

COMO EVITAR LA CAÍDA DEL CABELLO

Salud & Vida

NÚMERO 85

Mantén el optimismo

Y empieza la vida laboral con energía

HOMEOPATÍA

Cómo puede ayudarnos

DIETA LIGERA

Para acabar con la retención de líquidos



Recetas con higos y frutos del bosque

dieta **nutrición**

Frena la retención de líquidos

Adecuar nuestros hábitos alimentarios y seguir una dieta equilibrada que facilite la eliminación de toxinas conseguirá que evitemos la temida retención de líquidos

Si notas que tienes algún kilo de más, sientes las piernas o manos hinchados y que estás más cansada, puede que todo esto sea a consecuencia de la retención de líquidos. Es un problema de salud que padecen un gran número de personas y que se acentúa durante los meses de calor.

Mujeres: las más propensas

La retención de líquidos es un trastorno metabólico que se produce cuando existe una acumulación de toxinas en nuestro organismo y éste se ve imposibilitado para eliminar este exceso de líquido (agua y otras sustancias). Se produce más frecuentemente en mujeres, como consecuencia, principalmente, del síndrome de tensión premenstrual. La Dra. Pilar Govantes, directora de la clínica de medicina estética BIOSBCN, afirma que "el riesgo

Los principales síntomas

La retención de líquidos se puede detectar claramente mediante alguno de los siguientes síntomas: sensación de pesadez, hinchazón de piernas, tobillos y abdomen, aumento inexplicable de peso o volumen...

Para evitarlo, debemos tomar poca sal, usar ropas holgadas que faciliten la circulación de retorno, huir del calor local...



nutrición dieta




de padecer retención de líquidos aumenta además en primavera y verano, puesto que el calor propio de estas estaciones influye negativamente en nuestro cuerpo, dilatando los vasos sanguíneos". La vasodilatación conlleva que los vasos sanguíneos viertan demasiados líquidos hacia los tejidos corporales, los cuales se hinchan al acumular este líquido y no poder eliminarlo de forma suficiente. La retención de líquidos suele producirse por **causas hormonales** (procesos menstruales, menopausia, embarazo...) o puede provocarla otros tipos de trastornos (insuficiencia renal, venosa, hepática...), la obesidad,

las varices, la dieta (exceso de sal o alcohol en nuestra alimentación diaria) o un estilo de vida sedentario con escasa actividad física. Los días previos a la menstruación, así como durante el embarazo, aumentan los **niveles de progesterona** en nuestro organismo. Este exceso es el responsable de la común retención de líquidos los días antes de la menstruación (que puede hacernos aumentar nuestro peso en hasta dos kilos) y de la hinchazón normalmente localizada en los tobillos de las mujeres embarazadas, que puede también provocar un aumento de uno o dos kilos de la mañana a la noche.

Alimentación y dieta

Cuando se notan los signos que hacen sospechar que padecemos retención de líquidos es recomendable seguir un tratamiento personalizado, una vez se haya descartado como causa de la retención cualquier tipo de patología renal o cardiocirculatoria. Para evitarlos, uno de los puntos más importantes es adecuar nuestros hábitos alimentarios y seguir una dieta equilibrada. ■ La dieta debe ser baja en sodio y más rica en potasio y proteínas. ■ La Dra. Pilar Govantes aconseja "ingerir alimentos ricos en potasio y con poder diurético, tales como alcachofa,

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Café o té verde • Zumo de pomelo o piña natural • Bol de cereales 	<ul style="list-style-type: none"> • Una fruta: pera, manzana, melón, sandía, piña o níspero • Infusión 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g de verdura o ensalada: alcachofa, apio, espárrago, berenjena, cebolla, endibias, borraja o coliflor • 150 g de carne blanca o pescado • 50 g de queso, mató o Burgos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y/o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de verdura o ensalada: alcachofa, apio, espárrago, berenjena, cebolla, endibia, borraja o coliflor • Huevo (excepto huevo frito, y un máximo de 3 a la semana) • 150 g de pescado • Bio desnatado natural

Recomendaciones: Beber 2 litros de agua al día, especialmente indicada la baja en sodio. Utilizar como condimento ajo y perejil, ya que tienen efecto diurético.



apio, borraja coliflor, endibia, ajo, cebolla, perejil..."

