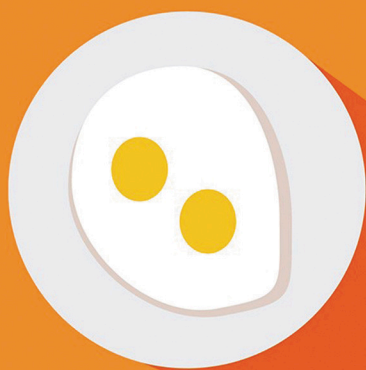


NICULESCU

# idei preconcepute (*sau nu*) despre sănătate

Prof. JACQUES BELGHITI  
ANNETTE VEZIN



Prof. Jacques Belghiti  
Annette Vezin

# Idei preconcepute (sau nu) despre sănătate

Traducere: Clara Manole



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© Librairie Arthème Fayard, 2016

Titlu original: *Tant qu'on a la santé. Pour en finir (ou pas) avec quelques idées reçues en médecine*,  
par Pr Jacques Belghiti, Annette Vezin

© Editura NICULESCU, 2018

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0176-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

## Prefață

Criza de ficat există sau este doar un mit? Părul de pe corp crește mai aspru atunci când este ras sau tăiat, și nu epilat? Ochii albaștri sunt mai sensibili? Pasiunea pentru bronzare poate deveni o dependență? Starea de spirit este importantă în vindecarea cancerului? Radiațiile sunt periculoase? Sau: dacă faci sex, scade riscul de a suferi de cancer de prostată?

Printre toate aceste idei preconcepute „Sănătatea e mai bună decât toate” este, fără îndoială, cea mai răspândită și generalizată. Într-adevăr, nu putem să nu fim de acord că sănătatea este unul dintre bunurile noastre cele mai de preț.

Această carte este rezultatul dialogului între doi prieteni, Jacques Belghiti, profesor de chirurgie digestivă, pionier al grefei de ficat, actualmente membru în Colegiul Haute Autorité de Santé, și Annette Vezin, jurnalistă și o persoană curioasă de profesie. Obiectivul nostru? Acela de a pune față în față ideile preconcepute referitoare la sănătate și la studiile științifice cele mai recente, adesea cu umor, atunci când este cazul, dar întotdeauna cu respect pentru rigoarea științifică. Grație studiilor publicate în lumea întreagă, adesea de către un corp medical mai pragmatic cum este cel anglo-saxon, descoperim răspunsuri la cele mai surprinzătoare întrebări. În urmă cu aproximativ șaiszeci de ani, la Londra se publica un studiu despre efectele benefice ale exercițiilor fizice, arătându-se că urcatul scărilor pe care îl practicau controlorii din autobuzele cu etaj le conferea o speranță de viață mai mare decât șoferilor. Într-un alt domeniu, în timp ce fabricanții de încălțăminte propuneau tocul înalt pentru accentuarea curbării coloanei vertebrale și implicit pentru relaxarea musculaturii dorsale, cercetătorii englezi au arătat, printr-un studiu comparativ, că folosirea balerinilor nu accentua durerea de spate la persoanele care aveau deja probleme cu coloana. Logica nu este întotdeauna un factor de progres medical.

Omul simte nevoia să interpreteze lucrurile ca să accepte că este bolnav. Este mai ușor de admis că un cancer este provocat de un factor alimentar sau de un șoc emoțional decât că este rezultatul unei mutații genetice aleatorii. Rar se întâmplă ca un bolnav de cancer osos să nu considere că boala sa este rezultatul unui șoc. Istoria medicinei arată că relațiile de cauzalitate ale bolilor evoluează: inițial, acestea erau puse pe seama deochiului, a ciclurilor lunii sau a semnelor astrologice; astăzi, responsabili pentru ele sunt factorii de mediu. Afirmatia, greșită în fond, că mierea relaxează coardele vocale sau cea potrivit căreia curentul de aer provoacă răceli nu au consecințe demne de luat în seamă. Dar îndoielile referitoare la efectul unor medicamente cunoscute sau la efectele vaccinurilor periclitează obiectivele sănătății publice.

Și mai surprinzător încă este faptul că până și unii medici promovează idei preconcepute. O anchetă desfășurată într-un mare centru oftalmologic a demonstrat că mai mult de 80% din cadrele medicale de acolo considerau că lectura la lumină slabă ar dăuna sănătății, lucru absolut fals. Corpul medical știe de ceva vreme că reevaluarea periodică a cunoștințelor deținute este absolut necesară în lumea medicinei. Superioritatea studiilor – baza acestei cărți – asupra experienței se sprijină pe mai multe argumente. În cazul medicilor, experiența este influențată, în primul rând, de eșecurile sau de succesele din cariera lor și, practic, aproape niciodată de rezultatele unei analize obiective a datelor științifice. Pentru a publica un studiu, trebuie să confrunți rezultatele obținute de tine cu cele obținute de alții, fapt care duce la creșterea numărului de informații referitoare la un anumit subiect. În fine, prezentarea rezultatelor presupune un mesaj clar. Acesta este și motivul principal pentru care numărul și calitatea științifică a publicațiilor sunt luate în considerare de către autoritățile academice. Ca în atâtea alte domenii ale vieții intelectuale, cel care scrie cunoaște și poate să se exprime mai bine.

