

Supliment de Bine, ediția din decembrie 2023

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit la „Supliment de bine”, un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom. Ne pregătim de vacanță, de clipe de relaxare alături de cei dragi, iar pe noi, aici la Secom, ne-a cuprins deja spiritul de sărbătoare. Prin urmare, invitatul nostru din această seară este Damian Drăghici, un artist care nu mai are nevoie de nicio prezentare. Bună seara, Damian! Îți mulțumim că ai acceptat invitația noastră!

Damian Drăghici: Bună seara și mulțumesc de invitație!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu mult drag! Vrem să te descoasem, pentru că știi că, cu siguranță, multă lume știe despre activitatea ta artistică multe, multe lucruri; dar mai puțin cunoscută este pasiunea ta pentru medicina integrativă și fac aici o prezentare pentru cei care ne ascultă. Medicina integrativă este acea ramură din medicină alopatică, deci nu este o medicină alternativă, care privește către rădăcina bolilor și are o abordare holistică asupra sănătății. Cum ai ajuns să cunoști această latură din medicină și ce anume te-a determinat să pornești în această căutare?

Damian Drăghici: Cred că undeva, la sfârșitul anilor 90, când trăiam în State, îmi plăcea foarte mult să mă duc în librăriile Barnes & Noble și întotdeauna, pe la etajul 2, nu mai țin minte sau trei, era secțiunea de dezvoltare personală, psihologie și partea de nutriție sau combinată cumva- medicina integrativă. Și acolo am dat pentru prima oară peste o carte, tocmai apăruse și era foarte „trendy” (la modă) la Oprah și la televizor: Andrew Weil, doctorul cu barba albă și am citit prima carte a lui- „Optimum Help” și acolo am început să înțeleg niște lucruri. Eu aveam probleme cu greutatea, îmi plăceau dulciurile și voiam să înțeleg despre ce e vorba. Și a început el să explice despre Omega 3 și despre alte lucruri și mi-a plăcut foarte mult. După 2 ani de zile, am fost chiar la el la „Canion range”, în Arizona. Am fost la el, avea un fel de spa, unde

mâncai sănătos 7 zile, îți făcea analize și cumva era foarte fain. După asta am început să citesc și am ajuns chiar în persoană la o tipă foarte foarte cunoscută și foarte tare în momentul acela în State, fusese și ea la Oprah, adică era o persoană publică foarte cunoscută; medic tot de la Harvard și din anii lui Andrew Weil: Julia Ross o chema și scrisese o carte foarte interesantă- „The Mood diet”. De fapt, era vorba despre felul în care ne simțim sau sau ceea ce simțim are de-a face cu ceea ce mâncăm. Acestea sunt concepte foarte noi acum, dar barem cu ani în urmă, la începutul anilor 2000. Dar era un trend acesta și îmi plăcea foarte mult. Și chiar am ajuns la Julia Ross! Am contactat-o, am fost la era undeva în Milvania, aproape de San Francisco, aproape de Silicon Valley. Și, pentru prima oară, am plecat de la ea cu o pungă de suplimente. Nu numai că am plecat de ea cu suplimente, mai era ceva. Avea un fel de tester unde te duceai, puneai pe limbă: aștepta o oră și după aceea îți făcea testul să vadă dacă funcționează sau nu. Suplimentul pentru tine e foarte incredibil. Acolo am aflat prima oară despre triptofan, seretonina, adică o grămadă lucruri incredibile. Am devenit pacientul Juliei, trebuia să mă duc o dată la trei luni ca să revizuim. Vorbeam la telefon, aveam sesiune cu ea și era chiar incredibil. Deci, de aici a început pasiunea mea. Știu că ți-am mai spus; a fost puțin mai lungă!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mă bucur foarte mult că n-ai dat atât de multe informații. Tocmai că aș vrea să ne oferi mai multe, pentru că noi am vorbit și înainte despre călătoria ta prin zona de medicină funcțională. Mi-ai povestit că l-ai cunoscut pe Mark Hyman. Înainte de a-mi povesti acest episod, despre care sunt foarte curioasă, aș vrea să știu: te durea ceva, te supăra ceva? Sau pur și simplu ca să-ți îmbunătățești starea de sănătate?

Damian Drăghici: Nu! Așa cum am spus, aveam o problemă cu greutatea. Adică nu aveam alte adicții decât dulcele! Și, pe vremea aceea, remediile erau lucrurile astea foarte simple în care se încerca cu ba cu diete, de exemplu cu dieta cu varză. Și, când am mers prima oară la Julia, mi-a dat ceva cu scorișoară ca să nu mai am poftă de zahăr. Lucrul acesta este comun acum și mulți oameni știu despre asta! Și am luat scorișoară și nu mai aveam nimic, adică nu mai aveam nicio poftă

