



POȚI FIERBE UN OU PE EVEREST?

Christa Pöppelmann
SAUER MACHT LUSTIG!?

Sauer macht lustig!?: © by Compact Verlag GmbH, Munich

Christa Pöppelmann
POȚI FIERBE UN OU PE EVEREST?

695 de adevăruri știute de toată lumea și care nu sunt toate... adevărate

Copyright © 2015 Editura ALL EDUCATIONAL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PÖPPELMANN, CHRISTA

Poți fierbe un ou pe Everest? 695 de adevăruri știute de toată lumea și care nu sunt toate... adevărate / Christa

Pöppelmann; trad.: Denisa Monica Ritt. – București:

ALL Educational, 2015

Index

ISBN 978-973-684-880-3

I. Ritt, Denisa (trad.)

008

Toate drepturile rezervate Editurii ALL EDUCATIONAL.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii ALL EDUCATIONAL.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside

Romania, without the written permission of ALL EDUCATIONAL,

is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by ALL EDUCATIONAL.

Editura ALL EDUCATIONAL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Ioana Văcărescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Elena Georgescu

Design copertă: Alexandru Novac



POȚI FIERBE UN OU PE EVEREST?

*695 de adevăruri
știute de toată lumea,
care nu sunt toate...
adevărate*

Christa Pöppelmann



CUPRINS

SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE	7
CASĂ ȘI GRĂDINĂ	45
OAMENI ȘI ANIMALE	80
NATURĂ ȘI TEHNICĂ	119
PĂMÂNT ȘI COSMOS	146
ECONOMIE ȘI DREPT	168
ISTORIE ȘI CULTURĂ	194
INDEX	221

SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Cuiile ruginite pot cauza apariția tetanosului

Nu în mod direct. Tetanosul este provocat de un bacil numit *Clostridium tetani*, care se găsește în sol și, mai ales, în excrementele umane și animale. Pentru că solul, în sine, nu poate provoca răni, trebuie ca mai întâi un obiect ascuțit să provoace leziuni pielii. Dacă pământul pătrunde în rană, poate duce la apariția tetanosului. Infecția nu are însă nimic de-a face cu rugina. Pentru că tetanosul poate pune în primejdie viața, mai ales în cazul persoanelor vârstnice, ar trebui ca fiecare dintre noi să fie vaccinat și să refacă vaccinul o dată la zece ani.

Sâmburii de cireșe pot provoca apendicită

Apendicele, o prelungire vermiciformă a cecumului, este foarte susceptibil la inflamații. Cauzele – după

cum putem afla, de exemplu, pe site-ul cu informații pentru pacienți al Spitalului Universitar Charité din Berlin – nu sunt complet lămurite. Blocarea cu corpuri străine este însă considerată o potențială cauză. Aceste corpuri străine ar putea fi sâmburi înghițiți. Mult mai adesea este, însă, vorba de fecaloame – aglomerări de fecale întărite care se formează în intestin. În general, riscul ca sâmburii înghițiți să provoace apendicită este considerat de către medici a fi mai degrabă scăzut.

Septicemia se manifestă printr-o dungă roșie

O dungă roșie pe piele, care se extinde în direcția inimii, este un simptom al inflamației căilor limfatice. Pentru că aceasta poate duce la septicemie, ar trebui consultat un medic. Chiar dacă afirmația că la un moment dat dunga va ajunge la inimă și atunci survine decesul este

nefondată. Septicemia este o infecție scăpată de sub control, deosebit de periculoasă. În Germania mor anual aproximativ 90 000 oameni din această cauză.

Când îți curge sânge din nas, lasă capul pe spate!

Acest sfat este probabil rezultatul temerii că sângele ar putea picura pe haine sau pe podea. Aplicând acest sfat, el se scurge mai degrabă în gât – unde, în cazul unei sângerări puternice, poate produce accese de vomă sau înec. De aceea, din punct de vedere medical este recomandat să introduci un pic de vată în nara care sângerează, să apeși ușor perețele nării și să apleci capul în față. Și o compresă rece pe ceafă poate ajuta la ameliorarea sângerării. Dacă aceasta este deosebit de puternică, trebuie apelat la medic, deoarece leziunea unei artere în zona nazală poate duce la pierderi semnificative de sânge. Totodată, dacă sângerarea se produce des ar trebui consultat medicul. În primul rând, ea poate fi provocată de tumori, iar în al doilea rând, micile vase sanguine care sângerează inofensiv, dar frecvent pot fi cauterizate, pentru a scăpa definitiv de această tulburare deranjantă.

