

Supliment de Bine, ediția din august 2023

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit la „Supliment de bine”- un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom! Discutăm în această seară despre abordarea holistică a sănătății. Alături de noi este doamna doctor Anca Hâncu, doctor în științe medicale, medic generalist, nutriționist și coordonator al primului centru de medicină a stilului de viață. Bună seara, doamnă doctor! Vă mulțumim că ați acceptat invitația noastră!

Dr. Anca Hâncu: Bună seara și mulțumesc pentru această provocare!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu mult drag! Abia așteptăm să vă descoasem de o mulțime de informații. Doamna doctor, practicați un stil de medicină despre care, din păcate, prea puțini dintre noi au auzit. Puteți să detaliați acest concept?

Dr. Anca Hâncu: Sigur că da, cu mare plăcere, este bucuria mea să împărtășesc aceste gânduri! E vorba de un concept inovator, un concept care a apărut în Statele Unite ale Americii prin anii 90, ocazie cu care profesorul James Rippe a scris prima carte despre medicina stilului de viață, după care, conceptul a evoluat și în acest moment îl avem pe profesorul Jeffrey Mechanick, tot un american vestit, de la Mount Sinai Hospital, care au dezvoltat practic conceptul de medicină a stilului de viață. Cum îl definesc aceștia? Prevenție, tratament și remisia bolilor prin stil de viață.

Practic, se folosesc elemente non-procedurale, non-farmacologice, pentru a ameliora afecțiunile cronice, pentru a preveni afecțiunile cronice, dar avem și cazuri de remisie, adică practic rămânem fără boală. De unde acest concept? Practic, două treimi din bolile cronice sunt cauzate de stilul de viață incorect. Acesta este factorul de risc, factorul declanșator. Și atunci, sigur, că acționând pe acest factor de risc, noi vom reuși să tratăm bolile. Pentru că am început cu aceste personalități din Statele Unite, tocmai ca să vă arăt felul în care noi am reușit în România să urmăm acest trend științific, vreau să vă spun că

medicina stilului de viață se bazează doar pe evidențe științifice, doar pe concepte validate, pe studii validate științific, și că profesorul Jeffrey Mechanick ne-a făcut onoarea și este și președintele consiliului științific al centrului nostru. Adică noi, practic, prin acest Centru de medicină a stilului de viață încercăm să implementăm - și zic eu că și reușim - să implementăm în România o medicină adevărată, o medicină a stilului de viață, în care practic punem la loc toate elementele stilului de viață, pentru starea de sănătate, pentru starea de bine a pacientului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați menționat aceste elemente, ni le puteți înșirui, să zic, care ar fi componente?

Dr. Anca Hâncu: Sigur că da! Componentele medicinei stilului de viață vor fi: nutriția corectă, adecvată caloric și nutritiv pacientului nostru, pentru că aici avem cantitate, avem calitatea alimentelor. E foarte lungă discuția și sper să avem ocazia să discutăm astăzi. După aceea vorbim de activitatea fizică, care trebuie recomandată personalizat pentru fiecare pacient, în funcție de patologia pe care acesta o are sau de vârstă sau de sex, pentru că recomandările sunt diferite. Mai avem recomandări pentru somn odihnitor. Somnul de calitate poate influența foarte mult starea noastră de sănătate, imunitatea. Lipsa acestuia declanșează boli; de exemplu, o scădere a duratei somnului este cea care duce la insulino-rezistență, prediabet și diabet zaharat și puțină lume știe acest lucru și e important, mai ales pentru cei care lucrează în ture, de exemplu. De asemenea, continuăm cu partea aceasta de abuz de substanțe.

Ce mai înseamnă medicină stilului de viață? Înseamnă și gestionare a abuzului de substanțe, adică fără fumat cât se poate, fără alcool sau alcool cu moderație. După aceea, droguri și alte substanțe, încercăm să le evităm și acolo noi avem o colaborare cu Centrul MindCare. Este un centru cu psihologi și psihoterapeuți, pentru că și aceștia vor fi implicați. Și mai avem tot în această parte - gestionarea stresului, armonie minte-corp, gânduri, emoții, conceptul de mindfulness aplicat și la partea de alimentație pentru că avem mindful eating - să mâncăm responsabil, să mâncăm conștient și atunci toate le gestionăm mult mai bine.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos, o abordare cu adevărat holistică! Dintre toate aceste componente pe care aş vrea să le iau la detaliat ore întregi, aş vrea să ne concentrăm astăzi neapărat asupra alimentaţiei. Ce înseamnă să mâncăm sănătos?