Dar de ce avem nevoie de o asemenea carte în era internetului și a enciclopediilor medicale? Pentru că informațiile care circulă pe internet sunt difuze, adesea contradictorii și foarte rar documentate științific. Se știe că nu toate studiile<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pentru a verifica valabilitatea ideilor preconcepute, am avut ca surse articolele recent publicate mai cu seamă în revistele indexate în MEDLINE, baza de cercetare academică care oferă acces la mai multe zeci de milioane de articole din mai mult de 4.500 de reviste biomedicale din lumea întreagă, reviste care se supun unor reguli stricte referitoare la periodicitatea aparițiilor, notorietatea comitetului științific și a editurii. Informațiile publicate în revistele neindexate sunt privite cu rezervă, neavând girul metodologic și etic al unor comitete științifice recunoscute. În revistele indexate, somitățile din centrele universitare își publică contribuțiile și găsesc informații pentru perfecționarea cunoștințelor lor. (*n. a.*)

conțin informații validate, că unele sunt pe față sau pe ascuns finanțate sau redactate de laboratoare farmaceutice. Se știe mai puțin că unele sunt susținute de grupuri de presiune ale medicilor sau bolnavilor. Dar ignorarea lor în bloc, pe motiv că sunt toate „contrafăcute”, nu face altceva decât să perpetueze influența ideilor preconceptuate, iar acest lucru a fost înțeles de multă vreme de universități, dar și de autoritățile sanitare din lumea întreagă.

Această carte implică reevaluarea continuă. Cititorul este invitat să ne semnaleze orice eroare sau omisiune a referințelor și să ne propună să evaluăm alte „idei preconceptuate” pe care nu le-am abordat aici. Lucrarea noastră a pornit de la două idei călăuzitoare: evitarea acuzațiilor și a discursurilor pătinoare, precum și abordarea sănătății dintr-o perspectivă voluntaristă în care fiecare are un rol de jucat, cu riscul de a renunța la anumite certitudini inițiale.

## 2

# Corpul

## Gura, stomacul, picioarele și mâinile

### *Gura*

#### Vălul palatin se deformează prin sugerea degetului mare

ADEVĂRAT

Obicei prost, viciu, preludiv la actul masturbării – pedagogii secolului al XIX-lea s-au dovedit a fi plini de imaginație în fața unui copil care își sugă degetul. Mai puțin moraliști, medicii și dentiștii din zilele noastre se mulțumesc doar să atragă atenția asupra deformării vălului palatin și a maxilarelor.

Două studii, fiecare dintre ele efectuate pe mai mult de 400 de copii, unul în India, celălalt în Suedia, au arătat că suptul degetului pentru o perioadă îndelungată crește riscul de deformare a vălului palatin. Ce este de făcut în cazul în care copilul continuă să-și sugă degetul și după 2-3 ani, vârsta maximă admisă pentru acest obicei? Societatea Franceză de Ortodontie pledează categoric pentru montarea unui aparat (sau folosirea unei tetine) care să-l împiedice pe copil să-și mai bage degetul în gură, deși în principiu este de acord cu faptul că suzetele nu provoacă deformarea. Chiar și faimoasa tetină, la care se recurge din motive psihologice și care nu prezintă de fapt niciun pericol, este pusă la index – este murdara (copilul o scapă, după care o recuperează și o bagă din nou în gură) și îl obligă pe copil să sugă energic, lucru care poate dăuna vălului palatin.

Deși este greu de evaluat cu mijloace științifice impactul pe care suptul degetului îl are asupra sănătății dentare a adultului, lupta împotriva acestui obicei prin

metode coercitive precum folosirea mănușilor sau punerea unui aparat dentar pare supradimensionată prin raportare la presupusele pericole.

## Pasta de dinți nu este absolut necesară

ADEVĂRAT ȘI FALS

Cu sau fără pastă de dinți, în realitate perii periutei de dinți sunt cei care elimină placa dentară. Folosirea pastei de dinți este opțională... dacă facem abstracție de fluor, prezent în majoritatea pastelor de dinți și care are rolul de a întări smalțul dinților și de a-i face mai puțin sensibili la carii. Cu alte cuvinte, pasta de dinți are și ea un rol important.

