

Viente consejos saludables



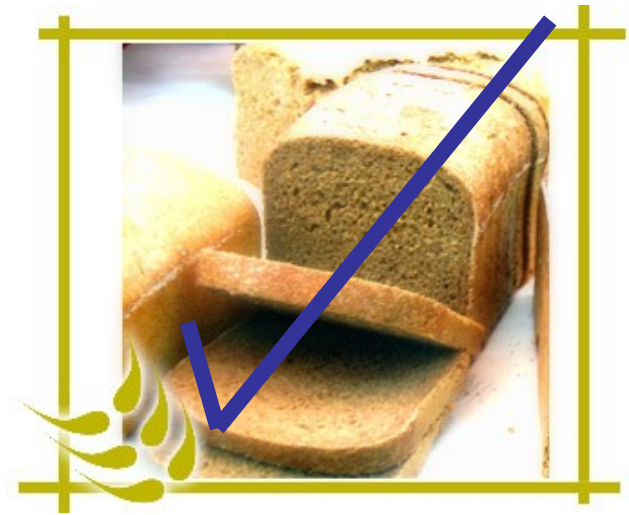
Las universidades de Harvard y Cambridge dan estos 20 consejos para llevar una vida más saludable:



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 arcoiris.
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 sobrevivencia 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 flavenoides, 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 resfríos 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!