

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit la „Supliment de bine”, un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom. Episodul din această seară este cu totul și cu totul special, pentru că, alături de noi avem un invitat de renume internațional, un adevărat reper în sănătatea copilului: dr. Murray Clarke este triplu licențiat în medicină: naturistă, homeopatie și medicină tradițională chineză, inclusiv acupunctură și botanică. De asemenea, dr. Murray Clarke este creatorul gamei Childlife® Essentials din portofoliul Secom, produse pe care fiecare mamă le cunoaște și le prețuiește, datorită beneficiilor dovedite asupra sănătății celor mici. Discuția va avea loc în engleză, dar veți avea disponibilă pe toată durata episodului subtitrarea în limba română. Vă doresc vizionare plăcută!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună seara, dr. Murray, este o onoare să vă avem la podcastul Secom în această seară. Acest episod este focusat pe **sănătatea copiilor și cum putem educa familiile pentru a avea o abordare preventivă atunci când vine vorba de sănătate**. Știu că este un subiect îndrăgît de dumeavoastră. Puteți împărtăși cu privitorii noștri experiența dumneavoastră profesională? Ați știut dintotdeauna că veți lucra în domeniul pediatriei holistice?

Dr. Murray Clarke: Mulțumesc! Experiența mea în domeniul medicinei a început atunci când am studiat medicina chinezească, și anume botanica și acupunctura. După ce am absolvit Medicina, am studiat medicina homeopată și am fost foarte impresionat de homeopatie. După aceasta am studiat medicina naturopată care se ocupă cu mâncarea, dieta, suplimentele și stilul de viață. Apoi, după ce am absolvit, mi-am deschis propria clinică și m-am specializat în medicina de familie care apoi a evoluat în timp într-o clinică de pediatrie, axându-mă mai mult pe copii, integrând cele trei domenii ale medicinei pentru a trata copiii în cel mai bun mod posibil. Așa mi-am deschis clinica din Los Angeles în 1990 și apoi pe tot parcursul primilor 5-7 ani am început să văd cu adevărat importanța dietei, alimentației și a suplimentelor. Atunci am început să îmi formulez propriile rețete pentru a le da pacienților mei din clinică. Și așa s-a născut Childlife® Essentials. Official, am creat Childlife® în 2000. Și acum avem foarte multe produse diferite, toate bazate pe experiența mea din clinică și din aproximativ 28 de țări din lume.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Incredibil. Suntem bucuroși că avem posibilitatea să beneficiem de pe urma acestei experiențe și sper că putem învăța multe de la dumneavoastră în această seară. Din păcate, în România, nu avem o cultură a prevenției. Preferăm să ne tratăm copiii atunci când aceștia se îmbolnăvesc decât să prevenim îmbolnăvirea lor. Sunt curioasă cum stau lucrurile în SUA și dacă ne puteți împărtăși perspectiva asupra prevenției versus tratatea bolii.

Dr. Murray Clarke: Sigur. Cred că este destul de similar în majoritatea țărilor ca oamenii sau părinții să nu se ducă la doctor decât atunci când există o problemă sau atunci când apare o durere. Asta nu se întâmplă doar în domeniul medical, ci și în multe aspecte ale vieții, în loc de a aborda o atitudine proactivă. Cred că face parte din natura umană, dar pe măsură ce învățăm și căpătăm experiență cred că are sens să ne uităm în perspectivă. Ce putem face, în mod proactiv, pentru a ne face viețile mai sănătoase, pentru a face viețile copiilor noștri mai sănătoase, pentru a le face viața bună pe termen lung? Și când începi să privești lucrurile așa, te uiți la priveliștea de ansamblu, nu doar la momentul următor în viață. Te uiți la ce se va

întâmpla an după an. Și așa realizezi că ceea ce facem azi are repercusiuni în viitor. Iar asta se aplică și pentru sănătate, nu doar pentru stilul de viață. Mâncarea pe care o mâncăm, apa pe care o bem, suplimentele pe care le luăm, ponderea lucrurilor sănătoase din dieta noastră, exercițiile fizice, toate acestea creează sănătatea noastră pentru viitor și în special pentru copiii noștri. Când ne uităm la primii 7 ani din viața lor observăm foarte multe lucruri care evoluează și cresc în această perioadă care dau tonul pentru restul vieții lor. Ne putem uita doar la creier. La vârsta de 7 ani, deja 90% din mărimea fizică a creierului este dezvoltată. Deci ce se întâmplă în acei primi 7 ani este critic și important pentru sănătatea copilului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, în România avem o vorbă: cei 7 ani de acasă, **se referă la bazele pe care le pui în educația copilului și care îl ajută să reușească sau nu în viață.** Nu știu cum sunt lucrurile la dumneavoastră, dar, din păcate noi am avut un an dificil, o iarnă grea și virusuri care au „crescut” în timpul pandemiei. În plus, avem de-a face și cu un nou val de Covid. Sunt din nou curioasă cum stau lucrurile în SUA și dacă aveți o opinie legată de felul în care pandemia ne-a schimbat imunitatea.

