

MEDICINĂ, NUTRIȚIE  
ȘI BUNĂ DISPOZIȚIE

Simona Tivadar s-a născut în 1961 la Dej, județul Cluj. A urmat o școală experimentală la Dej, de studiu al limbilor străine în ciclul primar, apoi liceul de matematică-fizică „N. Bălcescu“ la Cluj, absolvind însă liceul de filologie-istorie „Ady-Șincai“ din același oraș. A terminat Facultatea de Medicină în 1986 și a făcut stagiatura de medicină internă la Cluj. În 1995 a devenit medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice și și-a început munca înființând un compartiment de diabet cu paturi la Spitalul Universitar de Urgență București, unde a rămas până în 2011. În 2001 a luat primariatul. Începând din 1998 a colaborat cu diverse clinici și a deschis unul dintre primele cabinete private de diabet-nutriție din țară. Este membru activ în diverse societăți (organizații) de prestigiu, naționale și internaționale, pentru studiul diabetului și obezității.

DR. SIMONA TIVADAR

MEDICINĂ, NUTRIȚIE  
ȘI BUNĂ DISPOZIȚIE

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Andreea Niță  
DTP: Iuliana Constantinescu, Carmen Petrescu

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

© HUMANITAS , 2017

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Tivadar, Simona  
Medicină, nutriție și bună dispoziție / dr. Simona Tivadar. –  
București: Humanitas, 2017  
ISBN 978-973-50-5918-7  
613.2

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
www.humanitas.ro

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 021 311 23 30

## CUVÂNT ÎNAINTE

### *Dreptul la opinie se câștigă*

M-am născut în noaptea de 12/13 august 1961 la Cluj sub o ploaie de stele – Perseidele – și am dat cu nasul de sârmă ghimpată (fiindcă în chiar acea noapte s-a montat gardul care avea să devină Zidul Berlinului). Rezistența mi-a fost cultivată prin lectură, muzică și învățarea de limbi străine europene, mic univers în care am trăit la lumina stelelor care m-au însoțit la naștere, uitând de zidul ce creștea din ce în ce mai gros în jurul libertății noastre.

Întotdeauna am vrut să fiu medic, cu o scurtă rătăcire în primii ani de liceu, când m-a atras ziaristica; am ales totuși să îngrijesc pacienți din satele transilvane în loc să scriu ode despre producția fermei de porci din Bonțida. Am absolvit Facultatea de Medicină la Cluj în 1986, într-o atmosferă universitară de excepție: majoritatea dascălilor mei au fost oameni devotați științei și pacienților deopotrivă, mari nume în istoria medicinei.

Am prins toate formele și reformele posibile de învățământ postuniversitar: stagiatura comunistă, repartitia unde se atârna harta în cui, rezidențiatul în diabet, boli de nutriție și metabolism, primariatul. Am citit zeci de

mii de pagini, am dat sute de examene, am făcut nenumărate gărzi în servicii de urgență.

Am ajuns la Spitalul Universitar de Urgență București ca parte a nesfârșitei reforme sanitare în care n-am știut să intru pe ușa din dos, ci prin concursuri și examene. Adaptarea unui clujean la București e o provocare pe care am trăit-o cu umor, ca să n-o trăiesc cu disperare. Am muncit pe brânci, mi-am crescut copiii printre cărți și instrumente medicale, am încercat să nu greșesc și am continuat să citesc orice noutate, să particip la congrese locale și internaționale, să fac echipă cu colegii mei din alte specialități pentru binele bolnavului care mi-a cerut ajutorul.

Și m-am trezit într-o zi că toate astea nu valorează nimic atunci când o divă care se plictisește de prea mult stat degeaba dă sfaturi medicale; când vreun absolvent al unui curs online de nutriție pretinde că are competența să dea indicații; când orice neisprăvit neinstruit își face blog de sănătate și ne amenință că vom muri în chinuri dacă nu cumpărăm produsele pe care le recomandă. Am descoperit într-o zi că ne-a inundat pseudoștiința și că îi cad pradă oameni naivi, incapabili să discearnă între adevărul științific, verificat și reproductibil de fiecare dată, și testimoniale contrafăcute despre leacuri miraculoase contra orice sau preventive, contra nimic.

