

Cuvânt înainte tras de curent

Mi-am creat în ultimii ani, muncind din greu, reputația unui bun educator în domeniul sănătății. Ba chiar am fost declarat cel mai bun medic comunicator în online în anul 2018 de către asociația COPAC. Expunerea mea, cu o audiență ce trece acum de 200.000 de oameni care mi-au apreciat paginile de Facebook, dar în realitate cu o distribuție ce trece lejer de un milion de oameni care văd efectiv textele, a însemnat, evident, componente bune și rele. Cele bune se referă la sentimentul de a face ceva concret într-un domeniu al educației medicale plin de carențe (s-o recunoaștem direct, avem lacune și probleme în toată educația), dar și mesajele în care oamenii îmi spun că datorită articolelor mele au știut ce să facă într-o criză de epilepsie, cum să recunoască un accident vascular cerebral, cum să acorde un prim-ajutor eficient. De cealaltă parte, recunosc că am parte de aşa-zisii experți în medicină, gata să combată orice cu păreri pur subiective, fără pic de competență în aria asta și fără vreun argument solid; vorba aceea, la politică și medicină se

Urmează niște chestiuni care vor deranja pe unii. Eu nu pot să îmbrățișez political correctness-ul când scriu despre medicină. Obișnuiți-vă cu asta. Sunt lucruri discrepanțe.

1. Când zic că, la nivel general, homeopatia este zero, sar unii ca arși. Îmi spun că la ei a mers, dar nu știu că poate a fost o stimulare la nivel central, evoluția naturală a bolii sau altă cale probabil mistică. Principiile homeopate nu au mecanism de acțiune reproductibil la fiecare om, nu au studii de eficacitate care să le ateste. Altfel, unii dau 6 milioane de euro pe an pentru oscillococcinum, care e diluție de ficat de rață până nu mai rămâne niciun ficat de rață. Acei bani ar putea fi dați pe apă, alimente sănătoase, cărți. Firma Boiron nu mă poate da în judecată niciodată, pentru că nu poate oferi nicio dovadă; s-ar face și teribil de râs. De fapt, îmi râde deja și prea puțin îi pasă de mine, că are miliarde de euro în conturi, făcute cu...nimic.

2. Când atac subiectul vaccinurilor, îmi sar imediat în cap antivacciniștii. Îmi umplu inboxurile cu amenințări, mi-au dat 1 stea la review

pe pagină. Cu toate acestea, eu nu-mi permit să mă abțin de la acest subiect doar pentru a nu deranja anumite categorii. Nu e normal aşa. Normal e să ne vaccinăm copiii. Că ne mor.

3. Când scriu despre slăbit și obezitate, unii îmi dau imediat unfriend, cumva poate simțindu-se atacați și umiliți. Cum aş putea să nu scriu când obezitatea înseamnă moarte? Am abordat subiectul cu respect, cu sfaturi mereu pertinente, cu riscurile expuse clar. Fac asta pentru că țin la oameni și-i vreau sănătoși, nu pentru a-i face să se simtă prost.

4. Când am abordat subiectul tulburărilor anxiosdepresive cu exemple proprii, mă puteam gândi că unii vor râde de mine sau vor avea o atitudine respingătoare, simțindu-se oripilați. Sunt adevăruri, în acest domeniu există stigmă și repulsie.

5. Când am scris despre educația precară în manevrele de prim-ajutor, mă puteam gândi că-i voi deranja pe cei care sunt mereu reticenți la aşa ceva, spunând că nu-i ajută cu nimic pe ei, că sunt niște prostii. Sunt foarte mulți, să știți. Este extrem de important să avem niște lucruri

6. Când am scris despre detox, apă alcalină, proceduri absconse, mituri și abureli era evident că-i voi supără pe fanii acestor chestiuni. N-am stat nicio clipă pe gânduri.

7. Când am scris despre dieta fără gluten, desigur că știam că vor urma niște atacuri furibunde. Mi-am asumat și asta.

După cum vedeți, political correctness-ul nu-și are locul în educația medicală. El e chiar distrugător. Unii pot comenta oricât, eu trebuie să-mi fac treaba. Iar carte de față prezintă fără niciun fel de reținere mituri demontate, personaje promovate prin diverse medii, proceduri aiuritoare, totul expus direct, uneori cu doze sănătoase de umor și sarcasm, dar și cu informații utile care sper să vă prindă foarte bine.

Păreră cronică

Dincolo de părerita aproape ubicuă, am observat un alt fenomen îngrijorător, pe alocuri ilar, dar în cele mai multe puncte nociv: suntem un popor plin de mituri, iar cele mai multe sunt despre sănătate. Mi-am permis, iertate să-mi fie păcatele, să le demonteze pe cele mai multe dintre ele, de unde mi s-a și tras eticheta *Distrugătorul de mituri și inamicul la curent*. Cum care curent? Cel de aer, clasic format între două geamuri deschise sau un geam și o ușă. Dătătorul tuturor bolilor din univers, de la sinuzite la otite, dureri de dinți, de gât, de cap, de spate, de șale, de ovare (doar la femei), de prostată (doar la bărbați), de inimă, de creier, de rinichi, de plămâni, de orice. Chiar și cancerele apar tot de la curent, dar e nevoie de un alt ingredient, gen dormit afară sub un corcoduș Tânăr, fără șosete în picioare (dacă vă imaginați un corcoduș Tânăr fără șosete în picioare, consultați un psihiatru sau încideți geamurile, că sigur stați în curent). Am inventat chiar și bancuri despre curent, am făcut practic un curent în demitezarea curentului, mi-am pus în cap generații întregi, dar, să mă ierte sfinții,

n-am vrut niciodată să jignesc pe cineva, ci doar să demonteze cu argumente științifice, atâtea câte avem acum, toate fantasmagoriile în care credem atât de ușor și care ne cam guvernează viețile. O să murim subit de la atâtea conspirații, mituri și povești.

