

Supliment de Bine, ediția din noiembrie 2023

Buna și bine v-am regăsit la Supliment de bine - un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom. Discutăm în aceasta seară despre sănătatea creierului și nu am putea avea alături de noi un invitat mai potrivit care să ne îndrume pașii prin acest subiect amplu. Invitatul acestui episod este domnul Prof. Dr. Alexandru Vladimir Ciurea, Profesor universitar, medic primar Neurochirurgie, Doctor în Științe Medicale.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună seara, domnule profesor! Vă mulțumim că ați acceptat invitația noastră de a fi prezent în această seară.

Dr. Alexandru Ciurea: Bună seara, este o mare plăcere! Vă studiam când ați vorbit și mi-am dat seama că sunteți, puțin, sub presiune din cauza mea, presiune din cauza telespectatorilor, presiune din cauza mea!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mi se pare un semn de bună creștere să fiu emoționată în prezența dumneavoastră!

Dr. Alexandru Ciurea: Dar nu e nevoie. Vă ascultăm, doamnă!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Noi vrem în această seară să aflăm cât mai multe informații din partea dumneavoastră. Așa că v-am prins și o să reușim, o să încercăm să scoatem de la dumneavoastră cât mai multe informații legate de prevenție. Pentru că, iată, se întâmplă destul de rar ca un medic dintr-o specialitate chirurgicală, așa cum este neurochirurgia, să devină un ambasador neobosit, așa cum sunteți dumneavoastră, al prevenției. Ce v-a determinat și care a fost momentul în care ați conștientizat că este posibil să ne protejăm sănătatea neurocognitivă?

Dr. Alexandru Ciurea: Chiar acum am trecut printr-un moment foarte greu, toată lumea și dumneavoastră chiar mai aproape, această groaznică epidemie de COVID și prin care cu toții am trecut și ne-am dat seama că mai bine prevenim decât ne tratăm. De aici pleacă totul, dar cu cât evoluezi pe scara medicală, cu cât devii mai matur, atunci acumulezi cât

mai multe cunoștințe și îți dai seama foarte bine că mai bine să previi o boală, nu mai spun o boală gravă, nu spun de COVID și alte boli. Și mai spun și bolile care sunt grave, ale sistemului nervos sau altele. Ți-e și frică uneori să pronunți anumite nume, dect să începi să tratezi multe, sau tratament începe foarte târziu. De aceea este bine totdeauna să fim cu un pas înainte, dacă putem preveni.

Din nefericire, ființa umană este dispusă spre tot felul de compromisuri: mâncăm mai mult, consumăm mai mult alcool, facem ceea ce nu trebuie, stăm noaptea târziu, fumăm, etc. Totuși trebuie să avem o limită și, această limită trebuie să ne conducă. Să știți că acest lucru n-l-am spus eu. Vechii greci spuneau la fel, Leonardo DaVinci zicea că trebuie să fim cumpătați în alimentație, în alcool și în alte lucruri. Și așa putem să prevenim foarte multe din ceea ce se numesc boli.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îmi permit să vă întreb astfel încât să lămurim odată pentru totdeauna aceste mituri: care este diferența dintre prevenție și tratament și ce presupune ea în practică? Dincolo de teorie, așa, sigur că toți ne gândim că prevenim. Dar, cum prevenim?

Dr. Alexandru Ciurea: Dați-mi un exemplu de o boală, să hotărâm o boală: hipertensiune. Toată lumea vorbește de hipertensiune sau diabet. Și hipertensiunea datorată stresului mai este și factorul genetic în familie; te enervezi, crește tensiunea. Știm cu toții.

La diabet - și diabetul există tot genetic și diabetul care este pe stres, care apare și foarte frecvent în ziua de astăzi și consum exagerat de glucide. Haideti să le oprim! Deci, pentru tensiune, dacă se poate, să nu mâncăm sărat, dacă se poate, să nu ne enervăm. Și diabetul de stres și hipertensiunea de stres se previn prin această non-implicare în toate elementele care te macină zilnic. Deci, dacă poți să ții la distanță tot ceea ce este stresant; cuvântul „stres” e stresant pentru tine, atunci reușești să faci prevenția. În cazul care te implică, și fără să vrei te implică, și asta e natura umană, unde o să te implică, atunci ești afectat/afectată, îți crește tensiunea, îți crește glicemia, organismul tot suferă și bijuteria centrală, centrul de comandă - creierul suferă cel mai mult. Lupta este ca în toate afecțiunile și, mai ales, că acum medicina e

foarte dezvoltată, la primele semne: „parcă nu mă simt bine, parcă încurc cuvintele, parcă am uşoare tulburări de echilibru, lapsus-uri”, mici semne. Un medic de familie vă trimite la specialistul respectiv și specialistul respectiv știe ce are facă pentru a preveni boala, nu a trata. Noi nu avem nevoie să înghițim medicamente cu cana sau cu roaba sau, cum vreți, sau cu ghiozdan. Noi trebuie să prevenim bolile prin: alimentație, prin aer, prin apă, prin relaxare totală, prin relaxare cerebrală și prin odihnă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Pentru că ați menționat ghiozdanul de medicamente, aş vrea să vă întreb care este diferența dintre un medicament și un supliment?