Dar ce părere aveți despre sloganurile reclamelor publicitare: „Dinți mai albi”, „Întărirea gingiilor”, „Antitartru”? Cu excepția unor produse care au primit autorizație de comercializare și care se vând doar în farmacii, fabricanții nu au obligația să respecte vreo cerință. Singura obligație pe care o au este ca produsul lor să nu fie nociv. În aceste condiții, este greu de ales o pastă de dinți potrivită pentru noi, dat fiind că fabricarea a numeroase produse a fost finanțată de organisme cu sigle pseudooficiale, care sunt simple invenții ale fabricanților.

## Cum să procedăm corect

Că trebuie să ne spălăm pe dinți zilnic încă de la cea mai fragedă vârstă știm cu toții, dar cum? Sfaturile date de către asociațiile de dentiști, de către fabricanți și de sloganurile publicitare sunt adesea contradictorii:

- O dată, de două sau de trei ori pe zi? Ideal este de două ori, dar sunt studii care arată că și o dată pe zi este suficient și că periajul în exces riscă să afecteze smalțul dinților.
- Cât timp? Cel puțin timp de două minute.
- Să folosim mai multă sau mai puțină pastă de dinți? Ideal este să folosim o bobîță cât unghia degetului mic.
- Periuță electrică sau periuță tradițională? Nu contează, important este modul în care ne periem dinții.
- De jos în sus sau de la stânga la dreapta? De sus în jos.
- La ce interval trebuie schimbată periuța? Când perii s-au deformat sau, în general, la două sau trei luni.
- Periuța se spală cu săpun? Nu, dar trebuie clătită bine după fiecare utilizare și trebuie lăsată să se usuce cu perii în sus.



## Nuci, brânză, coji de roșii – rețeta garantată pentru apariția aftelor

ADEVĂRAT

O aftă „este moale și trece”, spunea André Gide. Posibil, dar până una-alta produce o jenă cumplită. Oriunde s-ar afla – în gură, pe gingii, în cerul gurii, pe partea interioară a obrazilor sau pe limbă – afta (din grecescul *aphtae*, care înseamnă „a arde”) este o ulceratie de dimensiuni reduse, adesea singulară, care dispare de la sine în aproximativ o săptămână. Aftetele nu sunt de natură virală, nu sunt contagioase și pot fi provocate de diferite alimente precum nucile, brânza de Gruyère, ananasul, cojile de roșii. Apariția lor este favorizată de răni ale mucoasei bucale, de stres sau de schimbările hormonale. După vârsta de cinci ani, copilul are adesea puseuri de afte care, cu timpul, devin din ce în ce mai rare. Dacă ne apar însă des, trebuie să determinăm cauza acestora și să eliminăm posibilitatea de a suferi de o boală precum aftoza bucală.

### În caz de sufocare, trebuie provocată starea de vomă

FALS

Sunteți la masă cu niște prieteni și brusc unul dintre ei se îneacă. Cum se explică acest fenomen? O eroare de orientare a bolului alimentar în zona din spate a gurii de la care pleacă două „conducte”: esofagul, prin care alimentele coboară în stomac, și traheea, pe care aerul inspirat pătrunde în plămâni. În mod normal, atunci când înghițim alimente sau un lichid, traheea este blocată de epiglota. Sunt însă situații când epiglota „dezertează” și alimentele o iau pe un drum greșit. Victime sigure: mesenii care mănâncă, vorbesc și râd în același timp, cei care nu mestecă bine (mai ales copiii mici), cei care mănâncă prea repede sau iau înghițituri prea mari, în fine cei aflați în stare de ebrietate sau sub influența drogurilor. Toate aceste tipuri de comportament au ca efect încetinirea mecanismului de închidere a traheii de către epiglota, fapt care duce la „înghițirea greșită”. Tusea puternică și câteva palme zdravene aplicate pe spatele victimei sunt de obicei suficiente pentru a pune alimentele vinovate pe calea cea bună și a le trimite în stomac.

Se întâmplă însă ca uneori lucrurile să fie mai grave: cel în cauză duce brusc mâna la gât, rămâne cu gura deschisă și nu poate nici să vorbească, nici să respire, pe scurt, este pe cale să se sufocă din cauza unui aliment care blochează traheea.

În acest caz, suntem tentați să îi provocăm celui în cauză o stare de vomă, introducându-i degetele în gură pentru a facilita eliminarea alimentelor. Cu toate acestea, o astfel de reacție este de evitat cu orice preț, deoarece în acest mod riscăm să-i îndesăm și mai mult alimentul pe calea greșită.