Rănille se vindecă mai bine dacă au contact cu aerul

Unii cred că plasturii sunt doar pentru papă-lapte și că o rană neacoperită se vindecă mult mai bine. Însă chiar și natura este interesată de o acoperire rapidă a rănilor – crusta care se formează împiedică pătrunderea germenilor. Dedesubt se desfășoară procesul de vindecare. Între timp, însă, medicina a găsit metode pentru a permite rănilor să se vindece și mai bine. Sub bandaje curate, dar umede, vindecarea are loc mai rapid și în majoritatea cazurilor lasă mai puține cicatrici.

Cu lipici se pot lipi răni

Lipiciul rapid (cianoacrilat) se prinde foarte bine și de piele, după cum bine știe oricine a avut ocazia să își lipească degetele cu el. Acest lucru funcționează chiar și la răni, mai ales la tăieturi deschise. De aceea, din 1998, în SUA lipiciul este oficial permis în tratamentul rănilor. Însă trebuie evitat contactul cu ochii, căroră le este dăunător. Lipirea accidentală a pielii se dizolvă cel mai bine cu apă caldă și săpun. De asemenea, acest lucru este valabil doar

pentru cianoacrilat, nu și pentru alte lipiciuri rapide.

și ca fungicid împotriva unor ciuperci dăunătoare.

Apa de mare face bine la răni

Se spune că sarea are un efect pozitiv, pentru că dezinfectează. Nu este adevărat. Studiile au dovedit că leziunile scafandrilor care intră frecvent în contact cu apa mării se vindecă destul de greu. Apa de mare nu are proprietăți dezinfectante, ci conține multe microorganisme, care pot deveni periculoase. Există numeroase cazuri în care oamenii s-au ales cu infecții serioase ale rănilor în urma băii în mare.

Bacilii sunt agenți patogeni

În limbajul comun, toate microorganismele care provoacă boli sunt denumite bacili. Din punct de vedere științific, doar o parte dintre bacterii pot fi numite astfel. Există 48 specii de bacili, dintre care doar unele cauzează boli, de exemplu *Bacillus anthracis*, care este răspunzător pentru periculosul Antrax. Alți bacili sunt însă extrem de utili. *Bacillus subtilis*, de exemplu, este folosit la fabricarea antibioticelor, ca medicament împotriva unor boli de piele și digestive

De herpes nu scapi niciodată

Virusul herpetic se închistează în nucleul celulelor gazdelor și este protejat, astfel, de acțiunile sistemului imunitar al corpului. Odată infectat, într-adevăr, nu mai scapi de el. Câtă vreme se ascunde în nucleu, virusul nu provoacă nici simptome. În condiții de stres sau odată cu apariția altor boli, infecția se poate manifesta oricând. Medicamentele existente în momentul de față ajută doar la ameliorarea simptomelor, însă nu pot elimina complet virusul din organism.

Bolile copilăriei se fac o singură dată

În principiu, da. Acesta e și motivul pentru care sunt numite boli ale copilăriei. După o primă infecție depășită, care are loc de obicei în copilărie, organismul dezvoltă suficienți anticorpi pentru a anihila pe viitor agenții patogeni, astfel încât nu se ajunge la o a doua manifestare. Protecția nu este însă completă: există cazuri când boala apare o a doua oară și chiar și persoanele

vaccinate se pot îmbolnăvi. Acest lucru este în special valabil în cazul bolilor care nu sunt provocate de viruși, ci de către bacterii, precum scarlatina și tusea convulsivă. De aceea, acestea nu sunt clasificate drept boli ale copilăriei de către oamenii de știință.

