

# Veinte consejos saludables



Las universidades de Harvard y Cambridge dan estos 20 consejos para llevar una vida más saludable:

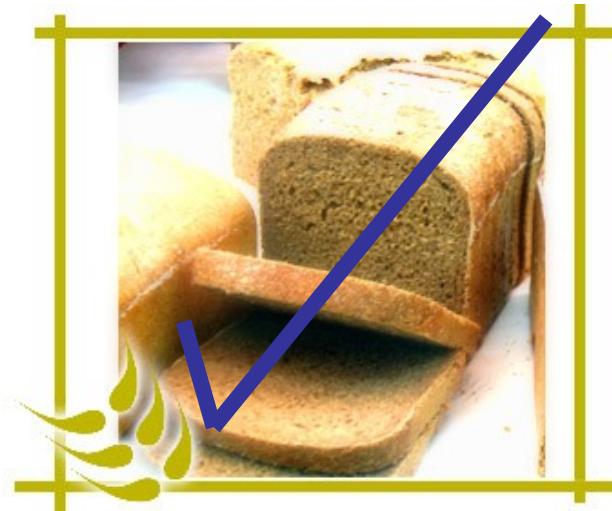


**1. Un vaso de jugo de naranja diario, al menos, para aumentar al doble o más el hierro en el cuerpo.**



## **2. Espolvorear con canela el café.**

**Verter media cucharadita de canela en esa bebida  
una vez al día, mantiene bajo el colesterol y  
estables los niveles de azúcar en la sangre.**



### **3. Cambiar el *blanco* por el *marrón*.**

***El pan integral tiene casi cuatro veces más fibra, tres veces más zinc y casi dos veces el hierro que el pan blanco. Además, los que comen pan blanco aumentan 5 libras por año. Y coman las cortezas, pues tienen ocho veces más pronylysina, que anima a las enzimas a combatir el cáncer del colon.***

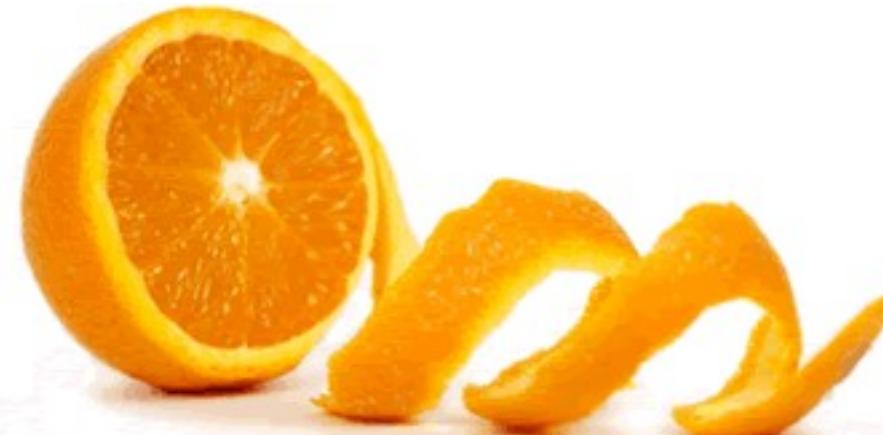


**4. Mastique los vegetales más tiempo. Esto aumenta la cantidad de químicos anticancerígenos liberados en el cuerpo. El masticar libera sinigrina. Y cuanto menos se cocinen, mejor efecto preventivo tienen.**



## *5. Adoptar la regla del 80%.*

*Se trata de adherirse al Hara Hachi Bu japonés y dejar 20% de la comida que iba a ingerir en el plato. Así se evitan trastornos gastrointestinales, prolonga la vida y reduce el riesgo de diabetes y ataques de corazón.*



## *6. El futuro es la naranja.*

*Reduce el riesgo de cáncer de pulmón. Quienes las comen habitualmente, tienen 30% menos posibilidad de contraer la enfermedad y las personas que comen cuatro porciones de frutos cítricos por día, tiene un 40% menos posibilidad, que aquellos que comen menos de una por día.*

Con 5 Frutas y Verduras  
al día ¡Estás mejor!



El consumo de 5 Frutas y Verduras diarias contribuye a disminuir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



**7. Coma colorido como el arcoíris.**  
**Si come una variedad de rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura y blanco en frutas y vegetales, tendrán la mejor mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que existe.**