Dr. Anca Hâncu: Să mâncăm sănătos înseamnă să mâncăm atât cât are nevoie corpul nostru; cât are nevoie, în funcţie de câtă energie consumă, conform unui echilibru, unei balanţe energetice care ne arată că ceea ce ne aducem noi să fie egal cu ceea ce consumăm pentru a ne menţine. Conceptul de menţinere a greutăţii pe termen lung este un concept destul de mult subliniat în ultimul ghid american de alimentaţie pentru populaţie - ghidul 2020-2025 - care subliniază foarte mult importanţa menţinerii greutăţii pe termen lung. Adică nu tot timpul oscilaţii, hai că mai țin o dietă, mai scad, iar mă îngraş şi iar mai țin o dietă. Deci cantitatea va fi foarte importantă. După aceea avem grupele alimentare care să constituie o alimentaţie sănătoasă şi aici le luăm pe rând, pentru că vom avea nevoie de cereale integrale pentru a constitui baza aceea de carbohidraţi cu absorbţie lentă, care ne aduc energie. Avem nevoie de fibre pe care le găsim tot acolo, în cerealele integrale, avem nevoie de lactate, de lactate ca sursă de probiotice, ca sursă de grăsimi saturate, dar sănătoase. După aceea avem nevoie de carne, de proteine din surse animale şi avem varianta de carne. Sigur, noi promovăm mult mai mult carnea albă şi carne roşie mai puţin, carnea albă - carnea de pui, carne de curcan, carne de pasăre, carnea de peşte, peştele gras, Omega 3, uleiurile de bună calitate, uleiul de măsline, de exemplu, cu efect antiinflamator, dar mai avem şi toate oleaginoasele care sunt foarte sănătoase, conţinând partea aceea de grăsimi sănătoase. Să nu uităm şi fructele cu grăsimi sănătoase, să nu uităm avocado, de asemenea, mai vorbim de ou - oul ca aliment complet, complex, însă în cantitatea potrivită, pentru că facem diferenţa între unu/două, de două-trei ori pe săptămână, sau cinci-şase ouă puse într-o omletă, pentru că există şi aşa ceva.

După aceea, bineînţeles că am spus deja varianta de carne, dar vreau să subliniez diferenţa între o ceafă de porc care e plină de grăsime saturată, de grăsime care, în exces, sigur va fi nesănătoasă, şi un cotlet de porc care e carne albă combinat cu vegetale, combinat cu legume. Şi

iată cum lucruri care par alegeri, care par foarte simple și parcă nu contează, de fapt, sunt subtile și ne influențează foarte mult starea de sănătate după aceea, pentru că fiecare gest pe care noi îl facem poate fi o cărămidă pe care noi o punem la starea noastră de sănătate sau dărâmă starea de sănătate încet, încet și de-construiesc această stare, că de fapt noi vrem toți să fim sănătoși.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați menționat o serie de alimente așa cum este peștele sau fructele oleaginoase bogate în acizi grași sănătoși. Care ar fi cele mai importante beneficii pentru corp din consumul acestor alimente?

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați menționat o serie de alimente așa cum este peștele sau fructele oleaginoase bogate în acizi grași sănătoși. Care ar fi cele mai importante beneficii pentru corp din consumul acestor alimente?