## Cum să procedăm corect

Dacă persoana în cauză respiră și poate vorbi, nu trebuie să facem nimic, lucrurile se rezolvă de la sine: prin tuse, bolul alimentar va fi, în cele din urmă, eliminat. Dacă însă persoana afectată nu respiră și nu scoate niciun sunet, dacă loviturile pe spate (cu scopul de a disloca bolul blocat pe trahee) nu rezolvă situația, trebuie să aplicăm metoda Heimlich. Așezat în spatele său, cu un picior între picioarele sale, apăsăm cu putere, cu pumnii strânși în partea inferioară a sternului, cu mișcări „în virgulă”, adică spre interior și în sus pentru a comprima aerul din plămâni ca într-un piston și pentru a determina expulzarea corpului străin.

## Apariția dinților la copiii mici este însoțită de febră

FALS

Nici nu-și face bine apariția dințișorul de lapte al bebelușului, că o întreagă cohortă de rude și de specialiști în pediatrie construiesc o mulțime de scenarii dramatice printre care creșterea temperaturii. Cu toate acestea, nu există niciun fel de legătură între creșterea dinților și febră, fapt demonstrat de o serie de studii efectuate pe grupuri diferite. Astfel, la o clinică din Cleveland, au fost urmărite 475 de cazuri de erupții dentare la 125 de copii ai angajaților, cu vârste cuprinse între patru luni și un an, fără să fie remarcată nicio legătură între apariția dinților și a febrei. La aceeași concluzie s-a ajuns și în cazul studiului desfășurat pe trei grupe de copii cărora li s-a comparat temperatura din cele 895 de zile fără erupții dentare cu cea din cele 236 de zile cu erupție. Concluzia a fost că temperatura nu suferea variații.

Apariția dinților este însoțită de alte simptome: copilul mușcă, salivează, molfaie tot ce găsește, are o stare de iritabilitate, adoarme greu, se freacă la urechi, prezintă erupție facială, refuză alimentele solide.

Dacă însă în perioada erupțiilor dentare temperatura corpului crește, cauza trebuie căutată în altă parte.

## Sughițul trece cu o spaimă bună

ADEVĂRAT

Contractie repetată și involuntară a mușchilor inspiratori, însoțită de emisiile sonore bine cunoscute ale aerului care trece prin glotă, sughițul a inspirat numeroase fantezii, începând cu *Banchetul* lui Platon, unde Eriximah (al cărui nume înseamnă „cel care luptă cu sughițul”) ia cuvântul în locul dramaturgului Aristofan, doborât de o criză de sughiț. Considerat cauza decesului Papei Pius al XII-lea (care suferea de sughiț într-o formă cronică, dar care în realitate a fost răpus de o comotie cerebrală), sughițul este „un blestem cumplit” care a provocat moartea eroului unei nuvele a scriitorului britanic Somerset Maugham. Mai aproape de zilele noastre, *Cartea recordurilor* („Guinness Book”) înregistrează numele unui anume Charles Osborne care a suferit de sughiț timp de șaiszeci și opt de ani. Textul nu menționează cum a reușit să scape de acest inconvenient cu doi ani înaintea morții sale, lucru regretabil pentru că, asemenea poveștilor despre el, metodele de oprire a sughițului sunt la fel de numeroase: să îți ții respirația cât mai mult timp posibil, să bei un pahar cu apă, înghițind de fiecare dată când simți că sughițul urcă spre suprafață, să îți pui pe frunte o lingură udă, să mănânci o bucăciță de zahăr îmbibată în oțet sau... să tragi o sperietură zdravănă.

Singurele studii științifice care au evaluat eficacitatea unui tratament au fost făcute pe persoane afectate de sughiț mai mult de 48 de ore. Rețetele aplicate de-a lungul timpului sunt greu de evaluat; cu toate acestea, se pare că frica este una validată. Efectul de surpriză care duce la inspirarea bruscă a aerului blochează mecanismul reflex al sughițului. Atâta doar că o surpriză nu se poate produce la comandă. Dar ce spuneți de metoda adoptată de profesorul și de medicul Francis M. Fesmire de la Universitatea din Tennessee? Cu scopul de a „calma nervul vag”, acesta a aplicat un tușeu rectal unui pacient care suferea de sughiț de mai mult de 48 de ore. Pentru această descoperire – fundamentală, desigur –, așteptată de atâtea secole, acesta a primit în 2006 Premiul Ig Nobel, care recompensează descoperirile cele mai improbabile, oferit în fiecare an de revista științifico-umoristică *Annals of Improbable Research* (AIR) – „Analele cercetărilor improbabile”, în respectabila Universitate Harvard. Povestea nu spune dacă nefericitul pacient, foarte surprins, nu a trecut de la sughiț la sufocare pur și simplu.

