

¿NO SABES POR QUÉ COMES DE MÁS?

¿HACES DIETAS Y NO BAJAS DE PESO?

¿NO PUEDES CONTROLAR TUS "ATAQUES" DE HAMBRE?

¿EL ESTRÉS TE IMPIDE ESTAR DELGADA?

¿INTUYES QUE NO TE ALIMENTAS BIEN?

INCLUYE GUÍA  
PRÁCTICA PARA  
**ADELGAZAR  
RESPIRANDO**  
A CUALQUIER HORA Y EN  
CUALQUIER LUGAR

# Fórmulas para

# ELIMINAR KILOS

# en forma natural



- ✓ Los 20 hábitos que hacen subir de peso
- ✓ Cómo quitarle calorías a cualquier receta
- ✓Cuál es la alimentación que adelgaza y mantiene el peso ideal para cada organismo
- ✓ Los secretos del ayuno y la belleza







Fórmulas  
para  
**ELIMINAR  
KILOS**  
en forma  
natural



Carvalho María  
FórmulaS para eliminar kilos en forma natural.- 1a ed.-  
Buenos Aires:  
Media Contenidos, 2024.  
128 p.; 2.5x13.5 cm.

ISBN 978-631-00-2749-4  
1. Dietética. I. Título  
CDD 613.2

Este libro es editado por



Hipólito Yrigoyen 1262 - Martínez (1640)  
Buenos Aires, Argentina

Prohibida su reproducción total o parcial.

Inscripción en la Dirección Nacional del Derecho de Autor (en trámite).

I.S.B.N. Nº 978-631-00-2749-4

Editor Responsable: María Carvalho  
Buenos Aires, Marzo de 2024



Fórmulas  
para  
**ELIMINAR  
KILOS**  
en forma  
natural





**H**asta no hace muchos años, la oferta de libros con dietas casi mágicas y rápidas colmaban los estantes de las librerías. Muchos lectores se abalanzaban sobre ellos, esperando encontrar una respuesta a su problema de sobrepeso. Sin embargo, en la mayoría de esos libros se trataba este tema de manera parcial, fragmentada. Se hablaba de calorías, de carbohidratos, de proteínas, de grasas, de alimentos permitidos y prohibidos. Casi al mismo tiempo, surgieron infinidad de dietas con promesas que pocas veces se cumplían... Algunas personas se obsesionaron tanto con la comida, que les resultaba imposible mezclar un hidrato de carbono con una proteína en el mismo plato. Los infructuosos esfuerzos de infinidad de personas por bajar de peso de manera tan unilateral llevaron a médicos y nutricionistas a repensar sus teorías y tener una mirada más holística, por lo que se llegaron a propuestas más integradas.

La alimentación es sólo una parte de los conflictos con la balanza. A ella, se tienen que sumar las conductas alimenticias individuales, lo que significa emocionalmente la comida para cada uno, qué espacio tiene la actividad física, el tipo de vida que se lleva, entre otras cosas. Por eso, lejos quedaron aquellos libros que sólo proponían dietas, ahora se sabe que lo importante es comer de manera inteligente.

*Al decir de manera “inteligente”, se implica llevar una alimentación variada, respetar todas las comidas, desintoxicar el organismo cada tanto, controlar la ansiedad para no caer en los “atracones”, ejercitarse regularmente, descansar bien, cuidar el cuerpo tanto como las emociones... porque muchas veces ellas son las que nos llevan a la heladera o alacena.*

*En este libro hallará un plan efectivo y natural para adelgazar y mantener el peso ideal para siempre. En sus páginas encontrará todas las herramientas no sólo para elegir su dieta personal, sino también los mejores consejos de la cocina bajas calorías para preparar platos diet, gourmet y sabrosos, una serie de sugerencias para resistir los “ataques de hambre”, un programa para desintoxicar el organismo, una guía para aprender a controlar la ansiedad y otra para dormir mejor.*

*Dentro de este concepto de “adelgazar naturalmente” encontrará una serie de ejercicios respiratorios de Chi Kung, para regular el apetito y armonizar el peso. Porque en un cuerpo bien oxigenado surge una sensación de saciedad que hace que no se sienta hambre.*

*Este es un plan para adelgazar muy especial: contempla todas las necesidades de una persona. Además tiene por objetivo no sólo llegar al peso ideal, sino también conservarlo de manera natural y saludable.*



## ¿POR QUÉ TENEMOS HAMBRE?

Hay una pregunta que desvela a más de una persona que desea adelgazar ¿Por qué tengo hambre? ¿Por qué muchas veces como de más?

La respuesta más simple es: porque nuestro organismo necesita nutrirse para estar en actividad y ésta es la manera en que reclama su cuota diaria de “combustible”...

El cuerpo humano, como ser viviente, requiere energía para funcionar, desplazarse y sobrevivir. Necesita que cada célula reciba diariamente nutrientes esenciales como oxígeno, glucosa, aminoácidos, vitaminas, minerales. La única forma de abastecer estas exigencias básicas es a través de la ingesta de alimentos. Pero, comer implica mucho más que el acto fisiológico de alimentarse. Es uno de los placeres de la vida. Infinidad de anuncios en revistas e Internet y publicidades por televisión encierran este mensaje: comer es

un placer. Por eso, a veces comemos porque llega la hora en que habitualmente lo hacemos, aunque no tengamos hambre. Incluso lo hacemos cuando estamos en una reunión y hay “cosas ricas” y no nos servimos una vez, para alimentarnos o darnos el gusto, sino varias... y también “picoteamos” cuando estamos nerviosos y cuando estamos tristes recurrimos a una barra de chocolate, para empezar.

Para ampliar el panorama en que se debate si el hambre incide mucho o poco en las ganas de comer, están las investigaciones sobre comportamiento humano. Algunas concluyeron que muchos de nosotros acostumbramos recurrir a la comida porque nada nos distrae ni entretiene. Comemos para “llenar” una sensación de vacío. Sólo buscamos algo que nos dé placer momentáneo.

¿Por qué comemos cuando estamos aburridos? ¿Por qué el aburrimiento hace que, en ocasiones, comamos compulsivamente? En el aburrimiento se combinan cansancio, fastidio, tedio, apatía, horas en blanco, falta de motivaciones... generalmente porque nada divierte o despierta interés en el tiempo libre.

En el siglo XXI, no sólo tenemos una nutrida agenda con las actividades de la semana laboral, también pautamos nuestro tiempo libre: gimnasio, cine, teatro, salidas con amigos, TV, visitas a la familia, etc. Por eso, cuando no tenemos ninguna actividad programada, irrumpe el aburrimiento... que lleva a comer. Así, la comida permite aplacar la amenaza del aburrimiento, de no saber qué hacer, de no poder darle un sentido al tiempo libre.

En la sociedad actual de la inmediatez, donde la premisa es no sentir necesidades, y el objetivo es estar ocupados o llenos sin importar de qué: imágenes, sonidos, comida, alcohol, videojuegos, computadora..., todos ellos se presentan como medios de evasión. Cuando sentimos de manera difusa que algo nos falta, la comida puede saciar esa sensación de vacío. Nos da satisfacción y plenitud, sin esfuerzo.

## ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

El combustible básico que necesita el organismo es la glucosa. Cuando hay poca, se dispara una “señal de alarma”: el hambre. Así se ponen en marcha circuitos neuronales muy complejos, en los que resultan fundamentales los neurotransmisores conocidos como acetilcolina y serotonina. Gracias a la ciencia, sabemos que los sistemas neurológicos que controlan y regulan la necesidad de comer están en el cerebro, en una región próxima al hipotálamo donde se encuentra, además, el “centro de la saciedad”.

El llamado “centro del hambre”, situado en el diencefalo (base del cráneo), reacciona inmediatamente cuando disminuye la concentración sanguínea de azúcar. La tasa de glucosa en sangre (glucemia) debe mantenerse constante en un valor del 1/1000 (una parte de azúcar cada mil de sangre). Cuando este índice baja, por el consumo de glucosa del organismo, lo detecta el centro del diencefalo. Si esta señal no recibe una respuesta, se movilizan otros depósitos energéticos de reserva: los lípidos. Por eso, la actividad física prolongada agota la disponibilidad energética de glucosa y se activan los depósitos de grasa corporal: ésta es la forma de adelgazar tan deseada por todos.

En el momento en que se restablecen los niveles normales de glucosa en nuestro cuerpo, se dispara lo que se conoce como “señal de saciedad”, así se desactiva el centro cerebral del hambre. También puede producirse este proceso por un estímulo mecánico: en el estómago hay receptores de saciedad que detectan cuándo éste se encuentra distendido. Esa distensión puede ser provocada por alimentos o por cualquier otra cosa que ocupe el espacio estomacal (como fibras).

La necesidad de ingerir alimentos también depende de factores metabólicos y hormonales. La leptina, hormona derivada de las células grasas, detecta la cantidad de lípido en el organismo, generando o inhibiendo la sensación de apetito.

El cerebro recibe permanentemente la información actualizada sobre las reservas de grasa en el organismo, por lo que cualquier disminución de la grasa corporal activa la sensación de hambre. También el estómago informa con

sus contracciones cuando está vacío y el hígado se reporta a través de sus glucoreceptores.

En algunos casos, el origen del hambre desmedida radica en un mal funcionamiento de la actividad neurotransmisora por lo tanto el centro de la saciedad no activa la sensación de satisfacción indicando que se ha comido suficiente.

El hambre, una necesidad primaria, nos impulsa a comer: una adecuada provisión de alimentos es indispensable para funcionar eficientemente y evitar la propia muerte. Pero, ¿sólo comemos para que nuestro cuerpo funcione normalmente?

## La gordura emocional

Tenemos que reconocer que, en más de una ocasión, no buscamos comer para darle energía a nuestro cuerpo o porque estamos aburridos... vamos a la despensa en busca de “algo dulce” o abrimos la heladera porque queremos algo “salado” y comemos lo primero que encontramos sin saber por qué, ni para qué. En estas ocasiones, es probable que nos asalten antojos de bocados “prohibidos”. No elegimos algo “saludable” o con pocas calorías... sino alimentos con carbohidratos, como chocolate, helado, tortas, lo que sobró de días anteriores.

Comer depende no sólo del hambre que tengamos, también de la relación previa que nos vincule con la comida (se ha observado que los estados emocionales acaban decantando en una tendencia a comer más) y de las circunstancias sociales en donde ésta se consume. En reuniones sociales se tiende a comer alimentos que habitualmente no están en la propia dieta y más cantidad.

Además, las implicaciones emocionales en la alimentación son importantes y afectan de diferente forma a cada persona. Debe ser tomada en cuenta la impronta emocional que se forjó en la infancia. Muchos padres, cuando el hijo llora, le ofrecen un dulce o intentan calmar el aburrimiento dándole un helado. ¿Qué está aprendiendo el niño con este hábito? Que cuando uno se aburre o está triste, come. Esta

nociva conducta la arrastrará a la edad adulta.

El primer paso para evitar que se instalen en nuestro cuerpo los kilos “emocionales” y que la balanza marque de peso no deseado, es tomar conciencia de los factores que nos llevan a comer. Ya descubrimos que en ocasiones comemos cuando estamos contentos o tristes, enojados, aburridos, etc. Otras veces lo hacemos porque los que nos rodean están comiendo. En ocasiones, porque es la hora en que solemos comer y la mesa está servida. Todas estas razones poco o nada tienen que ver con el apetito, sino más bien con algo muy distinto que son las ganas de comer, la angustia oral, la ansiedad, conductas aprendidas en la infancia, lo social...

Lo importante es darse cuenta de que la comida debe servir para saciar al apetito y nutrirnos. No para tranquilizarnos o relajarnos.

## 20 Hábitos que hacen subir de peso

**1 Saltarse sistemáticamente el desayuno:** quien no desayuna tiene más probabilidades de ganar sobrepeso; la falta de nutrientes a primera hora del día se sobrecompensa luego con grasas o azúcares que sacian el hambre.

**2 Tener horarios anárquicos de comidas:** comer mucho y con largos períodos de ayuno o realizar sólo dos comidas por día muy distanciadas una de otra es perjudicial. Lo mejor es fraccionar la alimentación en seis comidas diarias. Esto incrementa el funcionamiento metabólico y disminuye la probabilidad de acumular grasas, porque la provisión de comida constante reduce notablemente la ansiedad.

**3 No tomar un vaso de agua una hora antes de cada comida principal:** para que el estómago se llene más rápido y se consuman menos alimentos.



**4 Sentarse a comer sin tomar ciertas precauciones:** beber una taza de caldo caliente con una cucharada de salvado de trigo antes del almuerzo y la cena es un buen truco. La temperatura elevada del caldo y la fibra de salvado retardan la evacuación gástrica y hacen sentir satisfecho al estómago por más tiempo.

**5 Beber en las comidas:** el agua no engorda nunca, tiene 0 calorías. Pero al tomarla durante las comidas ayuda a “bajar” los alimentos y esto hace que se coma más.

**6 Elegir bebidas dietéticas:** las bebidas bajas en calorías estimulan el apetito. Lo demostró un estudio en el que se analizó el efecto que tienen sobre la ingesta este tipo de bebidas azucaradas artificialmente.

**7 Comer viendo la televisión:** para quien se acostumbra a comer así, en un momento la televisión pasa a ser una excusa para comer. Se empieza viendo televisión mientras se come, pero se termina comiendo mientras se mira televisión.

**8 Comer rápido:** el cerebro tarda en “darse cuenta” que se ha saciado el apetito, y mientras tanto uno sigue comiendo. Comer lentamente, masticando bien cada bocado.

**9 Comer solo:** hay estudios que demuestran que quienes comen solos comen peor y más cantidad, porque eligen casi siempre grasas o contenidos altamente calóricos.



**10 Comer únicamente lo que gusta:** seguir dietas desequilibradas, en las que hay una ingesta insuficiente o excesiva de hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, nutrientes indispensables. Para tener un peso normal y mantenerlo, la alimentación debe ser variada e incluir todos los nutrientes.

**11 Consumir de manera habitual bebidas alcohólicas o estimulantes y tabaco:** no hay que olvidar que

todo tóxico deteriora en mayor o menor medida el sistema nervioso.

**12 Picotear entre horas:** muchas veces el cerebro confunde la señal de sed con la de apetito; por eso si se sienten ganas de comer fuera de hora, primero probar tomando uno o dos vasos de agua.

**13 Ir a una cena con el estómago vacío:** comer algo liviano y casero antes de salir de la casa, ayuda a reducir la voracidad y las tentaciones en otro lugar.