Dr. Anca Hâncu: Acizii grași de tip Omega 3 pe care i-am menționat deja aduc beneficii importante pentru corp, pentru inimă pentru că previn depunerile acelea de grăsimi nesănătoase pe pereții vaselor și vor ajuta inima să funcționeze mai bine, dar și vasele să fie mai elastice și atunci putem gestiona mai bine hipertensiunea. De asemenea, ajută funcția creierului, pentru că intră în compoziția membranei celulei neuronale și atunci capacitatea creierului este mai bună. Cogniția, puterea noastră de a gândi, de a avea idei este mult mai bună și sigur previne și declinul cognitiv, adică îmbătrânim mai încet și suntem mult mai activi pe termen mai lung, ceea ce e foarte important. Tot acizii grași sănătoși - acești Omega 3, Omega 9, Omega 6 - ne mai ajută în afecțiunile imunitare, pentru că construiesc un sistem imunitar mai puternic și atunci ne ajută la afecțiunile autoimune, de asemenea la afecțiuni alergice de tipul astmului bronșic.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Știți ce aș vrea să știu, cam cum se declină acest, dacă vreți model alimentar sănătos în cazul diferitelor riscuri, predispoziții? Să spunem că am în familie un risc mare de boală cardiovasculară sau de diabet sau o boală autoimună. Ne puteți da, așa, câteva direcții în acest sens?

Dr. Anca Hâncu: Pe boala cardiovasculară vom fi foarte atenți la gestionarea grăsimilor. Fără exces de grăsimi saturate despre care am spus. Grăsimile care se depun pe pereții vaselor și creează după aceea prin procesul de aterogeneză, creează acea îngustare a vaselor care duce la infarctul miocardic de care ați auzit și atunci suntem atenți. Folosim ca principală sursă de grăsime, poate, uleiul de măsline sau un ulei vegetal și nu untura, cum încă se mai folosește în anumite gospodării.

Încercăm să limităm consumul, cât se poate de mult, de mezeluri, de cârnați, de alimente foarte grase și vom folosi ca sursă de grăsime, cum am spus, uleiurile vegetale, dar și un avocado mai merge; și aceste oleaginoase care vor fi mult mai sănătoase, dar nici acestea nu în exces. Un pește, da, nimic în exces. Și să știți că oricum mai vin pacienți cu obezitate și toți încearcă, de fapt, că să poată mânca mai mult din ceva. Cheia este diversitatea și moderația în toate și atunci ajungem la o stare de sănătate.

Tot important pentru sănătatea cardiovasculară este să ne aducem antioxidanții, să ne aducem legume, vegetale, fructe. Vegetalele sunt cei mai buni aliați ai noștri în prevenția bolilor cardiovasculare, dar și în lupta cu kilogramele, în menținerea greutateii, în construcția unui microbiom sănătos pentru că ne aduc prebiotice. Și atunci avem nevoie și de prebiotice, avem nevoie și de probiotice și complexul acesta ne va da o stare digestivă, o sănătate digestivă corectă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Înțeleg că, din alimentele pe care le-ați menționat în cazul prevenției bolilor cardiovasculare, am avea o categorie de alimente bogate în acizi Omega grași, acest grași omega și acești antioxidanți și probioticele ar fi așa o o formulă corectă?

Dr. Anca Hâncu: Cu probioticele deja am intrat foarte mult în sănătatea tubului digestiv.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Perfect! Să discutăm!

Dr. Anca Hâncu: Pentru că există această axă - gut-brain axis se numește - axă cerebro-intestinală. Și noi, în momentul în care reușim să

influențăm microbiomul, echilibrul dintre bacteriile bune și bacteriile mai puțin bune, reușim să influențăm chiar și starea psihică. Sunt stări de depresie, de anxietate care sunt cauzate de dezechilibre ale microbiomului. Și atunci aportul corect alimentar sau, dacă va fi cazul, chiar suplimentarea cu anumite probiotice ne pot ajuta. Sigur, la sănătatea tubului digestiv, la sănătatea aparatului cardiovascular, nu putem să neglijăm rolul pe care îl are activitatea fizică și rolul pe care îl are somnul. Un somn odihnitor este foarte important pentru toate acestea.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, întotdeauna am spus că dacă ar fi o pastilă, somnul ar fi cea mai bună pastilă și cel mai bun leac pentru majoritatea bolilor.