Vitamina C protejează împotriva răcelilor

Da, cu siguranță. Vitamina C întărește sistemul imunitar al organismului. În lipsa ei, am suferi de o serie de neajunsuri, printre care infecții mai frecvente, dar și leziuni care se vindecă greu, randament scăzut, oboseală sau depresii. Întrebarea este însă: suntem mai protejați de răceli dacă ingerăm o cantitate mai mare de vitamina C decât în mod normal (Societatea Germană pentru Nutriție recomandă 100 mg pe zi)? Organizația internațională Cochrane Collaboration a evaluat în 2005 mai multe studii și nu a putut stabili un asemenea efect. Însă potrivit unora dintre studii, pacienții care au primit doze mai mari de vitamina C (în jur de 200 mg) s-au însănătoșit mai repede. Așadar, în niciun caz nu strică să sprijini organismul în procesul de vindecare, furnizându-i un supliment de vitamine.

Răceala este provocată de frig

Răcelile, respectiv infecțiile gripale, sunt cauzate întotdeauna de viruși. Este posibil ca frigul să favorizeze manifestarea bolii. Atunci când mucoasele nazale se răcesc, sunt mai puțin irigate cu sânge, iar acest lucru scade rezistența în fața agenților patogeni. Dar nu este încă cert dacă aceasta este cauza răcelilor mai frecvente iarna, sau mai degrabă faptul că ne aflăm mai des în preajma altor oameni în spații închise, ca de exemplu în mijloacele de transport în comun. Pe de altă parte, încă din Antichitate frigul era considerat declanșatorul răcelii. Acest lucru s-ar putea să aibă legătură cu faptul că o infecție se manifestă în primul rând prin senzația de frig și frisoane.

Când tușești sau strănuți, pune mâna la gură!

Așa este politicos. Din punct de vedere medical nu este recomandat, căci suprafața palmei este caldă, adesea umedă, și constituie o zonă ideală de incubație pentru bacterii, care sunt transmise tuturor lucrurilor atinse ulterior. Pe mânerul unei

uși, de exemplu, agenții patogeni pot supraviețui până la trei ore și au astfel șansa să infecteze multe alte persoane. Bineînțeles că nu trebuie să strănuți sau să tușești direct în spre cineva, însă este mai bine să îți în față brațul sau o batistă.

E mai bine să îți tragi nasul decât să îl sufli

Copiii sunt învățați cu greu să nu își tragă nasul, ci să folosească o batistă atunci când sunt răciți. Însă medicii ne învață că ar fi mai sănătos ca în cazul unei răceli să ne tragem nasul, pentru ca lichidele să se scurgă apoi prin gât, în stomac. În primul rând, agenții patogeni ar fi nimicivi de acidul din stomac și în al doilea rând – și asta este mult mai important – nu există pericolul ca secrețiile să fie împinse cu presiune în sinusuri, unde pot provoca alte infecții. În China, de exemplu, unde trasul nasului nu este condamnat din punct de vedere social, sinuzitele par a fi mult mai rare. Aceste pledoarii pentru trasul nasului nu au găsit mulți susținători, însă este dovedit științific că există riscul de a infecta sinusurile atunci când îți sufli cu putere nasul. De aceea este preferabil să

nu aplici multă presiune și să îți sufli fiecare nară separat.

Te poți infecta cu batiste folosite

Pentru un bolnav nu este nicio problemă dacă își suflă nasul de două ori în aceeași batistă atunci când este răcit. La urma urmei, agenții patogeni se află deja în organismul său, unde sunt combătuți. În acest caz, cei câțiva microbi de pe batistă nu constituie un pericol suplimentar. Situația este diferită pentru persoanele sănătoase. Virușii pot supraviețui în batistele folosite până la 12 ore și este cât se poate de posibil să te infectezi în contact cu ele. Dar și în acest caz, batistele folosite reprezintă mai degrabă o problemă minoră: pe suprafețe de metal sau plastic, agenții patogeni pot supraviețui până la două zile – de exemplu, atunci când bolnavul, după ce a aruncat la gunoi batistele folosite, nu se spală pe mâini înainte de a atinge un mâner de ușă.