Dr. Murray Clarke: Sigur. Din nou, cred că există multe similitudini în multe țări, în special în țările care au închis aproape complet activitățile. Acolo vedem cele mai mari repercusiuni după, cel mai mare impact, deoarece oamenii au fost izolați în case și nu au ieșit în lume așa cum o făceau în mod obișnuit, intrând în contact cu diverse virusuri, diferite bacterii, iar imunitatea lor nu a produs anticorpi ca de obicei. E ca și cum totul ar fi fost pus pe pauză pentru aproape 2 ani. Iar acum ne întoarcem în lume. Sistemul nostru imunitar este cu 2 ani în urmă în ceea ce privește interacțiunea cu diverse virusuri de sezon. Așa că acest rikoșeu este de așteptat. Oamenii nu ar trebui să fie surprinși. Cred că este consecința faptului că am stat izolați timp de 2 ani. Și am văzut un efect similar și în America unde, în special cu infecțiile căilor respiratorii, este o perioadă foarte dificilă, în special pentru copii. Și din nou, este doar o parte a modului în care imunitatea naturală se confruntă cu aceste virusuri în viața de zi cu zi. Și o bună parte din felul în care imunitatea este creată este prin interacțiune cu comunitatea, prin mersul la școală, acest gen de lucruri. Pentru mine, e importantă imunitatea naturală și ce putem face pentru a consolida sistemul imunitar, nu doar pentru a fi pregătit pentru ceea ce întâlnește, ci și pentru a-l face mai puternic când întâlnim ceva.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Atunci când fiica mea era mică, am avut un doctor care mi-a sugerat să mai întorc privirea din când în când atunci când vărsa ceva sau lua ceva de pe podea. Mă întrebam care este punctul optim între a întâlni de fapt un virus sau o bacterie și a nu permite ca totul să vină în contact cu copilul?

Dr. Murray Clarke: Adevărat. Eu am crescut în Noua Zeelandă, așa că mult timp l-am petrecut afară, alergând pe plajă, la ferme, unde, în mod natural, am întâlnit o mulțime de specii biologice diferite. Și, uitându-mă în urmă, sunt foarte fericit că am avut acea copilărie pentru că m-a pregătit și pe mine. Deci, unde este punctul optim? Aș merge înapoi în istorie, la vremea înainte de revoluția industrială, unde am crescut majoritatea dintre noi? Am crescut în mediul rural, la ferme sau în apropierea acestora. Acesta este un fel de imunizare naturală din toate acele zone. Deci, cu siguranță, este o parte a unui sistem imunitar sănătos.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci, răspunsul ar fi natura. Să petrecem cât mai mult timp posibil în natură.

Dr. Murray Clarke: Da, natura.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mă gândeam că discuția noastră nu se limitează doar la copii, deoarece familia este de fapt cadrul ambiental pentru copil. Contează imunitatea adulților? Are vreo importanță pentru copil?

Dr. Murray Clarke: Desigur. Dar mai ales imunitatea mamei în timpul concepției și a sarcinii, aici există multe cercetări și studii care arată cât de importantă este această parte. Dar evident, imunitatea este un subiect mai larg. Depinde de stilul nostru de viață, alimentația pe care o avem, exercițiile fizice pe care le facem, ceea ce consumăm. Deci acea parte de creștere în sânul familiei îl influențează pe copil după naștere în aceeași măsură. Deci, avem o perioadă importantă în timpul sarcinii, avem o altă perioadă cu familia după naștere și cu mediul în care copilul crește. Și aici vedem cu adevărat importanța părinților. Aș spune că în 98% din timp, copilul modelează pe părinți. Există poate și alte influențe care apar, dar, într-adevăr, copilul crește în cadrul acestui mediu, în această ambianță a părinților, mamei și tatălui, a fraților și surorilor, care creează cele mai puternice și durabile impresii și au cel mai mare efect asupra sănătății copilului în toate modurile posibile.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cum credeți că vor arăta următoarele luni sau ani pornind de la situația pandemică și revenirea gripei, cu o intensitate mai mare.