și am fost impresionat! După care mi-a dat chromium picolinate, inositol. Dar asta era acum 20 de ani și ceva! Și, cumva mă autoreglam și ea m-a făcut să și înțeleg că, de fapt, de cele mai multe ori problema cu zahărul nu doar că era adicția mea, era pentru că foloseam prea mult cortizol care îmi scădea energia și după aceea aveam nevoie de zahăr ca să-mi ridic energia la același nivel. Și pentru mine erau concepte noi. Aveam 30 și ceva de ani, dar nu puteam să înțeleg. Și ușor, ușor a durat foarte mulți ani ca să înțeleg. Lipsa de proteine, de exemplu. M-a întrebat dacă mănânc de destul de multă proteină. „Dar ce fel de dulciuri vrei să mănânci?” Și mă uitam la ea și mă gândeam de ce mă întreabă asta. „Adică vrei să mănânci doar ciocolata pură sau îți place când în prăjituri, cu făină?” Pentru că ea voia să vadă procentajul de grăsimi. Și i-am spus că nu-mi plac. „Îmi place să simt făina!” „Perfect. Păi uite că, dacă iei înainte un Omega 3, n-o să mai ai nevoie de dulciurile astea și-mi explica ca la un copil, că trebuia să înțeleg. Toată treaba asta a început să devină ca o pasiune pentru mine ca să pot să îmi dezvolt abilitatea și conștiința. Adică să fiu mindfull de ce am aceste „craving” (pofte) sau, cum să zic, eu pofta asta nebună- care de fapt nu era vorba de poftă, pentru că n-ai cum să ai poftă la 11 noaptea! La unsprezece noaptea, după ce ai lucrat o zi întreagă, pe tine nu te-a interesat, n-ai mâncat corect la orele la care ar trebui și după aceea, la 23:00 vrei să mănânci dulciuri. Dacă ești epuizat și nici nu te culci; că, dacă ai fi dormit, n-ai mai avea nevoie, tu de fapt ai nevoie de încă o sursă de energie. A durat ani de zile acest proces de cunoaștere și cred că tot citind, ușor-ușor am ajuns. De la Andrew Weil la Julia Ross, la Mark Hyman, la dr. Amen - „Change your brain, change your mind” și tot felul de lucruri. Pentru că, odată ce dai drumul la o singură cale, intri în zona aceea de cărți și începi să citești tot felul de lucruri și devii pasionat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: E foarte frumos ce-mi povestești și ești norocos, îmi permit să spun, că ai reușit să prind gustul acestui univers atât de devreme. Spune-mi, sunt 20 de ani de atunci, povestea-i din anii 90, cum a evoluat autocunoașterea aceasta, auto-reglarea pe parcursul timpului, în contextul în care îmi imaginez că acum ai un program extrem de aglomerat și totuși reușești să-ți menții nivelul de energie extraordinar de bine. Care ar fi rutina în momentul de față? Care ar fi

nucleul acestor 20 de ani în care ai învățat să te joci pentru tine cu tot ce înseamnă?

Damian Drăghici: Păi, în primul rând, iarăși vreau să subliniez și asta că e vorba despre mine, dar din tot ce citesc, eu nu fac recomandări, că nu sunt medic sau doctor, sunt un om care a încercat destule. Nu pe toate, că nu sunt Mafalda, dar clar un lucru pe care nu-l mai fac și l-am făcut ani de zile, este să beau cafea în primul rând dimineața. Nu beau cafea. Nu recomand cafea pentru că eu am sursa necesară înăuntru și nu vreau să mi-o usuc; cum se spune termenii din engleză, „I don't want to dry my source of energy”. Deci cafeaua nu ar fi altceva decât un stimulant de dimineață. La cât de, poate, de agitat sau la cât de hiperactiv sunt eu, cafeaua îmi făcea și mai rău. Și puteam să beau și eu 4-5 cafele pe zi. Deci, fără cafea. Sunt o grămadă studii care spun că este extraordinar de bună și eu cred asta. Doi: e clar că sunt câteva elemente de dimineață, foarte importante. Unul dintre ele este dușul rece. Adică, după ce faci duș, câteva minute să faci duș rece. În 90% din cazuri e foarte important să ieși la soare, pentru că primele în 10 minute accesul la soare nu face altceva decât să creeze melatonina pentru seară, pentru somn. Și atunci te ajută cumva să-ți reglezi ritmul circadian. Trei: aici depinde, și la mine au fost diferite etape când mâncam dimineața foarte multă proteină. O să sune puțin ciudat ce spun. Trebuie să ajungi să te cunoști foarte bine pe tine; pentru că am momente când țin post intermitent. Și atunci, dacă eu știu că am nevoie să am energia necesară toată ziua până la ora 2:00, am să rămân intermitent. Dacă mănânci un mic dejun cu multe grăsimi și cu proteină care e foarte bun și foarte sănătos, un fel de keto, e clar că energia ta o să scadă. De ce? Corpul tău are nevoie să digere toată mâncarea, dar, pe de altă parte, îți dă grăsimile de care e nevoie și atunci poți să mergi mult mai mult, toată ziua până seara pentru că ai grăsimile necesare, și se schimbă starea. Uneori încerc asta, alteori merg cu post intermitent. Are de-a face cu ceea ce mănânci și, în al doilea rând este ca dimineața să mergem pe jos. Toți evităm disconfortul. De fapt îți face bine. Pentru mulți dintre noi e adevărat; și aici mă autocritic și eu. Ne este nouă greu pe timp de vară să mergem o jumătate de oră prin parc, dar pe timp de iarnă?! Dar, de fapt, trebuie să devină aproape ca o rutină. Nu cred că