La febră de 42 grade mori

Undeva între 42 și 43 grade se află zona fatală, în care proteinele din organism încep să se descompună. Dar o astfel de febră mare nu

apare, practic, niciodată. Febra nu este o boală propriu-zisă, ci o încercare a organismului de a se vindeca. Metabolismul accelerat are scopul de a combate agenții patogeni. Autodistrugerea nu este prevăzută și se întâmplă rar. Mai periculos decât febra este un accident vascular cauzat de caniculă. La așa ceva se ajunge atunci când organismul nu își poate regla temperatura, aducând-o în zone nepericuloase, de exemplu prin transpirație. Vara sunt expuse acestui pericol în special persoanele în vârstă, cu capacitate redusă de mișcare, și copiii mici, care sunt lăsați singuri în mașini care se încălzesc.

Râsul este sănătos

Această afirmație este adevărată și valabilă în mai multe privințe. Pe de o parte, atunci când râdem se eliberează endorfine, numite și hormoni ai fericirii, pentru că au un efect euforizant și calmează durerile. Pe de altă parte, un râs sănătos destinde toată partea superioară a corpului. Musculatura se destinde, respirația, sistemul imunitar și pulsul sunt stimulate. Din acest punct de vedere, râsul poate fi privit ca un fel de masaj intern. Nu în ultimul rând, râsul este și o terapie

eficientă împotriva temerilor și a încordărilor psihice. Unele spitale folosesc de aceea – mai ales pentru copii și în cazul persoanelor care suferă de demență – terapia cu clovni.

Dacă te uiți cruciș în mod intenționat, îți rămân ochii așa

Acesta este un avertisment pe care mulți copii l-au primit când au încercat să își dea ochii peste cap sau să se uite cruciș. Pericolul ca privirea să-ți rămână încrucișată nu a fost dovedit niciodată. Este, însă, posibil ca unii părinți să fi observat un ușor strabism al copiilor doar după astfel de grimase.

Când sughiți, ține-ți respirația și numără până la 100!

Sau până îți amintești figurile a șapte oameni chei. Sau bea un pahar cu apă rece. Sau mănâncă o linguriță de zahăr. Toate aceste leacuri funcționează cu adevărat. Explicația este următoarea: atunci când sughițăm și-a ieșit din ritm *Nervus phrenicus*, nervul care controlează mișcările diafragmei la respirație. Pentru

a scăpa de sughiț, acest nerv trebuie stimulat din nou, pentru a-l scoate din „modul de operare sughiț“. Putem face asta cu apă rece sau ținându-ne respirația. Cu toate acestea, metodele de mai sus nu sunt infailibile. Cine nu reușește să scape de sughiț ar trebui să consulte un medic.

Zahărul strică dinții

Nu zahărul, ci acizii atacă smalțul dinților. Zahărul, însă, poate duce la formarea acestor acizi. Fenomenul are loc astfel: alimentele lipicioase se fixează pe dinți, de unde nu sunt îndepărtate, ajungând să formeze îndărătnica placă dentară, în combinație cu bacteriile și produsele lor metabolice. Însă bacteriile care se atașează de placa dentară au capacitatea de a transforma glucidele simple, așa cum se găsesc în zahăr, făină albă sau cartofi, în acizi care atacă smalțul dinților. Pentru dinți este așadar mai dăunător dacă sunt hrăniți pe parcursul zilei cu câte o înghițitură de suc de mere sănătos, decât dacă cineva mănâncă o tabletă de ciocolată deodată. Cele mai periculoase sunt bomboanele, care sunt supte o perioadă îndelungată de timp și care, pe deasupra, mai sunt și lipicioase.

După masă, trebuie să te speli imediat pe dinți

Spălatul pe dinți este recomandat, dar preferabil nu imediat după masă: majoritatea alimentelor conțin acizi care atacă smalțul dinților. Însă organismul poate combate singur aceste efecte, căci în salivă se găsesc minerale care întăresc imediat smalțul. De aceea este mai bine să nu periezi suprafața atacată a dinților imediat după mâncare, ci doar să îți clătești gura cu un pahar cu apă. După aproximativ o jumătate de oră te poți spăla pe dinți. Când acest lucru nu este posibil, de exemplu dimineața, când copiii trebuie să plece la școală, mai bine periezi totuși imediat, decât deloc.

