

Muito interessante!!!! E simples, para quem não gosta de fazer exercícios físicos diariamente!!!!

Assunto: Médico naturalista ensina... Não deixem de ler

Um médico naturalista estava muito triste porque participou de congressos e, embora comprovados, os resultados não eram divulgados, como ele disse

'NÃO DÁ IBOPE'. Então ensinou a fazer um exercício simples que evita problemas cardíacos

1º. Antes do banho, exercitar a panturrilha (levantar o corpo na ponta dos pés) , primeiro rápido até esquentar as panturilhas e depois uma sequência de 10 movimentos lentos. Pronto. Esse exercício bombeia o sangue para o coração, melhora os batimentos cardíacos e evita obstrução das veias. Nos primeiros 6

meses, se a pessoa estiver com excesso de peso, ela emagrece da cintura para baixo e, nos 6 meses seguintes, da cintura para cima; depois de 2 anos, não engorda mais e, além de tudo, diminui o risco de uma cirurgia cardíaca que custa em média, hoje em dia, R\$ 38.000,00 e, de um modo geral, os planos de saúde nem sempre pagam.

Melhora o problema de micro varizes

2°. Ao chegar em casa, coloque os seus pés em uma bacia com água bem quente (o famoso escalda pés - além de relaxar, esse processo desencadeia a dilatação dos vasos sanguíneos dos pés, melhora o cabelo e melhora, inclusive, a visão. Esse processo foi pesquisado com pessoas diabéticas e o resultado evidenciou a melhora na circulação sanguínea, diminuindo os casos de gangrena, o quadro geral de saúde dos pesquisados melhorou, e como um fato relevante, a melhora da visão. Evita o encurvamento da coluna

3°. Ao acordar, deitado de barriga para cima pedalar 120 vezes no ar. Esse exercício melhora o posicionamento da coluna e da postura, diminuindo ou retardando o encurvamento das costas e aliviando as dores nas costas.
Baixando a pressão

4°. Ao perceber que a pressão subiu, coloque as pernas dentro de um balde com água muito gelada até os joelhos. Permaneça nesta imersão por 20min. Este processo fará com que o organismo, na busca de aquecer os membros inferiores, faça com que o acúmulo de sangue na cabeça desça, baixando a pressão.

Repassem

Visite e veja mais reportagens: <http://corpo-saude.wmnett.com.br>