

Mituri spulberate, pentru o sănătate de fier

Una dintre somitățile medicinei mondiale, profesorul Luc Montagnier, laureat al premiului Nobel pentru Fiziologie și Medicină în 2008 pentru descoperirea virusului HIV (împreună cu Françoise Barre-Sinoussi, în 1983), s-a aflat pentru două zile la București, acordând un interviu pentru "Ce se întâmplă, doctore?", Mediafax, gandul.info și Ziarul Financiar, în care a vorbit despre medicină, educație medicală, alimentație.

Luc Montagnier a fost prezent în România ca invitat al proiectului Momentul Magellan al Medicinii. La eveniment au participat și Primarul Capitalei, Dr. Sorin Oprescu, alături de Rectorul Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila" din București, Acad. Prof. Univ. Dr. Ioanel Sinescu, și de Prof. Dr. Streinu-Cercel, președintele Senatului Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila" din București. Prof. Luc Montagnier susține că până când un individ ajunge la medic să-i ceară ajutorul pentru restabilirea sănătății, trebuie să fie atent la modul în care trăiește, la alimentație, odihnă, combaterea stresului excesiv.



Foto: Profesorul Luc Montagnier

Alimentația naturală

Pentru buna funcționare a organismului, profesorul recomandă alegerea fructelor, legumelor, plantelor proaspete sau cât mai puțin prelucrate termic, deoarece doar așa ne putem bucura de antioxidanții de care dispun. "Este indicat să utilizăm combinații de antioxidanți, nu doar unul singur, spre exemplu, vitaminele E și C formează împreună una dintre cele mai bune combinații", completează cercetătorul. Însă tot ceea ce este în exces strică, inclusiv o cantitate prea mare de antioxidanți în organism, spune Luc Montagnier. „Nu luați suplimente alimentare fără consultul unui specialist”, avertizează el.

La întrebarea: „Ce părere aveți despre așa-numitele fructe-minune ce fac furori în întreaga lume - acai, goji, noni - pentru puterea lor antioxidantă?”, profesorul atrage din nou atenția că o cantitate prea mare de antioxidanți nu aduce beneficii organismului, din contră. O alimentație echilibrată trebuie să conțină cantități moderate de zaharuri, de proteine și grăsimi,

mai ales sub formă de acizi grași polinesaturați, spune profesorul, arătând că eficacitatea acestor lipide depinde de un bun echilibru: raportul între Omega 6 și Omega 3 trebuie să respecte o proporție de 5 la 1. Sursele de Omega 3 și Omega 6 sunt somonul, tonul, sardinele, uleiul de măsline extravirgin, nucile, semințele de cânepă, uleiul de cânepă.

Stresul - bun sau rău?

Luc Montagnier susține că stresul, până la un punct, are un rol pozitiv în buna funcționare a organismului, însă atunci când o persoană se confruntă de ani de zile cu situații extrem de tensionate, are o alimentație dezorganizată și deficitară, fumează, consumă alcool, este sedentară și nu face nimic pentru a se relaxa, pot apărea problemele de sănătate. De aceea, profesorul Montagnier ne sfătuiește: „Putem combate stresul făcând ceea ce ne place. Plăcerea duce la dispariția stresului, deci nu uitați să faceți zi de zi activități care vă fac plăcere”.