



## El ajo

### ESE GRAN ALIADO DEL CORAZÓN

Pocos alimentos podemos nombrar que tengan tanta fama de saludables como el ajo. Sus efectos beneficiosos se conocen desde la antigüedad. Está considerado uno de los medicamentos más poderosos de la naturaleza porque:

- Es un antibiótico natural, ya que incrementa las defensas del organismo reforzando el sistema inmunológico.
  - Ayuda a regular la tensión arterial, favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y reduce el riesgo de formación de coágulos.
  - Favorece la reducción de colesterol y triglicéridos.
  - Es considerado un anticancerígeno al ayudar a prevenir ciertos tumores.
  - Estimula las funciones del hígado, vesícula y páncreas.
  - Es antimicrobiano y evita afecciones por hongos.
- Buena parte de estas propiedades se deben a la alicina, un componente de gran efecto antioxidante. También contribuye a este efecto protector su contenido en vitaminas C y B6, selenio y manganeso.

## CAMINAR CON FRÍO

El frío tan propio de esta estación del año no debería ser una excusa para salir a caminar, ya que aporta evidentes beneficios para la salud. No hay razón para temer al mal tiempo si se va bien abrigado. Puedes caminar en compañía para hacer más amena la marcha; además, poder charlar mientras se anda, es una señal de que el paso es el adecuado. Al andar con frío consigues:

- Mejorar la circulación.
- Acelerar el metabolismo muscular.
- Aumentar el metabolismo graso (el frío ayuda a quemar grasa).



## Nutrición y cosmética

### COMBINACIÓN PERFECTA

Seguir una dieta equilibrada y variada es el primer paso y de los más importantes para seguir tratamiento de belleza. Comer correctamente sienta bien, y eso se nota. Una alimentación con un aporte adecuado de proteínas ayuda a mantener la piel sana. Por otro lado, la inclusión de micronutrientes como son la vitamina E (frutos secos), y la vitamina C (frutas y verduras), estimulan la producción de colágeno.



## CUIDA LA SALUD DE TU BOCA

Una boca sana es el reflejo de un organismo sano. Por ello, debes cuidarla visitando al dentista, al menos, una vez al año, y cuando detectes algún problema en la cavidad bucal. Además, debes llevar una alimentación equilibrada en la que no estén demasiado presentes los azúcares. Y, por supuesto, no te olvides de lavarte los dientes después de cada comida.



## ¡VIVA LA SIESTA!

### VIVE MEJOR

Una siesta de una duración adecuada fortalece y mejora la salud del corazón. Existen estudios que aseguran que descansar después de comer ayuda a combatir los radicales libres, refuerza el sistema inmunológico y previene el envejecimiento. A su vez, es considerada un reparador para la mente, por lo que permite mejorar el rendimiento por la tarde. Para obtener todos sus beneficios, no debe durar más de treinta minutos, y es preferible dormir semisentado en el sofá o en un sillón que tumbarse en la cama.



## Ante la fibromialgia

### ¡Muévete!

El ejercicio físico es un componente esencial del tratamiento contra la fibromialgia. Se ha demostrado que practicar tai chi puede ayudar a aliviar los síntomas de esta enfermedad. Esta disciplina combina meditación con movimientos lentos y delicados, la respiración profunda y la relajación mejorando el tono muscular, el equilibrio y la coordinación.



## TABAQUISMO UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Dejar de fumar es una tarea y un reto muy duro. El motivo por el que cuesta tanto abandonar este hábito nocivo es, sobre todo, el poder adictivo de la nicotina. Si has decidido dejarlo, fija una fecha a corto plazo para fumar el último pitillo y ponte en manos de tu médico de familia, para saber cuál es el tratamiento de apoyo más conveniente para ti. La ayuda de los profesionales multiplica las posibilidades de éxito. Para controlar la ansiedad, ayúdate con infusiones de tila, melisa o valeriana.

Concha Fernández es enfermera de cardiología en el Hospital Universitario Central de Asturias.



## Si quieres que tu corazón esté sano...

Camina, muévete y moviliza tu cuerpo todos los días, haga frío o calor, llueva, nieve o luzca el sol. Recupera el paseo diario.

Sigue una dieta variada y equilibrada.

Evita la obesidad o el sobrepeso.

Evita el consumo de bebidas alcohólicas.

No fumes y busca aire puro y limpio.

¡Ojo con el estrés!, aprende a relajarte.

Aprovecha esos buenos momentos, disfruta y sonríe.