vreunul dintre noi se trezește dimineața și spune „azi n-am chef să mă spăl pe dinți”. Cam așa ar trebui să devină asta: măcar un mers pe jos 30 minute. Și dacă faci mai ales dimineața, atunci când nivelul de cortizol este sus. Dacă ai putea să și alergi, ar fi și mai bine, eu asta încerc să fac. Îmi iau dimineața din punct de vedere al suplimentelor, o multivitamină. Acum, depinde ce nevoi ai tu. Câteva minerale de bază, adică calciu, magneziu, zinc, lion's mane pentru focus, Omega 3 DHS, vitamina C. Mai iau uneori magneziu seara, pentru somn sau l-teronat, pentru cogniție. Mă mai joc, depinde de starea pe care o am eu, dacă am nevoie de niște l-teanină, ca să fiu mai calm, dacă am nevoie de ashwagandha și deja intru profund, pentru că aici trebuie să te cunoști foarte bine. B1, iarăși o vitamină care să te liniștească, când ai perioadă de stres; cam asta ar fi suplimentele de bază. Și acum, dacă lăsăm mâncarea să fie „your medicine” (mâncarea să-ți fie doctor) cum spune citatul acesta faimos și foarte profund. Dacă la prânz mănânci ceva care să nu fie doar salată, că n-a spus nimeni să te chinui, să nu-ți placă o bucătică de pește, somon sau dacă mănânci niște quinoa cu o sărată verde. Adică lucruri care să fie pline de nutrienți și să echilibreze cumva în corp, să-ți dea exact ce ai nevoie. Tu, în primul rând, n-o să fii obosit, n-o să fie oboseala aceea dintre ora 2 și 4, când de fapt, nu faci altceva decât să digeri, după care ai nevoie de o altă cafea sau ai nevoie de alt stimulant ca să-ți dea energie. Majoritatea oamenilor, cum și eu pentru foarte mult timp, nu știu asta! O să fac o paranteză mai lungă, iartă-mă! Cea mai bună modalitate prin care, dacă vrei să vezi cât de important este somnul: nu dormi foarte bine, doar 3-4 ore și după aceea uită-te în ziua aceea ce mănânci. Și o să-ți dai seama cât de important e somnul. În momentul când dormi 4-5 zile foarte bine, uită-te la tine și notează-ți într-un jurnal cum mănânci și o să-ți dai seama că de fapt nu ai nevoie de energie din afară. De fapt, când te uiți la energii sau la calorii, ce spune pe fiecare tabel? Are atâtea calorii sau altea energie, tu nu mai ai resursa necesară de energie. De multe ori ajung seara acasă, îl băgăm pe Andrei, pe fiul meu, la somn și după aceea vreau să stau și eu o dată la nu știu cât timp să mă relaxez sau să mă duc la televizor sau ceva și îmi cade capul, mă ia somnul. Primul lucru, prima tendință pe care o ai, ca să nu te mai ia somnul: te duci să bagi ceva în gură. Și, de fapt, „stai puțin, dar de ce nu mă rog să mă culc în loc să bagi ceva în gură?” Adică

tu încerci, de fapt, să te mai ții treaz; ai nevoie de o energie din afară care să țină treaz. Același lucru, dacă ar fi să dai puțin în spate cu 5 sau 6 ore se întâmplă la prânz; de fapt, mai bine stai 10 minute oriunde ai fi la birou sau undeva, pleacă de lângă prieteni și treage un pui de somn. Ai dormit 10 minute și după aceea ți-ai revinit și nu mai ai nevoie să mai bagi în tine o prăjitură sau un baton ori nu știu ce fel de lucru care să care să-ți creeze energie. Important ar fi să nu mănânci, pentru mine eu spun să nu mănânc, cu trei-patru ori înainte de somn, ca să poți să lași corpul să doarmă, nu să se ocupe de digestie. Apa este extrem de importantă. Cred că acestea sunt cele cinci sau șase lucruri despre care se spune că sunt cele mai importante elemente. Adică unu ar fi somnul, care este cel mai important; doi ar fi apa; trei- felul în care respirăm; patru- cum mâncăm, ce mâncăm, la ce oră mâncăm; și cinci- să faci ceva, să te miști.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ai adus în discuție de mai multe ori somnul și știu că este o adevărată pasiune, dacă aș putea să spun! Ai putea să ne dai, să spunem, un top trei rutine bune pentru un somn cu adevărat odihnitor?

Damian Drăghici: Aici o să fiu și puțin răutăcios cu mine. Sunt cel care, toată viața lui, spunea tuturor: „Nu e nevoie de somn, n-o să dorm după ce mor destul?” Și, ani de zile de aceea aveam nevoie să bag în mine cutii de napolitale, de dulciuri, de ciocolate, de tot felul, de cola sau orice fel, orice fel de lucru ca să-mi dea energie. Cred că sunt câteva elemente ok: la dușul de seară dacă poți, nu să-ți faci duș cu apă rece, nu cum spunea și Sadhguru, ci puțin căliu, o să te ajute să adormi mai ușor. Cred că încă un lucru important ar fi să lăsăm telefonul, pentru că expunerea-l la lumina de la telefon cu o oră înainte nu-i bună. Plus că, dacă stai pe orice fel de rețea de socializare, n-o să-ți faci bine, îți faci mintea mea alertă; să n-ai lumină în cameră, să fie cât mai puțină lumină dau, mai bine, să nu fie deloc lumină, preferabil. Și atenție la temperatura camerei. Noi, toți suntem obișnuiți ca români, avem o problemă de pe vremea lui Ceaușescu, care a spus să mai punem o pătură pe noi. De fapt ne făcea bine somnului, adică la 18, 19, maxim 20 de grade, dar cel mai cel mai recomandat undeva la 18 grade. Asta ar fi elementele de bază și cred că un lucru foarte important este să fie

cât mai multă liniște, adică fără muzică, fără lucruri de astea și să nu mâncăm cu 4 ore înainte. Uite, de exemplu, am avut câteva zile unde iarăși am dormit câte 5-6 ore și aseară nici nu i-am spus Cristinei, direct m-am dus, am făcut duș, m-am băgat în pat de la 10 și am dormit astăzi până la ora 7:00. Mi-a arătat inelul meu, Oura, mi-a arătat că am avut una dintre cele mai bune zile ale mele, adică în comparație cu alte zile, eram campion față de celelalte zile. Uite la sleep (la somn) astăzi am avut optim: 86.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce notă bună!