Atunci m-am hotărât să mă întorc la iubirea din adolescență și să reîncep să scriu, de data asta despre biologia și funcționarea corpului omenesc, despre biochimie și alimente, despre adevărurile verificabile și fanteziile imposibil de reprodus promovate de medicina alternativă. Am început să scriu ceea ce s-ar putea numi niște *pamflete medicale*, pe care le-am postat pe Facebook. Fără ură și resentiment însă: consider că fiecare om are dreptul să aleagă orice i se pare potrivit sănătății sale, cu condiția să

nu se pună pe sine și pe alții în pericol și să aleagă informat, nu dus de nas. Am scris așa cum vorbesc de obicei, zâmbind, fiindcă și eu cred că „glumind putem spune orice, chiar și adevărul“ (Sigmund Freud).

Într-o bună zi am fost contactată de Editura Humanitas și mi s-a propus să adunăm textele mele într-o carte. Sincer, nu mă așteptam – și i-am întrebat de ce ar face asta. Răspunsul m-a convins: „Pentru că aveți umor, aveți vervă și aveți dreptate!“

Așa s-a născut această carte pe care o ții în mână, cititorule. O carte care aș vrea să-ți descrețească fruntea și să te facă să râzi din toată inima, fiindcă – știi ceva? – râsul împreună cu doctorul de nutriție nu îngrașă!

Sper să-ți ofere răspunsuri la întrebări despre mâncarea sănătoasă, vitamine, antioxidanți și la multe alte dileme ale omului modern. Și mai sper să te facă precaut ori de câte ori citești sfaturi fără semnătura unui specialist, ori de câte ori vrei să faci vreo analiză fantasmagorică ori să încerci un tratament miraculos și fără efecte adverse. Doar atât te sfătuiesc: întreabă de zece ori, gândește-te bine și abia apoi decide în mâinile cui îți pui viața și sănătatea. Alege înțelept între bolta înstelată și gardul de sârmă ghimpată!

Descoperirea internetului a detronat vrăjitoarele și ghicitoarele tradiționale, favorizând răspândirea pseudoștiinței într-un ritm fără precedent, deși rezultatele ei sunt imposibil de reprodus în condiții de experiment supravegheat, bazându-se pe specularea emoțiilor, a fricii de boală și moarte și pe celebrul efect placebo, care poate justifica până la 40% din eficacitatea unui tratament.

Unele proceduri sunt inofensive (apifitoterapia, homeopatia, reiki etc.). Altele sunt înșelătorii flagrante: detoxul, analizele făcute de computerul cuantic, biorezonanța etc.;

iar altele sunt extrem de periculoase: Noua Medicină Germanică, antivaccinismul, veganismul (în special la copii).

Cu riscul de a mă repeta, vă rog: alegeți înțelept și informat ce cale doriți să urmați atunci când vă descoperiți o afecțiune, pentru că uneori drumul e fără întoarcere. Și nu mai credeți toate *breaking news* despre descoperirile șocante sau uluitoare făcute de cercetătorii britanici (ori, mai nou, la modă, cei japonezi) și de ziariști. Dreptul la opinie se câștigă în orice domeniu prin studii de specialitate și multă muncă: să lăsăm croitorii să facă haine, zidarii – case, doctorii – medicină, fiindcă uzurparea competenței ne va întoarce în peșteri.



ANOTIMPURI ȘI SĂRBĂTORI  
MAI ALES CULINARE

*Îmbuibă-te, creștine, e post!*

Ia, hai, toată lumea la oglindă și să-mi spuneți ce vedeți în ea! Cumva sunteți mici de înălțime, bruneți, cu tenul de culoare gălbuie, cu ochii oblici și pleoape aproape invizibile?

Presupunând că nu aparțineți rasei galbene – să nu aud comentarii deplasate, rasiste, de superioritate a „albilor“! – și nici nu aveți – Doamne ferește! – insuficiență renală, răspunsul va fi clar *nu*. Atunci de ce, de ce, Dumnezeu, vă îndopați cu soia? Toată baba din Drumul Taberei și toată corporatista subit pioasă, toată lelea din Bonțida și tot politicianul veros țin post devorând hectare de soia în cele mai ridicole forme comestibile: crenvurști de soia, șnițele de soia, pate vegetal, ca să nu mai vorbesc de tofu și așa-zisul „lapte de soia“ (o mizerie de băutură fără nici o legătură cu laptele – conținând apă, zahăr și boabe de soia), de burgeri de soia, margarină, smântână sau înghețată de soia. Ce post e ăsta în care numa' la foale vi-i gându', să le umpleți, ca să vorbesc și eu ca distinsul Marius Chicoș Rostogan? Cu zece mâini și-ar fi făcut bunica mea cruci văzând meniul de post complet lipsit de orice austeritate, dar mai ales de orice urmă de bunsimț: ligheane de cartofi prăjiți sau salate orientale înecate în ulei, tone de humus (fără să vă gândiți că are

pastă de susan, deci multe grăsimi), salate cu tofu, șnițele, pateuri și foietaje făcute cu naiba știe ce vaseline improprii până și pentru uns țâțânile ușilor, tot felul de mizerii de dulciuri pompos numite „vegetale, de post“, mustind de grăsimi și evident hipercalorice. Ca să nu mai vorbesc de obiceiul de a ronțai ca hamsterii bulimici nuci, alune, fistic, semințe, ca și când din ele s-ar extrage apă de izvor, nu uleiuri care au 800 kcal/100 ml (cam cât o tablă și jumătate de ciocolată mare).