Dr. Murray Clarke: Eu cred că nu doar România, ci și celelalte țări, vor trebui să facă eforturi pentru a recupera terenul pierdut din cauza anilor în care am fost oarecum închiși. Suntem în urmă cu acești ani în care am fost închiși și deci va fi o perioadă în care va trebui să acordăm mai multă atenție sistemelor noastre imunitare și în special sistemelor imunitare ale copiilor noștri. Ce putem face pentru a-i sprijini, pentru a-i întări, pentru a-i proteja de a fi atât de susceptibili la ceea ce vor fi expuși în următoarele luni și în următorul an, pentru că toată lumea este în urmă cu imunitatea. Deci, trebuie să acordăm mai multă atenție și să ne educăm chiar mai mult. Ce putem face în mod preventiv, proactiv, pentru a face următorul an mai ușor? Și atunci începem să ne uităm la suplimentele care ajută în mod particular la susținerea sistemului imunitar.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați putea să ne spuneți care suplimente ar fi bune pentru a sprijini sistemul imunitar?

Dr. Murray Clarke: Sigur, sigur. Analizând experiența mea în clinică, cercetările și studiile care au apărut în timpul pandemiei de COVID, există câteva suplimente care sunt extrem de utile în această perioadă. Și la vârful listei se află vitamina D. Cred că există peste 12.000 de studii doar din 2000 referitoare la vitamina D la nivel mondial. În special în ultimii doi ani, s-a demonstrat cât de importantă este în prevenirea expunerii virale și a infectării cu virusul. De asemenea, chiar dacă persoana este infectată, aceasta poate ajuta la reducerea efectelor și a simptomelor,

dacă vă infectați cu virusul. Deci la vârful listei se află cu siguranță vitamina D, în special vitamina D3.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumesc. Ce urmează?

Dr. Murray Clarke: Următorul este suplimentul meu preferat, vitamina C, pe care oamenii o consideră doar o vitamină veche. Dar vitamina C poate face atât de multe lucruri în corpul uman. Este esențială pentru atât de multe funcții. Și o parte din ceea ce face este să susțină sistemul imunitar. Pe de altă parte îl ajută să detoxifice metalele grele, substanțele chimice, petrochimice, pesticidele, chiar și radiațiile. Există studii care arată că poate ajuta corpul să elimine radiațiile. Deci vitamina C are un efect larg asupra sistemului imunitar, nu doar susținându-l direct, ci și ajutând la neutralizarea și eliminarea tuturor acestor alte substanțe, care pot suprima sistemul imunitar. Deci face două lucruri: susține sistemul imunitar și ne ajută să eliminăm ceea ce se suprimă sistemul imunitar. Deci vitamina C chiar dacă am pus-o pe locul al doilea, e pe același loc cu vitamina D, sunt ambele la fel de importante.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Câtă vitamina C ar trebui să luăm în fiecare zi?

Dr. Murray Clarke: Pentru copii, în diferite intervale de vârstă, am sugerat din propria mea practică. Odată ce un copil împlinește vârsta de șase luni sau începe să mănânce alimente solide, atunci părintele poate suplimenta cu vitamina C. De aceea o avem în formă lichidă. Este foarte ușor de administrat. Apoi, după un an, este necesară o doză ușor diferită, iar după trei sau patru ani, o altă doză ușor diferită se aplică. Deci creșterea treptată a dozei pe măsură ce copilul crește. Și apoi al treilea supliment pe care l-aș include în această categorie de top merge până la perioada de sarcină. Este vorba despre colostru, pe care mama îl transmite bebelușului după naștere. Și atunci când ne uităm cu adevărat la ceea ce este colostrul și la ceea ce face, atunci începem să înțelegem cât de benefic este pentru sistemul imunitar. Deci, toate mamiferele, inclusiv noi ca oameni, prima hrană pe care o dă mama nou-născutului este colostrul. Deci nu este laptele care vine din sân după naștere, ci colostru, de obicei, pentru primele trei până la patru sau cinci zile. Deci trebuie să ne punem întrebarea: de ce? Ce ar putea fi mai important decât hrana pentru bebeluș când se naște? Știm că hrana este cea mai importantă, așadar ce ar putea fi mai important decât hrana? Acela este colostru. Și de ce colostru? Pentru că acest colostru conține toate proteinele și peptidele care activează propriul sistem imunitar al bebelușului, independent de sistemul imunitar al mamei. În timp ce bebelușul este în uter și în interiorul mamei este complet dependent de sistemul imunitar al mamei. Dar atunci când este tăiat cordonul ombilical, sistemul imunitar al bebelușului trebuie să fie activat. Trebuie să înceapă să se apere singur, iar acest lucru nu se întâmplă în mod corespunzător sau complet decât dacă i se dă colostru, deoarece acesta declanșează sistemul imunitar al bebelușului să funcționeze pe cont propriu. Este ca și cum bebelușul ar avea componentele hardware ale sistemului imunitar, dar până când nu se introduce software-ul, cum ar fi colostrul, pentru a-l activa cu adevărat, nu funcționează corespunzător. Prin urmare, colostrul conține toate aceste peptide imunitare diferite care pun cu adevărat la punct și pornesc funcționarea sistemului imunitar al bebelușului. Și frumusețea este că putem utiliza întreaga gamă de peptide imunitare la orice vârstă, pentru oricare dintre noi. Nu este doar pentru acea