**14 No tener un botiquín de emergencias:** este recaudo ayuda a contrarrestar los incontrolables “ataques de hambre”.

**15 No practicar ejercicios regularmente:** seguir una rutina física permitirá tener un gasto calórico extra y complementar cualquier régimen que se realice. Por supuesto, es importante asesorarse y adaptar la actividad a nuestras posibilidades y a la edad.

**16 Un estilo de vida sedentario, incluso en las pequeñas cosas:** preferir siempre el ascensor a la escalera, el taxi a la caminata... una de las causas más frecuentes del sobrepeso es la escasa actividad física.

**17 Superar el aburrimiento, calmar la ansiedad y/o la depresión comiendo:** muchos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos. Es común que se recurra al chocolate para sobrellevar los momentos de desánimo.

**18 Falta de descanso:** el hábito de dormir poco por mirar televisión o estar chateando hasta tarde impide regular el sueño.

**19** "Luchar" solo: es difícil pasar la angustia. Estar entre personas que tengan el mismo objetivo, bajar de peso, ayuda mantener la constancia y la voluntad.

**20** Adelgazar muchos kilos en poco tiempo: para mantenerse en el peso y no volver a subir hay un consejo que no falla nunca: adelgazar de a poco.

## A U T O T E S T

### AUTODIAGNÓSTICO EMOCIONAL

#### Descubre por qué comes lo que comes

Como vimos, no siempre es el hambre, disparado por los bajos niveles de glucosa, lo que impulsa a comer. Detecta cuáles son las situaciones en las que comes pero no para alimentarte y encausa tu dieta y programa de ejercicios para evitar esos excesos o impulsos indeseados que generan kilos extras.

Responde cada una de las preguntas y marca la letra que identifique tu estilo y/o tu actitud con respecto a la comida. Ten en cuenta este código al elegir tu respuesta:

**a = casi nunca.**

**b = algunas veces.**

**e = a menudo.**

**d = casi siempre.**

Al finalizar el test, sigue las instrucciones para obtener tu resultado y busca la respuesta a tu conducta alimenticia.

### AUTOTEST

**1.** Siento ganas de comer cuando veo a otros hacerlo..... **a b c d**

**2.** Acostumbro comer mientras leo o miro televisión..... **a b c d**

3. Como más de lo habitual cuando estoy ocupado todo el día..... a b c d

4. Cada vez que tomo una taza de té o café, como algo..... a b c d

5. Pruebo la comida, mientras la preparo..... a b c d

6. Aumento de peso cuando voy de vacaciones a un hotel con pensión completa..... a b c d

7. Siempre tomo mis comidas a la misma hora, tenga hambre o no..... a b c d

8. Después de la comida, sigo probando de las fuentes hasta limpiarlas..... a b c d

9. Me tiento con el olor a comida..... a b c d

10. Cuando veo dulces me siento impulsado a comprarlos..... a b c d

11. Como para estar en compañía de mi familia..... a b c d

12. Aunque no tenga hambre, como postre. .... a b c d

13. Como los dulces o bocados que me ofrecen, aunque apenas haya terminado de comer. .... a b c d

**TOTAL** .....

14. La comida me consuela cuando estoy deprimido..... a b c d

15. Como cuando estoy enojado..... a b c d

16. Como cuando estoy excitado..... a b c d

17. Como cuando estoy tratando de resolver un problema difícil ..... a b c d

18. Como cuando no me siento feliz. .... a b c d

19. Como cuando estoy aburrido  
o no tengo nada que hacer. .... a b c d

20. Como más cuando alguien  
me hizo sentir molesto. .... a b c d

21. Como cuando me siento  
ansioso por algo. .... a b c d

22. Como cuando me siento solo. .... a b c d

23. Como cuando estoy irritado  
o de mal humor. .... a b c d

24. Como cuando siento que  
he fracasado en algo. .... a b c d

**TOTAL** .....

25. Compro alimentos de bajas calorías. .... a b c d

26. Si como de más, me siento culpable. .... a b c d

27. Estoy a dieta. .... a b c d

28. Si aumento de peso hago  
esfuerzos para comer menos. .... a b c d

29. Sólo consumo un número fijo  
de calorías diarias. .... a b c d

30. Cuando estoy con otros, como  
muy poco; cuando estoy solo como mucho. .... a b c d

31. Calculo las calorías de todo lo que como. .... a b c d

32. Leo todo lo que cae en mis  
manos sobre alimentación y dietas. .... a b c d

33. Siempre pienso en la dieta  
y en lo que como. .... a b c d

34. Evito comer productos que engorden. .... a b c d

35. Como más cuando bebo alcohol. .... a b c d.

36. Me peso...  
 a. menos de una vez por mes.  
 b. por lo menos una vez por mes.  
 c. una vez por semana o más.  
 d. por lo menos una vez por día.

37. Si sé que a la noche tendré una comida importante, durante el día...  
 a. como todo lo que quiero.  
 b. como menos que de costumbre.  
 c. me propongo comer menos pero termino comiendo como siempre.  
 d. me propongo comer menos pero termino comiendo más de lo habitual.

38. Si comí mucho en una cena, al día siguiente...  
 a. como normalmente sin pensar en ello.  
 b. reduzco la cantidad de comida que consumo.  
 c. me propongo reducir la cantidad de comida pero termino comiendo como siempre.  
 d. trato de comer menos pero termino comiendo más ese día y el resto de la semana.

**TOTAL** .....

39. Sólo como cuando tengo hambre. .... a b c d

40. Si no como siempre a la misma hora, me siento débil o descompuesto. .... a b c d

41. Si me salteo una comida, después me siento muy hambriento. .... a b c d



**¿CON QUÉ TE TIENTAS?**

• *Dulces... tal vez necesita elevar el nivel de serotonina.*

• *Salados... es posible que precise incorporar adrenalina y norelrenalina.*

42. Cuando como menos de lo habitual tengo calambres de hambre..... a b c d

43. Si no tengo hambre, no como postre..... a b c d

**TOTAL** .....

## RESULTADOS

---

Cada sección corresponde a un estilo de alimentarse. Cuando leas las interpretaciones y comentarios, presta atención a las secciones en las que obtuviste puntaje más alto y trata de elaborar un modo de modificar esas costumbres y planificar de otra forma tus ingestas. Porque lo más importante de una dieta no es estar pendiente del peso, sino comprender -y tratar de modificar- los hábitos alimentarios.

### ¿Comes como una respuesta al medio?

---

SUMA EL PUNTAJE DE LAS PREGUNTAS 1-13.

El puntaje máximo es 52.

- **Más de 34 puntos:** tendencia a comer en respuesta a estímulos externos, tales como la hora del día, la compañía o presencia de amigos o familiares, el olor de los alimentos, te tienta algo que hay en una bandeja, pasas por un kiosco y ves un golosina...

Si quieres adelgazar, trata de que no haya comida a tu alrededor, no te distraigas con la compañía de otros, para no perder la cuenta de lo que llevas a tu boca o comas lo que otros piden y evita al máximo comer sin darte cuenta (por ejemplo, mientras lees o miras televisión).

### ¿Comes por un impulso emocional?

---

SUMA EL PUNTAJE DE LAS PREGUNTAS 14-24.

El máximo es 44.

Cuanto mayor sea tu puntaje, mayor será tu tendencia

a comer en respuesta a tus emociones o a la tensión que estés viviendo. Probablemente, ésta sea una costumbre de larga data frente a los “ataques de hambre”, picotear a cualquier hora es un hábito fatal que lanzan al vacío cualquier dieta. Por otra parte, ten presente que no hay evidencia alguna de que el acto de comer disminuya en forma efectiva el enojo o la frustración, lo único que varía es la aguja de la balanza.

Por lo tanto, encuentra una manera más adecuada de dominar tus emociones.

### ■ ¿Comes porque tu dieta te priva demasiado?

---

SUMA EL PUNTAJE DE LAS PREGUNTAS 25-38.

El puntaje máximo es 56.

- **Puntaje inferior a 38:** Constantemente controlas lo que comes y estás pensando casi siempre en la dieta y en los alimentos. Es decir, a tí le gusta comer, pero te limita. Muchas personas como tú pueden manejar un alto nivel de control sin sentirse carenciadas o sin sentirse mal cuando comen más.

Si tu puntaje en esta sección fue alto, presta atención a las respuestas de las preguntas 27, 34, 36, 37, 38.

Si en estas preguntas obtuviste una mayoría de 4, trata de ser más flexible con los alimentos y con el acto de comer, en especial si tienes sobrepeso y necesitas hacer dieta.

Asimismo, los puntajes altos en las preguntas referidas a las emociones están en relación con la restricción alimentaria: los sentimientos de privación o carencia pueden causar estrés y el estrés puede dificultar el control de tu dieta.

### ■ ¿Comes porque tienes hambre?

---

SUMA EL PUNTAJE DE LAS RESPUESTAS 39-43.

El máximo es 20. Si tu puntaje se compone principalmente de 4, puede ser que seas muy sensible a las señales internas de hambre y que seas capaz de diferenciar entre esas señales físicas y las señales sociales o psicológicas.

Comer sólo cuando se tiene hambre es un hecho muy saludable. Sin embargo, no siempre es fácil diferenciar el hambre real de las ganas de comer que pueden surgir a partir de estímulos externos.

## Conclusiones

Damos por descontado que has sido honesto al responder el cuestionario, eso te permitirá tener en tus manos una valiosa información. Sácale el provecho. Al igual que haces para hablar, cuando abras la boca para comer, piensa: ¿tengo hambre realmente? ¿es necesario comer toda la porción? ¿Estoy comiendo por alguna otra razón que ahora ya conozco?

Si puedes identificar claramente en qué situaciones comes, prueba anotar durante una semana todo lo que comes, cuándo, cómo y dónde.

Estos datos te serán útiles para localizar tus momentos de conflicto. Y, por último, reflexiona: “cinco minutos en la boca, media hora en el estómago y toda la vida en las caderas”. Si tienes dudas o tu voluntad flaquea... pega esa frase en la puerta de tu refrigerador.

### CONSEJO

Imponerse llegar a un peso ficticio (menor al que le corresponde a la estructura del cuerpo) lleva al fracaso, porque es imposible (o muy difícil) mantenerlo.

---



## ¿COMER SIN ENGORDAR?



### Dieta anti-hambre

¿Quiere adelgazar sin sufrir los desesperantes “ataques de hambre”? Siga esta dieta diseñada especialmente día por día con ese objetivo. Realícela como máximo por 1 mes -previa consulta médica-, aporta 1300 calorías diarias y permite perder hasta 4 kilos sin el esfuerzo habitual en toda dieta.

El secreto radica en:

- **Calorías:** Comer una cantidad suficiente, y bien balanceada, de alimentos con poco valor calórico pero alto poder de saciedad -ya sea porque actúan directamente sobre el mecanismo del hambre o porque llenan el estómago muy rápido-, lo que permite sentirse satisfechos con cada comida y al mismo



### CONSEJOS PRÁCTICOS

• *Para eliminar el hambre ayuda masticar bien todos los alimentos y comer despacio, paladeando los sabores y aromas de cada plato.*

• *Si logramos hacer de la comida un ritual, nuestro aparato digestivo podrá asimilar mejor los nutrientes que necesita, lo que además de disminuir el apetito mejorará nuestra salud en forma integral.*

tiempo adelgazar.

- **Grasas:** Hasta no hace mucho se creía que los alimentos grasos eran los que más saciaban, pero recientes investigaciones encontraron que las grasas no son obstáculo para al hambre (salvo en cantidades muy grandes).

- **Proteínas:** Actúan sobre los neurotransmisores cerebrales que inhiben el apetito y, presumiblemente, aumentan también el consumo de calorías a nivel metabólico.

- **Fibras:** Las frutas y verduras, por su parte, son grandes fuentes de fibra, que reducen la sensación de hambre al ocupar mucho volumen en el estómago (lo que hace que éste envíe al cerebro señales de saciedad).

La fibra permite regular la llegada de glucosa a la sangre, que así se “quema” de forma gradual y se acumula menos en el tejido adiposo. Y si la fibra no es hidrosoluble, acelera el tránsito intestinal y disminuye el tiempo de asimilación de los alimentos.

- **Glucosa:** Ante la sensación súbita de hambre, esta dieta propone recurrir a los azúcares compuestos que, al ser de lenta digestión, permiten prolongar la sensación de saciedad.



## ● DIETA ANTI-HAMBRE, DÍA POR DÍA

### Día 1

- **Desayuno**

1 café o té, 1 vaso de leche descremada y 3 tostadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Almuerzo**

1 ensalada mixta chica y 1 porción (70 g) de pasta integral con tomate,

albahaca y queso rallado.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Cena**

1 tomate en ruedas con orégano, 1 ensalada chica de alubias, 1 porción (140 g) de carne magra a la plancha y 3 rebanadas de pan integral.

### Día 2

- **Desayuno**

1 café o té, 1 yogur descremado y 3 tostadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Almuerzo**

1 ensalada chica de escarola, rábanos y morrones, más 1 porción de arroz con alcauciles.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Cena**

1 porción (200 g) de berenjenas a la parrilla con perejil, 1 ensalada chica de alubias y 3 rebanadas de pan integral.

### Día 3

- **Desayuno**

1 café o té, 1 vaso de leche descremada y 3 tostadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Almuerzo**

1 porción de pasta integral con atún y 1 porción de zanahoria y apio al vapor.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Cena**

1 ensalada mixta chica, 1 porción de puré de verduras, 2 huevos cocidos y 3 rebanadas de pan integral.



## Día 4

- **Desayuno**

1 café o té, 1 yogur descremado y 3 tostadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Almuerzo**

1 tomate con ensalada de pepinos y 1 porción

de pasta con garbanzos.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Cena**

1 porción de espinacas hervidas, 1 porción (160 g) de ricota (o requesón) y 3 rebanadas de pan integral.



## Día 5

- **Desayuno**

1 café o té, 1 vaso de leche descremada y 3 tostadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Almuerzo**

1 ensalada verde chica, 1 porción (200 g) de filetes

de merluza y 2 rebanadas de pan integral.

- **Colación**

1 fruta fresca a elección.

- **Cena**

1 porción de verduras variadas crudas, 1 porción (40 g) de guiso de lentejas y 2 rebanadas de pan integral.

## Día 6 y 7

- Repetir cualquiera de los anteriores.