Păi nu e de mirare că la sfârșitul postului sunteți mai grași și mai bolnavi marea majoritate! Curg la cabinet cazurile cu niveluri enorme de colesterol și trigliceride, cu diabet dezechilibrat de la atâta evlavie subită ce i-a lovit pe români, de nu se mai trezește nici unul din anestezie dacă nu există icoane în salonul de postoperator, unde năvălesc neamurile cocoșate de sucuri „naturale“ și produse „de post“. Că celebra supă de găină e greu de făcut pentru un bolnav; la fel și gătitul legumelor și leguminoaselor (fasole, mazăre, năut etc.) în post. Ia, țapo, bunătăți industriale, să vezi ce albă, grasă și frumoasă o să fi la sfârșitul postului! Plus că o să ai sutienul cu un număr mai mare, de la grăsimea acumulată și de la fitoestrogenii din soia care îți bombardează sânul (și uterul). Și dacă continui să-ți îndopi și bărbatul, și băiatul cu soia și produse „dietetice“, apoi să nu te miri că vor face atrofie testiculară, ginecomastie (creșterea sânilor) și o să le scadă testosteronul până ajung soprane în corul bisericii.

În religia creștină, jumătate din zilele anului sunt de post, ceea ce nici nu e de mirare având în vedere că aceste restricții vin din vremuri în care oamenii găteau mâncarea cu grăsime animală. Kir Iannis avea zece măslini amărâți, din care făcea atât de puțin ulei, încât îl vindea pe tot, ca să aibă din ce trăi. În vremurile vechi uleiul

avea valoare de monedă și se folosea doar în scopuri cosmetice, la îmbălsămat morții, pentru parfumuri și candelă sau pentru a conserva măslinile care se mâncau în post. Mai înainte, în Grecia antică, zeului trebuia să-i sacrifice boul cel mai gras din cireadă, adică se ardea grăsimea – ofrandă pentru zeu –, iar fleicile erau mâncate de comunitatea hămesită.

Există multe obiceiuri ale popoarelor pentru a limita consumul de grăsimi animale, întărite de ritualuri religioase pentru a fi respectate de întreaga comunitate. De când am descoperit utilajele industriale, am uitat de acest bun-simț și am început să consumăm grăsimi prostește – „că sunt vegetale, doamna doctor“.

La fel cu soia: ține loc de carne, de iubirea aproapelui, de ipocrizie față de animale – că doar toată crește în grădini suspendate, nu că s-ar tăia jungla și s-ar despăduri masiv pentru a face terenuri agricole, nuuu, nici vorbă!

Cui îi e lene să gătească legume, să facă bine în jur și să rabde puțin de foame, apoi să nu țină post ipocrit. Se îmbolnăvește inutil. Și nici nu cred că se poate face un troc șmecher cu bunul Dumnezeu, tip: „Fii atent, eu nu mănânc carne, lactate și ouă o vreme, da' fă și matale o minune să câștig eu la loto și să moară capra vecinului de ciudă. Cu vecin cu tot, că el nu ține post, ca mine!“

*Eu nu țin post. Tu crezi că ții?*

Recunosc: nu țin post. Și nu cred că voi arde în focul Gheenei pentru asta. Nu cred nici că vecina mea ține posturile, deși mă vizitează periodic cu câte o farfurie plină cu șnițele de soia, ocazie cu care îl afurisește pe administrator că (cică) fură, pe vecina de la trei că are jeep

și pe copilul adorabil de pe palier pentru că tropăie pe hol și cântă când vine de la grădiniță.

Cred că nici anumite asistente de la spital nu țineau post, deși vinerea pe la două se adunau în fața unui li-ghean plin cu salată de cartofi înecată în ulei, îmbunătă-țită cu semințe de floarea-soarelui și dovleac, de mă durea colecistul doar uitându-mă la el. Asistenta mea încă muncea la trei când ele, ghiftuite, rupeau ușa spitalului, comen-tând cu răutate lipsa noastră de fior creștin.