Dr. Alexandru Ciurea: Întrebare perfectă. Vă felicit! Punctul acesta de vedere trebuie să-l știm cu toții. Deci, medicamentul are o formulă chimică. Această formulă chimică, să zicem un antiacid, se adresează unei anumite boli: ulcerul. Ulcerul reprezintă o eroziune în stomac datorită hiper-acidității. Atunci vin cu un tamponament care se lipește pe zona respectivă, tamponează. Deci, medicamentul, formula aia a medicamentului tamponează exact boala respectivă. Să zicem că am pneumonie; atunci antibioticul acum este selectat pentru microbul care mi-a dat mie pneumonie vine direct țintit ca și cum se trage cu pușca, în zona respectivă și vine exact să lovească în boala respectivă, unde este afectat organismul, plămânul sau, cum am spus, stomacul.

Ce este cu suplimentul? Suplimentul nu este medicament, este, dacă vreți să găsim o formulă de exprimare, un conglomerat de extracte de plante, de vitamine, de oligominerale de care vorbim toți. Aceste minerale minunate: zinc, seleniu, magneziu, care toate se adună și puse în suplimente, cu diferite activități, favorizează procesele mai ales de prevenție sau chiar de ameliorare, sunt de vindecare în diferite afecțiuni. De exemplu, sunt medicamente care spun că reușesc ca să vindece anumite boli. Dar, la suplimente, sunt suplimente care spun că pot preveni anumite boli. Într-adevăr, au apărut suplimente în al căror prospect scrie că previn acea boală cumplită, am și uitat numele- boala Alzheimer. E adevărat sau nu este adevărat, timpul va dovedi că se fac loturi de studiu, dar formula chimică din care este făcut suplimentul într-

adevăr favorizează procesele nervoase la nivelul creierului, în care suplimentul respectiv reușește să aibă o activitate în anumite celule nervoase, mai ales „bijuteriile” neuroni, ca acestea să funcționeze mai bine și să nu se lase prăbușite. Deci, ar fi o deschidere pentru suplimente. Alt lucru: suplimentul nu se acumulează în organism, pentru că intră, își face acțiunea și iese foarte cuminte afară. Suplimente sunt de toate felurile și pentru tubul digestiv și pentru somn- suplimente care ajută la somn și pentru activitatea musculară și pentru activitatea cerebrală și pentru activitatea cardiacă, dar nu sunt medicament, să vindece. Este bun în prevenție sau în refacere. Am avut o boală, să zicem COVID. Suplimentele după aceea te ajută ca să îți revii, să poți și funcționa cerebral. Și, mai ales, în astenia după COVID, care este atât de cunoscută. Aceasta e deosebirea. Sunt bune și unele, și altele. Nu se iau după ureche, este bine și într-un caz și în celălalt să întrebi, să întrebi doctorul. Iar la o persoană sănătoasă cum sunt un cei care ne ascultă, pledez pentru persoanele sănătoase să ia suplimente. Apare gripa, să ia suplimente. Suplimente am spus, nu medicamente când se știe că este epidemie de gripă apar, de exemplu Apar ședințe grele și în care ar trebui să iei decizii de liniștire a sistemului nervos. Suplimentul este bun, nu medicamentul. Pledez pentru supliment. Dacă mă întrebați dacă iau suplimente, da, iau suplimente. N-am voie să spun că fac reclame, dar vă spun că iau suplimente.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Abia aștept să vă întreb după ce terminăm filmarea, că suplimente luați, ca să-mi completez lista!

Dr. Alexandru Ciurea: Nu, nu sunt multe, dar exact pentru ceea ce am spus: de liniștire, de activitate, de, dacă vreți, de tonifiere a sistemului nervos. Dar sunt suplimente, nu iau medicamente; încerc să previn toate aceste lucruri, chiar și de digestie în anumite momente când nu merge bine. Merg pe aceste suplimente care mă ajută mai mult decât medicamentele. E formulă chimică, încă o dată și un medicament-formulă chimică se duce în stomac, din stomac trece în ficat, după aceea în rinichi. Sunt persoane care, pentru dureri de spate, iau luni și luni de zile tot felul de medicamente bune, care mai de care mai active, mai antialgice, ce mai întăritoare, îți iau durerea gata, poți să zbori, dar ele se acumulează undeva.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Există un preț pentru starea de bine! Mă întorc la sănătatea crierului, pentru că vreau să profit cât mai mult de cunoștințele dumneavoastră și așa vrea să vă întreb ce înseamnă de fapt sănătatea creierului într-o lume, iată, extrem de tehnologizată și în care, din păcate, stresul și anxietatea au devenit normalitate?

