. Atunci când cumperi o carte, nu știi ce vei găsi în ea. Poți cel mult să faci presupuneri, să citești recomandările de pe copertă, să o răsfoiești... Însă o carte o descoperi cu adevărat abia la final, doar după ce ai citit-o poți să spui cum a fost, dacă te-a surprins, dacă te-a încântat sau te-a pus pe gânduri, dacă te-a fermecat și te-a făcut să visezi. O carte nu poate să te lase indiferent, o frază, o expresie, o descriere îți rămân în suflet, te fac să vezi și să înțelegi viața altfel.

Știi ce îmi place cel mai mult la cărți? Faptul că te provoacă, te pun să-ți imaginezi, să construiești tu partea vizuală. Spre deosebire de materialele video, cartea lasă loc la interpretări, e doar o sugestie pe care tu poți să o modelezi după bunul plac, să o construiești cum îți place. Aceeași carte citită de doi oameni diferiți va da naștere la două filme diferite, fiecare cu percepția și creativitatea lui.

Și mai e un lucru pe care doar cărțile ți-l permit: să savurezi textul în ritmul tău, să revii asupra propozițiilor care te-au emoționat sau ți-au dat de gândit, să subliniezi cuvinte sau doar să închizi ochii și să te lași purtat într-o călătorie. Cartea e o hrană pentru simțuri și un stimulent pentru imaginație – câtă vreme citești, atenția este

captivată de poveste, timpul trece altfel, uiți și de somn și de foame.

Tocmai pentru că îmi plac cărțile, m-am decis să scriu. Nu am avut o strategie anume, am pus pe hârtie gânduri și idei în funcție de ce mi s-a întâmplat, ce am aflat, ce m-a preocupat sau m-a impresionat. Nici nu bănuieți ce sursă inepuizabilă de inspirație este mâncarea, câte povești și puncte de vedere diferite se nasc în jurul ei. Psihologia, filosofia, sociologia și, nu în ultimul rând, nutriția au ca element comun mâncarea. Prin intermediul mâncării intri în casa și în sufletul omului. Relația cu mâncarea trădează totul despre noi, e un fenomen complex și greu de explicat.

Ce veți găsi în această carte? Cu siguranță nimic din ce presupuneți: nu sunt nici cure de slăbire, nici interdicții, nici sfaturi miraculoase. Nici rețeta siluetei perfecte nu figurează în cuprins, cu atât mai puțin cea a tinereții fără bătrânețe. Ca un nutriționist atipic ce sunt, scopul meu este să vă împrietenesc, să vă împac cu mâncarea. Să vă ajut să vă simțiți mai puțin vinovați pentru așa-zisele „păcate” alimentare, să vă îndemn să fiți mai îngăduitori cu plăcerile... fie ele și culinare!

Care e motivul pentru care scriu? Vreau să vă împărtășesc tot ce știu, lucrurile în care cred. Îmi doresc ca vorbele mele să vă fie de folos, să vă regăsiți în ele. Am scris așa cum am simțit, din practica vieții de zi cu zi, din frământările, căutările și nesiguranțele mele... care par a fi și ale celor din jur.

De mâncare nu ne săturăm și nu ne plictisim niciodată, a ajuns să ne fie cel mai bun prieten. Dar cine știe, dacă citim mai mult, dacă ne simțim înțeleși, dacă realizăm că slăbiciunile noastre sunt ale tuturor, poate o să ne fie mai ușor. Faceți din carte un prieten, cititul aduce doar bun și bine. Și nu îngrașă!