Dr. Anca Hâncu: Și, zic eu, mai mult decât somnul, activitatea fizică, pentru că de acolo pornește tot. Activitatea fizică ne energizează. Nu numai că ne asigură o foarte bună funcționare a organismului din punct de vedere fizic, dar activitatea fizică crește performanța cognitivă și previne în timp declinul cognitiv. Așa că, dacă vreți să rămâneți în forma bună pe care o aveți la orice vârstă sunteți, dacă n-ați început încă, începeți și faceți mișcare. Mișcarea vă ajută foarte mult și mișcarea nu înseamnă neapărat ore în șir la sală sau foarte multe greutateți. Puteți începe cu o plimbare, cu plimbare ușoară, cu înot, cu ce vă face plăcere, pentru a profita de beneficiile activității fizice pe termen lung.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Aș vrea să vă întreb despre bolile autoimune. Citeam ieri o statistică îngrijorătoare - undeva în jur de una din zece persoane din lume suferă de o boală autoimună. Așa că am să vă rog să detaliați un pic cam care ar fi alimentația pentru prevenția și să îmi spuneți dumneavoastră, eventual gestionarea, ca adjuvant, a acestor patologii.

Dr. Anca Hâncu: Modelul alimentar antiinflamator, care este sigur bazat, are niște principii din modelul alimentar mediteranean, dar și alte modele alimentare bazate mult pe plante, pe vegetale, tocmai pentru că ne furnizează aceste substanțe benefice. Și modelul alimentar antiinflamator este bazat pe această dietă, dar mai are și nutraceuticele

care vin ca ajutor. Vorbim aici de curcumină, de quercitină, de turmeric, turmericul, care are ca substanță de bază curcumina. Sunt substanțe pe care, de exemplu turmericul, le putem adăuga în salate, îl putem adăuga în omletă. Am încercat chiar eu. Iată toate acestea sunt substanțe care ne ajută.

Modelul alimentar mediteranean este cel care, prin aportul de flavonoizi, de exemplu, și de multiple antioxidante din toate vegetalele, ne aduce toate aceste beneficii. Are efectul antioxidant, antiinflamator. Mai avem oleocantalul, de exemplu, o substanță extraordinară cu proprietăți antiinflamatorii fantastice tip uleiul de măsline - din nou rol antiinflamator, modularea inflamației și nu numai atât, modulând inflamația, acționând după aceea și asupra sistemului imunitar și încercăm această - apropo de bolile autoimune, nu pot fi tratate prin modelul alimentar, dar un stil de viață ajută și este parte integrantă a tratamentului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Am înțeles, deci, concret, este, dacă am înțeles corect, discutăm despre un model alimentar mediteranean, plus aceste substanțe.

Dr. Anca Hâncu: Modelul alimentar mediteranean care are dovezi și este benefic și în bolile cardiovasculare; sigur că și într-un sindrom de intestin iritabil, în diverse afecțiuni și modelul alimentar mediteranean se adaptează pentru multiple patologii. Dar, tot din diverse modele, există diverse modele bazate pe plante sau modele vegane sau dieta Dash, de exemplu, sunt și alte modele cu proprietăți antiinflamatorii.

Ce au toate acestea în comun? Bogăția de vegetale. Faptul că alimentele în mod normal sunt puțin gătite, cât de puțin preparate, gătite ușor, la abur, gătite prin coacere și în niciun caz prăjite în uleiuri, prăjite în untură. Descurajez și ce să facem?! Dar mai putem face chifteluțe și șnițele, dacă chiar vreți și în cuptor. Toate aceste lucruri sunt foarte importante și ne duc acolo unde vrem, până la urmă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim! Am să trec la următoarea secțiune a podcastului nostru. Este, probabil, secțiunea mea preferată, pentru că se referă la demontarea - sau, mai repede - răspunsuri la

Întrebările cele mai frecvente căutate pe internet și am să vă adresez prima întrebare care spune așa: O capsulă de vitamina C ține medicul la distanță. Adevărat sau fals?

Dr. Anca Hâncu: Sigur că o capsulă de vitamina C e oricând binevenită, pentru că nu știm sigur. Sunt mulți copii, tineri care uită să mănânce un măr, poate dau ardeii roșu la o parte. Ce să vă spun? Eu mănânc un măr, mănânc o piersică, îmi iau doza de vitamina C, dar sunt situații în care e bine să mai aducem o suplimentare. Sunt oameni foarte activi, foarte stresați, pentru care o vitamina C va fi potrivită. Dar încă o dată prefer să vă aduceți cu toții din alimentație vitaminele.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Am povestit până acum despre stilul de viață sănătos pentru adulți. Aș vrea să discutăm un pic și despre copii. Ce înseamnă stilul de viață sănătos pentru un copil?