## ● DIETAS HIPOCALÓRICAS

Son los regímenes que tradicionalmente se han seguido para perder peso. Se basan en el control y la limitación de las calorías consumidas.

### ● Dieta de la "SOPA MÁGICA"

La base es una sopa de verdura (cebolla, pimiento, tomates, repollo) que puede tomarse en cualquier momento, cada vez

que se tenga apetito. En cantidades mínimas, aporta todos los nutrientes necesarios (proteínas, glúcidos, materia grasa, hidratos de carbono y lípidos). Transcurridos unos días, se alterna con otros alimentos que aporten proteínas y grasas animales. Hay que realizarla sólo durante una semana. Permite una rápida pérdida de peso (hasta 6 kilos en siete días) y favorece una ligera depuración general del organismo. No se aconseja que la sigan personas con riesgo de padecer anemia o quienes desarrollan diariamente importantes esfuerzos físicos.

- **Cómo prepararla:** La sopa se hace con 2 latas grandes de tomate, 2 pimientos verdes, 6 cebollas grandes, 1 ramillete de apio, 1 repollo grande, sal y pimienta. Puede añadirse una pechuga de pollo. Todo se mezcla en la batidora.

## ● Plan Nutricional de Siete Días

- **Día 1:** Sopa. Cualquier fruta, menos plátano (banana), la cantidad que desee.  
Té sin azúcar o jugo de ciruela.

- **Día 2:** Sopa. Verduras de hojas verdes (excepto judías -arvejas- verdes y guisantes -porotos). Se puede complementar con una papa asada por la noche.  
Ninguna fruta.

- **Día 3:** Sopa. Fruta y verdura (la misma que el primer y el segundo día).

- **Día 4:** Sopa. Plátanos y leche descremada.

- **Día 5:** Sopa, al menos dos veces al día.  
Entre 125 y 250 gramos de carne de res, acompañada de hasta 4 tomates frescos.

- **Día 6:** Sopa, al menos una vez. Carne magra y verdura, en la cantidad deseada.

- **Día 7:** Sopa. Arroz integral, jugos de fruta y verdura.  
Todos los días beber de 6 a 8 vasos de agua.

• **Atención:** Los días en los que sólo se toma sopa y fruta, su valor calórico está por debajo del mínimo señalado (700 calorías); por eso no debe prolongarse más tiempo del indicado, para no provocar desequilibrios nutritivos. Algunos de los kilos perdidos corresponden a agua y se recuperan fácilmente al beber cualquier líquido.

## ● DIETA ASOCIADA EQUILIBRADA (1.600 calorías)

Se puede comer arroz, carne, pan, yogur... casi de todo, aunque limitando las cantidades y el consumo de azúcar y grasas. Se fundamenta en controlar el número de calorías ingeridas y en un buen aporte de glúcidos (harina, cereales, legumbres, frutas, arroz y pan), que se caracterizan porque tienen un alto poder de saciar. Para lograr resultados hay que realizarla como mínimo 1 mes y máximo, 6 meses. Comiendo de todo en cantidades medidas se puede perder de 3 a 4 kilos al mes. Por sus características cualquier persona la puede realizar.

### Plan Nutricional Diario

#### DESAYUNO:

- **OPCIÓN 1:** Café con leche descremada, 3 rebanadas de pan integral, 10 g de mantequilla, un jugo de naranja.
- **OPCIÓN 2:** Un vaso de leche descremada con cacao en polvo, 1 medialuna o croissant y 1 manzana.

#### ALMUERZO:

- **OPCIÓN 1:** Una ensalada, una porción de carne, pescado o huevos, acompañados de 4 papitas (patatitas).
- **OPCIÓN 2:** De 6 a 8 cucharadas soperas de arroz, legumbres o pasta; queso blanco y fruta.
- **OPCIÓN 3:** Lentejas, yogur y naranja.



## CENA:

- **OPCIÓN 1:** Ensalada con pescado marinado al limón, queso, mezcla de lechugas con aceite y vinagre y un melocotón (durazno).

- **OPCIÓN 2:** Ensalada campesina (pollo o pavo, zanahorias, judías verdes cocidas y naranja) y queso.

- **OPCIÓN 3:** Mero al horno cocido con calabacines y uvas.

- **ATENCIÓN:** Acá se le ofrecen tres opciones, pero usted puede poner su creatividad para preparar infinidad de platos y realizar muchas variantes. Lo bueno de esta dieta es que es saludable y permite mantenerse en el peso adecuado durante mucho tiempo.

## ● LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es una dieta sabrosa y rica en fibras, en componentes grasos esenciales que protegen el sistema cardiovascular y permite el descenso de los lípidos. Con ella se puede lograr un menú equilibrado y variado, estructurado básicamente en torno a 3 alimentos: aceite de oliva, vino y trigo (y sus derivados). Además cubre las necesidades de nutrientes de todos los grupos de alimentos:

- **Pan y pastas:** aportan la dosis necesaria de hidratos de carbono.

- **Aceite de oliva:** constituye la principal grasa de la dieta.

- **Hortalizas, frutas, frutas secas y legumbres:** brindan la cuota de fibra y antioxidantes.

- **Carne de ave y de pescado, lácteos y huevos:** conforman el aporte fundamental de proteínas.

- **Vino en cantidades moderadas:** también posee acción antioxidante.



Todos estos alimentos, por supuesto, también aportan las vitaminas necesarias para mantenerse sano.

## ALIMENTACIÓN "MED"

La Dieta Mediterránea se puede adoptar como dieta habitual, si se realiza una buena selección de los alimentos.

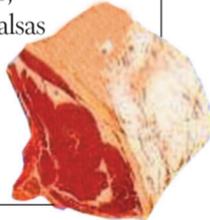
### Permitidos:

Cereales integrales, legumbres, carnes magras, especialmente pescados, carnes rojas y blancas magras, lácteos descremados, huevo, vegetales verdes, cebollas, ajos, pimientos, aceite de oliva, frutas cítricas, manzanas, us (regulando la cantidad), frutas de estación.



### Prohibidos:

Grasas saturadas presentes en los lácteos, carnes, manteca, margarinas, vegetales farináceos como papas, batatas, cereales refinados y sus derivados como pan blanco, pastas, etc. frituras, dulces, azúcar, salsas y mayonesas comerciales.



## PIRÁMIDE NUTRICIONAL "MED"

El esquema alimentario mediterráneo difiere de la clásica Pirámide Nutricional de los Alimentos consensuada por los EE.UU., porque reordena los distintos grupos de alimentos y les da diferente valor. Esta es la Pirámide Alimentaria del Mediterráneo, confeccionada por expertos en nutrición de la Organización Mundial de la Salud y la FAO (Organización para



la agricultura y los alimentos de las Naciones Unidas).

## ● Plan Nutricional de Siete Días

Las propuestas de este menú se basan en la Pirámide Mediterránea de Alimentos Saludables (1500 calorías).

### Día 1

- **Desayuno**

1 taza de infusión (café, té o mate cocido) con leche descremada y edulcorante, 1 tostada de pan de salvado con 1 cucharada tamaño postre de queso blanco descremado y 1 kiwi.

- **Colación**

1 yogur descremado con colchón de frutillas

- **Almuerzo**

1 plato chico de cazuela de arroz (integral), hortalizas de 3 tipos y pescado. 1 naranja

- **Colación**

1 barrita de cereal light

- **Merienda**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante, 1 pizzeta con queso fresco descremado (porción tamaño cassette de música) y tomate (en pan árabe de salvado).

- **Cena**

1 taza de brócoli al vapor, con 1 cucharadita de aceite de oliva y ajo, vinagre, aceto balsámico o jugo de limón, a gusto, 1 porción de tarta de espinaca, ricota y puerro. 1 taza de ensalada de frutas con 1 cucharadita de semillas de lino molidas.

### Día 2

- **Desayuno**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante, 2 galletas de arroz o trigo integral con 1 cucharada de queso blanco descremado y nuez (1 mariposa), en cada una, 1/2 pomelo rosado.

- **Colación**

1 postre bajas calorías (chocolate o dulce de leche).

- **Almuerzo**

1 plato chico de guiso de lentejas y hortalizas (sin freír), 1 fruta de estación.

- **Colación**

1 huevo duro.

- **Merienda**

1 taza de capuchino con edulcorante, 1 figazza árabe integral con 1 cucharada de ricota descremada y 1 cucharadita de semillas de girasol tostadas.

- **Cena**

Hortalizas grilladas con 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 plato chico de tallarines verdes al pesto light, con 2 cucharadas de queso Port Salut diet, rallado, 1 taza chica de compota de frutas con vainilla y canela.

### Día 3

- **Desayuno**

1 taza de leche caliente con cacao amargo, esencia de vainilla y edulcorante.

1 rebanada de pan multicereal con queso fresco descremado (porción tamaño cassette de música) y 1 feta de jamón cocido (caliente, sobre tostador).

- **Colación**

1 yogur descremado con ciruelas.

- **Almuerzo**

1 plato abundante de ensalada mixta con 3 aceitunas negras (sin aceite), vinagre, aceto o jugo de limón, 1 omelette de jardinera (en teflón, con rocío vegetal en aerosol), 1 pera asada “borracha” (con

un toque de vino tinto).

- **Colación**

1 triángulo de queso fundido light.

- **Merienda**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante.  
1 pancito negro con 1 cucharada de ricota descremada y 2 cucharaditas de mermelada diet.

- **Cena**

1 porción chica de puré amarillo (calabaza más batata) con 1 cucharadita de aceite de oliva.  
1 filete mediano (salmón, brótola, atún) a la plancha con rodajas finas de tomate y provenzal.  
1 taza chica de arroz con leche descremada y canela.

### Día 4

- **Desayuno**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante.

1 rebanada de pan de centeno con 1 cucharada tamaño postre de queso blanco descremado y 1 cucharadita de maníes picados.

- **Colación**

1 banana chica.

- **Almuerzo**

1 porción pequeña de budín tricolor de hortalizas (calabaza, acelga y choclo).

1 pechuga de pollo grillé (chica) con hierbas aro-

máticas. 1 brochette de frutas.

- **Colación**

1 yogur descremado (firme).

- **Merienda**

1 taza de leche caliente con 2 cucharadas de cereales en copos y 3 almendras fileteadas.  
1 fruta cítrica.

- **Cena**

1 plato chico de mostacholes con coliflor al ajillo (utilizar rocío vegetal para saltar).  
1 computadora de gelatina sin azúcar con trozos de duraznos al natural light.



## Día 5



- **Desayuno**

1 taza de capuchino con edulcorante.  
1 tostada de pan de salvado con queso fresco descremado (porción tipo cassette) y 1 feta de lomito.

- **Colación**

1 pote de flan light.

- **Almuerzo**

1 plato abundante de ensalada multicolor con 1/2 palta chica noisette, vinagre, aceto o jugo de limón a gusto (sin aceite).  
1 milanesa grande de berenjena (rebozada con salvado).  
1 manzana al horno al yogur.

- **Colación**

2 galletas de arroz o trigo integral dulces diet.

- **Merienda**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante.  
1 rebanada de pan de salvado con 1 cucharada tamaño postre de ricota descremada y 2 cucharaditas de jalea de membrillo diet.

- **Cena**

Niditos de acelga hervida con 1 cucharada tamaño postre de aceite de oliva, vinagre, aceto o jugo de limón, a gusto.  
2 rodajas finas de carne asada (peceto o colita de cuadril). 1 racimo chico de uvas.

## Día 6

- **Desayuno**

1 taza de leche caliente con cacao amargo, canela y edulcorante.  
1 figazza árabe integral con 1 cassette de queso fresco magro y 1/2 cassette de dulce de batata diet.

- **Colación**

1 mousse light, sabor a elección.

- **Almuerzo**

1 plato abundante de ensalada bicolor (verde y roja) con 4 aceitunas verdes (sin aceite), vinagre, aceto o limón, a gusto.  
1 tortilla chica individual de arvejas y zanahorias (en teflón,

con rocío vegetal). 1 taza chica de ensalada de frutas.

- **Colación**

1 yogur descremado con cerezas.

- **Merienda**

1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante  
1 pizzeta de queso fresco descremado y tomate (en pan integral).

- **Cena**

1 plato abundante de ensalada verde con 1 cucharadita de aceite de oliva, vinagre, aceto o limón, a gusto. 1 plato chico de moños de colores con filetto al atún. (1/2 lata) 1 fruta de estación.

## Día 7

• **Desayuno**

- 1 taza de infusión con leche descremada y edulcorante.
- 1 tostada de pan integral con 1 cucharada tamaño postre de queso blanco descremado.
- 1 banana chica..

• **Colación**

- 1 yogur descremado.

• **Almuerzo**

- 1 timbal de arroz amarillo con hortalizas.
- 2 hamburguesas de soja.
- 1 fruta cítrica.

• **Colación**

- 3 ciruelas pasa (u otra fruta deshidratada).

• **Merienda**

- 1 taza de capuchino con edulcorante.
- 1 bollito de centeno con queso fresco descremado y dulce de membrillo diet.

• **Cena**

- 1 plato de hortalizas mixtas al vapor con 1 cucharadita de aceite de oliva, vinagre, aceto o limón, a gusto.
- 2 porciones chicas de pizza de mariscos (con masa integral) y muzzarella magra.
- 1 compotera de gelatina sin azúcar con copete de queso blanco.

## ● ALIMENTACIÓN ANTIOXIDANTE: elixir de juventud

Una alimentación sana, variada y rica en frutas y verduras frescas no sólo evita el exceso de peso, también aleja el envejecimiento generado por la “oxidación” celular.

La oxidación es un proceso químico que se produce ininterrumpidamente en nuestro organismo. Es una reacción en la que un componente cede electrones, hidrógeno y energía a un segundo componente. Los responsables son los radicales libres, entre los cuales se encuentra la molécula de oxígeno cuando se separa de su pareja (O<sub>2</sub>, O).

Este proceso se observa al rato de pelar una manzana. Podemos ver cómo adquiere un color marrón y se estropea. Lo mismo ocurre en el cuerpo humano, aunque no se pueda apreciar tan claramente. La oxidación está relacionada con procesos naturales como el envejecimiento de la piel, los órganos y distintas enfermedades.

## ■ ¿Qué son los "antioxidantes"?

---

Son un grupo de nutrientes cuya función primordial es prevenir el envejecimiento prematuro de las células, originado por los "radicales libres".

Los principales antioxidantes son: las vitaminas E, C, A y los betacarotenos (precursores de la vitamina A), el selenio, el zinc, otros oligoelementos y algunos fitoquímicos. Todos actúan en "equipo" para defender al organismo del envejecimiento y de un sinnúmero de enfermedades crónicas.