Cariile sunt molipsitoare

Nu, nu chiar. Însă bacteriile care sunt vinovate de producerea cariilor pot fi transmise de la om la om. Între adulți nu prea există persoane care să nu aibă în cavitatea bucală astfel de bacterii, așa că sărutul nu este o problemă. Situația se prezintă altfel la copiii mici, care nu sunt infectați cu aceste bacterii. De aceea medicii avertizează că nu este bine să lingi suzeta bebelușilor sau

să guști mâncarea lor cu aceeași lingură cu care îi hrănești, pentru a-i apăra pe cei mici cât mai mult timp posibil. Iar o suzetă care a căzut pe jos, chiar dacă nu este spălată pe loc, nu se infectează imediat cu germeni periculoși.

Sărutul este sănătos

Acest lucru este adevărat. Nicio temere că în timpul unui sărut se transmit germeni periculoși nu este justificată în cazul oamenilor sănătoși. Dacă cineva are o boală care poate fi transmisă pe cale orală, ca de exemplu o infecție virală sau TBC, situația se schimbă. Cu excepția acestor cazuri, hormonii fericirii, care sunt eliberați în timpul sărutului, contribuie în mod semnificativ la starea de sănătate și de bine. Și secreția de salivă este stimulată, ceea ce este benefic pentru dinți, pentru că ea remineralizează smalțul dinților atacați de acizi.

Periuțele de dinți electrice sunt mai eficiente decât cele manuale

Nu, o periuță de dinți electrică nu aduce niciun beneficiu în timpul periajului. Dinții pot fi curățați cel puțin la fel de bine manual. Dacă,

însă, copiii pot fi motivați să perieze mai îndelung cu o periuță electrică, atunci procurarea ei este o idee bună. Căci un periaj minuțios este cel mai important aspect atunci când te speli pe dinți. Nu este suficient ca pasta de dinți să ajungă peste tot, ea îndeplinește doar o funcție suplimentară. De aceea nu este îndeajuns nici să clătești spațiul strâmt dintre dinți cu spumă de pastă de dinți sau soluție pentru gargară. Aceste spații trebuie curățate cu ață dentară sau cu o periuță interdentară pentru a preveni formarea periculoasei plăci.

Medicamentele pe bază de plante sunt inofensive

Da' de unde! Digitalis (degețelul) sau Belladonna (mătrăguna), de exemplu, sunt substanțe eficiente când sunt administrate în doze mici, dar în cazul unei supradoze pot duce cu ușurință la otrăviri fatale. Nici chiar remediile tradiționale, precum ceaiul de salvie, nu ar trebui consumate zilnic pe perioade îndelungate, pentru că pot duce la tulburări digestive. În principiu, se poate spune că orice remediu eficient poate avea și efecte negative, dacă este consumat fără măsură. Însă este adevărat că medicamentele pe bază de plante acționează mai

puțin agresiv și de aceea au mai puține efecte secundare.

Grepfrutul influențează efectul medicamentelor

Cine ia medicamente ar trebui să fie precaut cu consumul de grepfrut și pomelo, eventual consultând medicul. Aceste fructe conțin două flavonoide care împiedică descompunerea medicamentului în corp, putând persista chiar și câteva zile după consumul unui grepfrut. Sunt afectate antihistaminicele pentru combaterea alergiilor, unele analgezice și somnifere, precum și medicamentele pentru SIDA, tensiune ridicată și colesterol. Produsele lactate, pe de altă parte, pot estompa efectele unor antibiotice. Alte medicamente nu trebuie administrate în combinație cu alcool sau cafeină.

În caz de otrăvire trebuie consumat lapte

Laptele este un remediu străvechi în cazul otrăvirilor, însă funcționează între anumite limite. Substanțele acide și alcaline care atacă gâtul și stomacul pot fi neutralizate parțial cu proteinele din lactate. Pe de altă parte, există pericolul formării de cocloașe de otrăvă și proteine,

care se depun în pliurile intestinelor. Alte otrăvuri pătrund chiar cu mai multă ușurință în organism când se consumă lapte. De aceea, astăzi nu prea mai este recomandată „cura cu lapte“. În loc de acest remediu, trebuie sunat imediat la urgențe. Dacă persoana otrăvită este conștientă și nu a ingerat substanțe care produc spumă (precum detergenții), se poate dilua otrava bând apă.