Dr. Alexandru Ciurea: Da, așa este stresul, anxietatea, atacul de panică. Mai mult, acest fenomen de care se discută- burnout-ul- celule-arse, asta înseamnă, nervoase. Și atunci, fiind pe maladia secolului, creierul uman, al tuturor, mai ales al persoanelor active, suferă în general și toată problema este ca să nu ajungem în această stare. Dar ajungem. Cred că suntem suprasolicitați noi în această nație, în această capitală frumoasă care se numește București. Suprasolicitare de dimineată. Vrei dimineată în timp scurt, într-o oră, să fii frumoasă- mă refer la doamne- să fii gătită, să fii pregătită, să-i de mâncare copilului, să-ți faci geanta, să-ți pregătești telefonul, să-ți faci unghiutele, să te rujezi, să te piept, când? Numai câte spus, când să le faci într-o oră? Să vii și cafeaua pe care o bei pe scări. Nu, nu se poate! Și atunci, răspunsul este în decursul a 24 de ore răspunsul, că ne gândim ce facem, că ce s-a întâmplat, știm cum ieșim din asta. Regula germană: 8+8+8 încercăm să o respectăm, numai să fie și șefii noștri de acord! Opt ore de lucru, 8 de administrație în care intră și copilul, și alte lucruri și 8h de odihnă, nu numai să dormi, dar de odihnă. Numai faptul că stai complet întins și citești o carte sau stai complet întins și filozofezi, meditezi, te ajută enorm de mult. 8+8+8! Apoi vin asupra persoanelor noastre, a tuturor care lucrăm să zicem, 20 de cereri, 20 de email-uri. Luați prioritatea. Arde? Întrebarea: arde?, Nu arde! Unele se mai rezolvă și de la sine? Și alt lucru: nu puneți suflet în toate, pentru că vă consumați. Priviți-le ca și cum ați fi la distanță, puțin, pentru a fi detașați. Nu răspundeți imediat, gata am și răspuns! Cuvântul „acum” este un cuvânt greșit în ziua de astăzi. „Acum” înseamnă tot organismul, și creier, și organism, și inimă se mobilizează să răspundem „acum”- nu este bine. „Acum” sau „trebuie”? De ce trebuie? Arde undeva? Suntem la pompieri? Dacă lucrăm la nivel pompieristic, acum fugim cu toți încolo, acum fugim cu toții încoace, n-am rezolvat nimic. Deci lucrurile trebuie

să meargă ca un râu care curge, nu în cascade. Așa trebuie să fie și viața, și prioritatea.

De ce medicina în România, care are doctori foarte buni, merge uneori, hai să zicem pompieristic sau așa și în Germania, dacă te duci pe aceeași specialitate, curge perfect. Pentru că la ei se știe clar: „order is ordum”- știu ce au de făcut. De dimineată s-au stabilit lucrurile. Dacă vine o urgență, intră echipa de urgență. „Nu, că să vină șeful!” De ce? Există echipă de urgență, înțelegeți? Nu sărim, nu schimbăm prioritățile. Echipa normală își face treburile. Echipa de urgență într-un spital de urgență își face trebuie și atunci toate lucrurile decurg exact ca pe șină, cum vin; ca un tren, fiecare vagon cu destinația lui, deci pus pe șine în ordinea care trebuie de prioritate.

Altfel, dacă sărim, nu mai știu nici urgențiștii ce au de făcut, nici ceilalți care trebuie să-și facă activitatea zilnică ce au de făcut și apare un fel de intersecție. De aceea s-a și inventat un fel de cuvânt foarte frumos, cred că e din limba turcă: „bulibășală”. Când ne conduce bulibeșala în general, uitați-vă în circulație: bulibășală! Se poate fluidifica circulația! Există orașe care au, pot să-și spun: Sibiu, uitați-vă acest oraș mic. Brașovul este fluidificat! La noi nu se poate. Nu înțeleg de ce. Pentru că nu se fac circuitele care trebuiesc și atunci se produce această adunare de claxoane, de mașini, de nervi și ajungi la serviciu după două ore foarte nervos. Dar nu se poate acest lucru. Trebuie găsite soluții. Soluțiile sunt la nivel superior și la nivelul nostru. Deci, când șeful începe să facă scandal, vă îmbrăcați, „domnule, după ce te liniștești, stăm de vorbă!”

Dr. Oana Trifu Bulzan: Un sfat de luat în seamă! Ați povestit despre dimineata mea; sunt foarte curioasă cum vă începeți, care sunt rutinele dvumnevoastră de dimineată și de seară?