## ■ ¿Qué es un "radical libre"?

---

Son sustancias que:

**1** Son el resultado de los procesos químicos normales que tienen lugar en el organismo.

---

**2** Son moléculas inestables y reactivas, que atacan a las células alrededor de 10.000 veces al día, produciendo daño celular, debilitando las defensas del organismo y aumentando el riesgo de padecer enfermedades.

---

**3** Proviene del medio ambiente: polución ambiental, humo del tabaco, radiaciones, herbicidas y pesticidas. El exceso de radicales libres produce el denominado "estrés oxidativo", vinculado con el envejecimiento. Los antioxidantes viajan por la sangre, se depositan en las células de diferentes órganos y los neutralizan. Así, los inactivan antes de que puedan actuar; son las defensas naturales del organismo contra esa agresión. Por eso, es necesario incorporar "antioxidantes" a diario, a través de una alimentación variada.

## ■ ¿Qué podemos hacer para evitar "oxidarnos"?

---

Los antioxidantes pueden demorar el envejecimiento,

mejorar la salud y belleza de la piel y reforzar las defensas del organismo, al contrarrestar los efectos nocivos de los radicales libres, moléculas que, además de provocar problemas de salud y envejecimiento, causan problemas de sobrepeso.

Afortunadamente tenemos muchísimos antioxidantes a nuestra disposición que provienen de los alimentos. Una dieta con una cantidad adecuada de antioxidantes como el selenio, las flavonoides y las vitaminas E y C, nos protege de la oxidación, el desgaste y los kilos extras. Obtener los nutrientes adecuados para mantener nuestro organismo joven y protegido es fácil. Te proponemos algunas ideas para introducir en tu dieta importantes alimentos antioxidantes y, por tanto, protectores y regeneradores:

### ■ Guía para cubrir las necesidades diarias de antioxidantes



**Carotenos (Vitamina A):** Zanahoria, calabaza, espinaca, acelga, brócoli, radicheta, batata, choclo, durazno, damasco, mango, frutillas, kiwi, cítricos, sandía.

- **Ración:** 1 plato abundante de hortalizas crudas o cocidas mixtas + 1 fruta.



**Vitamina C:** Repollo, tomate crudo, berro, brócoli y coliflor cocidos al vapor, espinaca cruda o al vapor, ají morrón crudo, brotes de alfalfa, frutillas, kiwi, cítricos, kinoto.

- **Ración:** 1 porción de alguna hortaliza (esp. cruda) + 1 fruta ó 1 taza, en el caso de las frutillas, 4 ó 5 kinotos.



**Vitamina E:** Aceites vegetales, germen de trigo, frutas secas y semillas (girasol, lino, sésamo).

- **Ración:** 2 cucharaditas de aceite (esp. de girasol) + 2 cucharaditas de germen de trigo + un par de frutas secas ó 2 cucharaditas de

semillas.

**Selenio:** Carnes rojas y blancas (especialmente pescados), cereales integrales, levadura de cerveza en polvo, germen de trigo, salvado.

• **Ración:** 1 porción mediana de carne + 1 rebanada de pan integral + 2 cucharadas de salvado + 1 cucharadita de levadura + 1 cucharadita de germen de trigo.

---

### Fitoquímicos:

**Polifenoles:** Frutas secas (nueces, almendras, maníes).

• **Ración:** 1 puñado.

- Manzana, berenjena, ananá, zanahoria, alcaucil, bayas o “berries”, damasco, melón, pepino, zapallo, durazno, ají verde.

• **Ración:** 1 unidad ó 1 rodaja, en el caso del ananá, melón y zapallo ó 1 taza, en el caso de las “berries”.

- Uvas. Vino tinto. • **Ración:** 1 racimo ó 1 copa.

- Cacao. Café. • **Ración:** 2 cucharadas ó 1 barrita de 25 g ó 2 pocillos (especialmente expreso).

- Aceite de oliva extra virgen. • **Ración:** 2 cucharaditas.

**Flavonoides:** Ají picante o chili. • **Ración:** Una pizca.

**Licopeno:** Tomate y derivados (salsa), pomelo rosado, sandía. • **Ración:** 1 unidad ó 1 taza ó 1 rodaja.

**Indoles:** Crucíferas: brócoli, coliflor, repollo, repollitos de Bruselas, berro. • **Ración:** 1 taza.

**Monoterpenos (incluye limones):** Cáscara de cítricos.

• **Ración:** 2 cucharaditas de ralladura.

**Luteína:** Espinaca. • **Ración:** 1 taza.

**Antocianinas:** Remolacha. • **Ración:** 1 unidad.

**Zeaxantina:** Choclo. • **Ración:** 1 unidad.

**Fitoestrógenos:** Semillas de lino, soja, cereales integrales.

• **Ración:** 2 cucharaditas ó 1/2 taza de porotos ó 1 milanesa ó 1 taza cocidos.

**Compuestos organo-sulfurados:** Ajo, cebolla, puerro.

• **Ración:** 1 diente ó 1 unidad.

**Saponinas:** Brotes de alfalfa y otros brotes. Papa.

• **Ración:** 1 taza o 1 unidad.



**Quinonas:** Hierbas y especias: menta, jengibre, romero, albahaca, perejil, canela, azafrán, orégano, ají molido, pimienta, mostaza.

**Taninos:** Té. Vino tinto. Uvas. Lentejas. 1 taza o 1 copa o 1 racimo.

**Catequinas:** Té verde y negro. • **Ración:** 2 tazas.

## Sugerencias culinarias

---

- Las sopas y purés de zanahoria y calabaza son una gran fuente de betacarotenos y vitamina A.

---

- El pescado azul y los productos de mar son imprescindibles un par de veces a la semana, para obtener las cantidades de selenio y vitamina A necesarias.

---

- Frutas y ensaladas en cada comida son las mejores aliadas de la juventud y la salud. Es importante introducir en las ensaladas zanahorias, tomates y maíz.

---

- El aceite de oliva virgen va a garantizar el buen estado de las grasas de nuestro organismo. Podemos y debemos tomarlo todos los días, añadiéndolo, por ejemplo, a las ensaladas o purés.

---

- El aceite de soja tiene mayor poder antioxidante que los de oliva extra virgen y girasol. Se aconseja el aceite crudo y evitar someterlo a las altas temperaturas de cocción.

---

- Respecto de la cocción, utilizar microondas o hervir los alimentos durante períodos breves no ejercería efectos significativos sobre la capacidad antioxidante.

---

- Con un par de tazas de té verde al día, aseguramos la derrota de los radicales libres.

## Consejos antioxidantes

---

- Es importante comer con muy poca sal o, si es posible, eliminarla por completo.
- Beber al menos dos litros de agua mineral por día favorece el metabolismo y ayuda a los antioxidantes a reducir el sobrepeso.

- Utilizar la menor cantidad posible de aceite en las comidas. Lo ideal es no ingerir más de dos cucharadas por día.
- No saltarse ninguna comida (con la excepción ocasional de alguna colación) y tratar de no alimentarse en horarios extremos (evitar almorzar a las 3 de la tarde o cenar a las 11 de la noche).
- Evitar comer apresurado. Dedíquelo el tiempo que sea necesario a cada comida y hágalo con calma, despacio y sin presiones laborales o familiares. La digestión y el trabajo del metabolismo se complican cuando los alimentos no se ingieren despacio.
- Se pueden beber infusiones en todo momento del día; sin importar si ya se consumieron las colaciones correspondientes.

### **BOTIQUÍN DIET DE EMERGENCIAS PARA ATAQUES DE HAMBRE**

Usted está decidido a hacer dieta y bajar esos kilos extras... pero a veces, algunas situaciones cotidianas confabulan contra su propósito y buena voluntad. Hay momentos en que le dan “ataques de hambre”. Las excusas son muchas: “Se canceló el proyecto”, “El pago no llegará en fecha”, “Me peleé con mi marido”, “Estoy nerviosa por los estudios”, “Tuve un problema en el trabajo”, “No sé si voy a llegar a tiempo”... y así sucesivamente. Surge la necesidad de gratificarse, de vengarse, de sacarse la rabia... Las buenas intenciones y los objetivos se olvidan, y la heladera y la alacena son asaltadas.

Le proponemos que tenga a mano un “Botiquín de emergencias” para paliar los “ataques de hambre”, para que en esos momentos pueda comer algo permitido y rico en lugar de intentar no comer nada y desesperarse cada vez más.

Estos alimentos (o por lo menos algunos) tienen que estar en la heladera, la alacena, en el cajón de su escritorio, debajo del mostrador, en su auto... en todo momento.

### **SOS Ataque de hambre**

---

Cuando aparezca, intente primero con 1 vaso de agua fría bebida a sorbos y lentamente. Recorra a estos alimentos si en

algún momento del día no puede controlar su apetito.

Pero sea honesto y no utilice el botiquín a cada rato, porque pierde sentido y efectividad:

## BOTIQUÍN DIET



Bebidas diet - Agua - Soda - Jugos de fruta (hechos por usted y colados) - Huevo duro (1 vez por semana) - Queso fresco - Salchichas - Jamón desgrasado - Yogur o leche cultivada descremados - Vegetales crudos varios (zanahorias, apio, tomate, hinojo, pepino, etc.) - Media taza de vegetales cocidos condimentados con sal y limón (acelga, remolacha, berenjenas) - Frutas frescas permitidas - Gelatina diet sola o con frutas - Pescado hervido o en bastones (kani kama) - Lomito ahumado - Ricota - Muzzarella - Queso blanco - Pickles - Ajíes en vinagre - Cebollitas en vinagre - Arenque ahumado - Pollo asado sin piel (100 gramos) - Un trozo de carne asada - Caldo desgrasado y sopa de verdura (trozos de carne).

## ¿Cuánto comer de cada cosa?

Sea criterioso, puede comer todo lo que considere que no atenta contra sus objetivos (adelgazar y/o mantenerse en peso): un pedazo chico de queso, 1 salchicha, 3 bolitas de melón o 3 tronquitos de apio ó 1 ají en vinagre o 1 zanahoria cruda o 1 de manzana verdeo 4 - 5 frutillas, 1/2 pote de yogurt descremado o 1 caramelo ácido...

**Puede recurrir a opciones bajas en calorías pero que le dan más saciedad:** 1 pocillo de caldo desgrasado caliente, 1 pocillo de café sin azúcar, con o sin canela.

**Ante cualquier duda, ríjase por el número 2:** dos bifés, dos salchichas, dos pedacitos de queso... Si come más de dos de "algo" en el día, casi seguro que está comiendo de más (en valores calóricos).

A los alimentos de este botiquín se puede recurrir también para sustituir una de las comidas o para comer "algo" antes de una cena o una fiesta.



## MUCHO SABOR SIN CALORÍAS

Quién no tiene debilidad por un plato... o por varios... o por algunos dulces. La tentación es fuerte y nos deleitamos en la mesa sin importar las consecuencias... pero, lo hacemos con un poco de culpa y tratando de evitar pensar en la aguja de la balanza que, como un dedo acusador, nos señalará nuestro desliz gastronómico.

En el imaginario colectivo, más sabor es igual a más kilos y ésa no es una buena ecuación ni para nuestro cuerpo ni para nuestra salud. Sin embargo, el sabor de nuestra comida preferida debe tener obligatoriamente su correlato en el número de calorías que posee. Para convertir un plato que engorda en uno saludable, sólo basta recordar algunas breves instrucciones:

## Elecciones culinarias que adelgazan

---

La cocina es un arte, porque es un arte equilibrar los ingredientes, combinarlos y encontrar los mejores sabores para deleitarse con los platos más sabrosos. Muchos tienen la falsa creencia de que estar delgados o comenzar una dieta implica estar condenados a perder el placer de la buena mesa, el disfrute del paladar, enfrentado un ejército de platos insípidos. No se desanime, porque esto es falso.

Se puede aprender a preparar comidas bajas en calorías y que sean ricas y apetitosas. Hasta a la más insulsa receta light se le puede dar un giro gourmet.

Pruebe con ingredientes impensados (cuanto menos calorías tengan, mejor) hasta crear platos personales y alcanzar sabores que jamás imaginó.

Estos consejos le servirán para tener una dieta más sana, siempre y cuando no olvide realizar las sustituciones de ingredientes de a poco, para apreciar y saborear mejor los resultados.

### Antes de cocinar:

---

- 1** Marque los ingredientes ricos en calorías en la receta original. Piense qué otros los pueden sustituir.

---

- 2** Haga una lista de productos de bajas calorías que puedan reemplazar a los calóricos. Por ejemplo, los huevos, en algunas recetas pueden ser reemplazados por tofu.

---

- 3** Comience a sustituir los ingredientes de la receta original por otros bajos en calorías de a poco y escalonadamente. Esto le permitirá detectar cuánto afecta al sabor de su plato preferido.

---

- 4** Tenga en cuenta que no es saludable eliminar completamente las grasas de su dieta. En promedio, entre el 20 y el 30 % de sus calorías deben provenir de las grasas.

## ● ¿CÓMO QUITARLE CALORÍAS A CUALQUIER RECETA?

● Use leche descremada o baja en calorías en lugar de leche entera.

● Compense la reducción de ingredientes ricos en grasas con aderezos. Tal vez se modifique el sabor original, pero no será una comida insulsa o desabrida.

● Para evitar o limitar el uso de sal (que en cantidades excesivas favorece la retención de líquidos) elija varias hierbas aromáticas distintas para condimentar. Un ejemplo: 100 gramos de perejil tienen 20 calorías.

● Use mayonesa descremada o crema baja en calorías en vez de la regular.

● El yogur (descremado y sin sabor) también es un buen candidato para hacer sustituciones.

● El aceite de oliva agrega mucho sabor a sus comidas... pero también muchas calorías. Usar margarina light si la comida se pega y agregar agua periódicamente durante la cocción.

● El perejil, tomillo, eneldo, romero, orégano y albahaca resaltan el sabor de los alimentos sin añadir calorías.

● El ajo tiene un sabor muy fuerte y especial: para quien le guste, es un excelente aderezo, y proporciona sólo 41 calorías por cada 100 gramos.

● El caldo saborizado puede ser un muy buen sustituto para la manteca o el aceite.

● Pruebe mezclar los aderezos hipocalóricos con crema baja en calorías o yogur sin sabor y descremado, obtendrá más cantidad con menos calorías.