### Stresul duce la apariția ulcerului gastric

FALS

Aveți probleme la serviciu sau în familie? Sigur sunteți stresat. Dacă în toată această nebulie descoperiți că aveți și un început de ulcer, legătura care se face imediat și firesc este: stres = ulcer.

Cu toate acestea, din momentul descoperirii bacteriei *Helicobacter pylori* care i-a adus lui Barry Marshall Premiul Nobel pentru Medicină în 2005, se știe că această infecție bacteriană este, de departe, principala cauză a ulcerelor gastrice sau duodenale. 50% din populație este infectată cu această bacterie care se transmite pe cale orală, dar numai 20% dintre purtători dezvoltă ulcere. Alterarea, în principal din cauza acestei bacterii, a producției de mucus, cu rol în protejarea pereților stomacului împotriva hiperacidității celulelor gastrice, duce la apariția ulcerelor. În acest caz, se impune administrarea de antibiotice.

În afară de *Helicobacter pylori*, ulcerele sunt provocate de administrarea de medicamente antiinflamatoare sau de aspirină. Ulcerul poate apărea, în cazuri speciale, la persoanele cu boli cardiovasculare, internate în secțiile de terapie intensivă; aceste boli sensibilizează celulele peretelui gastric. Bolnavii, aflați fără doar și poate sub stres din cauza bolii, primesc sistematic un tratament antiulceros preventiv.

Dacă nu vă aflați la terapie intensivă, chiar dacă sunteți stresați, nu vă speriați de ulcer.

### Usturoiul este indigest

ADEVĂRAT ȘI FALS

Sunt persoane care îl adoră și persoane care îl urăsc. Și pentru a explica o antipatie orice metodă este bună, începând cu denigrarea. Usturoiul care provoacă o respirație atât de urât mirositoare – ce-i drept, nimeni nu poate nega acest lucru – este pe deasupra și indigest.

Cu toate acestea, calitățile sale, recunoscute și apreciate de medici, gastronomi și scriitori încă din Antichitate, nu mai sunt de mult puse la îndoială. Pliniu cel Bătrân în a sa *Istorie naturală* (din anul 77 d.H.) recomanda usturoiul în caz de pericol: „Nici pantera, nici leul nu atacă omul care se acoperă cu zeamă de cocoș în care a fost fiert usturoi.” Același rol de protecție a usturoiului, de data aceasta

# Cuprins

<i>Prefață</i> .....	5
<b>1. Capul</b> .....	9
<i>Creierul</i>	
Creierul femeilor este diferit de cel al bărbaților: fals .....	9
Telefoanele mobile și undele radio provoacă tumori cerebrale: fals .....	10
Telepatia există: nu încă .....	11
Folosim doar 10% din capacitatea creierului: fals .....	11
Suntem dotați pentru matematică sau nu: fals .....	12
Cu cât avem mai multă materie cenușie, cu atât suntem mai inteligenți: fals .....	13
În creier există un centru al memoriei: adevărat și fals .....	13
Memoria se dezvoltă dacă este exersată: adevărat și fals .....	14
Exercițiile fizice stimulează creierul: adevărat .....	15
Creierul se regenerează pe parcursul întregii vieți: adevărat .....	15
<i>Părul</i>	
Pierderea părului este ereditară: adevărat și fals .....	16
Căderea părului este provocată de problemele dentare: fals .....	17

Smulgerea firelor albe de păr determină apariția altora în număr  
mult mai mare: fals ..... 17

### *Ochii*

Ochii albaștri sunt mai sensibili: fals ..... 18

Ochii sunt ferestrele spiritului: adevărat ..... 19

Lumina slabă sau privitul de aproape al unui ecran afectează  
vederea: fals ..... 20

Joaca în aer liber reduce riscul de miopie: adevărat ..... 21

Fără ochelari devenim mai miopi sau prezbiți: fals ..... 21

Ceaiul dezumflă pleoapele: adevărat ..... 22

### *Nasul*

Smulgerea părului din nas poate provoca infecții: fals ..... 23

Să strănuți este sănătos: adevărat ..... 23

### *Gâtul*

Curenții de aer rece provoacă răceli: fals ..... 24

Mierea și lămâia ameliorează starea corzilor vocale: fals ..... 25

Păstrarea tăcerii menajează vocea: fals ..... 26

Și vocea femeilor se schimbă: adevărat ..... 26

### *Urechile*

Sonorizarea puternică afectează auzul: adevărat ..... 27

Persoanele cu deficiențe de auz pot să audă: adevărat ..... 28

Presiunea din urechi în timpul zborului cu avionul îi face pe copii  
să plângă: fals ..... 28