■ En cuando a frutas, la piña, el melón, la sandía, la pera, la manzana y el melocotón son las más adecuadas.

■ Además, se sugiere reducir la ingesta de carnes rojas y de azúcar refinado, mientras que las infusiones de té verde, salvia o cola de caballo pueden ser de gran ayuda.

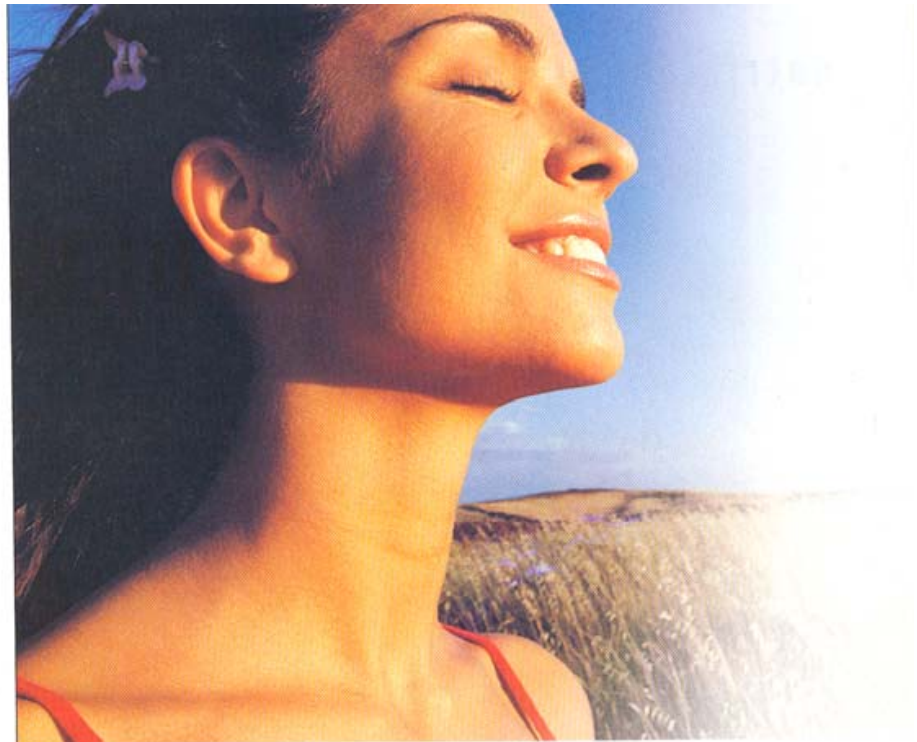
■ Practicar ejercicio físico adecuado para cada edad y circunstancia, desde caminar una hora al día a la natación o la bicicleta, ayudará también a acabar con la retención de líquidos.

■ Si tienes problemas de retención debes evitar los hervidos como forma de preparación y utilizar otros medios como la plancha, microondas, papillote, horno, etc. Y evitar la sal común.

■ El sodio es el principal causante de la retención y, como todo el mundo sabe, también el principal componente de la sal común, por lo que debemos cambiar este tipo de sal por la sal de potasio u otras de las que hay en el mercado. También podemos utilizar la pimienta, el limón o la sal de ajo como condimentos.

MÁS INFORMACIÓN

Clínica de Medicina Estética
BIOSBCN
 Dra. Pilar Govantes
www.biosbcn.com
 Tel.: 932 388 166



El secreto hacia un bronceado rápido y seguro

Betacaroteno es una fuente poderosa de protección que ayuda a pieles sensibles a obtener un bronceado más rápido sin el riesgo de ser dañadas por el sol.

Bio-Complex® Caroteno+E contiene betacaroteno en su forma pura, uno de los antioxidantes naturales más poderosos contra el envejecimiento.

Los antioxidantes protegen su piel neutralizando los daños de los radicales libres producidos por la exposición al sol. Además, le permitirá aumentar el bronceado haciéndolo más duradero y saludable.

Bio-Complex® Caroteno+E - para un bronceado seguro y duradero

C.N. 209122.1



+ DE VENTA EN FARMACIA Y PARAFARMACIA

Bio-Complex® Serie Pharma Nord
 Tel: 902 103 934