Cartea de față s-a născut inherent și cred că era mare nevoie de ea. Cu umor (să nu supralicitez aici, dar uneori îmi ies niște construcții sau poante, chit că râd ca prostul de unul singur), expunere narativă simplă, cât să priceapă oricine, dar și informații valoroase dinspre zona medicinei care trebuie tot mai mult popularizată, cred că acest cocktail e ceea ce trebuie și, mea culpa, îmi cer scuze de pe acum celor pe care-i vor supăra. Vor fi mulți, mai ales din segmentele celor care practică terapii aiuritoare, recomandă toate fantasmagoriile, marketează excesiv produse sau terapii care n-au cum să funcționeze. Aceștia sănătatea ca arși, că nu-i bine să spună cineva adevărul și să le distrugă afacerile înfloritoare. Eh, nu-i bine. Ba e foarte bine. E chiar indicat. Dacă vedeți că sunt atacat de niște șarlatani dintre aceștia, rogu-vă să vă rugați pentru mine, să puneti un acatist, să deschideți un ulei esențial, să-mi

trimiteți vibrații musai pozitive.

Domnul să ne aibă în grija pe toți și noi să avem grija de creieră noastre, punând în ele informații veritabile, aruncând sau blocând tâmpeniile promovate peste tot, miturile și sfaturile abracadabante.

Dacă se poate și un coif de aluminiu, să-l purtați cât mai des, că doar el ne mai apără uneori de atâta prostie din jur.

Cu prețuire,
Vasi Rădulescu, medic specialist, fondatorul proiectului de educație medicală #leapsadesănătate și al editurii de față, #readersdogood.

Introducere metempsihotică în parafilosofia curentului de aer, știut a fi generator al tuturor bolilor din univers.

Suntem nația care se teme cel mai mult de curent. Dacă americanii sau britanicii numesc mișcarea de aer *draught* și nu se sperie de ea, românii parcă-l văd pe necuratul. Două ferestre deschise într-o căsuță de la țară. O fereastră și o ușă din lemn de stejar, ambele lăsate să fluture. Două geamuri pe diagonală, într-un autobuz. Iată premize excelente pentru niște filme horror. Curentul apare imediat, intră prin toate segmentele corpului, ajunge la ovare, în oase, în creier, în rinichi, în zgârciuri, iar acolo își face de cap, producând inflamații, durere, umflături, chin. Dă-i cu vată în urechi, cu fular la gât, cu brâuleț, un cojocel, pe lângă evitarea deschiderii geamurilor, vara, în autobuz, când sunt 70 de grade Celsius înăuntru.

În realitate, curentul de aer nu e documentat în niciun studiu și nu e corelat cu absolut nicio afecțiune. Dar spune-i asta unui popor

blestemat de curent și plutind în mituri peste mituri! Nu, ești automat un medic prost, degeaba ai studiat mii de cărți, degeaba ai experiență în domeniu, când nu știi cum stau lucrurile cu adevărat. De mituri nu știi când vom scăpa. Poate când vom corecta carențele din educația generală, unde e un dezastru pe care puțini îl percep, din păcate, respectiv pe cele din educația medicală, unde doar o mână de medici s-a pornit să mai îndrepte neajunsurile. E ceva, dar tot e cam puțin.

Sunt cunoscut drept distrugător de mituri, pentru că asta am făcut în ultimii ani pe Facebook sau pe Leapșa de Sănătate. Sunt și inamicul numărul unu al curentului, pentru că am tot scris despre el, am inventat glume, am plămădit scenarii utopice, am descris contacte mirobolante pe care le-am avut în viața mea de zi cu zi.

Prin urmare, cartea de față este despre curent și alte mituri despre sănătate. Sunt multe, teribil de multe. Să nu credeți că există puțini oameni care cred în ele. Nici vorbă. Avem impostori cu duiumul care exploatează proceduri nedocumentate științific, pe de o

parte, și o populație care crede orice informație împachetată rocambolesc și livrată drept soluție-minune, pe de alta. Aici sunt procedurile alternative și poveștile care n-au nicio treabă cu medicina adevărată. Avem mituri promovate de publicații și crezute de multă lume - e iarăși o problemă importantă, care merită limpezire.

Cartea de față își propune, cu doze potrivite de umor, neseriozitate și seriozitate, să aducă un pic de lumină în acest domeniu ciudat, mlăștinios, aiuritor.



Acum un milion de ani, într-o familie neaoșă neanderthaliană, zise aia bătrână:

- Auzi, nepoate, peștera asta mai are o ieșire!
- De unde știi, mamaie?
- Simt curent!



De la utilizarea creierului într-o măsură mică până la tratamente minune, cu siguranță încă se discută acerb despre chestiuni care în definitiv n-au niciun fundament, dar pe care unii continuă să le utilizeze ca și cum ar fi adevărate. Suntem înconjurați de sute, mii de mituri, iar medicina are, poate, cel mai bogat repertoriu aici. În ultimii ani m-am luat la trântă cu acest domeniu și o colegă medic de familie m-a denumit *distrugătorul de mituri și inamicul la curent*. Asta oficial, în timpul unui congres, că nu ne jucăm aici. Să fie sănătoasă un milion de ani, că tare mult mi-a plăcut.

Să radem copilul pe cap

Am văzut nenumărate situații în care copiii erau rași pe cap, indiferent de sex, chipurile pentru a le crește părul mai gros și mai des. Nu există aşa ceva. Părul doar pare mai gros atunci când începe să crească, dar ulterior va avea aceeași structură și aceeași densitate, că lama nu are efect magic de a determina apariția