Dr. Anca Hâncu: Sigur că avem aceleași recomandări la copii. La copii trebuie să punem mai mare accent - sigur, ei au un necesar caloric mai mare, pentru că trebuie să crească. Acolo e foarte important să avem aportul de minerale, de calciu, de magneziu, de vitamine, pentru că orice dezechilibru va aduce dezechilibru în procesul de creștere și va putea aduce boli în timp.

La copii, cu atât mai mult este important să aducem o dietă, o alimentație bazată pe alimente proaspete, pe multe vegetale, multe legume, pe o carne de calitate și cât de puține alimente procesate - avem dieta vestică. Dieta vestică este, practic, partea negativă, contrarul a tot ce dorim noi să facem, care este plină de fast-food, de toate alimentele prăjite, de alimente procesate și ultra-procesate. Acestea ar trebui, cât se poate, să le evităm și să îndreptăm copiii spre mâncare gătită, spre morcov, măr, spre tot felul de fructe, legume și mâncare gătită în casă, o ciorbă, tocăniță cu legume, pe care mulți părinți se plâng, din păcate, că, copiii lor le cam evită.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și cu dulciurile. Ce ne facem în cazul copiilor?

Dr. Anca Hâncu: Cu dulciurile e o poveste lungă, dar trebuie să acționăm din primii ani ai copilăriei și să obișnuim copiii cu un gust

dulce, mai puțin dulce. Și atunci cum facem acest lucru? Cu prăjituri pregătite în casă, în care fructul devine sursa de dulce și atunci o plăcintă cu mere în care nu mai punem zahăr decât, eventual, foarte puțin, va fi pentru copil un gust dulce și va fi mulțumit, spre deosebire de toate dulciurile gata pregătite, ambalate, care mai au și potențiator de gust. Și atunci gustul dulce este mult încărcat. Sunt copii, tineri/tinere, care vin la mine cabinet și cărora li se par afinele sau zmeura, li se par acre, li se pare că nu sunt destul de dulci. Mie mi se pare că sunt foarte dulci și foarte prietenoase și bune, pentru că m-am obișnuit cu un gust dulce la nivel mai jos și atunci aici trebuie să acționăm, să le dăm gustul dulce mai mult din fruct, din niște deserturi ușoare, din niște budinci ușoare și să nu îi obișnuim cu dulce în exces. Dacă copilul primește dulce în exces, își aduce și un aport mare de calorii, poate printr-un baton de desert să obțină 500 de calorii, cât ar fi o masă și atunci ce va face? Omite masa respectivă, nu mai vrea să mănânce. Și atunci oțitem categorii importante, oțitem proteinele, le oțitem grăsimile sănătoase și obținem doar carbohidratul rafinat.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim, chiar asta înseamnă cu adevărat prevenție când vine vorba de copii. O ultimă întrebare, din cele căutate pe internet, se referă la uleiul de pește. Este el bun pentru imunitate? Știu că am mai discutat un pic, dar aș vrea să detaliez.

Dr. Anca Hâncu: Sigur că în momentul în care este, mai ales la copil, probabil vă referiți... un copil mai firav, un copil care are nevoie de puțin ajutor, va putea lua și ulei de pește. Tot revenind la copii, aș vrea să menționez: copiii trebuie să facă mult mai multă mișcare decât noi. Copiii s-au obișnuit foarte sedentari și ar trebui să facă cel puțin o oră de mișcare pe zi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și pentru că se apropie sezonul de tranziție și începutul școlii și implicit a tuturor virozelor, aș vrea să vă întreb dacă există o rețetă pentru imunitatea optimă a copiilor în acest sezon?

Dr. Anca Hâncu: Deja am menționat, sigur, există multe alimente și aici ne referim la toate alimentele care conțin acești antioxidanți. Avem cruciferele care sunt foarte utile, da, să le inserăm acolo: broccoli, varza,

varza murată. După aceea avem merele, avem gutuile care apar acum toamna. Toate ajută pentru imunitate, ardeiul roșu. Să nu uităm de fructele goji pe care le puteți presăra prin iaurt, dacă vreți. De asemenea mai avem și sigur toată alimentația sănătoasă și cantitatea de proteină. Să nu uităm: copilul are nevoie de proteine. Să le ia dintr-o friptură rece de curcan, dintr-o friptură de pui, din pește, din peștele gras, din când în când. Toate acestea să fie în armonie și în echilibru.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ajută administrarea de vitamina C, preventiv, pentru imunitatea din sezonul de tranziție?