Urechile clăpăuge au cauze genetice: adevărat ..... 29

Urechile trebuie curățate cu bețișoare (de urechi): fals ..... 30

**2. Corpul – Gura, stomacul, picioarele și mâinile ..... 31**

### *Gura*

Vălul palatin se deformează prin sugerea degetului mare:  
adevărat. .... 31

Pasta de dinți nu este absolut necesară: adevărat și fals .....	32
Nuci, brânză, coji de roșii – rețeta garantată pentru apariția aftelor: adevărat.....	33
În caz de sufocare, trebuie provocată starea de vomă: fals.....	33
Apariția dinților la copiii mici este însoțită de febră: adevărat.....	34
Sughitul trece cu o spaimă bună: adevărat.....	35

### *Stomacul*

Stresul duce la apariția ulcerului gastric: fals .....	36
Usturoiul este indigest: adevărat și fals .....	36
Ardeii iute ajută digestia: adevărat .....	37
Digestivele ajută digestia: fals .....	38
Respirația urât mirositoare (halitoza) indică o digestie proastă: fals.....	38
Arsurile stomacale urcă spre cavitatea bucală: adevărat .....	39
O spaimă de moarte provoacă paloare: fals .....	39
Crizele de ficat sunt reale: fals .....	40
Ciocolata afectează ficatul și greutatea corporală: fals.....	41
Ficatul are capacitatea de a se regenera: adevărat.....	41
Ciroza nu este legată de consumul de alcool: adevărat.....	42
Ciroza poate regresa: adevărat .....	43
O persoană obeză are ficatul acoperit de grăsime: fals .....	43
Tranzitul intestinal se reglează mai repede după o operație dacă facem mișcare: fals .....	44
Ablația vezicii biliare îmbunătățește digestia: fals .....	45
Postul este benefic pentru sănătate: fals .....	45
Ca să evităm răul de transport, nu trebuie să mâncăm înainte de a pleca la drum: fals.....	46
Stomacul este al doilea creier: adevărat.....	47
Putem vindeca o persoană acționând asupra florei sale intestinale: adevărat.....	48

### *Picioarele și mâinile*

Cârceii sunt un indiciu al lipsei de magneziu din organism: fals .....	49
------------------------------------------------------------------------	----

Urcarea scării favorizează pierderea în greutate: adevărat și fals . . .	50
Alergarea se face cu pantofi speciali de jogging: adevărat și fals . . . . .	51
Mersul în pantofi cu tocul jos afectează coloana vertebrală: fals . . . . .	51
O talpă mare denotă un sex de dimensiuni considerabile: fals . . . . .	52
Spălarea mâinilor previne apariția bolilor: adevărat . . . . .	53
Trosnitul degetelor duce la artroză: fals . . . . .	54
Rosul unghiilor duce la deteriorarea acestora: adevărat și fals . . . . .	55
<b>3. Pielea, inima, sângele . . . . .</b>	<b>57</b>

### *Pielea*

Dușul este preferabil băii în cadă: adevărat și fals . . . . .	57
Părul crește mai aspru dacă este ras... și nu mai crește deloc dacă este epilat: fals . . . . .	58
Petele de pe piele se pot estompa: adevărat . . . . .	59
Pielea se obișnuiește cu cremele, de aceea acestea trebuie schimbate cât mai des: fals . . . . .	59
Persoanele cu pielea închisă la culoare nu trebuie să se protejeze de soare: fals . . . . .	60
Bronzul la solar pregătește pielea pentru expunerea la soare: fals . . .	60
Bronzul creează dependență: adevărat . . . . .	61
Expunerea la soare este sănătoasă: adevărat . . . . .	62
Expunerea la soare este cancerigenă: adevărat . . . . .	62
Masajul cu creme grase diminuează cicatricile: adevărat . . . . .	63
Mierea ajută la cicatrizarea rănilor: adevărat . . . . .	64
Tatuarea crește riscul îmbolnăvirii de SIDA: fals . . . . .	64
Țânțarii sunt atrași de anumite tipuri de piele: adevărat . . . . .	65
Deodorantele și antiperspirantele pot fi periculoase: adevărat și fals . . . . .	66

### *Despre inimă și sânge*

Un animal de companie, precum câinele, este benefic pentru starea de sănătate a inimii: adevărat . . . . .	68
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