Sau aș putea spune că țin post tot timpul, ca Papa: mănânc aproape numai pește, brânzeturi și, din când în când, ouă. Iarna mănânc uneori vită, porc sau oaie, cură-țind la micron grăsimea în exces. Cred că puii creșcuți în crescătorii reprezintă o nouă formă de viață și miros a pene ude oricum i-ai găti; mai cred că mezelurile sunt nu neapărat otrăvitoare, ci doar complet lipsite de carne și că pateul vegetal s-a inventat în lagărele de exter-minare. Folosesc margarină doar ca să ung ușile care scârțâie și consider că produsele „de post“ fabricate „în casă“, pe balcon, sunt copii pseudocomestibile ale tabe-lului lui Mendeleev, îndoielnice igienic, iar foietajele, pateurile și plăcintele vândute din abundență în patiserii în această perioadă îmi înfundă coronarele numai prin adulmecare, din cauza grăsimilor saturate (adică rele, ca să nu mai chinuim chimia). Soia mă înfioară doar la gân-dul că va trebui să-mi schimb sutienele și numărul de telefon, sufocată de cereri de la *Playboy* (efectul fitoestro-genilor asupra ambelor sexe fiind mărirea sânilor).

Îmi aduc aminte din copilărie că postul însemna as-ceză: mâncare puțină, plăcinte cu varză și lobodă coapte în cuptorul de pâine, ulei de la „moara“ satului, obținut prin reală presare la rece, între pietre, adăugat cu multă

## CUPRINS

### *Cuvânt înainte*

Dreptul la opinie se câștigă . . . . .	5
--	---

### ANOTIMPURI ȘI SĂRBĂTORI MAI ALES CULINARE

Îmbuibă-te, creștine, e post! . . . . .	10
Eu nu țin post. Tu crezi că ții? . . . . .	12
Moș Crăciun cu plete dalbe a venit de prin tibeți. . . . .	14
Mallul face sărbătoarea . . . . .	17
Trei escroci se întâlniră/ Raza soarelui/ De bănuți vă jumuliră. . . . .	18
Ia mai trânteste-le ușa-n nas, creștine! . . . . .	21
De mâine încep o viață nouă! Hai, de poimâine . . . . .	22
Anul Nou e hăbăuc . . . . .	24
Țâfnoșenii de primăvară . . . . .	25
Manichiura nu contează, sărbătorile, da! . . . . .	27

### ÎNȘIRĂ-TE MĂRGĂRITE... MEDICALE

Recviem pentru cârnați . . . . .	30
Europa unită în jurul bucatelor . . . . .	33
CUTREMURĂTOR! Ce mesaj SFÂȘIETOR transmite o doctoriță pe internet. . . . .	35
Se poartă poșetuța dotată cu lopată și un iubit asistent la dializă . . . . .	36
Mi-e dor de grasul vesel și fericit! . . . . .	38
Drob vegan, categoria muls . . . . .	41

Etica mulsului <i>versus</i> violența ouatului . . . . .	42
Bombița calorică vegană . . . . .	44
O omlețică cu slănină la băieții, vă rog! . . . . .	45
Vocația vedetei: cercetarea științifică . . . . .	47
Elegie cu bulimie. . . . .	49
Fripturică din greieri sau furnici în ciocolată? . . . . .	50
Toată lumea înapoi la școală! . . . . .	52
Voluntariatul medical românesc . . . . .	53
Trăiască veșnic înghețata! . . . . .	55

#### PĂRINȚI ȘI COPII ÎMPREUNĂ LA MASĂ

Oameni vii și Cupidoni morți. . . . .	60
Prânzul tihnit din copilărie . . . . .	62
<i>Maman</i> și <i>papa</i> de pe altă planetă . . . . .	64
Dumnezeu ți-a dat un înger. Educă-l să devină om! . . . . .	67
Vreau să fiu cât mai repede bunică . . . . .	71

#### PRESA BATE FILMUL

Nemaiîntâlnitele, nemaivăzutele, neasemuitele virtuți ale mămăligii. . . . .	74
Citiți și gândiți, fiindcă autorul <i>dăcât</i> scrie . . . . .	76
Zece sfaturi ca să petreci vacanța ideală culinar . . . . .	78
Ești ceea ce mănânci sau ceea ce citești? . . . . .	80