În caz de otrăvire, trebuie provocată imediat voma

Și acest remediu ajută doar în cazul anumitor otrăvuri, în timp ce în cazul altora este dăunător. Substanțele acide și alcaline primesc, prin intermediul vomei, o a doua șansă să rănească tractul digestiv, în loc să rămână în stomac, care este mai rezistent. Alte lichide (de exemplu uleiul de lampă sau detergenții) pot ajunge în tipul vomei pe căile respiratorii, unde provoacă alte afecțiuni. Sfatul de mai sus este valabil și în acest caz: sunați imediat la urgențe și lăsați orice măsuri ulterioare în seama medicilor. În cazul consumului de ciuperci otrăvitoare, însă, producerea rapidă a vomei (dacă masa a avut loc cu mai puțin de patru ore în urmă și persoana în cauză este conștientă) poate fi de ajutor.

Căpușele trebuie amețite înainte de a fi îndepărtate

Căpușele au piese bucale sub formă de clești, cu care se înfig în piele, motiv pentru care îndepărtarea lor este dificilă. Există tot felul de metode tradiționale, care recomandă amețirea căpușei cu ulei, lipici sau alte substanțe, pentru că atunci s-ar desprinde și ar putea fi ușor îndepărtată. Medicii avertizează insistent împotriva acestor metode, căci există pericolul ca înainte de a-și pierde cunoștința, căpușa să își deșerte tot conținutul stomacului în rană. Astfel crește pericolul infectării cu agenții patogeni responsabili de boala Lyme și meningită. De aceea, căpușa trebuie îndepărtată fără a o ameți. Câteodată se recomandă să răsucești căpușa, pentru că astfel este mai ușor de desprins cleștele din piele. Trebuie totuși avut grijă, căci dacă este strivită căpușa, agenții patogeni ajung în rană. Mulți experți recomandă, de aceea, să fie extrasă direct. Trompa se poate rupe în această situație, provocând o inflamare minoră, însă de obicei este expulzată foarte repede. Există și instrumente speciale, precum penseta pentru căpușe, care ajută la îndepărtarea lor. Și încă ceva: în cazul

în care căpușa este descoperită și îndepărtată în decurs de 24 ore, riscul transmiterii unei boli este foarte scăzut, chiar dacă avem de-a face cu un animal infectat.

Mușcăturile de șarpe trebuie supte

Cu toții știm povești în care eroul principal taie rana și sugă apoi veninul din ea. Testele au dovedit, însă, că prin acest procedeu sunt extrase cantități atât de mici de venin, încât este inutil. Orice mișcare a membrului mușcat și orice manipulare a răni, fie ea presare, tăiere sau chiar spălare, este mai degrabă contraproductivă. De aceea, dacă chiar survine situația, este mai bine să lăsați în pace rana și să mișcați cât mai puțin posibil afectat. Este util să bandajați membrul, nu prea strâns, deasupra mușcăturii. Importante sunt și măsurile de prim-ajutor, dacă victima intră în șoc.

În cazul înțepăturii de insecte, saliva potolește mâncărima

Sau apa rece. Saliva umană nu conține niciun fel de substanțe active care să ajute împotriva mâncărimii

cauzate de înțepăturile de țânțar. Frigul, însă, aduce un pic de alinare. De aceea ajută să umezești suprafața pielii care dă senzația de mâncărimi, pentru că evaporarea lichidului are un efect răcoritor. Alte leacuri tradiționale, precum mierea, nu au fost încă testate în ceea ce privește eficiența.

Cine se lasă de fumat se îngrașă

Acest pericol este real din mai multe motive. Pe de o parte, nicotina scade nivelul de insulină în organism, ceea ce duce la reducerea poftei de mâncare. Pe de altă parte, ea stimulează metabolismul, ceea ce înseamnă că pentru aceleași procese care au loc în organism se consumă mai multă energie. Totodată, există și aspectul gestului reflex: mulți dintre foștii fumători, în loc să se întindă după țigări, se întind după ceva de ronțait.