primă utilizare, aceasta fiind scopul său inițial. Dar o putem utiliza în orice moment pentru a ne întări propriul sistem imunitar și, de asemenea, pentru a susține sistemul nostru digestiv, microbiomul, care este cu adevărat o parte critică a sistemului nostru imunitar, poate chiar cea mai critică parte. Scuzați-mă, aceasta este o explicație lungă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu, este minunat. Și vă rog să păstrați această idee pentru că voi reveni la ea. Înainte de asta, aș dori să revin la practica dvs. medicală și să vă întreb care sunt cele trei întrebări cele mai frecvente pe care le primiți de la pacienți sau de la părinții lor?

Dr. Murray Clarke: Ei bine, evident, prima întrebare este „Puteți vindeca boala fiului meu sau fiicei mele? Boala pentru care au fost aduși la cabinetul meu. Acesta este întotdeauna prima întrebare- „Ne puteți ajuta?” Întrebarea a doua este: „Cât timp va dura să rezolv această afecțiune?” și întrebarea a 3-a ar fi, presupun, legat de prevenție și întreținerea sănătății pe termen lung. Există lucruri pe care le pot face pentru a-mi face copilul mai sănătos în viitor? Este legată de prima întrebare, „Pot să îi vindec afecțiunea actuală?”, și a doua, „Ce pot să fac? Ce le pot spune? Ce le pot sugera pentru a îmbunătăți sănătatea copilului lor în viitor? Deoarece fiecare părinte este preocupat de sănătatea copilului lor, dar sunt cei mai preocupați de ceea ce se întâmplă în prezent.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, desigur. Și care ar fi cel mai valoros sfat pe care îl oferiți pentru a treia întrebare?

Dr. Murray Clarke: Pentru cea de-a treia întrebare, în ceea ce privește ce pot face pentru a ajuta la creșterea, îmbunătățirea sau menținerea sănătății propriului copil, într-adevăr, cel mai important este să se examineze stilul de viață al familiei, deoarece acesta este mediul în care copilul crește. Ce alimente li se oferă? Ce fel de dietă au? Sunt alimente naturale și ne-procesate sau există multe alimente fast-food, alimente nesănătoase și procesate? În al doilea rând, evident, că exercițiile fizice sunt foarte importante pentru toată lumea, adulți și copii. Și apoi, pentru mine, punctul 3 îl reprezintă suplimentele, deoarece nu trăim în același mediu în care mulți dintre noi am crescut. Așadar, în ultimii 10-20-30 de ani, când ne uităm înapoi la cercetare și mai ales la studii, vedem cât de mult s-a schimbat hrana, cât de mult s-a schimbat mediul și cât de multe provocări întâmpină copiii în ceea ce privește toxinele, poluanții și cât de mult acestea afectează sănătatea lor. Partea de suplimente intervine pentru că compensează deficiențele din dieta copilului dacă nu primesc toate vitaminele esențiale, mineralele, acizii grași esențiali, aminoacizii și apoi cealaltă parte este ceea ce trebuie să oferim în plus copiilor pentru a-i ajuta să se protejeze de poluanții mediului înconjurător. Aici intervin antioxidanții, care devin atât de importanți. Aceștia sunt vitamina C, vitamina D, zincul și seleniul. Aceștia sunt nutrienții reali pe care organismul a fost proiectat să îi aibă pentru a ajuta la gestionarea a ceea ce întâlnim în mediu în ceea ce privește poluanții de origine umană, plasticul, metalele, radiațiile. Deci, în ziua de azi trebuie să privim la asta în ambele direcții. Trebuie să ne asigurăm că copiii noștri primesc toți nutrienții esențiali de care au nevoie pentru a crește, adică vitamine, minerale, acizi grași esențiali și apoi, în al doilea rând, ce alte lucruri trebuie să le oferim pentru a-i proteja de efectele nocive la care sunt expuși în aer, apă, alimente, mediu?