Dr. Alexandru Ciurea: Vă spun cinstit, dar nu mai spuneți la nimeni! Fac tot posibilul să-mi iau timp pentru orice, pentru orice lucru care pare foarte simplu: nodul la cravată. Și asta îmi fac: iau timp! Culoarea la cravată, când am știut că vin la dumneastră, îmi iau timp pentru așa ceva. Deci, astăzi ca să ajung aici, să-mi fac toate treburile zilnice și le-

am făcut, vi le spun pe toate, mi-am luat timp pentru tot. M-am trezit la 5:30; la șase eram curat, aranjat ș.a.m.d.; pe la șase și ceva am mâncat foarte, foarte puțin. Da, m-ați întrebat. Am băut cafea, da, nu foarte tare. N-am mâncat mult, foarte, foarte puțin. 6:30 în costum, ca acum; nodul la cravată făcut. Am plecat, m-am uitat afară să văd cum mă adaptez, ca îmbrăcăminte și am plecat și am ajuns pe la 7 fără 20, stau foarte aproape de serviciu, am ajuns la serviciu, am început lucrul, mi-am făcut tot planul pe ziua respectivă. Am fost la raport de gardă, am văzut pacienți, am discutat cu colaboratorii, după care am făcut 15 consultații. N-am răspuns la niciun telefon. A sunat telefonul de unde vreți, de unde nu vreți, să-l văd pe cutare, să sar pe fereastră, să mă duc în cameră. N-am răspuns la nimic, mi-am văzut de treaba mea, atât, mi-am văzut de pacienții mei. După ce am terminat la sfârșitul zilei am început să răspund la telefoane, se liniștiseră până atunci nu mai aveau nevoie de mine. Da, am răspuns la telefoane, am mâncat foarte, foarte puțin, ca să nu mă apuce somnul, după care sigur, apă obligatoriu și după care două am lucrat știință. Lucrez la un tratat de neurochirurgie și am verificat cu un student, am stat două ore să verificăm capitolele, să verificăm biografia. Îmi face plăcere că-mi pune mintea la contribuție și atunci intri în problemă. După care m-am uitat peste întrebările dumneavoastră și am considerat foarte frumoase și am venit cu zâmbetul pe buze.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Înțeleg din ce-mi povestiți că această atenție distributivă, care este atât de ridicată în slavi nu e chiar cea mai bună, nu e bună.

Dr. Alexandru Ciurea: Nu este bună pentru că te consumi de la o anumită vârstă, cum sunteți dumneavoastră sau eu, trebuie să te focusezi, să faci acel job, să faci acea treabă foarte, foarte corect. Ori dacă am văzut persoane - foarte multe secretare, care fac două treburi deodată. Pe de o parte se epuizează, iar pe de altă parte se poate ca niciuna să nu ducă la capăt în condiții perfecte; că nu reușesc, trebuie să duci totul până la capăt, atunci reușești. Dacă sună cinci telefoane, nu poți să răspunzi la toate deodată și în condiții bune. Este foarte important ca atenția ta să fie focusată.

E bine să știi ce se întâmplă în jur, dar nu e bine să răspunzi la toate acestea. Sindromul acela ADHD care este la copii, persoane tinere arată o atenție distributivă, dar și o hiperchinezie. Copilul primește și vrea să le facă pe toate, nu este bine.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Există vreo legătură între acest ADHD pe care le-ați adus în discuție și degenerescențele nervoase ulterioare?

Dr. Alexandru Ciurea: Nu fac legătura. S-a discutat, au apărut dacă vreți, în literatură, nu mai spun fratele Google, te sperii, ce poate să scrie că duce și că nu. Nu cred că este așa ceva. Cred că un copil care dezvoltă un ADHD trebuie pus pe drumul cel bun. Există posibilități, una cea mai simplă: înotul, delfinoterapia, hipoterapia, cromoterapia să desemneze imediat îl adună și îl scoate din ADHD. N-are nicio legătură cu bolile neurodegenerative care apar mult mai târziu.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vreau să vă țineți un pic ideea cu aceste terapii pe care le-ați amintit puțin mai devreme. Dar aș vrea să finalizez o formulă a creierului sănătos cu dumneavoastră. Mi-ați spus despre hidratare, mi-ați spus despre alimentație și am remarcat că mâncat foarte puțin.

Dr. Alexandru Ciurea: Mai ales când am mult de lucru. Nu e bine să-ți încarci. Se numește BIG BELLY - NO BRAIN, adică tot sângele, se duce în burtă, nu mai rămâne nimic în creier și oxigenul, desigur.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Există anumite alimente sau un tip anume de alimentație care ne ajută la sănătatea creierului?

Dr. Alexandru Ciurea: Este dovedit creierul mănâncă cu totul altceva. Mănâncă ouă, mănâncă toate legumele, toate fructele, toate semințele. Recomand și semințele de dovleac, mango- foarte interesant, avocado, rodia este fructul minune pentru creier. Ceapa, usturoiul, pătrunjelul se cunosc încă din antichitate, fac procesele oxidative cerebrale, se numesc antioxidanți. Apoi strugure negru pentru că are resveratol pentru vasele cerebrale. Peștele gras, pentru că aduce Omega 3 în creier, pe care nu putem să-l luăm decât din pește gras. Este foarte important. S-a discutat și de slănină - este acceptabilă și slănina. Nu glucidele - zahărul rafinat

este un toxic, un killer al creierului, dușman total, deci evitat. Toate prăjiturile nu fac bine, mai ales cele însirocate.

