



Beneficios de una Taza de Chocolate



¿Cuál es la mejor vitamina para combatir el estrés?

Los riesgos de ducharse con agua muy caliente



¿Cuál es la mejor vitamina para combatir el estrés?



Muchas personas suelen tener déficit de esta vitamina sin saberlo, lo que puede hacer más difícil combatir las situaciones preocupantes. El estrés es uno de los estados emocionales que más predominan en nuestra sociedad debido a la gran cantidad de actividades y pendientes que solemos tener en el día a día.

Aunque no lo parezca, sufrir de estrés durante gran parte del día y la semana puede considerarse como estrés crónico, el cual puede tener graves consecuencias para la salud, debido a que implica una sobreproducción de cortisol, una hormona que puede causar una respuesta inflamatoria en el organismo. Además de los pendientes y la presión del día a día, la falta de algunos nutrientes también puede ser un factor para que seamos más susceptibles a generar este tipo de estado, sobre todo si tenemos una deficiencia de una vitamina que participa en la regulación de ciertas funciones en el sistema nervioso.

Nos referimos a la vitamina B6, la cual forma parte del llamado complejo B y, aunque mucha gente no lo sabe, suele ser común su deficiencia en la población actual, debido a la mala alimentación que solemos tener.

Por que la vitamina B6 ayuda combatir el estrés?

Al igual que otras vitaminas del complejo B, aunque en menor proporción, la vitamina B6 desempeña un papel vital en la regulación del sistema nervioso debido a que participa en la síntesis de neurotransmisores que están relacionados con el estado de ánimo.

Entre estos neurotransmisores se encuentran la serotonina, la dopamina y el GABA, los cuáles son conocidas como hormonas de la felicidad, por lo que su disminución en el organismo pueden incrementar estados como el estrés y la depresión.

La vitamina B6 participa en la producción de estas hormonas, por lo que un déficit de la misma puede hacer que nos sea más difícil regular y combatir estos estados, lo cuál puede ser algo más común de lo que pensamos.

Estudios recientes, como uno llevado a cabo por la Universidad de Reading en el Reino Unido, han evidenciado que la ingesta de suplementos de vitamina B6 contribuye a mejorar el estado de ánimo, debido a ayuda a tener una reducción significativa del estrés y la ansiedad.

otra vitamina me ayuda a reducir el estrés?

la vitamina D, la cual también participa en la regulación del estado anímico pues diferentes estudios han encontrado una asociación entre bajos niveles de esta vitamina y la presencia de estados elevados de ansiedad y depresión.

la obtención de vitamina D es relativamente sencilla, pues con una breve exposición al sol de 10 a 15 minutos al menos tres veces por semana podría cubrir la dosis diaria recomendada. el consumo de ciertos pescados como el salmón o las sardinas son ricos en esta vitamina, por lo que puedes incrementar tus niveles mediante el consumo de los mismos.

Los Beneficios de beber agua caliente

El agua es un elemento esencial para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. ¿Alguna vez te has planteado el impacto que puede tener la temperatura del agua que consumes? Estimular la digestión, aliviar el dolor, promover la relajación o facilitar la pérdida de peso son algunas de las ventajas que se esconden detrás del agua caliente, unos beneficios que desde la cultura china y su tradición medicinal siempre se han defendido.

Alivia el dolor:

Uno de los principales beneficios de beber agua caliente o templada es que alivia el dolor. Su temperatura puede ser reconfortante tanto para músculos doloridos y articulaciones rígidas, puesto que ayuda a relajar los músculos, a reducir la inflamación y a mejorar la movilidad de las articulaciones, manteniéndolas correctamente lubricadas.

Estimula la digestión:

Otro de los grandes beneficios de beber agua caliente o templada es que ayuda a estimular el sistema digestivo, promoviendo tanto la descomposición eficiente de los alimentos como una correcta absorción de nutrientes.

Promueve la relajación:

Uno de los grandes beneficios que nos proporciona beber agua caliente es su efecto calmante, en cuerpo y mente. Consumir agua caliente nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, proporcionándonos una sensación de relajación y bienestar.

Desintoxica el organismo:

Beber agua caliente nos ayuda a limpiarnos por dentro y es que al tomarla nuestra temperatura corporal aumenta, lo cual permite activar la sudoración y la eliminación de toxinas a través de nuestra piel, de la orina y las heces.

Facilita la pérdida de peso:

Aunque no es una solución estrella, no debemos olvidar que para perder peso debemos llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada combinada con ejercicio regular. Esto se debe a que el consumo de agua caliente puede aumentar el metabolismo de forma puntual.



Alivia la congestión:

Combatir el resfriado y la congestión nasal mediante el consumo agua caliente es un remedio muy efectivo. Esto ocurre porque el agua caliente servida en una taza genera vapor que, al inhalarlo profundamente, puede romper la congestión al vaso dilatar y despejar las fosas nasales, reducir la irritación de garganta y aliviar los síntomas del resfriado, incluso los dolores de cabeza causados por la sinusitis.

