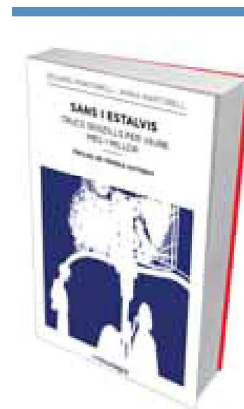


## Trencar tòpics

**L**a salut és un dels béns més preuats. Està demostrat que una persona sana físicament i mentalment és més feliç i viu més anys, i una societat formada per persones sanes en aquests dos nivells, clarament relacionats en un sentit bidireccional, es desenvolupa d'una manera més lliure, plena i plaent per als seus membres. Trobar-se bé i viure amb un somriure sincer no respon a una qüestió de sort, sinó a una actitud i hàbits basats en el coneixement. És cert que els gens ens condicionen, i els esdeveniments atzarosos de la vida també ens influeixen substancialment, però amb una actitud proacti-

va, uns hàbits saludables i els coneixements adequats, la salut és molt més plena i la vida, més plaent. A *Sans i estalvis. Trucs senzills per viure més i millor*, l'Eduard i l'Anna Martorell ens ho expliquen d'una manera raonada, planera i pràctica. L'Eduard Martorell és biòleg, especialista en medicina clínica preventiva i professor a la UIC, i l'Anna Martorell és psicòloga educativa i professora a la UB.

En el primer capítol ens expliquen què vol dir estar sa, i en els disset restants ens proposen un munt de maneres senzilles de millorar la nostra salut física i mental: amb l'alimentació, l'es-



**SANS I ESTALVIS**  
**Eduard Martorell**  
**i Anna Martorell**

**Editorial:** Comanegra  
Barcelona, 2014  
**Pàgines:** 164  
**Preu:** 16,50 euros

port moderat, el sexe, la higiene, la relaxació, la respiració, el contacte amb la natura... Per posar un exemple, ens expliquen quin és l'efecte negatiu de la roba ajustada, principalment calces, calçotets i sostenidors, sobre el sistema limfàtic, on resideix bona part de la immunitat, i la importància dels mocs com a vacunes naturals, que trenca el tòpic social que no és bo fer burilles. Un llibre, doncs, que trenca tòpics, sempre basant-se en els coneixements científics actuals, i que ofereix consells simples d'una gran utilitat, molt ben raonats dels del punt de vista científic, mèdic i psicològic. \*