Damian Drăghici: Total sleep (totalul de somn) 8 ore și 8 min; eficiență 85% ARM 1,30; deep sleep (somn profund) 0,51. Altă dată era mai mult latency (latent) pentru că mi-am făcut dușul puțin mai răcoros 20 minute, deci a durat ceva până m-a luat somnul și timpul a fost optim.

Dr. Oana Trifu Bulzan: La tot mai mult!

Damian Drăghici: Sărut mâna, dar, de obicei nu-i așa.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, îmi imaginez chiar în perioada asta cred că e foarte aglomerat programul tău cu concerte. Aș vrea să știu, cred că cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla acum e să răcești. Cum îți menții imunitatea, ca să poți să rezisti în acest sezon?

Damian Drăghici: Sunt elementele pe bază de quercitină, și le știi foarte bine; și toate suplimentele și vitamina C, foarte multe. Dar cred că, pentru noi toți ar fi bine să putem să avem la îndemână câteva lucruri precum cătina- care să nu lipsească, lămâi, portocale, mandarine și turmericul care să fie prezent non-stop, ghimbirul și mierea. Cred că acestea că ne ajută. Adică de bază și mai sunt astea ale noastre, băbești: usturoiul și ceapa pe care poți să iei și sub formă de supliment sau poți să le iei cumva ori să le combini.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu știu dacă știi, inclusiv extractul de mușcată este eficient în creșterea imunității în sezonul rece.

Damian Drăghici: Pentru mine mai este încă un lucru pe care îl fac pentru creșterea imunității, tocmai de asta că am ținut un post negru acum o săptămână. Am avut o gripă a începutul lunii noiembrie și chiar a fost cea de tip A și m-a dărâmat 3-4 și după apoi încă săptămână. Și știam că felul în care pot să lucrezi imunitatea este prin postul negru, nu numai imunitatea, bineînțeles, există și multe alte beneficii, dar nu recomand altora. Îl fac eu pentru mine, dar știu că după a 3-a zi, a 4-a zi îți crește imunitatea foarte mult, pentru că iese totul din tine.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Se inițiază autofagia. Sigur că în momentul în care suntem sănătoși putem să experimentăm tot mai multe cu imunitatea noastră și să fim din bine în mai bine. Mi-ai povestit deja de câteva dintre obiceiurile tale, dar care consider tu că ar fi, nu știu, două-trei obiceiuri extrem de importante pe tot parcursul anului, care îți mențin sănătatea din tot ce ai experimentat în ultimii 20 de ani?

Damian Drăghici: Aș spune iarăși somnul, numărul unu. Dar, înainte de somn, cred că cel mai important lucru este- am avut și la mine la podcast- unul dintre cei mai mari specialiști pe respirație din lume, Patrick Mc Keown.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Chiar voiam să te întreb că ai menționat respirația.

Damian Drăghici: Cred că respirația este, poate, cea mai importantă și să fim conștienți de felul în care respirăm.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Învăță-ne să respirăm!

Damian Drăghici: Nu pot eu să vă învăț să respirați! Noi, toți, știm înăuntrul nostru să respirăm. Cred că mai important e un alt lucru, decât să învățăm să respirăm. Înainte de a învăța să respirăm este să fim conștienți că „moneda” cea mai de valoare din lume nu e nici dragostea, nici Doamne iartă-mă, nici orice altceva ce spunem noi, este respirația. Dacă asta dispare, am terminat și asta pot să dispară în 180 de secunde, în 2 minute. Odată ce devenim conștienți că inspir, sunt inspirat, mă conectez la mine și dacă mai ții minte, când eram noi mici era vorba aceea, „numără până la 10”- când te enervai. De fapt, nu ni s-a explicat