- El vinagre aporta poquitisimas calorías. Una cucharada tiene alrededor de 0,4 calorías (según las distintas variedades).

- El aceite extra virgen de oliva tiene mucho sabor, una cucharada en la ensalada le da un aroma especial, sin interferir significativamente en las calorías.

- La mostaza, dulce o picante, tiene un sabor muy intenso, que da a los platos un toque particular con pocas calorías: 100 gramos tienen sólo 10 calorías.

- Recurra a ingredientes vegetarianos. Quienes no comen ningún derivado de la vaca tienen reemplazantes naturales para cada alimento de calorías elevadas.

- Las verduras hervidas son muy sanas y no engordan. Pocas calorías, mucha nutrición. Por ejemplo, se puede preparar un plato con una papa hervida, un pedazo de zapallo, un poco de brócoli y algo de espinaca. Todo rociado con aceite de oliva y unas gotas de limón o vinagre.

- Deje una mínima porción de grasas para que el plato no pierda gusto. Además, recuerde que eliminar por completo las grasas tampoco es saludable. Al cocinar en el horno, una pequeña cantidad de este elemento es imprescindible para dar cuerpo al plato.

- Antes de cocinar las aves, sáqueles la piel. Advertencia: el pollo al horno se seca si se lo cocina sin piel, mejor retíresela después de cocido.



- Con la experimentación aprenderá dónde sacar grasa implica una diferencia de sabor.

- Las pastas no engordan. Lo que engorda son las salsas, el aceite en que se fríe la cebolla, la

carne que se les agrega, el queso parmesano con que se las espolvorea, el pan con que se acompañan. Prepárelas con apenas un hilo de aceite de oliva, un poco de albahaca o brócoli y sal, eso no engorda mucho.



- 
- Se puede poner una cucharada de crema descremada al risotto en lugar de manteca.
- 
- El yogur natural con ajo o cebolla machacados puede utilizarse como condimento. Para no desvirtuar demasiado los sabores, perfúmelo con cebollino o menta, o con una pizca de paprika, de azafrán o de curry. Una cucharadita de yogur descremado aporta 5 calorías.
- 
- Si el pan es ineludible en su dieta, por costumbre o simple gusto, no lo unte ni con manteca ni mermelada ni dulce. Disfrute el sabor del pan fresco, y si es tostado, mejor.
- 
- El pan integral engorda igual que el pan blanco, pero se diferencian porque comer pan integral nos satisface más rápidamente, debido a que contiene mucha más fibra.
- 
- Para las tortas y otros platos dulces que se hacen al horno: reemplace los aceites, mantecas o margarinas por puré de frutas o compota de manzanas.
- 
- Un poco (muy poco) de mayonesa baja en calorías sirve para sustituir el aceite en las tortas.
- 
- La leche en polvo, condensada y baja en calorías le agrega mucha consistencia a un plato, además de eliminar grasas. Permite preparar un postre sabroso y no se pone en riesgo la dieta.



### CONSEJO

#### *Racione sus comidas*

Una buena táctica para comer sólo lo necesario consiste en cocinar anticipadamente una gran cantidad de comida y separarla en porciones individuales para congelar.

En el momento de sentarse a la mesa, se descongela la cantidad de porciones según los comensales, así se evita (aunque se tengan ganas) de repetir el plato.

Con los restos de comida proceda del mismo modo o tírelos, pero evite adquirir el hábito de comerlos “para que no sobren”.



## AYUNO Y SILUETA

Algunos nutricionistas consideran que una de las razones por la que las dietas para bajar de peso no logran su objetivo, se debe a que el organismo no desecha eficientemente las toxinas y éstas se acumulan, intoxicándolo. Algunos alimentos, el café, el tabaco, el alcohol, ciertos aditivos, contaminantes de las aguas, medicamentos, diversas drogas, la polución de las ciudades, etc dificultan las actividades celulares e incrementan la cantidad de elementos de desecho. En estos casos, los órganos eliminadores se ven desbordados e incapaces de desembarazarse de ese elevado nivel de toxinas y, por esta razón, los procesos vitales se alteran.

Por eso, para poder adelgazar es necesario realizar una desintoxicación. Y la única forma de desintoxicarse es mediante un ayuno. Ya en el siglo V antes de Cristo, Hipócrates, el padre de la medicina, recomendaba a sus discípulos este tra-

tamiento para prevenir enfermedades y sanar a los pacientes.

Ayunar no significa no comer nada, significa elegir lo que se come, abstenerse voluntariamente de ingerir ciertos alimentos sólidos para que descanse el aparato digestivo y se active la eliminación de toxinas.

¿Cuáles son los beneficios de un ayuno? En primer lugar, el organismo no está tan ocupado con los procesos digestivos y puede dedicarse a la eliminación. Por otro, al no recibir “combustible” moviliza todas sus reservas de calorías para conseguir la energía indispensable para estar en actividad.

Hay que mencionar que diariamente se eliminan infinidad de toxinas e impurezas por la piel. Su salud depende del estado de pureza que tenga la sangre y para que ésta se conserve en buen estado, es necesario mantener los diferentes órganos sanos y en plena capacidad de funcionamiento.

Dedicarle ciertos cuidados externos e internos ayuda en gran medida. Prestar atención a los alimentos que integran nuestra dieta habitual, permite lucir una piel saludable, fresca, sin arrugas y con aspecto joven... además de estar delgados y sanos.

Si nuestra piel está opaca, reseca, muy grasa o muestra algunas arrugas, está poniendo en evidencia cómo está funcionando nuestro cuerpo... pero no hay que desanimarse, no todo está perdido. La piel se renueva cada 28 días. Esa constante renovación requiere un aporte sostenido de nutrientes. Por eso, al modificar nuestra alimentación nos aseguramos la ingesta correcta de todos ellos y así prevenimos o disminuimos las arrugas en gran medida.

Según los expertos, por lo menos una vez cada tres meses las personas tendrían que desintoxicar su organismo.

### **¿Por qué desintoxicarse permite perder peso?**

---

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia. Y eso debe hacerse disminuyendo los tóxicos externos, por un lado, y ayudando a los órganos eliminadores a realizar su función estimulando la eliminación de toxinas,

por otro.

Normalmente, los residuos de la alimentación son expulsados de las células, pasan a la linfa y a la sangre que los transportan a los órganos excretores -sobre todo al hígado y a los riñones- donde son transformados y conducidos a los órganos de evacuación.

Cuando se efectúa un proceso de desintoxicación, se aprecia que el hígado pierde peso, porque quema tanto el glucógeno de reserva que contiene como buena parte de la grasa acumulada. De esta manera no sólo depuramos el organismo, también bajamos de peso.

## ¿Cuándo se aconseja hacer una depuración?

**1** CUANDO SE BUSCA ADELGAZAR. Lo mejor es que se haga un balance adecuado de lo que comemos, las cantidades y las repeticiones de comidas durante el día. Si consideramos que realmente lo que comemos es adecuado y aún así el peso en relación a la talla no es óptimo, es conveniente una dieta de desintoxicación.

**2** CUANDO SE BUSCA SENTIRSE BIEN. El hígado es el gran depurador del organismo, ejecuta más de quinientas funciones diferentes; actúa a nivel digestivo, pancreático, intestinal, renal, etc. Por eso, es necesario ayudarlo de vez en cuando con un ayuno moderado o una cura de desintoxicación.

**3** CUANDO SE BUSCA COMPENSAR EL RITMO DE VIDA. En la actualidad, el ser humano no acostumbra llevar una conducta que respete las leyes naturales en cuanto a alimentación, ejercicio, hábitos de conducta, etc, llega un momento en el que comienzan a



aparecer signos de que se hace necesaria una depuración. Algunas veces se manifiestan como una enfermedad grave y otras en forma de síntomas generales como fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas, dificultad para conciliar el sueño, decaimiento, astenia y otros signos subjetivos que indican falta de energía.



### ¿Qué alimentos ayudan a purificarnos?

- **Cereales integrales:** aportan hidratos de carbono complejos y vitaminas del grupo B, necesarios para el funcionamiento del hígado.

- **Verduras:** siempre que sea posible se deben tomar crudas o cocinadas con poca sal. Aportan potasio y otros minerales.

- **Berenjena:** es un tónico digestivo que activa de forma suave la función de la vesícula.

- **Alcachofas:** potencian la función hepática, desintoxican y facilitan la eliminación de sustancias nocivas. Aumentan la secreción de bilis y mejoran su vaciamiento al intestino. Alivian el mal gusto de boca y las digestiones pesadas.

- **Cardo:** estimula la producción de bilis, descongestiona el hígado y facilita su buen funcionamiento.

- **Cebollas:** gracias a su aceite esencial sulfurado, incentivan la función desintoxicadora del hígado.

- **Rábanos:** su esencia sulfurada de sabor picante estimula la función hepática y aumentan la producción de bilis haciéndola más fluida y facilitando su vaciamiento.



- **Achicoria, escarola y endivia:** contienen una sustancia amarga que facilita el vaciamiento de la vesícula.

---

- **Frutas:** son ricas en azúcares de fácil asimilación y vitaminas antioxidantes. Evitan la retención de líquidos.

---

- **Fresas:** mejoran la circulación venosa del sistema portal hepático y contribuyen a reducir la ascitis.

---

- **Uvas:** además de aportar azúcares naturales y vitaminas antioxidantes, activan la función purificadora del hígado y estimulan la producción de bilis.

---

- **Manzanas:** facilita el vaciamiento de la bilis y la descongestión hepática. También poseen abundante fibra.

---

- **Ciruelas:** evitan el estreñimiento y favorecen la eliminación de desechos orgánicos. Son bajas en sodio, grasas y proteínas.

---

- **Cerezas:** son antioxidantes y depurativas de la sangre, lo que facilita el trabajo hepático.

---

- **Aceite de oliva:** en cantidades moderadas favorece el buen funcionamiento hepático e intestinal.

## ● DIETA DESINTOXICANTE DE 24 HORAS

*La entrada y salida de un ayuno debe ser lenta, suave y paulatina.*

*Es importante preparar el cuerpo antes de realizar un ayuno y evitar los cambios bruscos de alimentación.*

*Se aconseja cambiar escalonadamente el tipo de alimentos que se ingieren, dejar de lado los embutidos, los picantes, por ejemplo. Esta dieta se realiza para predisponer el cuerpo antes de iniciar la desintoxicación y así ésta se hace más profunda. También se puede realizar al terminarla.*





### AYUNO DE FRUTAS

*Se recurrió a las Tablas de Composición de Alimentos (Moreiras y cols., 1995), para calcular el aporte energético de estas dietas según la cantidad de alimento que se recomienda consumir.*

• **DIETA DEL DURAZNO (melocotón)**  
(4 melocotones en almíbar, yogur y caldos): 830 kcal.

• **DIETA DE LAS MANZANAS**  
(12 manzanas por día): 966 Kcal.

• **DIETA DE LA PIÑA (ananá)**  
(2 kilos por día): 513 kcal.

• **CURA DE UVAS**  
(2 kilos por día): 1.701 kcal.

### ● Desayuno:

- 1 vaso de licuado de tutti frutti con agua.
- 1 tostada de pan integral con queso blanco descremado.

### ● Colación 1/2 mañana:

- 1 yogur descremado con frutas.
- 1 cucharada de salvado de trigo.

### ● Almuerzo:

- filete de pescado al horno con hierbas aromáticas y limón.
- ensalada de zanahoria y remolacha crudas y ralladas.
- 1 rodaja de melón o sandía.

### ● Colación 1/2 tarde:

- 1 taza de ensalada de frutas con una cucharada de semillas de lino.

### ● Merienda:

- 1 jugo de naranja exprimido.
- 1 tostado de pan árabe integral con tomate, queso port salut diet y albahaca.

### ● Cena:

- fideos integrales con salsa de hortalizas (calabaza, berenjenas y espárragos).
- ensalada de hojas verdes (lechuga, radicheta, rúcula, espinaca) - 1 racimo de uvas.

Otra posibilidad es realizar un ayuno de 24 horas con jugos de frutas frescas recién exprimidas. En este caso, aconseja elegir frutas dulces, porque las ácidas como el pomelo y el limón resienten el estómago.

### Propuestas nutricionales para desintoxicar el organismo



Recordemos que ayunar es elegir no comer sólidos y programar una ingesta de alimentos que desintoxiquen. A continuación algunas opciones para distintos gustos y necesidades:

- Comer durante 7 días atún en agua únicamente a la hora de la comida, desayunar y merendar ligero (jugos, leche, cereal, fruta, gelatina, yogur).

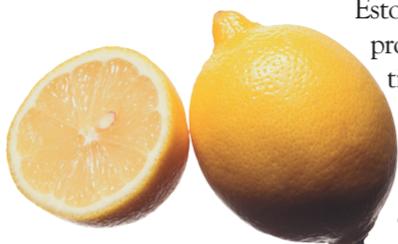
- Tomar agua de pepino con un limón, endulzada con miel, media hora antes de cada comida, durante 15 días. (Cuando hay celulitis).

- Beber jugo de 3 limones en ayunas durante 7 días, descansar una semana y volver a tomarlo durante 7 días más (si no se tiene gastritis).

- Comer una rebanada de papaya muy temprano y de almuerzo un licuado de una rebanada de papaya con cáscara y sus semillas, un limón, 1/2 rebanadita de piña, dos cucharadas de pulpa de sábila y miel en agua (si se tiene problemas de digestión, estreñimiento o hemorroides).

- Dejar de comer carnes rojas durante 7 días, luego incorporarlas una o dos veces a la semana, los demás días puede ser pescado de preferencia, pollo o alguna otra ave.

Estos consejos los podemos combinar o probar con uno sólo de ellos, son efectivos y rápidamente se ven resultados de desintoxicación (dependiendo del estado inicial). Si queremos repetir el tratamiento debemos dejar descansar al organismo una semana.



## EL AGUA, UNA ALIADA PARA BAJAR DE PESO



No hay discusión, el agua tiene un rol esencial para mantener la piel saludable y joven. Cuando la hidratación proviene de agua pura (y no refrescos llenos de azúcar y carbonatados), las células de la piel se renuevan.

No hay que olvidar que debemos tomar diariamente cerca de 2 litros de agua y otros líquidos para equilibrar las pérdidas y mantener el nivel adecuado de hidratación. Ésta también se consigue mediante el agua que contienen los alimentos que ingerimos. En la mayoría de las verduras y las frutas, más de 90 gramos por cada 100 gramos del producto son agua, por lo que es interesante incluirlas en la dieta, así ingerimos, casi sin percatarnos, gran parte del agua que necesitamos.