# DOCTOR DE BINE

---

## Supă de pui pentru suflet... și pentru răceală

**D**acă supa fierbinte vindecă sufletul, așa cum lasă să se înțeleagă titlul unei cărți de succes, rămâne de văzut. Însă cu siguranță face bine când vine vorba de gripă și răceală. Nu știu să vă spun cum de o farfurie cu mâncare a ajuns să facă înconjurul globului și să fie adoptată de mai multe culturi drept un remediu terapeutic. Să se fi vorbit între ele bunicile din America cu cele din China, de a ajuns supă de pui un panaceu universal? Oare dacă e altfel de supă, efectul este același? Contează rețeta sau funcționează pentru orice variațiuni ale aceleiași teme? Poate fi și cu tăiței sau fidea, contribuie și făinoasele cu ceva? Oamenii de știință nu pot explica mecanismele medicale prin care apar efectele benefice, însă rezultate concrete există: supă de pui ameliorează congestia nazală și respiratorie, ajută la deblocarea gâtului și nasului afectate de răceală și gripă.

Încă din secolul XV, supa de pui apare menționată și ilustrată în folclorul mondial drept un remediu adresat bolnavilor. La evrei, această zeamă caldă capătă o importanță spirituală, perlele de grăsime galbenă care plutesc în supă simbolizând fericirea viitoare în cazul petrecerilor și aniversărilor. După al Doilea Război Mondial, supa de pui și-a crescut popularitatea, deși misterul ei curativ nu a fost elucidat.

Abia în 1978 un anume Marvin Sackner încearcă să demonstreze că supa de pui este mai eficientă în ameliorarea congestiei nazale decât consumul de apă fierbinte sau ceai. În 1980, Irwin Ziment arată că aceeași supă de pui contribuie la reducerea secreției de mucus din plămâni, responsabil de acest efect fiind aminoacidul cistină prezent în carne. După 20 de ani, Stephen Rennard afirmă că, reducând mucusul, supa de pui ajută la scăderea activității globulelor albe din sânge, ele fiind responsabile de inflamație.

După lupte seculare, adevărul a învins și în sfârșit a fost acceptat faptul că celebra supă de pui poate avea un efect antiinflamator, dincolo de credințele culturale și de miturile populare care au promovat-o. Nu mai spun că zeama de carne este hrănitore, ușor de digerat și stimulează apetitul, aspecte foarte importante atunci când ești răcit și fără chef de viață. Iar dacă mai pui lângă ea și un ardei iute, vindecarea e garantată: capsaicina din structura lui are o acțiune rapidă de stimulare a glandelor respiratorii, fluidifică mucusul din bronhii și crește secreția de lichide (nasul curge, ochii lăcrimează). Ne trec toate căldurile, noi transpirăm, iar virusii mor. Nimic mai firesc decât febra și transpirația când vine vorba de apărarea organismului, creșterea temperaturii fiind mecanismul prin care corpul nostru se apără de agenții infecțioși care au provocat boala (virusii nu rezistă la mai mult de 38-39 de grade Celsius).

Mai aveți nevoie de argumente pentru a savura o supă de pui? Pe vreme rece, mai că-mi vine să zic că e un avantaj să stai la căldurică, cu un bol de supă aburindă în față – indiferent dacă ești răcit sau nu.

---

## Urăsc ploaia înghețată care a omorât copacii

**N**iciodată nu mi-a plăcut apa, nici să o beau, nici să o văd. Între mare și munte, am fost mereu de partea muntelui, cu pădurea lui cu tot. Nu înțeleg extazul oamenilor în fața întinderilor nesfârșite de apă, care mie îmi produc doar neliniște și angoasă. Singurele forme de apă care mă bucură sunt pâraiele de munte zgomotoase și zglobii, care își croiesc drum printre stânci – cu condiția să nu fie umflate de ploaie și să se transforme în torenți care mătură totul în cale!

Nici când vine vorba de consum, prea multă apă nu face bine. Mai mult de 4-5 litri băuți zilnic depășesc capacitatea rinichilor de a elimina excesul de lichid. Apare scăderea sodiului în sânge, adică hiponatremia, tradusă ca o diluare a lichidelor intracelulare și lipsă de sare în corp. Consecința? Dureri de cap, crampe musculare, aritmie cardiacă, confuzie, greață și vomă, până la convulsii și moarte. Cu excesul de apă nu e de glumit, diluarea sângelui provoacă retenția de lichide în celule, ele se umflă și nu e de mirare că putem intra în comă dacă fenomenul se instalează la nivelul celulelor cerebrale.