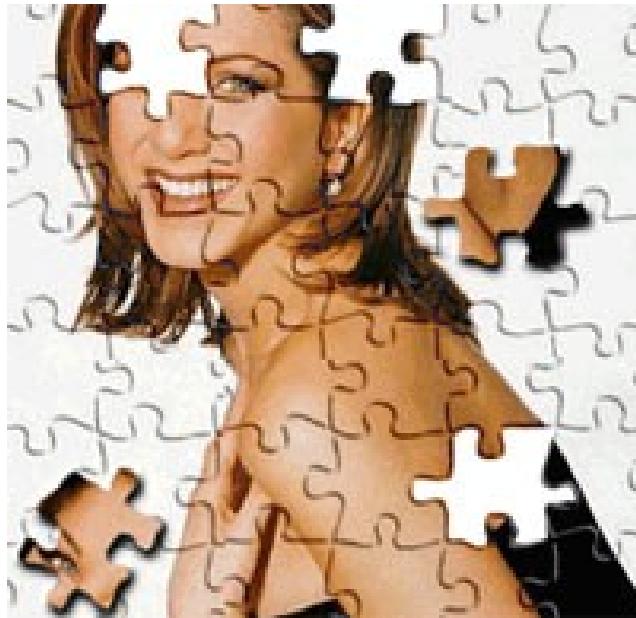
### **8. Coma pizza.**

**Pero elija las de masa delgada con extra salsa. El Lycopene, un antioxidante de los tomates, inhibe y aun revierte el crecimiento de los tumores. Además, es mejor absorbido por el cuerpo cuando los tomates están en salsa para pastas o para pizza.**



## **9. Limpie su cepillo de dientes.**

***El contacto de los gérmenes en el vasito de los cepillos puede ser fatal. Los cepillos por sí mismos pueden esparcir gripes y resfríos. Habría que limpiarlos cuatro veces a la semana, sobre todo después de enfermedades, y mantenerlos separados de otros cepillos.***



**10. Haga rompecabezas, crucigramas o sudokus, o aprenda un idioma, alguna habilidad nueva o lea un libro y memorice párrafos. Estimular su mente lo anima a formar nuevos caminos mentales, y fortifica la memoria. Una persona de 50 años activa mentalmente, tiene mejor memoria que una persona vaga de la mitad de su edad.**



**11. Use hilo dental y no mastique chicles.**  
**Las personas que mastican chicle tienen más posibilidad de sufrir arterioesclerosis, pues se hacen más estrechos los vasos sanguíneos, lo cual precede a ataque del corazón.**  
**Pasarse el hilo dental puede quitarle seis años a su edad biológica, porque remueve las bacterias que atacan a los dientes y al cuerpo.**



## 12. Ríase.

***Una buena carcajada es un mini-workout, un pequeño ejercicio físico. 100 a 200 carcajadas equivalen a 10 minutos de jogging. Baja el estrés y despierta células naturales de defensa y los anticuerpos.***



**13. No pele con anticipación.**  
**Los vegetales o frutas deben cortarse y pelarse justo antes de que se los vaya a comer. Preparar comida fresca con poca anticipación, aumenta niveles de nutrientes contra el cáncer.**



***14. Llame por teléfono a su madre, familiares o amigos, si los tiene lejos.***

***Las personas que no mantienen cercanía afectiva con sus seres queridos, particularmente con la madre, desarrollan alta presión, alcoholismo o enfermedades cardíacas en edad temprana.***



### **15. Disfrute de una taza de té.**

**El té común contiene menos niveles de antioxidantes que el té verde, y beber sólo una taza diaria de esta infusión, disminuye el riesgo de enfermedades coronarias. Beber té aumenta la sobrevida luego de ataques al corazón.**



#### *16. Busque una mascota.*

*Las personas que no tienen animales domésticos tienen más estrés y visitan más al doctor que los otros. Las mascotas te hacen sentir optimista, relajado y eso baja la presión en sangre. Los perros son mejores, pero aun los peces dorados funcionan bien para esto.*



**17. Póngale tomate al sándwich, o tenga un vaso de jugo de tomate a mano, o póngale salsa a las tostadas. Una porción de tomate por día, baja el riesgo de enfermedad coronaria un 30.**



## **18. Reorganice su refrigerador.**

***Las verduras en cualquier lugar de su “refri” pierden sustancias nutritivas, porque la luz artificial del equipo destruye los flavonoides, que combaten el cáncer que tiene todo vegetal.***

***Por eso es mejor usar los cajones de abajo.***



**19. Coma como pajarito.**  
**La semilla de girasol y las semillas de sésamo en**  
**las ensaladas y cereales, son nutrientes y**  
**antioxidantes. Comer nueces entre las horas de**  
**comida, reduce el riesgo de diabetes.**



## **20. Por último, hay algunos otros consejos para pasarla bien y alargar la vida:**

- **Comer chocolate. Dos barras por semana extienden un año la vida. El amargo es fuente de hierro, magnesio y potasio.**
- **Pensar positivamente. La gente optimista puede vivir hasta 12 años más que los negativos, que además se agarran gripes y resfrios más fácilmente.**
- **Sea más sociable. La gente con fuertes lazos sociales o redes de amigos, tienen vidas más saludables que las personas solitarias o que sólo tienen contacto con la familia.**
- **Vuélvase espiritual. Los verdaderos creyentes y aquellos que priorizan el "ser" sobre el "tener", tienen 35% más probabilidad de vivir más tiempo.**



***Una vida más saludable, es una vida más alegre.***

***¡Cuida tu salud!***