De este modo, la piel se mantiene perfectamente hidratada y se eliminan más fácilmente las toxinas que la perjudican. Cuando estamos bien hidratados, también se favorece la sudoración, que ayuda a que la piel se mantenga limpia y libre de toxinas.

El agua contribuye a purificar el hígado y los riñones y mejora su funcionamiento.

Además de mantener las células hidratadas, el agua ayuda a las células a tomar nutrientes y eliminar toxinas, lo cual automáticamente hace que la piel se vea más saludable.

### Recomendaciones durante la desintoxicación

- *Consuma, si le es posible, alimentos de origen biológico.*
- *Elija frutas para el desayuno, almuerzo y/o sustituto de la cena.*

- *Prepare los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha.*
- *Elimine el consumo de productos refinados, la carne roja, los lácteos y derivados.*
- *Beba agua filtrada o embotellada.*
- *No consuma bebidas alcohólicas, excitantes, etc.*
- *Procure no tomar alimentos fritos, congelados, precocinados, etc.*
- *Tome algún caldo depurativo diariamente y fuera de las comidas.*
- *Trate de reducir la cantidad de alimentos a ingerir.*
- *Evite las situaciones de estrés.*
- *Realice una actividad física moderada y acorde con sus necesidades.*
- *Duerma un mínimo de ocho horas para que el sueño sea reparador.*

## ● DIETA LÍQUIDA

Renunciar a comer y, en su lugar, sólo beber es otra opción para intentar perder peso. Este ayuno sirve para hacer pequeñas curas en casa por razones depurativas, para perder algunos kilos de más y favorecer la belleza.

Las dietas líquidas permiten desintoxicar el organismo, mejorando así la función de cada órgano. Como su nombre lo indica, sólo se ingieren sustancias líquidas (transparentes o semitransparentes) o alimentos que se convierten en líquidos a temperatura ambiente (gelatina, hielo, helado). Este tipo de régimen se originó en los hospitales como



parte del tratamiento pre o post operatorio.

Una dieta líquida clásica consiste en, una vez a la semana, ingerir solamente líquidos, sin ningún sólido. Podremos beber cítricos, licuados de agua y frutas de gran contenido líquido como las manzanas, y beber mucho agua a temperatura ambiente y no fría. Si deseamos continuarla por 2 ó 3 días más, se puede incorporar sopa con caldos naturales, para respetar una dieta exclusivamente líquida.

No hay que abusar de esta dieta, ya que aunque sea sano, no es bueno sólo digerir líquidos por mucho tiempo. Pero una vez por semana será suficiente para mantener el peso natural e ideal.

Los kilos que se adelgazan pertenecen tanto a tejido adiposo (grasa) como a masa muscular. Aunque no permite tomar ningún tipo de alimento sólido, es muy llevadera por la variedad de líquidos que se pueden beber. Gracias a ellos se depura el organismo y se disuelven las grasas. En 2 días, la pérdida estimada es de 3 kilos.

Hay que evitar el ejercicio físico y sólo está permitido salir a caminar un poco.

## ¿En qué consiste la dieta líquida?

---

Generalmente, la dieta líquida se recomienda por un máximo de cinco días, y después, de forma progresiva, se van añadiendo nutrientes. El “menú” consiste en ingerir en el desayuno, almuerzo y cena, exclusivamente líquidos transparentes (como jugos y zumos de frutas), gelatinas bajas en azúcar, helados a base de agua, caldos vegetales, purés de frutas y verduras, café, agua, té y otras infusiones, evitando las sodas carbonadas o con cafeína. Se puede beber los líquidos a cualquier hora del día.

Las calorías varían de 500 a 800 por día, y como es de esperarse, se produce una pérdida de peso rápida.

Estas dietas no son para todo el mundo y no deben ser ‘automedicadas’ sin antes consultar con un experto en salud o nutrición. Por otro lado, prolongarlas más de lo indicado provocaría problemas digestivos. No deben hacer esta dieta

los niños, adolescentes, enfermos, diabéticos, hipotensos y depresivos. Aunque producen una pérdida de peso rápida, si luego no hay un cierto control en las comidas, las kilos se recuperan de nuevo en corto tiempo.

Son dietas que se basan en el con-

## ● MONODIETAS LÍQUIDAS

sumo de un único tipo de alimento, que provoca que el aparato digestivo trabaje menos forzado.



### “Dieta de la leche”

Consumir únicamente 3 litros de leche al día (durante 2 ó 3 días). Su aporte energético será muy variable según sea leche descremada (desnatada) 990 kcal/día o entera 1950 kcal/día.

### “Dieta de los jugos (zumos)”

No tomar nada más que jugos. Entre los inconvenientes de esta dieta hay que destacar que producen una gran sensación de hambre y, con frecuencia, flatulencias.



### “Dieta del Harrop”



Se compone de un litro de leche y 6 bananas (plátanos) al día. Según, algunos



**24 horas**  
de ayuno  
semi-líquido

#### **Desayuno**

Jugo de fruta natural.

Té con edulcorante artificial.

#### **Comida**

Puré de verduras frescas. Gelatina.

#### **Colación**

Yogur descremado natural.

#### **Cena**

Jugo de frutas naturales o verduras frescas. Helado de agua.

Si se realiza en invierno, incorporar al almuerzo una taza de caldo.

nutricionistas, el consumo de estos dos alimentos juntos aumenta la función tiroidea. Si calculamos su contenido calórico no supera las 1.200 kcal.

### **“Dieta de las infusiones”**

Una semana a base de infusiones de manzanilla, té, boldo, menta y tila. Como la sensación de hambre puede llegar a ser incontrolable, esta dieta permite consumir en los últimos 3 días una porción de pollo (pechuga o muslo) o ternera (una porción de carne magra) a la plancha, condimentados con limón o hierbas aromáticas, por día.



### **“Dieta de las alcachofas (alcauciles)”**

Aunque existen muchas variantes (tomar la verdura en forma de zumo inmediatamente antes de las comidas; sustituir el primer plato de comidas y cenas por alcachofas), como monodieta consiste en tomar durante tres días única y exclusivamente alcachofa, cocinada en todas sus variantes posibles. El aporte calórico de 100 g comestibles de alcachofas es inferior a 20 kcal.

#### CONSEJO

*No coma menos de lo indicado*

Un plan dietario cumple con los requisitos nutricionales del organismo. Así se evita la desnutrición y se logra bajar de peso. Si se come menos de lo indicado, se genera un desequilibrio.



## **ADELGAZAR DURMIENDO**

Hasta ahora, se sabía que comer menos y más sano, sumado a una actividad física regular, ayudaba a mantener el peso; pero, lo que no se sabía era que dormir más podía ser un excelente método para luchar contra los kilos extras y la obesidad.

Está comprobado que la gradual disminución de horas de sueño va paralela a un paulatino incremento de peso, por lo que especialistas en el tema de la obesidad, se han preguntado si el hecho de que cada vez las personas duermen menos puede tener alguna relación con que haya más problemas con el exceso de peso.

Quienes duermen poco tienden a engordar más, ya es un hecho científico. Las mujeres que duermen menos de cinco horas cada noche pesan, en promedio, más que las que duermen por lo menos siete horas con regularidad, según un estudio presentado en la Conferencia Internacional de la Sociedad

Estadounidense del Tórax. “Hemos puesto mucha atención en la dieta y el ejercicio y nos hemos olvidado de reconocer el valor del sueño”, dijo Fred Turek, médico de la Universidad Northwestern, en Chicago, uno de los investigadores avocados a este tema.

## ¿Cuántas horas se debería dormir?

Los investigadores dicen que cada persona desarrolla un período natural de sueño al comienzo de la vida y es raro que se desvíe de él, salvo en algunas etapas: infancia, adolescencia y vejez, cuando las necesidades del sueño cambian notablemente.

Para determinar su tiempo ideal de sueño hay que tener en cuenta lo siguiente:

- CUÁNTAS HORAS DORMÍA EN PROMEDIO EN LA INFANCIA.

---

- DESPUÉS DE CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO USTED SE DESPIERTA NATURALMENTE (CUANDO USTED NO ESTÁ DEMASIADO CANSADO).

---

- CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR PARA NO SENTIR SUEÑO DURANTE EL DÍA.

---

- CUÁNTAS HORAS DORMÍA POR NOCHE EN PROMEDIO ANTES DE QUE COMENZARA SU PROBLEMA DE INSOMNIO (SI LO ESTÁ PADECIENDO).

Si sus respuestas se repiten, usted tiene un indicador exacto de sus necesidades de sueño.

Si las respuestas varían, comience por dormir siete horas y vea cómo se siente.

Si luego de dormir ese tiempo por noche durante una semana, comienza a despertarse muy temprano, trate de acostarse 15 minutos más tarde durante una semana, hasta que duerma mejor.

Si, por el contrario, las siete horas le resultan insuficientes

y se siente con sueño durante el día, vaya a la cama quince minutos más temprano cada vez, hasta que sienta que logra un descanso reconfortante.

Tenga en cuenta que la necesidad de sueño varía en los distintos individuos, al igual que el tiempo requerido para dormirse: lo que constituye una noche de sueño reparador para uno, podría ser insomnio para otro.

## EL SUEÑO Y LA SILUETA EN CIFRAS

*En la Universidad Case Western Reserve, Cleveland, Ohio, se convocó a 68.183 mujeres de mediana edad para realizar un estudio. A ellas se les preguntó, en 1986, cómo descansaban por la noche y se les pidió que informaran de su peso cada dos años durante 16 años. Las mujeres que dormían cinco horas o menos por noche tenían un 32 por ciento más de probabilidades de experimentar un aumento de peso, definido como un incremento de 14 kilogramos o más.*

*También mostraron un 15 por ciento más de probabilidades de llegar a ser obesas en el curso del estudio de 16 años, comparadas con las mujeres que dormían siete horas o más cada noche. En promedio, las mujeres que dormían cada noche cinco horas o menos pesaban al comienzo del estudio 2.5 kilogramos más que las que dormían siete horas.*

*“Otros estudios anteriores han mostrado que después de pocos días de restricción del sueño, las hormonas que controlan el apetito hacen que las personas tenga más hambre, y por eso pensamos que las mujeres que duermen menos comen más”, comenta Patel, uno de los científicos responsables de la investigación. “Es posible que el dormir menos afecte el ritmo metabólico (el número de calorías que el cuerpo usa cuando descansa)”, agregó.*





## ABC de la alimentación que favorece el sueño

Alimentación y sueño están interconectados. Hay alimentos y conductas alimenticias que influyen directamente sobre nuestro sueño. Lo ideal es un desayuno fuerte, un almuerzo mediano y una cena ligera. El antiguo dicho que asegura que se debe comer a la mañana como un rey, al mediodía como un príncipe y a la noche como un mendigo, es rigurosamente cierto. Así, nuestro cuerpo obtiene el mayor aporte de calorías durante el día, cuando las necesitamos. Pero tampoco hay que caer en excesos, e irse a la cama con hambre. Para conciliar el sueño, un estómago “vacío” molesta más que uno lleno.

### Proteínas

Evite ingerir muchas antes de irse a dormir. Las proteínas envían al cerebro un mensaje que le dice que tiene que ponerse en actividad. Además, disparan la producción de dopamina y epinefrina (adrenalina), los neurotransmisores asociados con el alerta y la energía.

### Carbohidratos

Coma alimentos con carbohidratos para conciliar el sueño. Estos (por los azúcares y almidones que contienen) promueven la calma y estimulan la conversión del aminoácido triptófano en serotonina, el neurotransmisor que regula el sueño, reduce el dolor, disminuye el apetito y la irritabilidad, además mejora el estado de ánimo.

Los azúcares otorgan energía rápida y luego una sensación de letargo y sueño. Los almidones, carbohidratos complejos presentes en los cereales, las pastas, papas y arroz, se asimilan lentamente porque el organismo no los absorbe tan rápido como a los azúcares.

Para inducir el sueño, la cena debería combinar carbohidratos complejos y proteínas (los carbohidratos compensan el pico de energía que proveen las proteínas), idealmente unas cuatro horas antes de irse a la cama.

### Alimentos excitantes

Es necesario evitar las bebidas estimulantes como el café y el té, pero tampoco son buenos el chocolate, la soda, la sal, los dulces, el cigarrillo y el alcohol.

Las comidas muy condimentadas hacen trabajar por demás el sistema digestivo cuando debería estar descansando.

---

### Leche

Beber un vaso de leche tibia azucarada es el viejo remedio de la abuela. También es eficaz para combatir la tensión nerviosa y el insomnio.

La leche contiene triptofano y calcio. El calcio ayuda a conciliar el sueño y es un relajante muscular.

Esto, sumado al triptofano de la leche transformado en serotonina y al aporte de calcio y azúcares, favorece ambas fases del sueño, su continuidad y produce un descanso más relajado y recuperador.

---

### Quesos

Cuando se acerque la hora de ir a dormir, evite los quesos que tienen tirosina, un aminoácido que se convierte en una sustancia que estimula la liberación de dopamina y noradrenalina, neurotransmisores que energizan nuestra mente y aumentan el estado de alerta.

Los alimentos ricos en tirosina son los quesos Gruyere, Parmesano, Mozzarella, Suizo, Stilton y Blue. La tirosina también está presente en el vino tinto, el yogur, en las carnes y pescados procesados, en la levadura, las berenjenas, papas, espinacas y tomates.

---

### Infusiones de hierbas sedantes

Ciertas plantas son bien conocidas por sus cualidades sedativas y somníferas: anís, clavo de olor, manzanilla, mejorana, melisa, menta, pasiflora, raíz de valeriana, salvia, tilo. Beber una infusión preparada con cualquiera de estas hierbas, unos cuarenta y cinco minutos antes de





irse a dormir puede ayudar a conciliar el sueño y tener un buen descanso.

- **Infusión:** poner de una a tres cucharadas de la hierba seca (de acuerdo a su gusto personal) en un recipiente. Agregar una taza de agua hervida, colar y beber.

Precauciones: si bien no suelen ser dañinas, hay algunas personas que deben tener cuidado, por ejemplo, los alérgicos a las plantas y quienes tengan presión alta, ya que algunas hierbas pueden elevar la presión arterial (ginseng, genciana, enebro y regaliz).