Grăsimile în general nu fac bine pentru creier. Puțin slănină nu strică. Bun și atunci ce să-i dau? Dacă îi dau carne? Da, îi dau pește, dacă se poate peștele răpitor, peștele gras pentru omega și îi mai dau ceva. Există carnea de curcan care este foarte slabă și ajunge foarte bine în celulele cerebrale. Cam aceasta este configurația alimentației cât mai benefică. Pentru că nu exclud pahar de vin, nu exclud cafeaua, nu exclud ciocolată. Toate cu măsură.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu măsură. În toate.

Dr. Alexandru Ciurea: În toate. Și apa. Este hidratarea- cel puțin cel puțin 2 litri. E și normal, pentru că noi plutim în apă, creierul 78% este în apă, stă într-un lichid. Acest lichid trebuie continuu îmbogățit. Se pare că devenim mai maturi, că nu îmbătrânim niciodată, ne deshidratăm mai mult. Și atunci în continuu trebuie să dai apă. Apa circulă în organism, iese și te curăță în general. Da, perfect de aceea este bine să bei apă. Pledez la apă și se spune apa de izvor perfect e minunată, bem apă de izvor și sunt în Munții Bucegi ce ape dorim cu toții, este minunat. Aducem toate recipientele alea de plastic - nu sunt bune.

Apa alcalină - căutăm tot tot felul de aparate care se adaptează la mijloacele noastre de apă, care curăță apa și-i mărește alcalinitatea. La persoanele puțin mai mature este foarte bine să modificăm ph-ul pentru că toate bolile de care ați spus dumneavoastră, m-ați întrebat, acele neurodegenerative, toate neoplaziile, denumirea unor chestii foarte grave care se numesc cancer, toate acestea se dezvoltă într-un mediu acid, nu în mediu alcalin. Ați văzut un copil, un bebeluș care sare acolo și este foarte fericit. Sau la 3 ani, o fetiță care umblă așa și este fericită. De unde ies soacrele alea din fetița aia așa de frumoasă și blondă? Și vrea să cânte și sare într-un picior, copiii sunt toți alcalini, de aceea și miros atât de frumos. Cu vârsta, cu nenorocirile, cu supărările, cu breaking news-urile, cu toate lucrurile acestea se acumulează lucruri

acide, se modifică fiziologic. Nu că vrem sau nu vrem, așa mergem cu toții. Se modifică pH organismului, devenim din ce în ce mai acizi.

De aceea se și spune în popor „soacră, soacră - poamă acră”. Ea, săraca nu e acră! E acidă! A fost fetița aceea, viața a dus-o acolo. Supărările, nenorocirile, certurile, toate asta au adus-o acolo. Deci ăsta este adevărul și atunci ce putem face? Lichidul care împinge toată viața înainte este apa și atunci această apă pe cât posibil alcalină ca să modificăm pH-ul întreg organismului. Am trecut de la alimentație la aer, un aer cât mai curat. De aceea dimineța fac tot posibilul să deschid geamul, să inspir aer. Nu mai spun că mulțumesc lui Dumnezeu pentru o nouă zi frumoasă și azi a fost frumoasă. Aerul contează enorm de mult și nu înțeleg de ce trebuie noi într-o capitală frumoasă ca Bucureștiul să-l poluăm. Că am ajuns o capitală poluată. După datele noastre suntem a treia capitală din lume, nu din Europa, la poluare. De ce trebuie să facem asta? Oamenii ăia care poluează, ei nu au copii? Nu realizează că iau oxigenul copilului? Cei care taie toate plantele, toate pădurile nu realizează că taie oxigenul de acolo? Pentru ce? Pentru bani, pentru ce? Deci avem nevoie de aer, avem nevoie de mișcare. Un japonez celebru a spus: „Mă mișc, deci exist!” Existența umană se datorează mișcării. Cei care rămân în pat trec în altă parte. Este un proverb în Ardeal foarte frumos: „că a trecut, în fine, doamna aceea cu coasta la orele, nu știu, 3-4 și pe cine a găsit în pat a luat”.

Dr. Oana Trifu Bulzan: La 3-4 dimineța? Păi și cu somnul cum rămâne?

Dr. Alexandru Ciurea: Ajungem și la somn. Deci, așa, proverbul din Ardeal spunea, îi îndemna pe toți să scoale dimineța, să plece la muncă. Deci în Ardeal, în satele ardelenesti se folosea această poveste. Deci este bine ca somnul, dimineța să te trezești când s-au deschis primele raze de dimineța, să și pornești la lucru. Mă refer la acei muncitori agricoli care existau pe vremuri și plecau în zori.