Potomania este un alt simptom grav care descrie o relație nesănătoasă cu apa. În bolile psihice de tip psihotic poate apărea obiceiul repetitiv de a bea apă, un exemplu de comportament obsesiv cu consecințe grave pentru sănătate. Apoi mai apare potomania ca simptom extrem în anorexie, când pacienții se „îndoapă” cu apă de frică să nu se atingă de mâncare, dar și ca metodă disperată de a avea câteva sute de grame în plus pe cântar cu ocazia controalelor medicale.

Pe scurt, excesul de apă e periculos și nesănătos. Și în iernile grele, mă înfioară gemetele copacilor care se frâng sub greutatea gheții nemiloase, mi se strânge sufletul când văd platoșa groasă care strivește ca într-o menghină fiecare crenguță în parte. Jelesc de mila copacilor și îi rog să reziste. În astfel de zile urăsc mai mult ca niciodată apa, indiferent de forma ei!

---

## Calul de dar nu se caută la dinți

**C**are e argumentul din spatele acestui proverb tipic românesc? Ce filosofie sau învățătură se află la baza acestor vorbe? Cine îți face cadou un cal și ce legătură au dinții cu toată povestea?!

După părerea mea, nu e nevoie de multă școală și de informații științifice ca să îți cont de un adevăr vechi de când lumea: sănătatea unei ființe, fie ea om sau animal, se cunoaște după dantură. Și da, sunt de acord, nu e frumos să faci mofturi când primești un cadou.

Dar înapoi la dinți, căci despre ei este vorba când vrem să avem grijă cu adevărat de organismul nostru. Samsarii de cai știi, vârsta și sănătatea unui animal se

„citesc” pe dinți. Și pentru oameni e valabil. În vremea comerțului cu sclavi tot dinții erau garanția unei achiziții sigure, posesorii unei danturi funcționale fiind capabili nu doar să se alimenteze corect, ci să și muncească eficient.

Care este legătura dintre dinți și sănătate? Ei bine, dinții spun mai multe despre noi decât putem crede. Și dinții nu pot fi păcăliți, falsificați... câtă vreme vorbim de dinții naturali. Dacă fața sau corpul pot fi „îmbunătățite” prin mijloace cosmetice, chirurgicale sau fizice/sportive, dantura este cea care trădează vârsta reală a unei persoane. Gradul de uzură al smalțului (chiar dacă am avut grijă de igiena orală), retractorul gingivală și parodontoza sunt indicii concrete despre trecutul și prezentul fiecăruia dintre noi.

Și obiceiurile alimentare „se văd” pe dinți – consumul excesiv de zahăr sau o igienă orală defectuoasă își lasă amprenta definitiv pe smalț. Sănătatea întregului organism are propria reprezentare la nivelul aparatului dentar, halena și depunerile de tartru de pe dinți fiind dovada unor probleme digestive sau metabolice. Compoziția dietei, gradul de aciditate/alcalinitate din corp și, nu în ultimul rând, nivelul de stres pot fi evaluate eficient tot prin intermediul dinților.

Cât despre aspectul exterior, energia vitală și încrederea în sine sunt și ele direct proporționale cu frumusețea zâmbetului. Dinții sănătoși sunt un „pașaport”, dar și o „dovadă” a succesului în viață, valoarea unei persoane depinde și de amprenta dentară, iar grija pentru sine merge mână în mână cu igiena orală. Ne naștem cu dinți frumoși/sănătoși, însă depinde de noi să-i menținem așa.



## E mai ușor să previi decât să vindeci

**A**m avut norocul să am dinți frumoși și sănătoși. Pare-se că semăn cu tata, prin urmare, în copilărie am stat departe de cabinetul dentistului. Abia mai târziu, când a început să-mi „crească mintea”, măselele au împins dinții, de a trebuit să port aparat dentar, exact ca adolescenții. Vizitele lunare la dentist au devenit un obicei, care însă nu-mi făcea nicio plăcere. Cred că toți avem o rețineră când vine vorba de stomatolog, indiferent că e vorba de un control, mici carii sau un banal detartraj.