### B6, la vitamina del sueño

Los cereales enteros son fuente de B6, que es la vitamina del sueño (la leche materna la contiene grandes porcentajes). Tome a diario suficiente cantidad de vitamina B. Además de combatir el estrés, mantener en buen estado el sistema nervioso y evitar el cansancio, el complejo de vitamina B es útil para ayudar a dormir bien.

## LA OREXINA, REGULADOR DEL SUEÑO Y APETITO

*Diversos estudios ponen de manifiesto la existencia de un neurotransmisor clave en la regulación de sueño y del apetito. La falta de sueño disminuye la concentración de una hormona supresora del apetito, llamada leptina, y aumenta la cantidad de otra hormona que provoca deseos de comer.*

*Las investigaciones sobre el neurotransmisor orexina (hipocretina), descubierto en 1998, concluyeron que tiene un importante desempeño en la regulación del sueño y la vigilia, así como en el apetito: la falta de sueño interfiere en el ritmo circadiano normal del hipotálamo, estimulando la actividad de las neuronas orexínicas. Esto puede afectar*

la producción de leptina, grelina y quizás otras hormonas que controlan el apetito.

Otros estudios revelan que las neuronas de orexina se encuentran en regiones cerebrales asociadas a los circuitos de placer y recompensa. Una investigación del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pensilvania (EE.UU.) demuestra el papel de la orexina en la búsqueda de recompensa y la adicción a las drogas.

Un estudio realizado en la Universidad de Yale (EE.UU.) encontró que las neuronas orexínicas tienen un umbral de activación bajo y que la falta de comida durante la noche activa la formación de nuevas sinapsis que las estimulan, como en un intento de buscar y conseguir comida. Los investigadores sugieren que estas neuronas también se estimulan fácilmente con el estrés.

Por otra parte, una investigación coordinada por Denis Burdakov de la Faculty of Life Sciences de Manchester (Reino Unido) corrobora el papel de la orexina en la regulación del sueño, haciendo hincapié en la función de la siesta. Los resultados publicados en *Neuron* demuestran cómo la glucosa bloquea a las neuronas que producen orexina, explicando en parte el porqué nos sentimos somnolientos después de las comidas y porqué es difícil dormir cuando se está hambriento. Según los expertos, el mal funcionamiento de las neuronas de orexina podría conducir a trastornos del patrón de sueño y a desórdenes alimentarios.



## DULCES SUEÑOS Y MEJOR FIGURA

Adoptar algunos hábitos para descansar mejor y tener un sueño profundo y reparador le ayudará a controlar el peso. A continuación, una lista de consejos para conciliar el sueño rápidamente y levantarse como nuevo. Están agrupados según distintos puntos de vista, pero todos ellos tienen una meta en común: dormir siempre bien.

### 1 Caminar y dormir están relacionados

Caminar disminuye el estrés mental y físico porque produce endorfinas, las hormonas encargadas de calmar la actividad cerebral. En una vida marcada por comidas irregulares, ritmo vertiginoso de trabajo y problemas, este ejercicio se convierte en un beneficio para la salud. Si una persona camina a la misma hora cada día, esa hora es sagrada y su vida se regula. Se otorga a sí misma un tiempo de relajación, placer y tranquilidad.

### 2 Respete sus horarios para descansar

Establecer un ritmo regular de horarios, para acostarse y levantarse, permite estabilizar el reloj interno del cuerpo. Siga un horario que sea adecuado y natural para usted. Trate de no cambiar esa rutina los fines de semana.

### 3 Tenga su propio ritual del sueño

En la infancia, seguramente, tenía su rutina a la hora de irse a dormir: leía un cuento, le daba el beso a sus padres y hermanos, llevaba un muñeco a la cama.

Sin embargo, en la edad adulta, esas costumbres no suelen continuarse aunque son efectivas para conciliar el sueño. Sacar a pasear al perro, rezar, leer un libro, darse una ducha pueden ser buenos hábitos para inducir el descanso.



## 4 El agua caliente

Un baño caliente de 20 minutos no sólo es bueno para alcanzar el relax al final del día sino que también eleva la temperatura del cuerpo en algunos grados. El descenso de temperatura corporal resultante que sucede en las siguientes dos horas induce naturalmente al sueño.

## 5 Antes de acostarse pase por el baño

Entrene su vejiga para irse a dormir. Diez minutos antes de ir a la cama trate de moverse un poco. Los movimientos hacen que los líquidos fluyan hacia la vejiga y se eliminen mediante la orina, al mismo tiempo se eliminarán toxinas.

## 6 Evite la estimulación intelectual o física antes de acostarse

Descartar cualquier actividad que excite la mente, como una película de acción, de suspenso o un show de TV. Planear la agenda del día siguiente, hacer trabajos de la oficina o leer un capítulo de un libro de terror antes de apagar la luz pueden provocar dificultades para conciliar el sueño.

El ejercicio físico energiza el cuerpo al estimular la liberación de adrenalina, por eso es preferible evitar ejercitarse antes de ir a dormir. El mejor inductor del sueño es una sesión de aeróbicos cinco o seis horas antes de irse a dormir.

## 7 El sexo relaja

Las investigaciones demuestran que la estimulación sexual libera endorfinas, hormonas que otorgan una agradable sensación de relax. Hacer el amor antes de dormir es un buen inductor del



sueño, pero funciona sólo si usted ha logrado satisfacción: si se utiliza el sexo sólo como un arma para quedarse dormido, el remedio se vuelve peor que la enfermedad.

---

## **8** Adopte una buena postura

---

Esto significa descansar de costado, en una postura de “S”, con una almohada pequeña bajo su cabeza y otra entre sus rodillas.

Normalmente la espalda debería mantener la misma línea que cuando está parado: mentón, estómago, pelvis. Tenga en cuenta que diferentes problemas musculoesqueléticos (por ejemplo, dolores de espalda) pueden necesitar distintas posturas para dormir. Consulte siempre con su médico.

---

## **9** Considere la cama sólo para dormir y para el sexo

---

La cama no es el lugar más adecuado para ver la televisión, trabajar, discutir con su pareja o comer. Los terapeutas del sueño insisten que nuestras mentes asocian esas otras funciones -además del sueño y el sexo- con la cama y la habitación, lo que puede desencadenar problemas para dormir.

---

## **10** La cama correcta, sin luz y sin ruidos

---

La luz puede despertarlo porque pasa a través de los párpados cerrados. Por eso, si las cortinas no mantienen bien oscura la habitación, una buena idea es dormir con un antifaz o máscara que cubra nuestros ojos.

Los ruidos imprevistos, como un avión o los ladridos de un perro, interrumpen nuestro sueño sin que nos demos cuenta. Una solución son los tapones para los oídos.

Asegúrese de tener la cama correcta y el colchón según sus necesidades. Un colchón malo a veces puede llevarlo a tener perturbaciones para dormir y problemas óseos o musculares. Si usted ha estado usando un “antiguo” colchón, uno nuevo podría ser la solución a sus problemas de descanso.

## El insomnio tan temido

---

¿Tiene problemas para dormirse, despertarse temprano, o se despierta frecuentemente durante la noche, su sueño es poco reparador o sufre una combinación de éstos? En muchos casos, el insomnio es la consecuencia de las tensiones diurnas que se arrastran como un lastre por la noche. Las perturbaciones del sueño son uno de los síntomas más comunes de estrés y son difíciles de controlar.

El problema es que el insomnio abre un “ciclo vicioso” de conductas diurnas que empeoran la condición. Es frecuente que se mitiguen con excesiva cafeína o el uso de nicotina. Los insomnes pueden estar “demasiado cansados” para realizar ejercicio y toman una siesta durante la tarde, lo cual reduce la capacidad de dormirse por la noche. Además, las personas sin las horas de sueño adecuado sienten preocupación, cansancio, falta de energía y problemas de concentración.

Los científicos afirman que en el 60 a 70 por ciento de los casos, la persona afectada puede solucionar los diferentes tipos de insomnio por sí sola: reduciendo el estrés, mejorando la alimentación, los hábitos cotidianos a la hora de irse a dormir y modificando el estilo de vida para ayudarse a superar estos problemas.

La mayoría de los tratamientos para el insomnio son de naturaleza conductual: identificando y reduciendo conductas que empeoran el insomnio o aprendiendo técnicas de relajación.

## Bases fisiológicas de la relajación

---

La relajación permite activar el sistema nervioso parasimpático e inhibir parcialmente el funcionamiento excesivo del sistema simpático. Se produce una disminución de la frecuencia cardíaca, disminuye el consumo de oxígeno y la tensión muscular, produciéndose al mismo tiempo un mayor nivel de conciencia corporal. En cierta medida, hay un estado de satisfacción que acompaña a la percepción de que se es capaz de actuar sobre el propio cuerpo de forma voluntaria y lograr unos efectos deseados: calma, tranquilidad, paz. Así

nos convertimos en artífices de nuestra propia calma, sin tener que ingerir pastillas y cambiar el estrés por una gastritis.

La relajación es una técnica útil para modificar la respuesta fisiológica frente a las agresiones del entorno, que permite ofrecer una respuesta no automática al estrés. Esta respuesta nos permitirá contrarrestar todos los efectos negativos sobre nuestro cuerpo y emociones.

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Respirar es esencial para la vida y lo es para la relajación, respiración y relajación forman un todo inseparable.

### ● Respiración completa

---

La respiración diafragmática, o respiración profunda, es la que involucra a toda la caja torácica, en ella el abdomen se eleva y desciende con amplitud y regularidad, llenándose de aire las zonas alta, media y baja de los pulmones. Al tomar aire procuramos dirigirlo hacia la zona más baja de los pulmones, luego a la zona media y después a la superior, el abdomen se eleva, pues al entrar en acción el diafragma las vísceras se ven desplazadas hacia abajo, lo que constituye un excelente masaje que previene del estreñimiento crónico. Tras inhalar, hay que mantener la respiración unos segundos y espirar lentamente, relajando el abdomen y el tronco en general.

### ● Respiración refrescante

---

Este ejercicio se puede hacer en cualquier posición, realizar una respiración completa y mantener el aire unos segundos. Al desear espirar, formar un pequeño círculo con los labios y echar el aire con fuerza, dejándolo salir poco a poco. Parar un instante y continuar hasta expulsar todo el aire.

Es un ejercicio que, además de una sensación de relax, proporciona una tonificación de la musculatura que interviene en el proceso respiratorio. Se percibe una sensación de frescura y de vigor general.

## La Relajación Progresiva de Jacobson

Es un método de carácter fisiológico, orientado hacia el descanso, especialmente útil en trastornos del sueño. Jacobson elaboró un método original y eficaz, y demostró la estrecha relación entre cuerpo y mente: el pensamiento y el estado emocional afectan la respuesta muscular; comprobó una relación directa músculo-pensamiento-emociones. El pone el acento en estar atentos a la sensación, no debemos sólo tensar o relajar, sino observar las sensaciones que se producen y discriminar los diversos estados de tensión y relajación, para distinguir lo que ocurre.

Es preciso; en primer lugar, ser capaz de reconocer la tensión muscular, nada fácil en lugares que apenas se sienten o se tiene registro de ellos; en segundo lugar, ser capaz de aflojar hasta eliminar toda tensión residual inútil.

En esencia, éste es su método:

1. Concentrar la atención en un grupo muscular.
2. Tensionar ese grupo muscular, pero sin llegar a sentir dolor.
3. Mantener la tensión entre 20 y 30 segundos.
4. Relajar la musculatura.
5. Disfrutar la sensación que se produce.

Los grupos musculares se tienen que ir relajando en un orden establecido:

1. Rostro: frente, ojos, labios, mentón.
2. Cuello.
3. Mano derecha o izquierda, luego la otra, y así con el antebrazo y brazo.
4. Espalda, zona dorsal, zona lumbar.
5. Zona anterior del tronco y abdomen.
6. Pie derecho, luego pie izquierdo.
7. Pantorrilla derecha, luego izquierda.
8. Muslo derecho, luego izquierdo.



Es importante disfrutar la fase de relajación muscular, prestar especial atención a cómo la relajación se produce, y cómo, junto a ella, aparece una disminución de la tensión psíquica y llega la serenidad junto con el sueño.

## Relajar la mente, paso a paso

---

Muchas veces somos incapaces de descansar porque no podemos dejar de pensar. Nuestra actividad mental nos impide dormir bien. Este es un ejercicio sencillo pero infalible para relajar la mente y descansar plenamente:

**1** Buscar un lugar tranquilo y cómodo donde podamos acostarnos. El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras y los ojos cerrados. Poner una música agradable y un poco de incienso, pueden ser utilizados para favorecer tu relajación.

---

**2** Respirar profundamente tres veces. Eliminar la tensión del cuerpo y relajarlo desde los pies a la cabeza. Hacerlo sin prisas.

---

**3** Visualizar el cerebro e imaginar que tiene dos puertas abiertas.

---

**4** Contemplar cómo los pensamientos entran por la de izquierda y se van por la derecha.

---

**5** Luego de un rato, cerrar la puerta de la izquierda para que ningún pensamiento entre en el cerebro.

---

**6** Centrar la atención en los que todavía están en la mente. Despedirse de ellos y observar cómo van saliendo por la puerta de la derecha.

---

**7** Cuando haya salido el último pensamiento, cerrar la puerta de la derecha. Ahora el cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada.

---

**8** Mantener el estado de vacío mental todo el tiempo que sea posible en el proceso de relajación.



## 30 MANERAS DE CONTROLAR LA ANSIEDAD

Todos atravesamos situaciones difíciles en la vida, pero la reacción es diferente en cada persona. Algunas experimentan cambios en su estado de ánimo o mental, no pueden estarse quietas, tienen que hacer algo, comer algo, les es difícil concentrarse, no pueden terminar lo que comenzaron, etc. Eso es ansiedad.

La palabra ansiedad viene del latín *anxiestas* significa angustia, aflicción. Es un estado en que ciertos factores (estrés, problemas de la vida cotidiana) nos alteran y las manifestaciones físicas son: agitación, inquietud, angustia y zozobra. Causa sufrimiento tanto físico como emocional.

La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Nos alerta ante situaciones amenazantes, para que nos movili-

cemos y evitemos el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. La ansiedad normal, proporcionada, no debe eliminarse, es un mecanismo funcional y adaptativo. Lo importante es saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad.

Este trastorno empieza afectando a la mente, las emociones, el sueño y también impacta al cuerpo: taquicardia, dolor estomacal, diarreas e infinidad de molestias físicas de origen psicossomático. Además, es un componente importante de otros problemas: alimentación, sexuales, de relación, rendimiento intelectual, etc.

