L&PM POCKET

SAÚDE

Dr. Fernando Lucchese

Fatos & Mitos

SOBRE SUA SAÚDE

Ilustrações de IOTTI

MELANCIA COM UVA OU COM LEITE, DOR DE BARRIGA NA CERTA?

BOCEJO É CONTAGIOSO?

É PERIGOSO OBESO EXERCITAR-SE?

POR QUE A PÁLPEBRA TREME?

CALVÍCIE É CONTAGIOSA?

PODE-SE SECHAR O ESPINHO?

VENTO ENCANADO CAUSA RESFRIADO?

FACA FRIA FAZ CALO PARAR DE CRESCER?

MEL É BOM PARA DIABÉTICOS?

SOL ENVELHECE A PELE?

BOLO QUENTE DÁ DOR DE BARRIGA?

ESTAMPARIA SE ROMPE COM MOLHADO?

SUAR DEMAIS É DOENÇA?

VINAGRE DÁ BRILHO AOS CABELOS?

POR QUE OS HOMENS CAEM MAIS DO QUE AS MULHERES?

CORAÇÃO NÃO DÓI?

BENZEDURA CURA VERRUGA?

MELHORES DORMEM MENOS?

SUSTO ACABA COM SOLUÇO?

IL INDICALIVROS

Resumo de Fatos E Mitos Sobre Sua Saúde - Coleção L&PM Pocket

O novo livro do dr. Fernando Lucchese vem para esclarecer alguns dos maiores mitos sobre a saúde em geral. O cardiologista selecionou cerca de 170 questões presentes no dia-a-dia do leitor para verificar a legitimidade dessas informações que a cultura popular se encarregou de difundir.Quem já não ouviu que não se pode entrar na água após uma refeição?

Ou que bocejo é contagioso? Ou ainda que cerveja preta aumenta o leite materno? O dr. Lucchese esclarece essas e muitas outras questões apresentando os mais atuais dados científicos para responder a cada indagação.

Algumas dessas questões são ilustradas pelo cartunista Iotti, que com seu Radicci impregna o texto de bom humor e garante boas risadas.Algumas das informações apresentados em Fatos & mitos sobre sua saúde foram sugeridas por telespectadores do programa Guerrilheiros da Notícia, da TV Guaíba, por meio de e-mails.

Confira abaixo alguns desses mitos:- Cerveja preta aumenta o leite materno?Não há nenhum estudo sobre cerveja preta em amamentação. Mas alguma lógica existe. A cerveja contém cevada, uma fonte de proteína, fibras e vitaminas.

Além de água, é claro! Por isso, é possível que aumente a produção de leite.- Comer manga e tomar leite mata?Manga com leite mata tanto quanto café com leite. O problema é que esse mito está enraizado na cabeça das pessoas e é difícil negar.

A maioria dos mitos começa com casos concretos que depois são engrossados pela ficção popular.- Durante a menstruação as mulheres não podem lavar a cabeça ou tomar banho?Sob a ameaça de fortes dores de cabeça, algumas mulheres evitam tomar banho ou lavar a cabeça durante a menstruação.

Não há nenhuma base científica para isso. O banho durante a menstruação é saudável como em todos os demais dias do mês. Até se com-preende a possibilidade de ocorrerem cólicas menstruais se o banho for gelado.

Mas um banho quente não faz mal a ninguém.- Pode-se segurar um espirro?Segurar o espirro ou espirrar “para dentro” provoca súbito aumento da pressão nas vias aéreas e até dentro do crânio.

Os riscos mais comuns são sangramento nasal, ruptura dos tím-panos, perda da audição, vertigem e até descola-mento de retina. Portanto, não é bom trancar o espirro. Use o lenço e espirre à vontade.

É mais saudável.- Podemos engolir chiclete?O hábito de mascar chicletes não é muito saudável. Primeiro, seus dentes ficam expostos ao açúcar, que é um dos agressores que os dentistas mais respeitam na formação de placas e cáries.

Depois, porque provoca maior produção de suco gástrico, o que aumenta a acidez do estômago. É como se o estômago tivesse de trabalhar continuamente mesmo em seus horários de folga entre as refeições.

Acesse aqui a versão completa deste livro