Țigările cu filtru sunt mai sănătoase decât cele fără filtru

Filtrele pentru țigări au fost introduse pentru a reține o parte din

substanțele dăunătoare. Într-adevăr, filtrele umplute cu celuloză tratată chimic sau cărbune activ pot reține particule mai mari de 0,2 micrometri. Rămâne, însă, discutabil dacă aceste țigări sunt într-adevăr mai puțin dăunătoare. Pe de o parte, fumătorii pot inhala fibre minuscule din filtru, care conțin tocmai substanțele nocive filtrate. Pe de altă parte, mulți fumători par să tragă mai tare din țigările cu filtru, inhalând mai adânc fumul. Cercetări recente asupra ambelor grupe de fumători au evidențiat un risc egal de cancer pulmonar.

Narghilele sunt mai puțin dăunătoare decât țigările

Narghilele ar fi mai puțin dăunătoare pentru că substanțele nocive sunt filtrate în apă, așa sună o pledoarie des întâlnită. Cercetările au arătat că doar o mică parte din substanțele dăunătoare sunt filtrate. Conținutul de gudron și monoxid de carbon este, însă, mult mai ridicat decât în cazul țigărilor. Textele imprimare pe pachetele de tutun, de genul „Conține 0% gudron“ induc în eroare, deoarece gudronul se formează doar în timpul arderii. Plumbul, cromul și arsenul apar în concentrații mai mari. În afară de asta, fumul de narghilea

nu irită gâtul, astfel încât este adesea inhalat mult mai adânc. În general, studiile nu au concluzionat dacă fumatul de narghilea este mai sănătos sau eventual mai periculos decât fumatul țigărilor. Persoanele care le-au folosit timp îndelungat sunt expuse, însă, aceluiași grad de risc în ceea ce privește cancerul.

Nicotina favorizează apariția cancerului

Nicotina nu este singura substanță nocivă conținută de țigări. Pentru riscul crescut de cancer sunt răspunzătoare alte substanțe, precum benzopirenul, nitrosaminele, gudronul și metalele grele. Nicotina accelerează îngustarea vaselor sanguine, ceea ce poate duce la infarct, atac cerebral, tromboză, disfuncții ale potenței, orbire, vindecare mai lentă și îmbătrânire prematură a pielii. De asemenea, este o substanță care provoacă dependența de tutun.

Un copil mic poate muri dacă înghite o țigară

Cititorii scriitoarei Agatha Christie știu: nicotina este una dintre cele mai otrăvitoare substanțe. Doza letală este de aproximativ 1 miligram pe kilogram corp,

în timp ce doza letală a arsenului este de aproximativ 1,4 miligrame. Pachetele de țigări încearcă să liniștească spiritele. De obicei ne informează că fumul unei țigări conține mai puțin de 1 miligram de nicotină. Însă fumul și țigara în sine sunt două lucruri diferite. Conținutul de nicotină al țigării propriu-zise este de aproximativ 15 miligrame. Această cantitate poate fi periculoasă pentru copiii mici. Practica a dovedit însă că până și ingerarea a două țigări duce doar la stare de greață și vomă, deoarece nu toată cantitatea de nicotină din tutun este absorbită. Conform Centrului de Toxicologie din Elveția, este mai periculos pentru copii să bea apă dintr-un recipient în care plutesc mai multe mucuri de țigară. Tutunul de mestecat și guma de mestecat cu nicotină constituie și ele un pericol.

Cowboy-ul din reclama Marlboro a murit de cancer pulmonar

Nu doar unul, ci doi dintre actorii care au călărit prin ținutul Marlboro întruchipând călăreții din reclamă au murit de cancer pulmonar. Wayne McLaren, un fost călăreț de rodeo care a avut doar o scurtă apariție în reclamele Marlboro, a murit în 1992,

la vârsta de 51 ani. David McLean, cel care l-a întruchipat timp de mulți ani pe cowboy-ul Marlboro, a decedat în 1995, la vârsta de 73 de ani. Amândoi începuseră campanii împotriva fumatului când au fost diagnosticați. Aparținătorii lui McLean au depus chiar și o plângere împotriva concernului Philipp Morris, pentru că McLean, care fusese și înainte un fumător înrăit, ar fi trebuit să fumeze foarte mult în timpul turnării reclamelor.