Dr. Anca Hâncu: Vitamina C știți foarte bine că nu se depozitează, se consumă, în fiecare zi o pastilă de vitamina C ajută la mai ales la acei copii mai „nebnatici” pe care nu-l putem controla și nu știm sigur că vor mânca și măr, vor mânca și salata de pătrunjel pe care noi, poate, le facem cu drag, ajută măcar stăm liniștiți.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Aș vrea să știu, dacă tot am deschis subiectul cu vitamina C, aș vrea să știu ce suplimente, ce tip de suplimente luați dumneavoastră, ce se găsește în sertarul dumneavoastră?

Dr. Anca Hâncu: La mine se găsește iarna, întotdeauna, vitamina D, chiar de 6000 de unități am luat o perioadă mai scurtă, după aceea, mai puțin. Dar, pe perioada iernii iau pentru că sunt iernile acestea sau toamna.... Toamna pentru nu reușești să prinzi soarele și, când vin acasă mai târziu, de unde să mă mai bată soarele? Pe perioada verii întrerup această suplimentare. Ce mai iau tot din când în când? Mai iau niște suplimente de pre cu probiotice care-mi sunt foarte utile pentru reglarea digestiei. Am avut, la un moment dat, o extracție dentară și după aceea a trebuit să iau antibiotic, așa a fost protocolul și atunci a fost nevoie de o perioadă de suplimentare, dar mi-a mers foarte bine după aceea. Din când în când mai iau, toată viața mea am avut o hipocalcemie și mai iau calciu, mai iau magneziu, cam pe aici, cred că da. Vitamina C se mai găsește. De obicei o iau din alimentație, dar se mai găsește și câte o vitamina C.

Dr. Oana Trifu Bulzan: În încheiere aş vrea să vă rog să tragem o concluzie și dacă vreți să scriem, așa, o rețetă pentru algoritmul sănătății.

Dr. Anca Hâncu: O rețetă pentru algoritmul sănătății. Să revenim la dorința de sănătate, să uităm bolile și să facem ce facem pentru a păstra, pentru a ne face sănătatea să strălucească prin tot ceea ce facem. Sănătatea înseamnă să ne hrănim când mâncăm. Să ne hrănim, nu să mâncăm de poftă. Sigur, tot ce mâncăm să fie bun, să fie gustos, dar să mâncăm nutritiv pentru noi, valoros pentru noi nutritiv. Să facem mișcare, pentru că mișcarea este cea care este cel mai bun medicament. Să ne odihnim bine și să lăsăm, cât se poate, grijile să le lăsăm deoparte și să ne gestionăm viața într-un mod frumos, sănătos și de ce nu, să fim sănătoși, dar și fericiți. Să nu uităm să fim și fericiți.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Foarte frumos! Ce sfaturi inspiraționale! Dacă ar fi să oferim, să ne întoarcem așa în trecut și să ne oferim un sfat, știți cum e vorba românească „minte românilor cea de pe urmă”, ce sfat ați oferi pentru viitor?

Dr. Anca Hâncu: Pentru viitor? Să preluăm din trecut ce a fost bun. Să facem mai multă mișcare, că în trecut făceam mai multă mișcare; să prețuim mai mult relațiile; să nu stăm chiar atât de absorbiți de computere, de toată Social Media, știu că azi mâine ne ia inteligența artificială locul, dar, până atunci, să încercăm să profităm mai mult de relațiile dintre noi și să ne bazăm pe încărcătura pozitivă pe care ne-o aduc relațiile interumane în a construi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumim din suflet atât pentru sfaturile de suflet, cât și pentru sfaturile medicale pe care ni le-ați oferit! Sper că ați găsit cât mai multe răspunsuri la întrebările voastre în timpul acestui podcast.

Noi ne revedem în luna septembrie, 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 Spotify. Până data viitoare, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!