Deci razele de soare contează, contează buna dispoziție, gândul foarte bun, somnul. Este obligatoriu să dormim, iar formula somnului oricât am pune doi cu doi fac patru este inventată de natură. Este un ritm

circadian pe care ne-a dat Dumnezeu fie că vrem, fie că nu vrem, îl avem. Cel mai bun somn este între 10 seara și 12. Acesta e cel mai bun somn. Încercați, eu îl fac, fac tot posibilul ca la ora 10:00 (PM) cu o carte, să fiu deja în pace, să reușesc să sting lumina, să citesc un pic și să reușesc să dorm. Este cel mai bun somn, cel mai odihnitor. Și, dacă se poate, depinde de vârstă, copiii dorm mai mult, persoanele mai mature doar mai puțin. Dar somnul este cel mai bun lucru. De ce? Că în somn mă refer la creier el se reface, celula nervoasă se poate reface și are un metabolism al ei și ea funcționează exact ca o locomotivă, primește combustibilul, funcționează, trage trenul înainte, trage corpul înainte, trage organismul înainte. Dar porțiunea trebuie să odihnească în timp ce în profunzimea creierului este acel lucru pe care tot timpul vorbim și care nu știm să intrăm în el, se numește subconștient în care este adunat tot ce avem de făcut, ce-am făcut, memorie, atenție, ce ați mai spus dumneavoastră, judecată de sine, iubire și de toate, subconștientul le adună, practic nu doarme. E un fel de, cum să zic de poliție interioară, un „SRI” al nostru și care, în timpul odihnei celulei cerebrale, acelei cupole pe care o avem; „SRI-ul” controlează partea interioară, tensiunea, respirația, circulația, abdomenul, burtica, toate acestea să poată funcționa în condiții bune; să reface organismul, să revigoreze pentru a doua zi, să-i aducă substanțele de care are nevoie, să-i arunce afară toate lucrurile rele din organism, dejectele, ca să zic un termen non-medical. Deci somnul este foarte important. V-am spus cinci-șase elemente esențiale.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Suficiente, avem ce face. Mă întorc la acele terapii alternative pe care le-ați menționat puțin mai devreme. Cred că ați menționat meloterapia, cromoterapia. Povestiți-mi un pic despre ele.

Dr. Alexandru Ciurea: În medicină noi pledăm, că de aceea facem medicina- medicina materialistă- aloterapia. Ce am spus mai înainte, să zicem ai pneumonie- antibioticul potrivit; ai ulcer- dacă este tratamentul anti-acid sau dacă ulcerul s-a rupt, sângerat, a perforat, dai terapie chirurgical, tot o terapie, tratament conservată sau tratament chirurgical. Astea sunt clasice, se învață în plan în facultate și se practică. Dar în afară de acestea, medicina alopata pe care noi o vorbim, în afară de aceasta există și alte alternative care sunt foarte bune. Deci

este hipoterapia mai ales pentru copilași, pentru creier; apropierea de animale este formidabilă. Și dacă eu am observat că fetițele au plăcere mai mare decât băieții pentru cal, pentru apropierea de animale de căluț, pentru a călări și asta le dezvoltă totul: inteligența, mișcarea, gândirea, orientarea, statica în șa. Totul este fantastic!

Am vorbit de hipoterapie, delfinoterapie care este dovedită pentru toți copiii cu Down, pentru toți copiii puțin întârziți, pentru toți copiii cu ADHD. Sunt dovedite acestea - delfinoterapia și sunt centre mari de delfinoterapie în care mergi cu delfinul, înoți cu delfinul, apropierea este formidabilă, delfinul te simte. Pictura, cromoterapia - sunt copii care vorbesc mai greu, se dezvoltă mai greu, puși să scrie, să desemneze evoluția lor cerebrală este formidabilă. Desenul, culoarea îi împinge înainte și dezvoltă centre. Centrii aceia care se pun în funcțiune în top, care dezvoltă alți centri la rândul lor. Cromoterapia, meloterapia- muzică de la naștere să știe că, dacă din burtică vrem să avem un bebeluș frumos, puneți-i ceva de tip Mozart, poate Julio, în niciun caz Metallica; săracul cu copil suferă, e dovedit și acest lucru. Deci melodia face foarte bine. În casă ar fi foarte bine, când avem copii sau persoane mai în vârstă în continuu să dăm drumul la o melodie frumoasă, nu la scandal și nu la certuri. Toată lumea se liniștește și toată lumea se simte bine, este minunat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați adus în discuție copiii și aș vrea să vă întreb: într-o lume în care trebuie să recunoaștem într-un fel sau altul, au mai mult contact decât ar trebui cu tehnologia, chiar dacă noi părinții încercăm să-i ținem departe. Cumva tot reușesc și încă de la vârste fragede. Cum îi ajutăm să se relaxeze în urma acestei interacțiuni din care clar că ies cu pierderi?