niciodată mot-a-mot (cuvânt cu cuvânt) ce voia să însemne lucrul ăsta. Nu e altceva decât să spună „inspiră, expiră, inspiră, expiră” pentru că atunci ești în contact direct cu tine. Nu știu de câte ori pe zi noi mai facem asta. Primim non-stop acest cadou incredibil care este oxigenul. Unul dintre lucruri care nu e deloc recomandat este să nu respirăm cu gura deschisă, e o problemă mare. În timpul somnului și eu dorm cu o bandă cu care îmi acopăr gura, ca să nu respir pe gură și în general când mergem, este bine să nu respirăm pe gură. De asta avem nasul, pentru că e cel mai important, se creează niște lucruri pe căile respiratorii. Important ar fi să avem o tehnică pe timp de zi de cel puțin trei-patru ori de câte ori putem, adică intrăm și în conștiința noastră; și conștienți și în conștiință; unde putem măcar pentru un minut sau două să fim conștienți de respirație. Și asta ar însemna „4-7-8” este tehnică pe care am învățat-o chiar de la Andrew Weil acum vreo 20 și ceva de ani: inspir 4 (secunde), ții 7 și expiri 8. Asta e una, cealaltă, una simplă este inspir cinci, afară 10. Asta e foarte simplă, ca să nu te mai complici. Pentru că e mai important să dăm afară dioxidul de carbon. Noi în continuu considerăm că de fapt inspirația; expirația, mai importantă. Ambele sunt importante, dar să elimini dioxidul de carbon. Nu este doar important exercițiul pe care îl faci, e important pentru tine, pentru plămâni, pentru tot ce se întâmplă cu sistemul tău imunitar, dar e important și pentru minte, pentru că, în momentul ăla devin mindfull. Și tot se vorbește despre acest awareness, despre această conștiență. Măcar dacă faci un ciclu de 10, să vezi cum lucrurile vin acasă, să adună. Adică să vezi cum trecutul e mai aici, viitorul e mai aici și cum ajungi mai mult în prezent.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, asta probabil, e cel mai mare dar pe care ți-l poți face, apropo de luna cadourilor, să-ți petreci câteva secunde măcar în prezent, în tine. Da, apropo de luna cadourilor și de sărbătorile care urmează, ce aștepti în odată cu sărbătorile astea? Cum vezi tu ziua de Crăciun perfectă?

Damian Drăghici: Cred că aici depinde de fiecare dintre noi și de viziunea lui. Adică e clar că, dacă în timpul sărbătorilor sunt multe lucruri care, pentru fiecare are o diferită noțiune sau înseamnă altceva sărbătorile Crăciunul sau depinde cum a fost crescut. Dacă ar fi s-o luăm

tradițional, este acel Crăciun unde avem omul, avem familia, mâncăm cârnați, sarmale, masă, cozonac, toate lucrurile. Dar nu cred că este vorba doar de mâncare, bineînțeles asta face parte din tradiția noastră românească și nu mai tradiția noastră numească toți trebuie să fie masa plină de bucate și să mâncăm, să ne bucurăm de lucrurile astea. Pe de altă parte cadourile care au devenit într-un fel, și nu spun cu răutate, obsesiv să avem cât mai multe cadouri; cu toate că noi, pe vremea când am crescut eu cel puțin nu era despre cadouri, era mai mult despre spiritul Crăciunului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nici nu prea aveam cadouri!

Damian Drăghici: Exact, dar cred că, dacă e vorba de a te bucura de Crăciun în sine, de această sărbătoare. Pentru că punem mai mult accent- știu că majoritatea suntem creștin- ortodocși- nu vreau să pun așa de mult accent doar pe ce înseamnă Moș Crăciun, adică să nu uităm că, de fapt, noi sărbătorim și nașterea Domnului Iisus Hristos. Cumva atenția noastră e mai mult pusă pe felul acesta de „hai să mâncăm, să ne simțim bine, să le distăm.” Deci, ar trebui cumva să încercăm să le echilibrăm pe amândouă. Și, dacă vrei să fii în spiritul Crăciunului, trebuie, ca să nu fii Morocănosul dintre cei șapte pitici; cât de mult intermitent fastig ai face, trebuie să guști puțin din toate, pentru că altfel o să fii la masă cel arătat cu degetul de toată lumea. „Aoleo, dar nu mănânci sarmale?!” și după aceea toată lumea râde de tine. Gust și eu puțin din toate și ai terminat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce guști, care îți sunt poftele?

Damian Drăghici: Dacă ar fi să spun din tot ce-i acolo.... Tocmai aseară făceam un plan cu Cristina, dacă să luăm carne de porc. Eu nu știu dacă în tot anul, parcă suntem de o altă religie, nu știu dacă în tot anul mâncăm carne de porc. Dacă mâncăm cinci kilograme de carne de porc în tot anul eu cu Cristina. Adică la noi nu se mănâncă, 80% sunt vegan, Cristina aproape la fel. Andrei mănâncă pui, pește și, poate, vită. Dar, majoritatea, pește și aseară ziceam să luăm porc, ce să facem? Și am zis că n-avem nevoie. Am zis că mergem la măcelar să luăm cinci kilograme, adică, în mintea mea voiam să fiu și eu tradițional, să luăm

un porc mare, să facem ceva. Dar ce facem cu el? Că n-avem ce să facem cu el. Dacă ar fi trei lucruri, aş zice gustul ăla mare sau poftă ar fi: cârnații, sarmale și cozonacul. Astea trei sunt și, mai încolo, sunt cele două piftia și salata boeuf. Acestea 5 ar fi cele mai mari poftes.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ai vreun truc pentru noi, chiar și pentru tine. Îmi imaginez că dacă ești în majoritatea anului 80% vegan, fie și o linguriță de piftie pică greu. Ai trucuri vizavi de o digestie mai ușoară?

Damian Drăghici: Enzimele! Pe vremuri aveam și o anumită băutură, dar nu mai beau de 5 ani de zile. Enzime și presupun că, în afară de enzime n-am altă recomandare. Doamne ferește, dacă mănânci prea mult prea mult, mai ales că ții și postul după aceea poți ajunge la spital. Nu știi, fiecare ia o cola, apă minerală ori alte lucruri.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Măsură în toate!