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îmi place ce aud. Pare că oferiți o rețetă pentru un scut pe care îl putem oferi copiilor noștri și cred că orice mamă sau orice părinte din lume ar dori să ofere un scut copilului lor. Ați menționat mai devreme fast-food-ul și îmi amintesc că tocmai am citit un studiu care arată că în România, din păcate, avem o criză de obezitate infantilă. Suntem una dintre țările europene cu cea mai mare rată a obezității infantile, din păcate. Adulții nu stau nici ei mai bine. Cum ne putem ajuta copiii să adopte un stil de viață sănătos o dată pentru totdeauna? Ați menționat deja câteva sfaturi la început, dar vreau să ne reîntoarcem la discuția de mai devreme despre microbiom. Doresc să vă întreb dacă putem interveni în microbiomul lor cu ajutorul colostrului sau cu ajutorul altor alegeri alimentare pentru a forma microbiomul lor și pentru a avea un metabolism sănătos pentru tot restul vieții. Mă gândesc la cei șapte ani pe care i-ați menționat la începutul discuției noastre.

Dr. Murray Clarke: Da, este foarte important. Și din nou, în ultimii ani, microbiomul a intrat în atenția medicinei. Înainte de asta, era în teritoriul medicilor naturaliști, care spuneau că totul începe în intestine, toate bolile încep în intestine. Ei spun asta de acum 100 de ani. Și acum, într-un fel, medicina modernă a înțeles această idee și realizează cât de important este microbiomul. Și așadar, întregul teren, ecosistemul care există în intestinul nostru, aceasta este microbiomul. Și acum înțelegem că există atât de multe bacterii benefice care trăiesc simbiotic cu noi, care ne ajută să digerăm alimentele, să absorbim nutrienții, să menținem patogenii nedoriti departe, cum ar fi fungii, drojdiile și virusurile. Așadar, există un întreg sistem, un ecosistem, unde de fapt numărul de bacterii din intestin depășește numărul de celule din corpul nostru. Acesta este nivelul de importanță al menținerii bacteriilor benefice acolo, pentru că suntem depășiți numeric dacă apar cei răi. Digestia începe și are loc cu ajutorul întregului acest ecosistem, pe lângă enzimele secretate de pancreas și bila secretată de vezica biliară. Dar, într-adevăr, ei sunt soldații care fac munca de a ne ajuta să digerăm, să descompunem alimentele și să selectăm nutrienții și locurile unde trebuie să ajungă. Aceasta este cealaltă mare parte a microbiomului. Cealaltă problemă despre care am putea vorbi toată ziua dacă am avea timp, este că cel puțin 50% dintre ganglionii limfatici care alcătuiesc sistemul imunitar, fundația sistemului imunitar, sunt, de asemenea, înconjurați de intestinul gros. Deci acesta este, de asemenea, baza sistemului nostru imunitar și menținerea sa în echilibru este crucială, din aceste două motive. Iar aici colostrul și probioticele joacă un rol atât de important și le putem folosi ca suplimente chiar și dacă nu există probleme, doar pentru a menține și preveni și a menține o sănătate bună în microbiom. Deci ar trebui să adăugăm cu adevărat acele trei top-uri, vitamina D, vitamina C, colostrul și probioticul ca unul. Colostrul și probioticele lucrează împreună, deci atunci când le utilizați împreună obțineți un efect și beneficiu sinergetic chiar mai puternic.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă gândiți la anumite tipuri de probiotice în special?

Dr. Murray Clarke: Da, pentru copii bifidobacteriile sunt numărul 1. Deci, când căutați suplimente, asigurați-vă că aceasta este una dintre cele principale.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ok. Mulțumesc. Aș dori să trecem la o altă secțiune a discuției noastre, care are legătură cu miturile. Aici în România avem multe mituri, inclusiv în zona sănătății, de

exemplu unul dintre ele este: copiii nu au nevoie să ia suplimente alimentare, deoarece au o alimentație echilibrată. Ce părere aveți despre acest lucru?