30 de minute de exerciții zilnice diminuează cu 40% riscurile de accident vascular: adevărat .....	68
Alergatul este benefic pentru inimă: adevărat, dacă nu e prea intens .....	69
Sportivii au pulsul lent: adesea adevărat .....	70
Tahicardiile nu sunt grave: adesea adevărat .....	70
O emoție puternică poate provoca un infarct: adevărat .....	71
Masajul cardiac trebuie făcut doar de către un profesionist: fals .....	72
Whiskyul este bun pentru inimă: fals .....	73
Donarea de sânge este periculoasă pentru donator: fals .....	74
Luarea de sânge îți poate salva viața: adevărat .....	75
Țânțarii pot transmite SIDA: fals .....	76
Înțepătura de căpușă nu este periculoasă: fals și adevărat .....	76
Lemnul dulce nu este sănătos pentru hipertensiunea arterială: adevărat .....	77
Grepfrutul și medicamentele nu sunt compatibile: adevărat .....	78
Nobilii au sânge albastru: fals .....	79
<b>4. Despre sex .....</b>	<b>81</b>
În perioada menstruației, maioneza se taie: fals .....	81
Punctul G există cu adevărat: fals, doar că .....	81
Prima dată este dureros: adevărat și fals .....	82
Excizia diminuează plăcerea: adevărat .....	83
Circumcizia diminuează plăcerea: fals .....	83
Circumcizia reduce riscul de boli cu transmitere sexuală (BTS): adevărat, dar .....	84
Masturbarea provoacă hipoacuzie: fals .....	85
Femeile se masturbează mai rar decât bărbații: adevărat .....	85
Apetitul sexual al bărbaților este mai mare decât al femeilor: fals .....	86
La menopauză, dorința sexuală a femeii scade: adevărat .....	86
Ardeiul iute și ghimbirul sunt afrodisiace: fals .....	86

Să faci dragoste este benefic pentru sănătate: adevărat .....	87
Pilulele contraceptive au ca efect luarea în greutate: fals .....	87
Pilulele anticoncepționale pot afecta fertilitatea: fals .....	88
Noile pilule contraceptive sunt mai periculoase decât primele apărute: adevărat .....	88
Steriletul duce la sterilitate: fals .....	89
Tampoanele igienice nu sunt foarte igienice: adevărat și fals .....	90
Riscul de cancer de prostată este invers proporțional cu numărul de ejaculări avute de-a lungul vieții: adevărat .....	90
Riscul de a contracta SIDA este mai redus la heterosexuali: adevărat și fals .....	91
Tratamentele pentru menopauză favorizează apariția cancerului: adevărat pentru cancerul la sân .....	92
<b>5. Nașterea, creșterea, somnul, bătrânețea, moartea .....</b>	<b>93</b>

### *Nașterea*

În perioadele cu lună plină se nasc mai mulți copii: fals .....	93
Alăptarea scade riscul de cancer la sân: posibil .....	93
Gustul se formează înainte de naștere: adevărat .....	94
Fecundarea <i>in vitro</i> este periculoasă pentru copil: adevărat și fals .....	95
Un copil născut mult prea devreme prezintă retard fizic și mintal toată viața: adevărat .....	96
Femeile care adoptă un copil rămân imediat însărcinate: fals .....	97
Toate bolile apar înainte de vârsta de cinci ani: adevărat și fals .....	98
Un bebeluș trebuie să doarmă pe spate: adevărat .....	99

### *Somnul*

Geniile nu au nevoie de somn: fals .....	100
Să trezești un somnambul este periculos: fals .....	100
Sforăitul indică un somn bun: fals .....	101
O noapte pierdută se recuperează într-o... noapte: fals .....	102

Cafeaua dă insomnii: adevărat .....	102
Vinul alb dă insomnii: adevărat.....	103
Somnul de dinaintea miezului nopții este cel mai odihnitor: fals....	104
Dormind, învățăm: adevărat.....	104
Cu cât salteaua este mai tare, cu atât este mai bună pentru spate: fals.....	105
Abuzul de somnifere provoacă demență: probabil fals .....	105

### *Bătrânețea*

Bătrânii mănâncă mai puțin: fals .....	106
Persoanelor în vârstă li se face frig mai des: adevărat.....	107
Persoanele în vârstă au mai puțină nevoie de somn: adevărat .....	108
O viață de studiu încetinește manifestările bolii Alzheimer: adevărat.....	108

### *Moartea*

În momentul morții vedem un tunel și o lumină albă la capătul lui: adevărat și fals.....	109
Înainte de moarte, resimțim o stare de bine: posibil.....	109
Riscăm să ne înecăm dacă înotăm după masă: fals .....	110
Sinuciderea este ereditară: posibil.....	110
Părul și unghiile continuă să crească și după moarte: fals.....	111
În curând oamenii vor trăi mai mult de 100 de ani: fals .....	111

## **6. Băutul, mâncatul, fumatul .....**

### *Băutul*

Laptele nu este sănătos pentru adulți: nu se știe sigur.....	113
Vinul alb se bea întotdeauna înaintea celui roșu: fals .....	114
Mahmureala trebuie tratată cu alcool: fals .....	115
Consumul mare de apă ne ajută să slăbim: fals.....	116
Ceaiul în cantitate mare este periculos pentru sănătate: fals.....	117