#### PSEUDOȘTIINȚĂ FĂRĂ CONȘTIINȚĂ

Nemurire bio-etno-strămoșească-cuantică . . . . .	84
Dă, Doamne, un infarct, că de vaccinuri mă feresc singur! . . . . .	87
Igiena alimentației virtuale . . . . .	90
Slănina, ciorba și Nobelu'. . . . .	92
Dumnezeu mi-a împărțit rețeta lui de sarmale care nu îngrașă . . . . .	95
Stat român, autorizez agheasma cuantică . . . . .	98
Spitalul nostru, cuibușor de nebunii, te așteaptă ca să vii. . . . .	100
Ape de fițe sau impozitul pe prostie. . . . .	103

Cristalul vindecă banalul . . . . .	104
Expertul a absolvit doar școala ajutătoare . . . . .	106
Tratamente agricole pe om . . . . .	108
Moromete interneticus . . . . .	110
Vitaminele secrete descoperite de mine . . . . .	112

#### DE-A MEDICINA CA GĂINA

Boli autentice românești care m-au albit prematur . . . . .	116
Creierul e ca nuca sau cât nuca? . . . . .	119
Cum am ratat Dr. Oz Show la București . . . . .	121
Nutriționist, îmi caut de lucru . . . . .	123
Ochiul dracului te dă de gol . . . . .	124
Piramida armoniei planetare . . . . .	127
Viermele de cancer . . . . .	128
Alge verzi în noaptea minții . . . . .	130
Eu biorezonez, tu biorezonezi, el/ea ne escrochează . . . . .	132
Computer cuantic cu iz de opincă . . . . .	133
Dați-mi antioxidanți, că ruginesc! . . . . .	136
Aurora boreală – o experiență mai fascinantă decât clisma . . . . .	137
Ni se fură Oscarul an după an . . . . .	139
Tocănița cu gluten nu te jefuiește de energie . . . . .	141

#### LEGUME ȘI IERBURI COMESTIBILE:

##### PSIHIATRIE VESELĂ DE APROZAR

Andiva: adevăratul gust amarului . . . . .	146
Floare albastră de cicoare, verișoara adulterantă . . . . .	147
Anghinarea. De la Zeus pentru muritori . . . . .	150
Arde-i unul iute . . . . .	151
Avocado fără tequila e ca nunta fără lăutari . . . . .	154
Bob cu bob, primul bob . . . . .	156
De ce nu crește bambusul în Teleorman? . . . . .	159
Conopida, leguma cu creierul varză . . . . .	161
Ceapa fortifică <i>yang</i> -ul, dar mirosul ei respinge <i>yin</i> -ul . . . . .	163
Un castravecior sau un supozitor? . . . . .	166



Aripioară sau picior? Cartofior! . . . . .	168
Ei cu ciolanul, noi cu fasolea . . . . .	171
Gulia, vedeta de la sex-shop. . . . .	174
Cu hrean sau cu muștar? Aceasta-i întrebarea! . . . . .	176
<i>Pumpkin</i> , spargem și noi o sămânță de dovleac? . . . . .	179
Un buchet de bame. Comestibile. . . . .	181
Înghetată de yam sau tocăniță cu crocodil? . . . . .	183
Batata (cartoful dulce) și rachiul . . . . .	186
Gătește, mamă soacră, niște salsifis, scorzoneră bătrână ce ești! . . . . .	188

#### DEMISTIFICAREA PILULELOR DE SLĂBIT

Ananasul strămbă nasul . . . . .	192
Algele: pastile de slăbit pentru trupuri grăsuțe și minți slăbuțe . . . . .	193
Creveta face subreta: sirenele slăbesc cu Chitosan . . . . .	194
Cu prostia eram obișnuiți, e vremea să ne învățăm și cu ghinionul . . . . .	195
Luați de la maimuțe ca să slăbiți bine: Garcinia . . . . .	197
M-așteaptă un crom, lipit de un pom. . . . .	198
Cafele verzi pe pereți . . . . .	200

#### INTERVIURI

„Nu există nici o dietă anticancer“ . . . . .	204
„Nu există detox, pentru că nu există toxine. Nu știe nimeni formula chimică a acestor toxine“ . . . . .	208
„Totul este otravă, nu există nimic neotrăvitor. Doza face diferența“ . . . . .	214
„Suplimentele alimentare trebuie prescrise de medic“ . . . . .	218
Cum funcționează metabolismul și cum accelerăm arderile . . . . .	220
„Unul din patru copii este obez, iar părinții îl îndoapă în continuare“ . . . . .	224

#### *În loc de concluzie*

<i>Breaking news</i> : nu s-a schimbat nimic. . . . .	229
---	-----