Dr. Murray Clarke: Fără a fi prea duri, aș spune că atunci când oamenii au crescut, cu 40-50, 60 de ani în urmă, la o fermă într-o țară foarte curată, cum ar fi Noua Zeelandă, de exemplu, atunci acest lucru probabil era adevărat. Era adevărat deoarece oamenii își cultivau propria hrană, își creșteau propriile animale, totul era hrănit cu iarbă, laptele era proaspăt, brânza era proaspătă și nu existau practic poluanți în atmosferă care să agrezeze organismul nostru. Dar, din păcate, adevărul este că, în ultimii 30-40 de ani, mediul s-a schimbat mult, și asta se datorează în principal din cauza a două lucruri: creșterea populației și industrializarea. Așadar, orice mare oraș industrial din lume are acum aproape aceleași statistici de sănătate pentru copii. Nu numai că MERS (Middle East Respiratory Syndrome) a crescut cu aproximativ 200% în ultimii 30 de ani, dar și alergiile au crescut cu aproximativ 200-300%, problemele de deficit de atenție au crescut cu 300%, autismul în întreaga lume a crescut cu peste 400% în ultimii 20-30 de ani. Asta nu se întâmplă doar în România sau America, ci în fiecare oraș industrializat din întreaga lume. Deci trebuie să ne întrebăm ce ne afectează atât de mult copiii, atât de profund? Este vorba într-adevăr de înțelegerea faptului că dieta nu este la fel de bună ca în trecut și că mediul este afectat de atât de mulți poluanți diferiți. Ca părinți, nu este ca și cum nu putem face nimic în legătură cu asta. Trebuie doar să ne educăm și să înțelegem că aceasta este lista de opțiuni actuală și există soluții. Ce putem face pentru a ne asigura că oferim le copiilor noștri ceea ce au nevoie? Pentru a ajuta la detoxifierea a ceea ce nu le este necesar și pentru a susține și adăuga ceea ce le lipsește în dietele lor. Este simplu, dar trebuie să știm ce să facem, și trebuie să o facem. Vreau să spun că, în calitate de părinți, trebuie să realizăm că aceasta este situația actuală.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, mulțumesc. Un alt mit sau problemă este că părinții nu au încredere că suplimentele sunt bine absorbite. Deci, se întreabă: „Bine, îi dau copilului suplimente, dar nu ajung unde trebuie să ajungă.”

Dr. Murray Clarke: Da, există o parte de adevăr în asta, pentru că avem diferite forme ale substanțelor nutritive, una dintre cele mai comune pentru copii fiind calciul. Există diferite forme de calciu care sunt utilizate în diferite branduri de suplimente. Deci, cel mai de bază este carbonatul de calciu, pe care multe companii îl folosesc pentru copii. Dar când ne uităm la studii, poate doar 10 până la 20% din carbonatul de calciu este absorbit complet. La celălalt capăt al spectrului se află citratul de calciu, care este o altă formă de calciu. Și când ne uităm la aceasta, studiile arată că 70 până la 80% din acesta este absorbit. Deci, este adevărat că trebuie să fim conștienți în ce formă se află vitamina sau mineralul pentru a obține cea mai bună absorbție. Companiile care fac această analiză oferă suplimente care vor fi absorbite.

Dr. Oana Trifu Bulzan: O problemă finală referitoare la acest aspect este că părinții se tem că suplimentele nu sunt eficiente pentru că beneficiile lor nu sunt dovedite prin studii clinice.

Dr. Murray Clarke: În regulă. Deci, din nou, cred că acest lucru ne duce la educație, așa cum am menționat anterior, din anul 2000 avem 12.000 de studii doar despre vitamina D.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Okay, deci trebuie să ne documentăm mai bine.

Dr. Murray Clarke: Da. Întorcându-mă puțin, vreau să împărtășesc cu tine o poveste. Deci, într-adevăr, tatăl revoluției de suplimente sau de înțelegere a cât de importante sunt suplimentele este doctorul Linus Pauling, care a fost laureat al Premiului Nobel de două ori în America, în anii 1960. Deci, el a primit primul său premiu Nobel în chimie, iar al doilea pentru pace. Era un individ foarte versatil. În anii '60, s-a interesat foarte mult de vitamina C, înainte de aceasta studiind mai mult chimie, iar apoi a început să se intereseze de efectul substanțelor nutritive asupra corpului uman. Când a realizat cât de importantă este vitamina C, el a spus că de acum încolo voi lua 20.000 de miligrame în fiecare zi pentru restul vieții mele, iar soția mea va lua 10.000 de miligrame. Toți medicii din America la acea vreme au spus să nu ascultați acest tip. Este nebun. Este un escroc. Este nonsens, OK? Dar el a continuat. Și a avut o reputație destul de bună, iar oamenii au observat asta.

A murit în 1994 la vârsta de 93 de ani, iar până în acel moment a călătorit și a susținut conferințe în întreaga lume, complet vital și sănătos. Și mulți dintre criticii săi, sunt sigur că au murit cu mult, mult, mult înaintea lui. Deci cercetarea se întoarce în 1960 și s-au întâmplat atât de multe în ultimii 20 de ani. În America, în 1964, Academia Americană de Științe a declarat oficial că acestea sunt substanțele nutritive esențiale pe care corpul uman le necesită în cantitatea și doza potrivită în fiecare zi. Aici se includ cele 14 vitamine esențiale, mineralele esențiale și cele trei acizi grași esențiali. Astfel, au fost clasificate în 1964 ca substanțe nutritive esențiale, deoarece exista suficientă cercetare la acea vreme pentru a ști cât de importante, cât de critice sunt. Okay, îmi pare rău pentru începutul lung și încurcat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu, a fost minunat. Cu siguranță îmi voi crește aportul de vitamina C acum. Vreau să continuăm discuția și sunt curioasă ce suplimente luați?