Mejora la circulación sanguínea:

Permite activar la circulación sanguínea. Esto es debido a que el calor que nos proporciona el agua permite dilatar los vasos sanguíneos y, en consecuencia, mejorar el flujo sanguíneo y reactivar la circulación.

Alivia el estreñimiento:

El agua caliente nos permite mejorar la digestión y, sobre todo, combatir el estreñimiento. La temperatura del agua ayuda a mejorar el movimiento intestinal, para que sean más regulares, y a la vez suavizar las heces.

Salud bucal:

Beber agua caliente puede ser un gran aliado para mantener una buena salud bucal, y es que la temperatura del agua puede ser efectiva para eliminar algunas bacterias en la boca y la garganta y, por ende, reducir el riesgo de padecer infecciones.

Los riesgos de ducharse con agua muy caliente

El uso de agua caliente como fría puede desencadenar en efectos negativos para el organismo, el agua muy caliente puede causar un efecto de envejecimiento en el cuerpo ya que "el agua muy caliente reseca la piel". Asimismo, el uso de agua fría también puede ser perjudicial porque "puede resultar agresiva especialmente en pieles sensibles".

Efectos en la piel

Ducharse con agua muy caliente puede ser un hábito muy común, especialmente, en las épocas invernales. Sin embargo, los expertos lo desaconsejan. Esta práctica puede contribuir a la sequedad cutánea, el aumento de picor e incluso la aparición de dermatitis, inflamación e irritación de la piel.

Efectos en el pelo

El cabello no se queda exento de sufrir las consecuencias del agua muy caliente. Los expertos recomiendan que la temperatura óptima para el lavado de la cabellera sea similar a la corporal, de 37,7 °C. El uso de agua muy caliente podría suponer problemas como la irritación e incluso dañar el cuero cabelludo. A su vez, con una exposición excesiva, el cuero cabelludo debilitado puede volverse vulnerable a más daños debido a los factores que lo irritan, como los productos para peinar y los microbios que provocan la caspa.

Cambio en tu presión arterial y mareos

Algunos expertos dicen que los baños constantes con agua caliente pueden provocar que los vasos sanguíneos se lleguen a inflamar y se puede ver un cambio inmediato en la presión arterial (vasodilatación), lo que puede ser peligroso para personas con presión arterial alta.



Arruina tus uñas

El agua caliente hace que las uñas se expandan y puede provocar fragmentación y descamación.

¿Cuál es la temperatura ideal para bañarse?

Lo recomendado es el agua tibia casi fría, por ningún motivo helada ya que si exponemos nuestra piel a bajas temperaturas obtendremos el mismo efecto irritativo que con el agua caliente.

Sobre los tipos de cabello, si lo tienes fino y delicado, lo mejor es no exponerlo ni al frío ni al calor ya que se tiende a dañar mucho más fácil, por esto se sugiere un lavado con agua tibia. Si tienes rizos, en cambio, lo ideal es el agua fría, de esta manera se evita el frizz y se consigue una mejor fijación de las ondas.

Que le hace el consumo de jugo de piña al hígado



La piña es una fruta rica en nutrientes y enzimas digestivas que pueden ayudar a desintoxicar el hígado y mejorar su funcionamiento. El consumo regular de piña puede contribuir a limpiar el hígado de toxinas y mejorar la digestión de grasas, lo que favorece la salud hepática en general.

La piña es un alimento cítrico rico en vitamina C, que se considera un antioxidante al tener eliminar los radicales libres que deterioran las células del cuerpo.

También contribuye en la pérdida de peso, por lo que provoca un efecto saciante que no permite consumir alimentos extras. Incluso, al ser rica en bromelina, tiene la capacidad de ablandar las carnes, por lo que contrarresta el estreñimiento, una afección que se debe a la dureza y grumosidad de las heces. Es importante destacar que la piña ayuda en el tratamiento de los cálculos renales.

El consumo de piña puede ser útil para el organismo, pero específicamente para el hígado porque ayuda a desintoxicarlo cuando se lleva a cabo la dieta de la piña

este plan de alimentación que tiene como protagonista esta fruta es la pérdida de peso, seguido a una limpieza del organismo; sin embargo, es importante consultar con un profesional de la salud, porque es inminente la insuficiencia de vitaminas de llevarla a cabo por un largo tiempo, puesto que es un alimento bajo en calorías. Se sugiere por lo menos realizarla máximo por siete días.

¿Qué genera en el organismo?

Como se mencionó líneas atrás, esta fruta contiene bromelina o bromelaína, que es un enzima o fermento de acción proteolítica, que rompe las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman. es habitual consumir piña cuando hay afecciones de estómago como la hipoclorhidria, o la falta de jugos, que se manifiesta por una digestión lenta y pesadez de estómago. Y se asocia esta fruta a la prevención del cáncer de estómago porque se ha demostrado que la bromelaína es un potente inhibidor de la formación de nitrosaminas, una de las causas conocidas de esta enfermedad. ejerce un efecto inmunomodulador positivo frente al desarrollo de tumores. Y de acuerdo con varias investigaciones, tiene un efecto antiinflamatorio, antiedematoso, antitrombótico y fibrinolítico.

