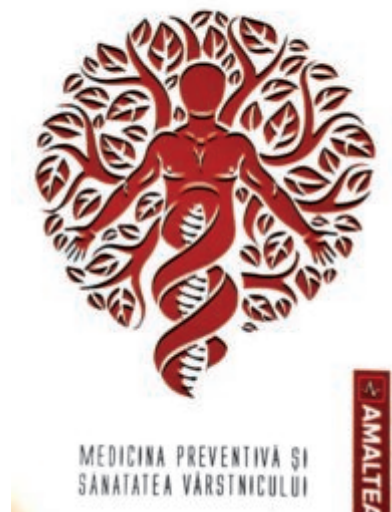


Pastilele informaționale ale conf. univ. dr. și scriitor Corneliu Zeana sunt adevărate cadouri făcute nouă cititorilor, cu bucuria de a ne ajuta, de a ne îndrepta pe drumul sănătății, a prevenției cu bucuria de a ne gândi la o viață fără surprize neplăcute din punct de vedere medical.

CORNELIU ZEANA



Mișcarea și sănătatea, merele, gândirea pozitivă, dacă le-am aprecia și le-am pune pe un piedestal important în viața noastră, sigur ne vor face viața mai armonios acceptată, și fără modificări semnificative din care vom avea de suferit... Autorul are un fel de a expune beneficiile explicațiilor - îndrumări din volum, că simți nevoia să comunici cu el fără frontiere.

Am întâlnit și o îndrumare ca o curiozitate pentru mine, înotul în apă foarte rece și valoarea terapiei prin literatură. Astăzi când aproape nimeni nu mai citește fizic o carte, acest îndemn mi se pare util, prietenesc și desigur merită felicitări autorul, pentru cele expuse. Despre bolile cardiovasculare și legătura cu alcoolul, despre insomnie, osteoporoză, sunt capitole interesante din volum care au caracter informațional dar și medical, benefic. Confucius spunea: Sănătatea e o problemă de alegere, nu de noroc. Dar eu mă întreb, cum să alegi să fii sănătos într-o societate bolnavă?

Doina Bârcă