Damian Drăghici: Eu când m-am referit la mine, m-am gândit că o să mănânc maxim o sarma, două; pentru că nu pot pur și simplu nu pot. Și nici măcar nu e vorba că, de cele mai multe ori, și am să spun foarte deschis și sincer și o să sau Cristina în cap dar, o spun, mănânc pentru că ea a gătit și nu pot să nu mănânc, adică nu-i frumos și mănânc pentru că toți ceilalți se vor uita la mine urât, dar n-aș mânca! Și nu poți să te duci de Crăciun să spui: „Dați-mi și mie niște humus și doi morcovi” și toată lumea o să se uite la tine ca și cum ați fi nebun!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ai să râzi eu pe unde merg să știi că merg cu bolul de humus în brațe, ca să fiu sigură.

Damian Drăghici: M-am săturat deja de asta, sincer, ca să fiu arătat cu degetul. Așa e și cu băutura. Eu nu beau de 5 ani de zile și am un pahar de vin și cu toată lumea dau noroc, eu nu beau, dar acum nu mă întreabă nimeni că, înainte, le spuneam „eu nu beau” și mi-am dat seama, „stai puțin că și ție îți place atenția” și după aceea 3 ore lumea discuta doar despre mine. Și acum: „bei?” „Da!” „Noroc!”, nu beau, dar nimeni nu mai vorbește despre mine și așa că e cel mai ușor ca să evit.

Dr. Oana Trifu Bulzan: E e o strategie foarte bună!

Damian Drăghici: A treia a rutină. Eu le-am spus acum pe cele mai cele mai simple, fără să-ți impui. Deci tu trebuie să dormi; dar, în loc să-ți tai din somn, dorm, normal- tu trebuie să respiri. Și, revenind, a treia a cea mai ușoară ar fi apă să bei apă. Deci dacă le ai pe acestea trei, o adaug și pe a patra. Tu oricum trebuie să mergi! Coboară pe jos, nu cu liftul; în loc să urci, cu urcă tot pe scări. Fă ceva mișcare, pentru că corpul nostru a fost făcut să se miște. Deci astea patru nu te costă. Nu trebuie să plătești pentru cineva, nu trebuie să faci nimic. Sunt ale tale și sunt întotdeauna cu tine. Și a cincea iarăși, încă una simplă să ieși puțin la soare. Deci am dat cinci doar fără să faci nimic, fără fără nicio greutate.

Dacă e control, dacă e dietă, ceva nu e în regulă. E deja frustrant. Dacă ajungi să devii conștient, nu mai este dieta. Și conștiența nu se face decât așa: „dacă eu m-am lăsat până în ultimul moment la ora 2:00, eu știu astăzi că mănânc la ora 2:00 da, perfect. Eu la ora 12:00 la cât de haotic sunt și cum am agenda mea plină, la ora 12:00 vorbesc cu Andreea sau cu altcineva și știu 100% ca am să-mi comand ceva de mâncare ca la ora 2:00 să fie. Pentru că, dacă m-am lăsat în intermiment fasting până la două și la două comand, înseamnă că o să mănânc la patru și înseamnă că nu sunt responsabil cu mine. Nu, la ora 12:00 îmi dau comandă și la două, știu că mănânc, dar e totul deja pregătit. Și, la ora 2, eu știu dinainte e vreau să mănânc astăzi ca să nu am alte probleme. Vreau să am o salată cu quinoa, cu niște caju, cu niște migdale, cu câteva lucruri care să fie esențiale pentru mine, humus. Am un loc de unde îmi iau niște humus foarte fain. Am lucrurile asta care mă satisfac, atunci, cumva ajungi să fii bine cu tine, dar la mâncare e foarte important. Mâncarea nu este doar cum arătăm. Nu. Mâncarea este mai mult cum ne simțim. Momentul în care majoritatea oamenilor și, în primul rând până am ajuns la conștiința asta, își vor da seama că de fapt mâncarea este cum ne simțim și de fapt este medicamentul nostru, este cel mai important supliment. Deci, dacă vrei să-ți iei suplimentele, ia-ți-le prin mâncare. Și în al doilea rând e ceva care și o am citit și mi-a plăcut foarte mult. Am făcut un experiment pe mine și majoritatea cred că poate să-l facă foarte ușor și aici după experimentul ăsta începi și îți dai seama dacă tu ai control asupra ta sau

nu. Și nu e un exercițiu de control. Observă cum te simți după ce mănânci ceva care îți place. „Mie îmi place un cu hamburger bun, îmi plac niște gogoși”- și observă cum te simți după aceea: leșinat și rău. Observă cum te simți după ce mănânci ceva sănătos, doi morcovi și niște humus- te simți bine. Deci, gândește că întotdeauna când mănânci ceva care e sănătos pentru tine, poate în momentul când mănânci nu este cel mai savuros sau nu te simți așa, dar te simți bine după și invers. Întotdeauna când mănânci ceva la care îți place mult gustul, după, nu te simți foarte bine. E un exercițiu foarte simplu.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bine, tu ai deja mulți ani de mâncat sănătos în spate și cred că deja poți fi martor că gusturile se schimbă. Că, dacă acum nu știi câți ani părea savuros un hamburger, acum când muști din el, sigur un hamburger prost, nu ceva făcut în casă, de calitate, acum când muști din el ți se pare că e ca din paie. Nu știi cu ce să compar gustul. Deci există speranță, nu trebuie să faci apel la voință tot timpul. Mi-ai rămas dator cu povestea cu Mark Hyman.

