

Evaluating The Validity of Research Studies

As more research studies are conducted to help us try to understand the cause and effect of things in the world around us, from concerns about the effects of processed food consumption on our health, to global alarm about the consequences of continually releasing man-made toxins into the environment, some of the findings have been found to be untrue due to the use of inadequate or improper research study techniques.

Also, for recognition, monetary gain, or due to external demands, some researchers deliberately fabricate results.

Since a new research discovery is announced almost every day on media outlets, such as television, radio, and the Internet, how can we determine which studies to believe?

Here are some characteristics of a viable research study:

—Uses a large number of participants



—Represents diverse gender, age and ethnic groups

—Conducted over a period of many years

—Conducted by a credible, independent organization

Other things to consider when evaluating the validity of a research study.

How long has it been since the research was first published?

How many similar research studies have been conducted

Do the studies draw similar conclusions?

Was the research conducted by a nonprofit organization or a for-profit firm, which would benefit from the results of the study?

Immune System Fortifying Supplements

Antioxidants: Taking antioxidant supplements can help maintain overall immune functioning.

Astragalus has antiviral properties; it is used in traditional Chinese medicine to prevent the flu.

Echinacea, a root, increases resistance against bacteria and virus.

Mushrooms: Maitake, reishi, agaricus, and enoki all provide immune-strengthening benefits.

Golden Root and Roseroot helps reduce the harmful effects of stress on the immune system.

Reduce Exposure to Pollutants

Buy an air purifier, preferably one with an HEPA filter.

Remove or remotely store products in home, such as aerosol sprays, paints, chemical products.

Add living plants to your home. The 10 best plants for clean air include: Areca, Reed and Dwarf date palms; Boston and Australian sword fern, Janet Craig dracaena, English ivy, Peace Lily, Rubber plant, Weeping fig.



How to Handle Potentially Contaminated Produce

Health experts advise us to incorporate fruits and veggies into our daily diet. To protect against contaminated produce, consider washing with vinegar or detergent mixtures before eating. Another option is to peel the produce:

Here is some potentially contaminated produce: apples, potatoes, celery, spinach, peaches, grapes, cucumbers, nectarines, squash, hot peppers, kale, etc.

Due to a less need for pesticide or having a more protective skin, this produce is less likely to be contaminated, and in many cases, only requires a rinse prior to eating:

Onions, papayas, pineapples, avocados, cabbage, eggplant, mushrooms, mangos, grapefruit, sweet peas, sweet potatoes, sweet corn, cantaloupe, kiwi, etc.

Evaluando la Validez de Investigaciones de Estudio

Ya que más estudios de investigación se conducen para ayudarnos entender la causa y el efecto de cosas, como preocupaciones sobre los efectos del consumo de alimentos procesados a nuestra salud, a alarma global sobre consecuencias de continuamente soltar toxinas en el ambiente, se ha encontrado que algunas conclusiones son falsas debido al uso de técnicas de investigación impropias.

También, para reconocimiento, ganancia monetaria, o debido a demandas externas, algunos investigadores fabrican resultados.

¿Ya que un nuevo descubrimiento de investigación se anuncia casi cada día sobre los medios de comunicación, como televisión, radio e Internet, cómo podemos determinar cuál estudios creer?

Aquí están algunas características de un estudio de investigación viable:

Utiliza varios participantes



Representa diversos géneros, edades y grupos étnicos

Realizada en un período de muchos años

Conducido por organización creíble, independiente

Otro que considerar cuando se evalúa la validez de un estudio de investigación:

¿Cuánto fue publicado por primera vez la investigación?

¿Cuántos estudios de investigación parecidos han resultado en conclusiones similares?

¿Fue la investigación realizada por una organización sin fines de lucro o una empresa que beneficiaría por resultados del estudio de investigación?

Fortalece Su Sistema Inmune

Antioxidantes: tome suplementos antioxidantes para ayudar mantener su sistema inmunológico.

Astrágalo tiene propiedades antivirales; se utiliza en la medicina China tradicional para evitar gripe.

Equinácea aumenta la resistencia contra las bacterias y virus.

Hongos: Maitake, reishi, agaricus y enoki contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Golden Root y Roseroot ayudan reducir los efectos dañosos de estrés al sistema inmunológico.

Reduzca Su Exposición a Aire Contaminado

Comprar un purificador de aire, preferiblemente con filtro HEPA.

Remueva productos de su casa, como aerosoles de bote, pinturas y productos químicos.

Agregue plantas vivas en su hogar. Las 10 plantas mejores para aire limpio incluyen: Areca y Red palm, Dwarf date palm, Boston fern y Australian sword fern, Janet Craig dracaena, English ivy, Peace Lily, Rubber plant, Weeping fig.

Limpiando Frutas Y Verduras Contaminadas

Expertos sugieren incorporar frutas y verduras en nuestra dieta. Para protegerse de productos contaminados, considere la posibilidad de lavarlos con vinagre o detergente antes de comer.

Otra opción es pelarlos:

Aquí están algunos productos potencialmente contaminados: manzanas, patatas, apio, uvas, espinacas, duraznos, pepinos, nectarinas, calabaza, fresas, pimientos picantes, col rizada, etc.

Debido a una menor necesidad de pesticidas o tener una piel más defensora, estos productos tienen menor probabilidad de estar contaminados, y en muchos casos, sólo requieren una enjuagada antes de consumir:

Cebollas, papayas, piñas, aguacates, repollo, berenjena, setas, mangos, pomelo, guisantes, patatas dulces, maíz dulce, melón, kiwi, etc.