Băuturile foarte calde sunt nesănătoase: adevărat .....	117
Cu cât bei mai mult, cu atât rezști mai bine la alcool: adevărat .....	118
Vinul este mai puțin periculos decât alte băuturi alcoolice: nu a fost demonstrat. ....	118
Alcoolul ne ajută să dormim mai bine: fals .....	119
Consumul prematur de alcool distruge creierul adolescenților: adevărat. ....	119
Băuturile energizante sunt periculoase: adevărat .....	120

### *Mâncatul*

Mâncând lent, mâncăm mai puțin: fals .....	120
Consumul redus de sare este sănătos: adevărat .....	121
Consumul redus de zahăr este sănătos: adevărat. ....	122
Produsele bio sunt mai sănătoase: adevărat și fals .....	123
Suplimentele alimentare sunt necesare: fals .....	124
Acizii Omega-3 sunt benefici pentru menținerea sănătății: posibil. . .	125
Scoicile și ouăle cresc nivelul colesterolului: fals. ....	125
Consumul de pește ajută memoria: fals. ....	126
Carnea roșie favorizează apariția de cancere: adevărat .....	127
Bărbații slăbesc mai repede decât femeile: adevărat .....	127
Uleiul de măsline este mai sănătos decât untul: posibil. ....	128
Regimul vegetarian este periculos: fals .....	128
Regimul fără gluten este sănătos: fals, fără excepții. ....	129
Un măr pe zi ține doctorul departe: fals. ....	130
Alergiile sunt mai frecvente astăzi decât odinioară: adevărat .....	131
Mâncărurile ușoare și băuturile fără zahăr sunt mai sănătoase: fals. ....	131
După un regim de slăbit, ne îngrășăm: adevărat .....	133
Sportul ne ajută să slăbim: fals .....	133
Proteinele „taie” foamea: adevărat .....	134
Un copil obez slăbește când crește: adevărat, dar nu mereu .....	134

Chirurgia obezității presupune niște riscuri: adevărat .....	135
Obezitatea este boala oamenilor săraci: adevărat .....	136
Anorexia este o boală specifică țărilor bogate: fals .....	137
Persoanele grăsuțe sunt joviale: fals .....	137
Cine doarme nu are nevoie de mâncare: fals .....	138

### *Fumatul*

Pauzele de fumat duc la renunțarea definitivă la acest obicei: adevărat. ....	138
Fumatul fără inhalarea fumului este mai puțin periculos: fals .....	138
Țigara electronică te ajută să renunți la fumat: adevărat .....	139
Renunțarea la fumat sporește șansele de îngrășare: adesea adevărat .....	140
Canabisul nu are efecte negative asupra creierului: fals .....	140

## **7. Donarea, grefarea, îngrijirea .....**

După vârsta de 60 de ani nu mai putem dona organe: fals. ....	143
Putem dona o bucată de ficat, pentru că acesta se regenerează: adevărat. ....	144
Donarea unui rinichi este periculoasă: fals .....	144
Se pot face grefe pe creier: fals .....	145
Se pot face grefe de față: adevărat. ....	146
Se pot grefa pe oameni organe de la animale: adevărat, dar interzis .....	147
Efectul placebo ne ajută să controlăm durerea: adevărat .....	148
Există vindecare spontană: adevărat. ....	149
Când avem febră trebuie să stăm la cald: fals .....	150
Vaccinurile pot fi periculoase: adevărat..., dar fără legătură cu beneficiile pe care le au .....	150
Tuberculoza este o boală eradicată în prezent: fals .....	152
Medicamentele de uz general sunt mai puțin eficiente: fals .....	152

Homeopatia este eficientă: fals.....	153
Medicina alternativă nu este periculoasă: adevărat și fals.....	155
Antibioticele sunt din ce în ce mai puțin eficiente: adevărat.....	157
Antidepresivele sunt una dintre cauzele sinuciderilor: posibil, în cazul tinerilor.....	157
Analgezicele nu trebuie luate imediat după declanșarea durerii: fals.....	158
Aspirina diminuează riscul de a face cancer: adevărat.....	159
Radiațiile sporesc riscul de cancer: posibil.....	159
Moralul și voința joacă un rol major în vindecarea de cancer: fals...	160
Nașterea înaintea vârstei de 30 de ani reduce riscurile de cancer la sân: adevărat.....	161
Cancerul este mai grav la tineri: adevărat.....	162
Cancerul este ca o loterie: adevărat.....	162
Celulele stem pot ajuta la vindecarea oricărui organ din corp: nu încă.....	163
Cu cât luăm mai multe medicamente, cu atât ele își fac mai puțin efectul: fals și adevărat.....	163
Râsul este sănătos: adevărat.....	164
<i>Mulțumiri.....</i>	165
<i>Referințe bibliografice.....</i>	167