Eso se traduce en la fama de fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula el organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.

"Activan el metabolismo y la eliminación de grasa, facilitan la digestión. Es uno de los frutos más sanos de la naturaleza... En su gran mayoría es agua y apenas contiene grasa y es muy baja en calorías. Se puede decir que mejora la digestión y destruye los parásitos intestinales

Beneficios de una Taza de Chocolate

Ahora que se acerca el frío, nos va apeteciendo cada vez más una taza caliente de chocolate, ya que es una de las bebidas más demandadas por todas las personas desde los más pequeños hasta los más grandes durante el invierno.

No hay algo más placentero que disfrutar de un chocolate caliente mientras estamos con los amigos, vemos alguna serie o leemos un libro. Vamos a conocer a continuación sus ventajas:

Importancia del Chocolate para la Salud

Beber todos los días una taza de chocolate caliente es muy buena para la salud. Cabe destacar, que no es apropiado ponerle leche, ya que neutraliza la liberación de sustancias antioxidantes. Es importante que el chocolate sea negro, para que se concentren todos los nutrientes naturales, ya que, si se le agregan nutrientes de otro carácter, se reduce la calidad del mismo.

Beneficios De Una Taza De Chocolate

Antioxidante: el cacao y la temperatura caliente ayudan al corazón y presentan un impacto positivo en nuestro organismo. Fuente de calcio, para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Reduce el estrés: produce alivio y reduce la tensión acumulada.

Disminuye la inflamación, sobre todo la retención de líquidos.

Mejora la salud de tu piel.

Activa la circulación sanguínea.

Mejora el funcionamiento del hígado.

Mantiene saludable el cerebro.

Mejor en compañía, es la excusa perfecta para pasar tiempo con los familiares y amigos.

Es la pareja perfecta de los buñuelos y churros, para pasar un día inolvidable.



Es importante aclarar que muchos de los beneficios de beber chocolate caliente tienen que ver con el hecho de que este se prepare con cacao, ya que este ingrediente, fundamental en la cocina mexicana, es rico en vitaminas y minerales, así que si quieres obtener los beneficios de esta bebida, es importante que optes por cacao y no chocolate.

La principal diferencia entre estos dos ingredientes tiene que ver con los procesos a los que se somete cada uno. Mientras que el cacao se encuentra en un estado más puro, el chocolate muchas veces es procesado con otros ingredientes como manteca de cacao, azúcar y otros ingredientes como leche en polvo, frutos secos, etc.

Cómo Evitar Resfriados en Invierno

Con la llegada del invierno, la bajada de las temperaturas se hace más evidente y si no tenemos especial cuidado con nuestra salud es posible que nos resfriemos.

Debemos tener especial cuidado en prevenir resfriados y catarros en los niños, ya que tienen un mayor riesgo de resfriarse. Saber como evitar resfriarse en inviernos es fundamental para conocer los aspectos que más debemos cuidar de nuestra salud.

¿Porqué nos resfriamos en Invierno?

El frío, el aire y las bajas temperaturas características del invierno permiten una mayor propagación de este tipo de virus que afecta negativamente a las defensas de nuestro organismo. Los motivos por los que nos resfriamos pueden ser múltiples, pero generalmente se deben a las defensas del organismo, aunque nuestro sistema cuenta con varias barreras para evitar resfriados, como es la secreción de mocos.

Cómo evitar resfriados en Invierno

Es fundamental una dieta equilibrada. Rica en vitaminas C y D, y en minerales como el zinc y el selenio. Frutas como la naranja, la mandarina y el kiwi, verduras como el brócoli y las espinacas, lácteos, huevos y frutos secos son imprescindibles para asegurar unos aportes correctos de estos nutrientes.

- Realizar ejercicio moderado regularmente.
- Dormir 8 horas diarias y descansar correctamente.
- Abrigarnos de acorde a la temperatura y clima.
- Evita los cambios bruscos de temperatura
- Lávate con frecuencia las manos.
- Evita el contagio con personas que tengan gripe o síntomas de resfriado. reducir los besos. Los virus responsables de los catarros se transmiten a través del aire mediante las toses y los estornudos de las personas enfermas.

Evita fumar y los ambientes con humo. El tabaco y las sustancias que contienen los cigarrillos son irritantes para las vías respiratorias.

Evita los ambientes mal ventilados y con calefacción. El aire seco reseca las vías respiratorias. El uso de humidificadores puede ayudar a purificar el ambiente.



Como Tratar un Resfriado

Es cierto que a veces por mucho que nos cuidemos terminamos acatarrándonos. Si desafortunadamente llega el caso, aquí tienes una serie de consejos para que la duración del proceso sea lo menor posible:

- Aumenta el consumo de líquidos que ayuden a fluidificar los mocos. Las infusiones pueden ser una buena opción.
- Utiliza pañuelos desechables.
- No te frotes los ojos con las manos y evita tocarte la nariz y la boca.
- Toma vitamina C.

Si no mejoras, lo mejor es contactar con tu centro médico para pedir una consulta. Es posible que te deriven a la farmacia a por algún anticatarral para aliviar los síntomas del resfriado.