

DVACET NEBEZPEČENĚCH OMYLŮ®

Čtvrtek, 06 srpen 2009

Jsou věci, kterým bychom opravdu věřit neměli, jinak to máš skoro patnáct. Tady je dvacet nejrozšířenějších omylů, které ohrožují naše zdraví. Mj. věřím, že většinu z nich způsobi jen - některé věci mohou být i pro vás novinkou... Zdravá strava zaručuje silný organismus odolný proti nemocem.

Bystrou, jasnou mysl. Pevné zdraví. Neracionální strava má naopak za následek slabý organismus, snadno podléhající nemocem a s nedostatečnou obranyschopností.

- Cigarety light jsou méně škodlivé.

Hloupost! Lidé kouřící light cigarety kouří i a silněji inhalují - tak mohou jedy do plic pronikat hlouběji. I lehké cigarety obsahují smůls více než 70 jedů.

- Opalování v soláriu je zdravější.

Hloupost! Umělé sluníčko je stejně škodlivé jako to pravé. Síla záření solárií je navíc 3x intenzivnější než polední sluníčko na rovníku.

- Nejzdravější je sedět zpřímě.

Hloupost! Lidská páteř na to není věc uzpůsobena. Nejprůrozeňší úhel mezi horní a dolní polovinou těla je 135 stupňů - tedy vpololeže.

- Jíst maso je nezdravé.

Hloupost! Maso je skvělým zdrojem bílkovin a vitaminů B. Maso bychom ale neměli jíst denně a nekupovat žádné extrémně levné - často obsahuje škodlivé látky a zbytky hormonů a léků.

- Některé nemoci lze léčit mořem.

Hloupost! Co tělo nepotřebuje, to vylučuje. V moři jsou shromážděny bakterie a škodlivé látky, jichž se chce zbavit. Léčivý účinek nikdy nebyl prokázán.

- Vitamin C chrání před rakovinou.

Hloupost! Žádný důkaz neexistuje. Z příliš vysokých dávek vitamínu C můžeme naopak onemocnět.

- Pokud se vyhnou stresu, infarkt mi nehrozí.

Hloupost! Trochu stresu naopak prospívá. Jinak náš oběhový systém »ztlene« a zvyšuje nebezpečí, že se ztloustneme. Hlavní příčinou infarktu není stres, ale vysoký krevní tlak, nadváha a málo pohybu.

- Čtení při tlumeném světle škodí očím.

Hloupost! Žádné důkazy neexistují. Oči se jen více namáhají.

- Pokud po cvičení nebolí svaly, necvičili jste pořádně.

Hloupost! Bolest má být naopak varovným signálem přetížených svalů nebo poškozených vazů. Navíc to spaluje tuk neefektivněji při mírném zrychleném srdečním tepu (tedy při pouze mírné námaze).

- Káva je nezdravá.

Hloupost! Až pět až šest šálků kávy denně můžete vypít s klidem. Kofein podporuje prokrvení a povzbuzuje.

- Po bramborách se tloustne.

Hloupost! Když budete pro vaření používat čerstvé brambory, které obsahují až 80 % vody a ve 100 g mají jen 70 kalorií, nemůžete přibrat. Tloustne se po tuku na fritování hranolek, kroket a chipsů.

- Umělá sladidla nám pomáhají hubnout.

Hloupost! Tato náhrada cukru je naopak tak sladká, až se na ni chuťové nervy zvyknou. Chuť na sladké tak extrémně vzroste.

- Infarkt poznáte podle bolesti.

Hloupost! Více než polovina obětí nemá vůbec žádné symptomy.

- Bakterie jsou pro organismus škodlivé.

Hloupost! Bez nich bychom nemohli vůbec žít. Pomáhají nám při zažívání, chrání naše tělo.

- Polovina cukra bez cukru je skvělý vynález.

Hloupost! Jejich nadměrné užívání (stejně jako bonbon bez cukru) vede k rozhození metabolismu, chronickému průjmům, bolestem břicha a drastickému úbytku na váze. Na vině je sorbitol, obsažený v těchto výrobcích.

- Hladovkou rychle zhubnu.

Hloupost! Naše tělo je velmi ušlechtilé - když mu seberete zdroj energie, sáhne do tukových rezerv. Jakmile ale přestane energie obnovit, ihned začne ukládat nové rezervy a to mnohem rychleji - aby měl kam sáhnout, kdyby se hladovka opakovala.

- Nejlepší dieta je jíst jen ovoce a zeleninu.

Hloupost! Ovoce, stejně jako ovocné džusy, mají hodně cukru (jablko má více kalorií než cola). Zelenina tolik cukru nemá, ale... Například papriky jsou plné vitamínů, přičemž konzumace ale snižuje srážlivost krve a dráždí žaludek.

- Alkohol je zdravý a škodlivý.

Hloupost! Mírné, pravidelné pití alkoholu je naopak skvělou prevencí kardiovaskulárních chorob. Dvě piva denně (nebo 2 dl vína, či jeden panák »tvrdého« alkoholu) srdci a cévám velmi prospívají. U lidí, kteří pravidelně pijí malé dávky alkoholu, je riziko srdečních chorob o 31 % nižší než u abstinentů.

- Při krvácení z nosu by se měla zaklonit hlava.

Hloupost! Pak teče krev do jícnu. Mnohem lepší je vložit do nosní dírky smotek vaty, prsty je stlačit k sobě a předklonit hlavu.

- Pokud polykám umělé vitaminové doplňky, nemusím ovoce a zeleninu.

Hloupost! Nedávný americký výzkum potvrdil - tyhle pilulky jsou úplně na nic! Lékaři z Harvardu dávali denně 9,5 roku umělé vitaminy C, E a beta karoten 8171 lidem. Jediný úžinek: Někteří měli po beta karotenu zkažený žaludek.

(převzato z internetu)