Dr. Alexandru Ciurea: E o adicție. Copilul, vedeți, nu mai e ca pe vremuri erau mai puține mijloace de informare. Copilul stătea lângă bunicul sau lângă bunica, asculta, acum el se joacă pe tabletă sau pe telefon. Mai mult face adicție, nu mai poate și de multe ori părinții, „hai să stea cuminte la restaurant, hai să stea cuminte în bancă acolo”- atunci îi pun chiar părinții pun un filmuleț și se trezesc că noaptea sub pătură copilașul cu telefonul se joacă la toate aceste lucruri. Nu, nu este

corect. Nu mai spun că totul se gândește acolo, nu mai spun că ochisorii lui se duc acolo, vă dați seama ce concentrare este, dar în căpșorul lui numai asta vede și numai asta vrea după aceea, ca un fel de drog care se injectează copilului continuu, nu mai vrea altceva și stă ore și ore pe această adicție cum sunt persoanele tinere, pe Facebook, ore și ore sau pe Facebook. Ce poți vorbi atâta pe Facebook, eu nu înțeleg. Să ne întoarcem la copil! Copilașul captează toate astea ca un burete. Cum facem? El poate să fie în mijlocul informațiilor, dar nu trebuie să fie burete absorbat. Am avut o asemenea situație, ca să vă explic, cu nepotelul meu și am ajuns la un hotel minunat pe lângă Sinaia. Și au început cu alți copii grămadă toți pe pe telefon. Cum să fac? Zic „da, sigur, dar, hai să mergem puțin în spate să vedem”. În spate era o minge. Când au dat de minge au început să joace mingea. Le-am luat telefoane, s-au jucat până au transpirat, până nu mai puteau. M-au întrebat, am zis „lăsați așa când o să cadă de nu mai pot, mai vedem”. Au venit foarte înfomețați, s-au dus la masă, s-au uitat de telefon. Deci găsit ceva peste, ca să le ia dicția de telefon care eu cred că este periculoasă. Nu trebuie să aibă acces la toate informațiile, nu trebuie să stea cu ochii, cu mânuțele și cu ceafa și cu capul.... Vă dați seama ce poziție incomodă? Ore și ore în telefonul acela. Și oricât îi lămurești; nu, mai degrabă fratele Google le spune mai mult decât le spunem noi, nu te ascultă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați adus în discuție la începutul acestui interviu sindromul de burnout? Este o o epidemie, o pandemie deja de burnout. Cum recunoaștem, când știm că suntem în burnout? Și ce este de făcut de aici înainte, de la momentul diagnosticului?

Dr. Alexandru Ciurea: Deci intrarea este treptată. La un moment dat constăți că ceea ce puteai să faci zilnic nu mai nu mai reușești să faci, că îți trebuie mai mult timp, că nu te poți, pe românește, aduna. Constăți că îți tremură pixul. Îți tremură mână. Am un pacient căruia îi tremură mână. Doamne, om tânăr, dar nu mai poate să facă acest gest atât de simplu. Din cauza creierului suprasolicitat nu-i vin cuvintele, nu-și poate aduna frazele să aibă elocuțiune coerentă, să zicem, încurcă lucrurile. Dintr-o dată nu mai pot. Nu că nu mai pot fizic, nu mai pot cerebral, mă depășește. Am auzit o persoană real, poate și dumneavoastră: „Îmi vine

să arunc cu laptopul afară!” Deci e o depășire a funcțiilor cerebrale suprasolicitate. În alte vremuri îi spuneam nevroză, nevroză de suprasolicitare. Acesta este burnout și vedeți structura - deci arderea a unui număr de celule a creierului. Celulele acestea sunt suprasolicitate și ele au nevoie de apă, de o alimentație, despre care am discutat, de repaus, de somn. Dacă nu-i dai repausul și somnul, în jurul acestei celule nervoase frumoase, deștepte, ca o doamnă coafată, se acumulează dejecte, ca la noi pe străzi. Acumulându-se dejecte, nu mai poți funcționa și apar niște corpi -beta amiloid- așa se numesc. Aceste substanțe beta amiloid blochează transmiterea de la celula aceasta la celula cealaltă. Deci se blochează Calea Victoriei. Blocându-se Calea Victoriei, ei încearcă comunicarea pe alte căi. Dar acești beta amiloizi blochează și ele și atunci dintr-o dată celula aceasta supremă nervoasă cade, nu mai poate funcționa. Nemaifuncționând apare o neurodegenerare, adică nu mai funcționează bine creierul. O primă fază este aceasta, a celulelor arse numit burnout.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci burnout-ul este o cauză...

Dr. Alexandru Ciurea: Nu, este un sindrom. Burnout-ului este o dereglare, să zic, a sistemului nervos. Iau telefonul și-l arunc jos sau îmi cade și s-a dereglat sistemul nervos, nu mai sunt rețelele adunate, dar asta nu înseamnă că eu nu pot să refac totul. Cum?

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci e loc de întors.

Dr. Alexandru Ciurea: Este loc de întors. Există tratament și medicamentos și tratament cu suplimente și cel mai frumos e o frază în limba engleză „Change the life” - schimbă-ți viața. Toți cei care au pus pixul jos și au plecat în toată zona asta minunată Subcarpatică, că noi ne ducem în toată lumea, dar în zona Subcarpatică nu ne ducem cumva la toate aceste mănăstiri. Stați o săptămână, două la mănăstiri, mâncați mâncarea de la mănăstiri atât de curată, atât de bună și imediat vă liniștiți cerebral și atunci puteți să vă reveniți. Dacă continuați exact ce ați spus dumneavoastră intram în depresie, în atacuri de panică și după aceea zic să ne oprim aici, că dăm în alte afecțiuni mult și mult mai grave.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc, că deja cred că ne clar că trebuie să să avem grijă. Ne-ați convins? L-ați adus pe, cum ați spus, prietenul Google sau fratele Google?

