

Jaume Barberà torna al 33 amb una nova temporada de 'Retrats'



Barberà amb Xevi Verdagué a la Garrotxa.

GIRONA | DDG

L'espai del canal 33 Retrats torna aquesta nit amb noves entregues, a partir de les 22 h. Per començar aquesta segona temporada, Jaume Barberà es desplaça a la Garrotxa, on conversa amb el psiconeuroimmunòleg Xevi Verdagué sobre els hàbits alimentaris i la seva relació amb la salut hormonal. En la seva segona visita al programa, Verdagué incideix en la importància

que té l'alimentació en la salut humana i aprofundeix en els problemes que l'excés d'estrògens -una hormona necessària per al cos i que tenen tant els homes com les dones- causa a l'organisme.

És normal que els homes tinguin pits? I que les dones tinguin dolors premenstruals? Segons Verdagué, aquests són només dos dels símptomes més comuns d'una mala salut hormonal. Però el cas és que "hi ha tanta gent que pateix els símptomes de l'excés d'estrògens que ens hem pensat que és una cosa normal". Verdagué afegeix: "Els estrògens ens poden donar més capacitat intel·lectual i milloren la circulació de la sang. Però el que convé és que el nostre cos els pugui anar eliminant correctament". Al llarg de la conversa, Verdagué explica la manera com, a través de l'alimentació, es pot equilibrar la salut hormonal i, d'aquesta manera, millorar la qualitat de vida.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/televisio/2015/02/25/jaume-barbera-torna-al-33/711766.html?utm_source=rss