Damian Drăghici: Într-un context, ne-am cunoscut și după aceea mi-a spus el care e clinica și am mers la el acolo și am făcut tot felul de analize. Eram într-o perioadă unde eram peste proporțiile normale și m-a ajutat foarte mult să-mi deschidă mintea și am rămas într-o relație bună. A doua mare întâlnire după Julia Ross, unde, să ai acces la un asemenea gigant care să-ți arate exact cum funcționează totul înăuntru tău, pentru că trebuie să ai foarte mare cunoaștere de sine. Adică gândește-te cum împarți farfuria, adică să aibă un 70% legume și vegetale adică salate sau altceva și 30% proteine. Și el este, cum este acum, mai nou, „Peagen diet”, dieta lui Peagen, care, în continuu recomandă să ai o sursă de proteină. Că dacă n-ai proteina, asta știi și eu, am perioada mea în care sunt vegan, după aceea iar mănânc proteină. Lumea mi-a spus: „Ești vegan sau nu ești vegan?” Eu nu sunt vegan pentru că am ceva cu animale. Mănânc ce e bine pentru mine și am perioade când mănânc vacă, am perioade când mănânc pește, am perioade când mănânc ceea ce are corpul meu necesar ca să pot să mă simt bine și să pot să livrez ce am de livrat în fiecare zi și să pot să am starea necesară.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, așa este. Sunt curioasă, din ce mi-ai povestit de acești experți pe care ai întâlnit de-a lungul timpului, senzația mea a fost că te învață să „pescuiești”. Da, te învață să-ți cunoști corpul, îți deschid așa drumul. Ai folosit și tu exprimarea asta de multe ori către propriile obiceiuri, să-ți formezi propriile obiceiuri, propriile gusturi, să-ți găsești calea ta. Cum te-a învățat, cum s-a desfășurat efectiv interacțiunea în aceste consulturi?

Damian Drăghici: Păi, uite iarăși un tip foarte tare și vreau să-l implic și la mine la podcast, unul dintre cei mai mari nutriționiști din lume și antrenori. Philip Goglia este antrenor la toți marii actori din Hollywood și m-am întâlnit cu el și ne-am prietenit. Philip, primul lucru când am ajuns la el în 2000 nici nu mai știu cât, era 2005, ajung la el și zic „uite sunt supraponderal și vreau să slăbesc”. Mă dusesem la el ca nutriționist și ca antrenor să-mi recomande o echipă de physical trainer. Și zice: „Cum arată maică-ta? Cum arată tatăl tău? Și bunicul tău și bunica ta cum arată? Și din partea mamei și din partea tatălui.” Și eu nu înțelegeam de ce mă întreabă aceste lucruri. Mă gândeam că ar trebui să mă întrebe câte kilograme am? I-am spus că toți erau supraponderali. Și mi-a rămas în minte asta, deci asta era în 2005, acum 18 ani undeva la el, în Venice beach, în California, undeva în Santamonica. Am fost prieteni mulți ani după acel moment. Obiceiurile pe care le vedem când suntem mici în casă, felul în care mâncăm, în care suntem obișnuiți de mici cum să mâncăm și, în momentele cheie, când nu ne simțim bine, când folosim ca un „copy-mecanism”. Adică mi-a zis mama, sau tata sau șeful ceva la serviciu și nu mă simt bine. Și care e primul lucru care fac? Mă duc să mănânc ceva dulce. Când eram mic și mă loveam, spuneam mama: „Te-ai lovit? Ia puțină înghețată să-ți treacă!” E aceeași modalitate și cred că toți marii specialiști pe care i-am cunoscut vorbesc despre schimbarea obiceiurilor. Suplimentele sunt extraordinar de bune.

Dr. Oana Trifu Bulzan: De ce crezi tu că sunt suplimentele bune? Dacă mănânci atât de sănătos, de ce ei suplimente?

Damian Drăghici: Corpul n-are cum să primească toți nutrienții necesari doar cu mâncare. Ar însemna să mănânci tone de mâncare. Adică eu țin minte că am avut o perioadă când mă antrenăm intensiv cu

Philip Goglia pentru un turneu. Am avut un turneu mare cu Joe Coker, James Brown, Cyndi Lauper și în cinci luni de zile trebuia să arăt ca un foto-model și mă antrenam câte 4 ore cu oamenii lui la sală. Și, în timpul acela aveam nevoie de niște suplimente și am luat și suplimente pe cale bucală și am luat și suplimente injectabile adică: l-carlatin, artichoke și alte lucruri. Eu întrebam de am nevoie de artichoke-ul acesta? Și îmi spune că așa fi avut nevoie de o tonă de alimente ca să obțin cantitatea necesară. E clar că avem nevoie de lucruri pe care nu le găsim pur și simplu. Licopenul, de exemplu, nu poți să-l iei doar din trei roșii, ai nevoie de nu știu câte. La fel cum n-ai cum să iei dintr-o singură portocală toată vitamina C sau cătina pe care o ai sau din acai sau din alte lucruri. Dar suplimentele ajută enorm. Și la suplimente devine un obicei. Că, dacă nu ești obișnuit să iei suplimente și n-ai fost obișnuit de mic copil sau dacă ai o relație proastă cu medicamentele, ca în cazul nostru, că știi că noi de obicei de mici copii spunem că nu vrem medicamente. Ni se băgau pe gât medicamente sau aveam fundul, pe timp de iarnă plin de injecții pe timp pe timpul acela. Asta e realitatea! Mai este vorba și de cei din jurul tău. Pentru că la mine la birou sau la studiou, când intră cineva în biroul meu și se uită angajații mei: „Dar, ești bolnav? Ce se întâmplă cu toate alea pe masă? Așa de multe?” Le spun că mai am și acasă o cutie plină. „Vai, dar de ce e? Pentru ce? Ce boală ai?” Zic, n-am nicio boală, le iau în fiecare zi și aia cred că pleacă afară undeva....

