

Las Universidades de Harvard y Cambridge dan 20 consejos saludables:

1.-



Un vaso de jugo de naranja diario, al menos, para aumentar al doble o más el hierro en el cuerpo, dice la nutricionista Maryon Stewart.



2.-



Espolvorear con canela el café: verter $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en esa bebida una vez al día mantiene bajo el colesterol y establece los niveles de azúcar en la sangre, según dicen científicos norteamericanos.



(-)

(+)

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 medio centímetro por año, dicen investigadores. ¡Ahhh!, y coman las cortezas, pues tienen ocho veces más pronylsina, que anima a las enzimas a combatir el cáncer del colon.

4.-

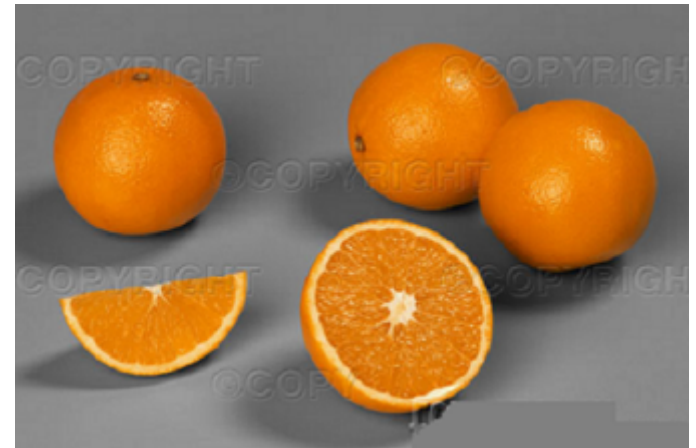


Mastique los vegetales más tiempo. Esto aumenta la cantidad de químicos anticancerígenos liberados en el cuerpo, según dice el Institute of Food Research. El masticar libera sinigrina. Y cuanto menos se cocinen, mejor efecto preventivo tienen.

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 como evita 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, según un estudio de la International Journal Of Cancer. Otro estudio halló que la gente que come cuatro porciones de frutos cítricos por día tiene un 40% menos posibilidad que aquellos que comen menos de una por día.





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. También lo afirman en
The Mirror expertos del Institute
of Food Research.



Coma pizza. Pero elija las de masa finita con extra salsa. El Lycopene, un antioxidante de los tomates, se cree que inhibe y aun revierte el crecimiento de los tumores; y además es mejor absorbido por el cuerpo cuando los tomates están en salsa para pastas o para pizza.

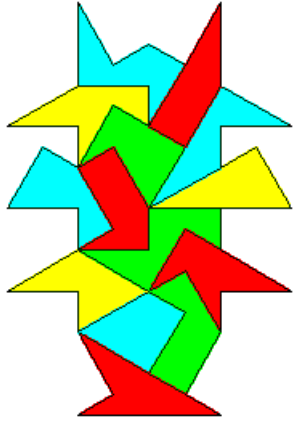


8.-

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.



9.-



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.

Use hilo dental y no mastique chicles. Una investigación dio como resultado que las personas que mastican chicle tienen más posibilidad de sufrir arteriosclerosis, pues se hacen más estrechos los vasos sanguíneos, lo cual precede a ataques 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.