Dr. Murray Clarke: La vârful listei se află un complex de multivitamine și minerale bine echilibrat, care ne oferă vitaminele și mineralele esențiale, cele de bază. Apoi, în plus față de asta, iau vitamina C, vitamina D și zinc, deoarece aceste trei substanțe s-au dovedit a fi foarte importante în timpul pandemiei în ceea ce privește modul în care acționează împreună pentru a se apăra împotriva diferitelor virusuri. Deci, acestea sunt cele de bază. În plus, iau și acizi grași Omega-3. În plus, îmi place să iau magneziu în fiecare zi. Cred că este unul dintre lucrurile care ajută mușchii noștri și creierul nostru să rămână în formă. Și apoi, pentru mine vederea este foarte, foarte importantă. Nu știu de ce, dar am jurat acum 20 de ani că nu voi purta niciodată ochelari de vedere. Așa că am început să iau luteină și Astaxanthin, le iau în fiecare zi pentru ochii mei. Până acum totul merge bine, fără ochelari.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Felicitări. Deci funcționează.

Dr. Murray Clarke: Da, funcționează. Există de asemenea multă cercetare și despre acestea. Și apoi, nu în fiecare zi, iau probiotice pentru a preveni și menține microbiomul.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Okay, înțeleg. Colegii îmi spun că aveți nepoți. Ce suplimente iau aceștia?

Dr. Murray Clarke: În realitate, am nepoți și am și o fiică de 12 ani, deci ar trebui să încep cu ea.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, sigur. Ea ce suplimente ia?

Dr. Murray Clarke: Era mai ușor când era mai mică pentru că îi puteam da tot ce voiam. Dar de când a împlinit vreo nouă ani, sunt doar anumite lucruri pe care îi pot da zilnic. Dar lucrurile de bază pentru ea sunt multivitaminele, mineralele, vitamina C, vitamina D și, ocazional, probioticele. Mă lasă să i le dau pe acestea aproape în fiecare zi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Aveți noroc. Copilul meu are 10 ani și încă alerg cu vitaminele prin casă. Deci, am doar încă două întrebări. Una dintre ele este că în ultimii să spunem, 20 de ani, având toate experiențele pe care le-ați avut ca medic, a apărut ceva care v-a provocat un moment de o revelație?

Dr. Murray Clarke: Sigur, mulțumesc. Este o întrebare foarte bună. Unul dintre momente tocmai a fost menționat, și anume cazul lui Linus Pauling, când am descoperit profunzimea cercetării sale și a inteligenței și înțelegerii sale și importanța acesteia, a fost un lucru care m-a determinat să încep să studiez medicina naturopată. Dar când am cercetat și am scris cartea mea acum câțiva ani, am descoperit două studii care pentru mine au arătat... întreaga dilemă. Au făcut să fie atât de clar ceea ce trebuie să știm și să facem ca părinți și medici.

Primul a fost un studiu longitudinal publicat în Jurnalul de Medicină Americană în 2005, unde au fost urmăriți copiii din America în ultimii 40 de ani. Și acum 40 de ani, în America, unul din 50 de copii avea o anumită afecțiune medicală cronică cu care creșteau. Cronic, adică acestea trebuiau să fie într-un fel de tratament și sub îngrijirea unui medic în mod constant. Aceasta era valabilă pentru unul din 50 de copii cu 40 de ani în urmă în America. În prezent, în America, este unul din cinci. Deci, într-un interval de 40 de ani, am trecut de la unul din 50 de copii cu o afecțiune medicală cronică la unul din cinci. Și atunci am început să mă gândesc „Ce se întâmplă? Trebuie să înțeleg ca medic pentru a ajuta copiii, ce anume îi afectează atât de mult”. Și acest lucru m-a dus la o altă cercetare pe care am menționat-o mai devreme, care de asemenea a fost publicată în 2005. Aceasta a fost realizată de un grup de cercetare non-profit din America, numit Environmental Working Group. Prima cercetare de acest tip efectuată vreodată s-a desfășurat în următorul fel: au luat 12 mame din 12 state diferite din America care erau însărcinate și la momentul nașterii au colectat sânge din cordonul ombilical de la fiecare dintre aceste mame. Apoi le-au testat pentru toți cei 5.000 de contaminanți industriali diferiți. Ceea ce au descoperit în medie, în sângele celor 12 mame, au fost 287 de toxine industriale diferite, inclusiv metale grele, substanțe chimice, pesticide, plasticuri. Când vezi asta, asta este media și apoi îți dai seama că nu este doar la momentul nașterii, probabil că toate acestea sunt prezente în momentul concepției și la asta a fost expus bebelușul în uter. Deoarece totul curge prin placenta, nu există o barieră acolo. Deci, la asta sunt copiii expuși încă din uter. Acesta este punctul de plecare. Și apoi, dacă nu facem ceva să-i ajutăm, să-i susținem, să neutralizăm, să detoxifiem și să eliminăm toate aceste lucruri, atunci șansele sunt că, în timp, vor fi afectați de ele. Deci, două părți: această creștere enormă a bolilor copiilor și schimbarea mediului, studiile ca aceasta care arată de ce și ce sunt acestea și, în același timp, Linus Pauling încurajând din 1960 să începem să facem acest lucru. Vitamina C, doar vitamina C poate ajuta foarte mult. Și