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, așa e o percepție și asocierea asta cu medicamentele nu face cinste suplimentului, care, de fapt, face parte parte din acea categorie, mai repede mai apropiați de aliment. Și da, sărăcia asta în nutrienți a alimentelor, chiar și atunci când încercăm să mâncăm foarte sănătos, ne iese abia binișor.

Damian Drăghici: Și sănătos cu mănânci nu-ți iese; dar mai ales să nu mănânci sănătos! Dar cred că e nevoie doar de a deveni conștient de obiceiurile tale. Adică, e clar că, dacă scrii un jurnal și vezi întotdeauna care sunt momentele -când eu zic acum în cazul meu- când am chef de dulce? Întotdeauna la ora 2:00, în fiecare zi. 30 de zile la ora 2:00 de ce? Sau, care mai e? În momentul după ce m-am certat cu soția, cu iubita, cu șeful, nu știu ce - la ora 6:00 - și de fiecare dată îți apare. Deci

înseamnă că e ceva care e un trigger (declanșator) înăuntrul meu care mă face să simt nevoia de dulce sau de băutură sau de cartofi prăjiți sau nu știu de fiecare lucru.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumim tare mult, Damian! Ești, cum să zic, ești un model și ești într-adevăr o inspirație când vine vorba de autocunoaștere și de optimizare a corpului. Ți-a mai rămas ceva de făcut în optimizarea acestei auto-cunoașteri? Ce urmează?

Damian Drăghici: Sunt sute de lucruri, am multe lucruri de îmbunătățit. Vreau mai multă activitate fizică asta, adică trebuie neapărat să găsesc timp pentru mine, să fac zilnic cel puțin o oră jumate-două, să fac sport, yoga, mind fullness, alergat, box, tot felul de lucruri, caleshtenic. Mă gândesc foarte mult să-mi cumpăr un ca un fel de o cadă de asta mare pe care s-o pun în curte și să fac în fiecare zi icebathing. Chiar mă gândesc foarte, foarte serios! Trei: neapărat vreau să încep să am cât mai multe drumetii la munte pentru că și neurochirurgul Ciurea recomanda cât mai multă mișcare în natură. Există în București, hyperbaric oxygen therapy, unde poți să intri într-o cameră să respiri și el spunea „dar, la o oră de nu e muntele poți să urci sus, iar accesul la munte, să fii sus să respiri oxigenul de care ai nevoie”. Și, cred că în primul rând și eu cu mine să lucrez la un stil de viață nu numai sănătos; să-mi ofer cât mai multă dragoste mie, prin a sta cât mai mult în natură. Pentru că noi, de fapt, noi suntem parte din natură și când suntem conectați la natură ne este mai bine și cât mai mult să încerc să stau departe de rețele de socializare sau de tot ce înseamnă lucrul ăsta care-ți distrage atenția.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îți mulțumesc tare mult, sper din suflet să ți se îndeplinească toate acestea la noi ce urmează și îți doresc sărbători fericite alături de toți cei dragi!

Damian Drăghici: Și vouă la fel. Vă mulțumesc mult pentru pentru invitație! Fericitări pentru ceea ce faceți și e important să duceți mai departe mesajul la casa cât mai multor români, să devină conștienți că de fapt, cu asta aș vrea să termin și să subliniez că de fapt obiceiurile noastre noi nu trăim singuri. Obiceiurile noastre, sunt obiceiurile care le

dăm ca un testament copiilor noștri și dacă sunt lucruri care nu ne plac nouă la noi înșine că ni se întâmplă în viața noastră, nu am vrea să dăm aceleași obiceiuri copiilor noștri care să dea mai departe copiilor copiilor noștri. Deci dacă vrem, măcar eu, dacă nu pot să mă controlez pe mine să mănânc zahăr sau nu știu ce, mă duc mă îndop cu zahăr afară, dar nu fac un dulap acasă unde să vadă și copilul. Și atunci Andrei, mulțumesc lui Dumnezeu spune, dacă cineva îi de oferă ceva și are 4 ani jumate, „are gluten, zahăr sau lactoză, dar nu, mulțumesc frumos!”. Adică nu vreau măcar să dea obiceiul ăsta mai departe; când o să aibă 12-14 ani, e alegerea lui. Dar, măcar nu l-am controlat, dar nu i am pus pe masă de mic copil să bage tot felul de lucruri în el și asta cred că e important pentru că mi-am dat seama eu obiceiurile care se deprind în copilărie, rămâi cu ele o viață întreagă. Deci despre asta ar fi vorba, ca un cadou pe care ni-l facem nouă și ca o tradiție să dăm mai departe ceva bun, așa cum a rămas tradiția mai devreme cu Crăciunul. Sărbători fericite și Doamne ajută!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumim! Sperăm că ați găsit cât mai multe răspunsuri la întrebările voastre, în timpul acestui podcast.

Noi ne revedem în luna ianuarie 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, Instagram, YouTube Secom și Spotify.

Până data viitoare, vă urez sărbători fericite și, desigur, să aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine și în 2024!