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?

VENTO ENCANADO CAUSA RESFRIADO?

FACA FRIA FAZ GALO PARAR DE CRESCER?

MEL É BOM PARA DIABÉTICOS?

SOL ENVELHECE A PELE?

BOLO QUENTE DÁ DOR DE BARRIGA?

SUAR DEMAIS É DOENÇA?

VINAGRE DÁ BRILHO AOS CABELOS?

CORAÇÃO NÃO DÓI?

BENZEDURA CURA VERRUGA?

SUSTO ACABA COM SOLUÇO?

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