Necazurile și stresul îți scot peri albi

Acest efect poate apărea, într-adevăr. Stresul psihic poate duce la căderea accelerată a părului, care afectează mai grav firele cu pigmentare puternică. Cine suferă de o asemenea afecțiune poate încărungi relativ repede, pentru că rămâne doar cu firele mai deschise la culoare. Însă este complet greșită ideea că, după un șoc emoțional puternic, părul poate încărungi sau albi complet peste noapte.

Se poate muri din cauza privării de somn

La sfârșitul secolului al XIX-lea, o cercetătoare din Rusia a făcut un

experiment pe câini, care au fost împiedicați să doarmă. Primul a murit după 96 ore, al doilea după 143. Nici câinii în cazul cărora testul a fost oprit după 100 ore nu și-au revenit și au murit în cele din urmă. În cazul experimentelor cu oameni nu s-a ajuns la asemenea situații extreme, dar și aici au apărut halucinații grave după aproximativ 50 ore de privare de somn.

Infarctul miocardic afectează preponderent persoanele aflate în funcții de conducere

Nu este adevărat, căci persoane cu un statut social inferior celor al managerilor suferă mai des de infarct. Motivele sunt multiple: un mod de viață nesănătos, hrana ieftină, dar săracă în vitamine, fumatul, lipsa de mișcare. Nu este nici măcar adevărat că acești oameni suferă de mai puțin stres decât managerii, căci cel mai puternic stres nu este generat de suprasolicitare, ci de temeri existențiale. Un șomer este în general mai degrabă expus acestor temeri decât un manager cu o asigurare solidă. Stresul acestuia din urmă este probabil mai vizibil, dar totodată mai

superficial și provoacă apariția mai puținoi boli. Multe persoane aflate în funcții de conducere consideră responsabilitatea pe care o au datorită postului drept un stimulent.

Diabetul este o „boală de zahăr“

Nu în mod exclusiv. Diferite boli poartă denumirea de diabet, toate manifestându-se în primă fază cu nevoia crescută de urinare. Cunoscuta „boală de zahăr“ se numește diabet zaharat. În cazul acestuia, corpul fie nu mai produce suficientă insulină pentru a scădea nivelul glucozei în sânge (tip 1), fie nu poate utiliza în mod corect insulina produsă (tip 2). Pe lângă acestea mai există, de exemplu, diabetul renal, cauzat de probleme la rinichi sau diabetul insipid, caz în care hipofiza nu mai produce suficienți hormoni.

Diabetul de tip 2 este specific oamenilor în vârstă

La unii diabetici, organismul nu este în stare să producă insulină încă de la naștere. Mult mai frecvent este însă diabetul zaharat de tip 2, așa-numitul diabet de bătrânețe. În acest caz, organismul dezvoltă în

timp probleme cu utilizarea insulinei. Mai demult, acest tip de diabet se manifesta de obicei la bătrânețe, cel mai devreme după treizeci de ani. Pe de altă parte, există mulți copii de vârstă școlară care suferă de acest tip de diabet. Principalele cauze sunt, probabil, lipsa de mișcare și alimentația nesănătoasă.

Dacă lingi capacele borcanelor cu iaurt te poți îmbolnăvi de Alzheimer

La urma urmei, capacele sunt din aluminiu, iar aluminiul este luat în discuție drept unul din factorii de risc în ceea ce privește Alzheimerul. Cel mai probabil, însă, această poveste a fost inventată de părinții care voiau să înfrâneze acest gest „urât“ al copiilor. Înainte, când Alzheimerul nu se bucura de asemenea atenție iar capacele de iaurt erau mai groase, exista pericolul de a se tăia la limbă. Și ce anume să fie periculos la aluminiu, când te gândești la dozele de băuturi, tuburile, ambalajele pentru semipreparate, vasele de aluminiu și folia de aluminiu care sunt atât de răspândite prin bucătării, sau la faptul că aluminiul este conținut și în cosmetice și medicamente? Este cert că aluminiul