Dr. Alexandru Ciurea: Cum doriți? Și una și alta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: L-ați adus în discuție. Colegii mei au adunat cele mai frecvente întrebări din zona neurocognitivă, de pe internet și așa vrea să vi le adresez dumneavoastră ca să distrugem niște mituri și să vedem ce sunt. Ce se caută pe internet? Prima întrebare: cum ne dăm seama că suntem supra-solicitați intelectual și care sunt limitele? Și aici așa vrea să instităm puțin care nu ar trebui depășite.

Dr. Alexandru Ciurea: Noi constatăm că nu mai reușim să facem în decursul celor 8-10 ore de lucru aceeași capacitate de rezolvare care o aveam cu o lună, două-trei înainte și nu avem o cauză decât suprasolicitarea sistemului meu plus cei din jur. Dacă ne sunt prieteni, spun: ești palid, nu te mai aduni, nu forța, nu bea, bicuiuiesti sistemul nervos cofeină, cafele, ciocolate ș.a.m.d. Sunt stimulante de sistem nervos care nu trebuiesc folosite.

Dr. Oana Trifu Bulzan: O altă întrebare: există simptome din tinerețe ale bolilor neurodegenerative?

Dr. Alexandru Ciurea: Nu există simptome din tinerețe. Copilul se naște frumos, deștept, elegant, aleargă, e copilul român, curge sânge tricolor. N-avem nicio problemă cu asta; decât săracul copilașul ăla ajunge student să cere poate prea mult de la studenți, ajunge corporatist și după aceea lucrează prea mult. Și după aceea știți ce ajunge.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Poate meloterapia să ajute în cazul autismului?

Dr. Alexandru Ciurea: Formidabil! E totală meloterapia, desenul, muzica, toate adunate. Deci cei care ne ascultă, vă rog frumos, dimineața, dacă vreți, dați drumul să vedeți cum e vremea, pentru că celălalte breaking news vă sperie. Vremea și atât. Dați drumul pe toate camerele pe care le aveți, dacă puteți și mi baie la muzică și muzică care

vă place, fiecare după dorința lui. Vă simțiți atât de relaxat, atât de bine... Mai ales muzica care vă place.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim pentru toate sfaturile bune. Aș vrea să încheiem această discuție cu un sfat pentru viitor, pentru cei care ne ascultă.

Dr. Alexandru Ciurea: Pentru cei care ne ascultă și poate ne ascultă cu atenție, să găsim întotdeauna o formulă, o chintesență de cuvinte, trei cuvinte: citiți, gândiți, iubiți. Ce înseamnă a citi? A citi îți face educație. Citiți zilnic. Poți să citești orice. În general e bine să citiți ce vă place. Totdeauna e bine să spui și exemplu tău. Eu citesc medicină, continuu neuroștiințe, ceea ce mă interesează, activitatea mea neurochirurgie. Și apoi citesc istorie, geografie și literatură care îmi place; care nu-mi place, o arunc. Deci, cum am dat de un roman din ăla greu, că nu mai pricep nimic, l-am pus deoparte. Deși citiți, îți face educația ta, găsești cuvinte noi, formule noi, extragi. E foarte important. Al doilea cuvânt: gândiți! Că tot ceea ce facem noi trebuie să treacă prin gândirea noastră. Nu că a spus șeful. Ia să mă gândesc, e adevărat sau nu e adevărat. Și gândiți și puneți întrebări; foarte multe din miturile vieții noastre nu sunt chiar așa, trebuie să le rezolvăm. Gândiți! Și atunci mergeți înainte cu gândirea dumneavoastră. Și ultimul este: a iubi. Iubiți familia, iubiți-vă pe dumneavoastră, iubiți copiii, iubiți vecinul, dacă e nevoie, și pe vecină. Toate lucrurile merg foarte bine.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim tare mult, domnule profesor. A fost o seară pentru suflet, în care cred că am luat foarte multe învățături pentru o viață frumoasă!

Dr. Alexandru Ciurea: Așa și trebuie. Țasta este cuvântul: pentru o viață frumoasă și o prevenție și o luptă pentru a nu fi bolnavi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Așa să fie!

Dr. Alexandru Ciurea: Da, complet de acord.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Sperăm că ați găsit răspuns la cât mai multe întrebări în timpul acestui podcast. Noi ne revedem în luna decembrie, la următoarea ediție **Supliment de bine!**

Nu uitați să intrați pe site-ul Secom la **Ghidul de sănătate** unde veți găsi acest podcast educativ cu toate episoadele de până acum.

Aveți înregistrările episoadelor și pe Facebook sau Instagram, YouTube Secom și pe Spotify!

Până data viitoare, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!