acum știm chiar mai mult. Știm că vitamina C, vitamina D, zincul, toți acești antioxidanți ajută la protejarea corpului uman de aceste provocări.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Pare că avem mult mai multe provocări ca părinți decât generațiile anterioare. De fapt, acest lucru m-a făcut să îmi amintesc că în România, Secom a creat o platformă care îndrumă părinții care doresc să ofere cea mai bună susținere pentru copiii lor, deoarece cu toții știm că viața de părinte are multe provocări. Mă întrebam, deoarece ați menționat-o pe fiica dumneavoastră, care a fost cea mai mare provocare până acum ca părinte?

Dr. Murray Clarke: Eu mă simt foarte norocos de fapt, pentru că fiica mea este un copil adorabil și a avut o personalitate minunată încă de la naștere. Deci mă consider foarte norocos și relativ, pentru că am întâlnit și tratat mulți copii, sunt foarte recunoscător pentru că știu că pot fi mai multe provocări. Dar cu adevărat, cel mai mare provocare directă este pe măsură ce a crescut, să o conving să își ia voluntar suplimentele în fiecare zi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Succes cu asta! Aș dori să încheiem și să vă rog să îi ajutați pe următorii noștri să recapituleze cele mai importante trei sfaturi sau rutine de prevenție.

Dr. Murray Clarke: O întrebare grozavă. Mulțumesc! Deci, primul lucru: stilul de viață al familiei, care include, evident, pe primul loc, exercițiile fizice. Pentru întreaga familie, nu doar pentru copii, deoarece copiii vor modela comportamentul adulților. Exercițiile fizice trebuie să fie o parte normală a activității copiilor. Însă, uitându-ne în spate, acesta este și motivul pentru care obezitatea este asociată cu lipsa de exerciții fizice. Al doilea lucru este dieta familiei, adică alimente curate, alimente organice ori de câte ori este posibil, alimente ne-procesate, inclusiv proteine și carbohidrați în dieta. Nu numai toate carbohidratele și grăsimile. Deci, uleiuri sănătoase, legume și proteine bune echilibrate pe farfurie și apoi, numărul 3: suplimentele. Chiar dacă mâncați, sau dacă credeți că familia dumneavoastră mănâncă o dietă perfectă, luați suplimente pentru a ajuta la gestionarea stresului ambiental: plasticul, metalele, pesticidele, toate acestea. Utilizați acei antioxidanți și acei nutrienți esențiali pentru a ajuta la menținerea și prevenirea oricărui efect din exterior asupra copilului dumneavoastră.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumesc mult! A fost minunat să vă ascult vorbind în seara asta. Sper că vom avea ocazia să mai discutăm și pe alte subiecte, pentru că sunt sigură că aveți mai multă experiență de împărtășit cu noi. Mulțumesc din nou și vă urez o seară frumoasă!

Dr. Murray Clarke: Mulțumesc foarte mult! A fost o adevărată plăcere să fiu alături de tine și să vorbesc cu tine. Și eu aștept cu nerăbdare să o facem din nou. Mulțumesc foarte mult!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Sperăm că ați găsit răspunsuri la cât mai multe întrebări în cadrul acestui podcast. Noi ne vedem luna viitoare cu un nou episod al „Supliment de bine”. Până atunci nu uitați să intrați pe site-ul Secom, la secțiunea „Ghidul de sănătate”, pentru a vedea episoadele anterioare. Ne găsiți, de asemenea, pe Facebook, Instagram, YouTube Secom sau Spotify. Până data viitoare, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!