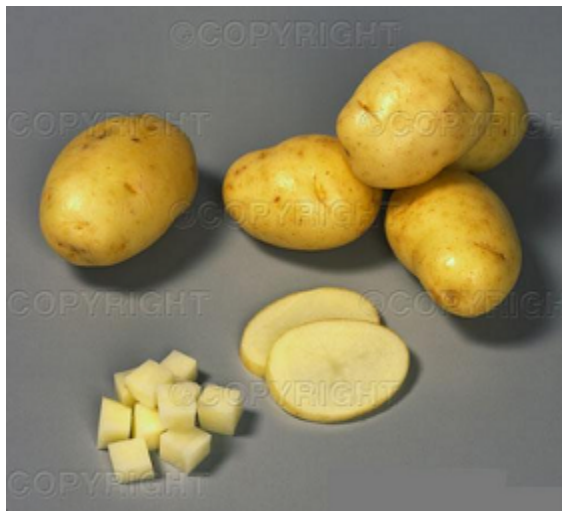
11.-



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

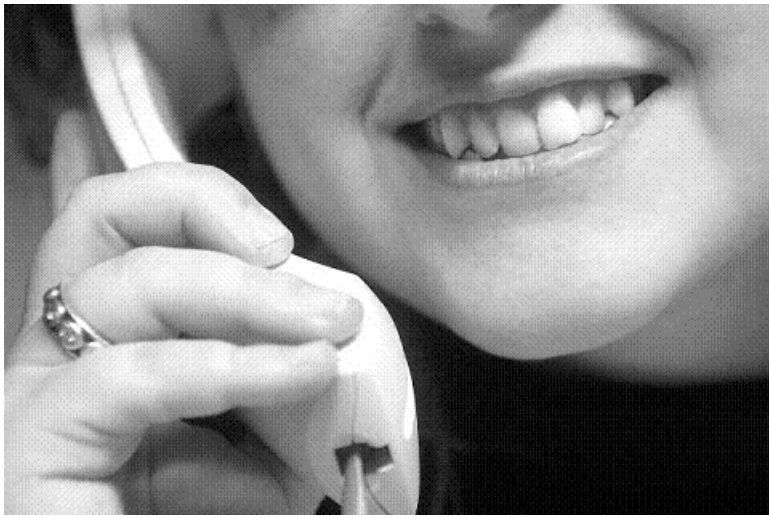


12.-



13.-

No pele con anticipación, los vegetales y frutas deben cortarse y pelarse justo antes de comerlos. 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. Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard halló que el 91% de las personas que no mantenían cercanía afectiva con sus seres queridos, particularmente con la madre, desarrollaban 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.

Científicos israelíes también hallaron que beber té aumenta la sobre vida 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, dicen científicos de Cambridge University. 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.-

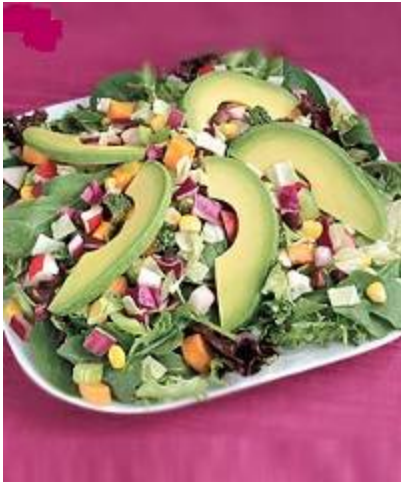


Póngale tomate al sándwich. O tenga un vaso de jugo de tomate a mano, o póngale salsa a las tostadas. Una porción de tomate por día baja el riesgo de enfermedad coronaria un 30%, según científicos de Harvard Medical School.

Reorganice la heladera. Las verduras en cualquier lugar de su heladera pierden sustancias nutritivas, porque la luz artificial del equipo destruye los flavonoides que combaten el cáncer que tiene todo vegetal, según la nutricionista Maryon Stewart. Por eso es mejor usar los cajones de abajo.



18.-



19.-



Coma como pajarito. La semilla de girasol y las semillas de sésamo en las ensaladas y cereales son nutrientes y antioxidantes, dice el nutricionista Ian Marber. Y comer nueces entre horas reduce el riesgo de diabetes, afirman médicos de la Facultad de Harvard.

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.

20.-



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.



1º **SER**



2º **TENER**

Vuélvase espiritual: Los verdaderos creyentes y aquellos que priorizan el "ser" sobre el "tener", tienen 35% más probabilidad de vivir más tiempo, según el estudio publicado en la revista International Journal For Psychiatry And Medicine.

**Interesantes, ¿verdad? y nada
difíciles de practicar, mejor
imprimir esto y ponerlo en la
puerta del "refri" con un imán,
¿qué tal?**

Jorge R. Martínez Torres.