Interesant este că, deși încercam să fac lucrurile cât mai bine și mai conștiincios, mereu primeam observații legate de igiena dentară: că periajul nu era corect sau chiar insuficient, că nu curățam suficient limba, că nu foloseam ața dentară și apa de gură cu regularitate. Și la capitoul alimentație și stil de viață mi-au fost puse întrebări. Se părea că greșesc undeva din moment ce tartrul se refăcea atât de rapid.

După ce am trăit toată viața cu ideea că n-am probleme cu dinții, iată-mă făcând potecă la stomatolog pentru că mereu apărea câte o problemă. Ce știu e că n-am schimbat nimic din obiceiurile mele, nici cu privire la igiena orală, nici ca stil de viață. Atunci nu cumva problema e la ei?! Există vreo metodă care să te scape de tartru și de carii? Există vreo strategie prin care să poți păstra sănătatea și frumusețea dinților? Înclin să cred că nu, că problemele dentare apar mai devreme sau mai

târziu la toată lumea. Și atunci putem măcar preveni/încetini deteriorarea dinților?

Răspunsul e mai complicat decât pare, din moment ce incidența cariilor dentare la nivel mondial a rămas cvasi-constantă în ultimii 25 de ani! Adică, indiferent cât îngrijim dinții, mai mult de atât nu obținem.

Spălatul pe dinți după masă a apărut ca o necesitate de a îndepărta resturile alimentare. Apoi pasta de dinți a fost îmbogățită cu fluor pentru protecția smalțului dentar. Tot ca metode mecanice de curățire folosim ața dentară și apa de gură, iar guma de mestecat este și ea o invenție creată pentru a balansa pH-ul acid apărut după masă. Până în prezent așa a fost gândită strategia de neutralizare a acțiunii erozive exercitate de bacteriile din gură. Iar dacă rezultatele n-au fost spectaculoase, logic ar fi să schimbăm abordarea!

Pare că oamenii de știință au înțeles că prevenția cariilor înseamnă mai mult decât un periaj mecanic al dinților. În primul rând, nu putem vorbi doar despre dinți, în contextul în care ei reprezintă doar 20% din structura cavității bucale. Ce facem cu gingiile, mucoasa obrazilor și mai ales cu limba, organul cu cea mai mare încărcătură bacteriană? Sănătatea orală trebuie să se adreseze întregii guri, de la dinți până la halenă (respirație).

Apoi s-a descoperit că nu putem ieși învingători în lupta cu bacteriile, ele sunt prea multe și prea diferite, iar scopul lor final e să creeze procese acide, de fermentație. Și pentru că nu ne putem dezinfecța gura cu clor și nici cu detergenți, soluția gândită în prezent a fost una care schimbă radical raportarea la igiena orală: dacă în loc să neutralizăm bacteriile acide, le-am cultiva și „hrăni” pe cele bazice, astfel încât să obținem echilibrul, neutralitatea? Atitudinea mi se pare nu doar genială, ci și

înțeleaptă – e mai ușor să întărești mecanismele naturale de protecție, decât să încerci să inventezi altele noi.

Nu uitați că, și în cazul ulcerului gastric, recomandările și tratamentul s-au schimbat radical: dacă inițial se luau antiacide și se mânca des, în prezent se știe că mesele rare scad automat secreția acidă din stomac. Întărirea sistemului imun și digestia optimă au fost și ele revoluționate odată cu apariția *pre* și *probiotice*lor. Rezultatele sunt spectaculoase când asiguri dezvoltarea și echilibrul coloniilor de bacterii din colon.

