

Ce NU vă spune medicul



Știți oare că două cești de cafea pe zi scad cu 40 la sută riscul apariției pietrelor la vezica biliară?

Iată zece sfaturi pe care le auziți foarte rar sau chiar deloc în cabinetul unui doctor:

1. Cu un consum moderat de vin, slăbești. De asemenea, vinul scade colesterolul rău și previne apariția aterosclerozei. Cantitatea recomandată este de 1 pahar pe zi, nu mai mult de un litru pe săptămână. Important: două zile pe săptămână nu se consumă, pentru a nu da dependență.
2. Calciul previne infarctul. Cercetările noi în domeniu au aratat că femeile care și-au administrat câte 1.500 de miligrame de calciu zilnic suferă mult mai rar de tulburări ale inimii decât cele care au probleme cu deficitul de calciu. Cu toate acestea, doza zilnică de calciu nu trebuie să depășească 2.500 de miligrame.
3. Roșiile previn bolile cardiace. Un studiu asupra a 1.379 de pacienți a arătat că persoanele al căror regim alimentar este bogat în licopen –gășibil în roșii – sunt mult mai puțin expuse afecțiunilor cordului.
4. Spălătul pe mâini ne ferește de răceală. Cercetările au arătat că în opt cazuri din zece, răceala se transmite prin contactul mâinilor infestate cu nasul. Spălătul este cea mai eficientă măsură profilactică.
5. Exercițiile fizice moderate previn diabetul. Specialiștii spun că plimbarea în ritm alert câte două ore și jumătate pe săptămână scade considerabil riscul de a face diabet.
6. Spanacul îmbunătățește vederea. Cercetătorii din diferite țări au ajuns la concluzia că, dacă mâncați de cel puțin două ori pe săptămână spanac, riscul apariției cataractei scade cu 77 la sută. Iar papaya conține un oxidant foarte puternic, care blochează radiațiile ultraviolete.
7. Vitamina D previne neplăcerile osteoporozei. Cercetătorii americani au

demonstrat că femeile aflate în premenopauză, care iau permanent vitamina D, sunt de două ori mai puțin expuse riscului de a face osteoporoză decât cele care nu iau vitamina D.

8. Consumul de alimente în porții mici și dese scade colesterolul. Studii efectuate în Marea Britanie au stabilit că nivelul de colesterol este mai scăzut la cei obișnuiți să mănânce de cinci-șase ori pe zi, dar în porții mici, comparativ cu cei care iau două-trei mese copioase.

9. Luând zilnic multivitamine vă reduceți la jumătate riscul de a vă îmbolnăvi de cancer. Cercetările au arătat că forța vitaminei E în combinație cu acidul folic, calciu și vitaminele A și C reduce cu 57% riscul cancerului de colon.

10. Rugăciunea grăbește vindecarea după intervențiile chirurgicale și prelungeste viața. Cercetătorii din mai multe țări au constatat că persoanele care se roagă în mod regulat sunt mai sănătoase decât cele atee.

Bioterapeut Anatol Basarab, specialist în masaj și biosinergetică