Pasta de dinți a fost și ea regândită substanțial. Dacă până acum își propunea să protejeze smalțul (prin intermediul fluorului), în prezent are un rol activ: restabilește echilibrul dintre populațiile bacteriene din întreaga gură prin intermediul a două ingrediente noi – *zinc*, ce blochează bacteriile acide, și *arginină*, care hrănește bacteriile protectoare. Cu noua formulă, pasta de dinți asigură nu doar protecția anticarii a dinților, ea acționează acum în întreaga gură împotriva plăcii dentare, gingivitei, tartrului și chiar a respirației urât mirositoare.

Despre noile ingrediente (zinc și arginină) și procesele biochimice pe care le inițiază în lupta pentru sănătatea orală mai e de povestit. Însă vreau să închei cu un mic secret: zincul din noua pastă de dinți e același zinc folosit în suplimentele cu vitamina C adresate creșterii imunității. Așa că, spălându-vă pe dinți cu noua pastă, prindeți doi iepuri dintr-o lovitură – igiena întregii guri și protecție împotriva bolilor. Eu zic că mai bine de atât nu se poate.

## Presiunea din cap și tensiunea din sânge – barometre ale calității vieții noastre

**I**n jurul meu tot mai mulți oameni se plâng de tensiune, fie că se referă concret la tensiunea arterială, fie că o percep indirect ca efect al stresului și greutăților vieții de zi cu zi. Bărbați din ce în ce mai tineri fac accidente vasculare sau vreun infarct, iar lumea se miră pentru că, nu-i așa, din exterior nu se vedeau semne de boală.

Necazul e că inima nu doare, iar tensiunea crescută, chiar dacă nu se simte, până la urmă tot face „poc” undeva. Acumulăm gânduri și griji, nopți nedormite și sarcini epuizante, crezând că ele nu lasă urme, că suntem suficient de puternici să le cărăm pe toate, asemenea măgarului Agripinei din *Fefelega*. Și când Bator se prăbușește neputincios, tot noi ne mirăm de unde a mai apărut și problema asta?!

Semne ar fi, dar trebuie să le vedem și să le luăm în serios, tocmai pentru că ele arată, asemenea unui barometru, cât de tare/mult a crescut presiunea. Și atunci n-ar fi rău să ne oprim, să avem grijă de noi înainte să facem „poc”?

Ce este hipertensiunea arterială? Cea mai frecventă boală a omului modern și, în același timp, cea mai misterioasă. Pentru că nu știm de unde vine, care îi sunt cauzele, și nici vindecare definitivă nu există. Ce știm este că are nevoie de tratament cronic (pe viață) și că, mai devreme sau mai târziu, majoritatea populației o are/face.

În mod normal, sângele circulă prin organism cu o anumite presiune (90/140 milimetri coloană de mercur), așa fiind asigurate transportul de oxigen și nutrienți la fiecare celulă. Creșterea acestei presiuni împiedică „aprovizionarea” optimă și de aici pot apărea complicații grave (cardiace, respiratorii, renale, cerebrale).

De ce ne crește tensiunea? Greu de răspuns! Cert este că vârsta are un cuvânt greu de spus, din moment ce jumătate din populația de peste 60 de ani are hipertensiune. Să vină „la pachet” odată cu vârsta, ca semn de îmbătrânire? Atunci cum se explică infarctul și AVC-ul apărute la 40 de ani? Se vede treaba că, pe lângă vârstă, mai există niște factori de risc:

- ◆ moștenirea genetică sau ce istorie are familia din care proveniți;
- ◆ excesul de grăsime, mai ales pe burtă – 55% dintre bărbații cu obezitate abdominală au și hipertensiune!;
- ◆ colesterol total și trigliceride crescute, cu fracția LDL mare și fracția HDL mică – 40% dintre hipertensivi au colesterolul peste 240 de miligrame/deciltri;
- ◆ stresul determină sinteza de adrenalină și automat crește tensiunea arterială;
- ◆ consumul de alcool (mai mult de unu-două pahare/zi) și fumatul au impact direct, negativ pe tensiune;
- ◆ sedentarismul favorizează excesul ponderal, acumularea stresului și a colesterolului, deci hipertensiunea;