Demás está decir que alguien ansioso come más, de manera desordenada y mal.

### ¿Padece “ansiedad oral”?

La famosa “ansiedad oral” (o craving, en inglés) es una de las infranqueables barreras para encarar una dieta. Hasta hace unas décadas, se consideraba que el sedentarismo y la mala alimentación eran las causas del sobrepeso, pero, en los últimos años se comprobó que el estilo de vida actual, el estrés emocional, entendido como la ansiedad desproporcionada e inoportuna, es uno de los estímulos perjudiciales más relevantes para engordar o que impiden seguir una dieta sana.

Muchos de nosotros hemos vivido momentos en que sentimos un ansia de “picar” descontrolada. Pero, si esto se produce en forma constante y somos incapaces de controlarlo, a largo plazo nos puede acarrear serias consecuencias emocionales y físicas.

- **¿Qué hacer entonces?**

Lo primero es tener en cuenta que no se trata de privarse de comida cuando parecen los “ataques de hambre”, sino de comer lo que engorda menos. Incluso podemos comer lo que nos gusta, pero en porciones pequeñas, masticándolo mucho y sin prisas. Lo que hay que eludir son los “atracones”.

Otro consejo para superar la “ansiedad oral” es evitar

ciertos alimentos que lo único que hacen es inducirnos a comerlos en forma excesiva, sentir culpa por haberlo hecho, tratar de resistirlos de nuevo y así sucesivamente, hasta entrar en un círculo vicioso del que es muy difícil salir.

### ¿El tiempo libre nos induce a comer?

Tener tiempo libre no sólo nos aburre, en ocasiones nos angustia más de lo que suponemos. Para calmar esa angustia nada mejor que un paquete de papas fritas, una gaseosa y sentarnos frente a la TV o poner un DVD. Así empezamos a comer, pero comemos compulsivamente, sin sentir el gusto y el placer de lo que estamos comiendo. Sólo queremos llevarnos algo a la boca, algo que calme esa angustia que ni nosotros sabemos que está ahí, pero que molesta.

Ahora, ¿por qué comemos cuando estamos aburridos? No tener una actividad programada produce inquietud. Esa ansiedad se vive como amenaza, y frente a esa amenaza nos atrincheramos detrás de la comida. Comer puede ser un intento de dar una solución o encauzar el tiempo libre, porque comer es placentero, es una satisfacción inmediata, que se consigue con poco esfuerzo y está al alcance de la mano... o de la boca.

Para poder controlar esa necesidad de arrojarnos a la heladera, la alacena o el kiosco, necesitamos detenernos un minuto a pensar: ¿es esto lo que deseo?, ¿comer saciará mi aburrimiento?, ¿mi angustia? Así, nos daríamos cuenta de que ese pedazo de torta probablemente no es lo que estamos deseando en ese momento.



## 15 hábitos alimentarios "anti-ataque de hambre"

- 1 - Distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- 2 - Beber un vaso de agua fría despacio y a pequeños sorbos.
- 3 - Comer un caramelo ácido, sin azúcar.
- 4 - Tomar un baño relajante con sales de lavanda.
- 5 - Beber infusiones de tilo, valeriana, pasionaria, melisa, o manzanilla.
- 6 - Preparar una lista de actividades incompatibles con comer fuera de hora. Realizar esas actividades cuando se sienta ansioso por comer.
- 7 - Respetar los horarios (no saltarse ninguna comida).  
Conviene retrasar el acto de comer unos minutos a partir del momento en el que se experimentan las primeras sensaciones de hambre.
- 8 - Comer sentado en la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar platos).
- 9 - Retirar la fuente de la mesa después de servirse.
- 10 - Acostumbrarse a dejar siempre algo en el plato y no comer "lo que sobra" en otros platos.
- 11 - Levantarse de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.
- 12 - Planificar los menús con tiempo para poder prepararlos adecuadamente.
- 13 - Hacer las compras con una lista en la que no haya nada de "lo prohibido"; llevar dinero justo.
- 14 - No ir al supermercado ni cocinar cuando se tiene hambre.
- 15 - Aprender a relajarse para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego al "ataque de hambre" y la sobreingesta.

## 15 FORMAS DE CONTROLAR LA ANSIEDAD

La ansiedad puede ser silenciosa, muchas veces, ni la sentimos directamente. Sólo se percibe que no se está conforme con nada, esa inquietud que no deja vivir, ni ser feliz, debe controlarse para poder alcanzar la felicidad.

### **1** Identificar las causas que originan la ansiedad.

---

Una de las razones más comunes es temor... al rechazo, al cambio, a lo desconocido. El autor y médico Harold Bloomfield, quien ha escrito varios libros de este tema, dice que la ansiedad y el temor son sinónimos de falsas expectativas que parecen reales.

### **2** Aprender técnicas de control mental.

---

La ansiedad puede eliminarse con ejercicios mentales. Pero, si la ansiedad es crónica y causa perjuicios a la vida laboral, profesional o personal de una persona es necesario consultar con un médico y un terapeuta.

### **3** Evitar las preocupaciones excesivas.

---

Esto incluye el ponerse a pensar en un problema, imaginarse situaciones negativas y alimentar estos pensamientos constantemente. Un ejercicio psicológico muy sencillo pero efectivo para detener los diálogos internos negativos es el siguiente: cada vez que aparece un pensamiento negativo, realizar una inspiración profunda, soltar el aire suavemente y pensar “cancela, cancela, cancela”. Luego hay que reemplazar esa idea con otra positiva, agradable: un atardecer en el mar, un recuerdo de la infancia, alguna travesura de la adolescencia, la sonrisa de alguien querido, un momento feliz... e inmediatamente pasar a ocuparse en algo.



## 4 Hacer ejercicios aeróbicos.

El ejercicio da energía y ayuda a eliminar estrés. Además, la persona mantiene la mente ocupada en algo diferente por un rato.

## 5 Evitar las drogas permitidas socialmente.

No recurrir a una taza de café ni fumarse un paquete de cigarrillos. La cafeína, el alcohol y la nicotina, así como otros estimulantes, al principio calman; pero, es sólo al principio, luego sentimos que necesitamos más y la ansiedad crece de manera proporcional.

## 6 Reír mucho.

Leer chistes, hacer algo divertido, mirar comedias en la TV, o sencillamente tratar de reír en toda la ocasión que se presente. La risa relaja, hace que nuestro cuerpo segregue hormonas calmantes y aporta optimismo.

## 7 Buscar compañía.

Es bueno intentar socializar con amigos o familiares o personas con gustos o inclinaciones afines. Pero al mismo tiempo hay que evitar hablar de nuestros problemas, la compañía tiene que servir para distraer y no para seguir mascullando con otros nuestras preocupaciones, lo único que se consigue así es incrementar la propia ansiedad.

## 8 Escribir un diario.

Para evitar compartir con cualquiera y en cualquier momento los problemas, se puede escribir en un diario personal temores, emociones, dudas... Esto ayuda a desahogarse y es terapéutico.

## 9 Rezar o leer tu libro sagrado.

Esto tiene un efecto calmante en la mayoría de las personas.

## **10** Dormir bien.

---

Es importante dormir las horas recomendadas. Si se está colmado de compromisos y obligaciones, tratar de eliminar algo para dormir las horas correctas y calmar tu estrés.

## **11** Relajarse.

---

Incluir en la agenda diaria actividades que induzcan al relax, que alejen de las presiones cotidianas. También evitar tomar más responsabilidades de las que pueden manejar.

## **12** Encontrar tiempo para dedicarse al arte o al deporte.

---

Buscar un hobby para relajarse: pintar, cantar, bailar, andar en bicicleta, jugar al tenis, al fútbol o simplemente escuchar música. Buscar algo que interese, relaje y permita olvidar las condiciones que producen estrés y ansiedad es muy saludable.

## **13** Realizar meditaciones guiadas.

---

Es una técnica muy poderosa. Comprar libros al respecto o buscar ejercicios en Internet es de gran ayuda. Los ejercicios permiten sacar traumas de nuestra infancia o vida adulta y conocernos mejor.

## **14** Hacer afirmaciones positivas.

---

En los libros de metafísica hay infinidad de frases positivas que ayudan a encarar la vida de manera más sosegada y confiada.

## **15** Tratar de afrontar las situaciones con calma.

---

Es imposible controlar todo. Hay un dicho popular que dice así: “si algo no tiene solución, para que te preocupas; si tiene solución, para qué te preocupas”. En ocasiones, un problema

tiene solución pero no está en nuestras manos arreglarlo... por eso, no hay motivo para preocuparse, no se puede hacer nada. Hay que liberarse de todo lo que atormenta, eliminarlo de la mente.

### Hierbas anti-ansiedad

---

A lo largo del día, se producen situaciones que nos generan ansiedad y necesitamos calmarnos, relajarnos del inevitable estrés; por la noche, deseamos poder dormir y descansar bien para estar en forma al día siguiente... lo mejor para ambos casos es una infusión de hierbas relajantes.

- **Amapola:** Tiene propiedades contra la irritabilidad, el insomnio y el nerviosismo.

**Utilización :** 1 cucharada de pétalos de amapola, se hierve en una taza de agua durante 5 minutos. Se deja reposar 15 minutos y se pasa por el colador. Se puede combinar con Pasionaria (Pasiflora) y Manzanilla.

**Posología:** Se toman 3 tazas al día.

---

- **Hierba Luisa:** Tiene propiedades tranquilizantes, es tónico estomacal, evita flatulencias, gases, palpitaciones, vértigos, nervios, ansiedad.

**Utilización:** Se hace una infusión con las hojas 35 g, se hierven en 1 litro de agua. Se deja reposar 15 minutos y se pasa por el colador. Combina con Melisa, Tomillo, Limón.

**Posología:** Se toman 2 ó 3 vasos al día.

---

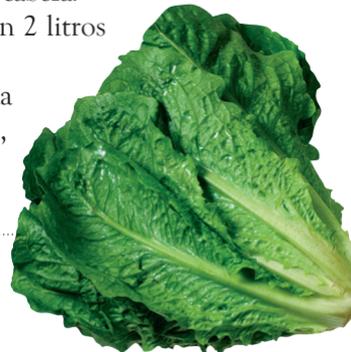
- **Lavanda:** Es buena contra la ansiedad, el nerviosismo, el insomnio, la irritabilidad y el dolor de cabeza.

**Utilización:** 70 g de flores se hierven en 2 litros de agua. Se deja reposar 15 minutos.

**Posología:** Se prepara un baño y se echa la infusión. Hay que sumergirse tranquilamente, durante 1 h, o lo necesario hasta sentirse más relajado.

---

- **Lechuga:** Tiene propiedades sedan-



tes del sistema nervioso central. Ayuda conciliar el sueño y favorece el descanso.

**Utilización:** con las manos, hacer tiritas 2 hojas frescas en 1 taza de agua. Hacerlas hervir durante 5 minutos y luego, dejar reposar 15 minutos. Se pasa por el colador.

**Posología:** Beber 1 taza antes de ir a dormir.

---

• **Melisa:** Tiene propiedades contra la ansiedad, el dolor de cabeza, calma el nerviosismo y ayuda a la digestión.

**Utilización:** 1 cucharada de flores con 1 taza de agua se hace hervir durante 5 minutos, luego, se deja reposar 15 minutos. Se pasa por el colador (combina con Tila o Sauce Blanco, a partes iguales).

**Posología:** Se toman 3 tazas al día después de las comidas.

---

• **Pasionaria o Pasiflora:** Tiene propiedades sedantes y tranquilizantes del sistema nervioso central. Ayuda disminuir la ansiedad y calma el nerviosismo. Alivia molestias menstruales, etc.

**Utilización:** 1 cucharada de flores con 1 taza de agua se hace hervir durante 5 minutos. Se deja reposar 15 minutos y se pasa por el colador. Combina con Tila, Sauce Blanco, Melisa, a partes iguales.

**Posología:** Beber 2 tazas al día, después de cada comida, y 1 taza antes de ir a dormir.

---

• **Perejil:** Tiene propiedades contra el estrés, anti-envejecimiento, anti-oxidante, anti-anémica, contra el mal aliento, controla el azúcar en los diabéticos, gases, flatulencias, retención de orina.

**Utilización:** Se hierven 30 g de semillas en 1 taza de agua, durante 5 minutos. Se deja reposar y después se cuela.

**Posología:** Se toman dos tazas al día.



• **Poleo-Menta:** Tiene propiedades tranquilizantes, favorece la digestión, elimina gases, taquicardias, vértigos, calma la tos...

**Utilización:** Se deja reposar 1/2 hora y se pasa por el colador.

**Posología:** Se toman 2 ó 3 tazas al día.

---

• **Tilo o Tila:** Tiene propiedades tranquilizantes, aconsejada para el estrés, el nerviosismo, las depresiones nerviosas leves; gastritis e indigestiones originadas en causas nerviosas; combate insuficiencias renales, gripes y catarros.

**Utilización:** 1 cucharada de flores en 1 taza de agua, se hace hervir durante 5 minutos. Se deja reposar 1/2 hora y se pasa por el colador. Combina con Pasiflora, Sauce Blanco, Melisa, en partes iguales.

**Posología:** Se toman 2 ó 3 tazas al día.

---

• **Valeriana:** Tiene propiedades contra los trastornos del sueño, problemas nerviosos, angustia, las neuralgias, antiepiléptica, antihistérica, sudorífica, diurética.

**Utilización:** La infusión se hace con 15 g de raíz y se pone en agua. Se deja hervir 5 minutos y se deja reposar toda la noche.

**Posología:** Se toman 2 tazas al día, una a media tarde y otra por la noche.

---

• **Verbena:** Tiene propiedades contra las taquicardias, las gastritis y jaquecas de origen nervioso.

**Utilización:** 1 cucharada de flores secas se hierve en 1 taza de agua durante 5 minutos. Y se deja reposar 15 minutos y se pasan por el colador. Combina con Tila y Melisa, a partes iguales.

**Posología:** Se toman 3 tazas al día.

---

### Relajación en movimiento

Este es un sencillo ejercicio que recoge de alguna manera los principios del Tai Chi.

Es muy fácil y se puede realizar a cualquier hora, cuando se

esté muy estresado o sea imposible deshacerse de determinado pensamiento.

La propuesta es permitir que el cuerpo fluya y se mueva al son de la música.

Para ello se necesitan varias canciones de música clásica o música New Age, que no sean estridentes ni alteren, sino que sean básicamente sedantes. Se pueden elegir melodías con instrumentos de viento y cuerdas, sonidos de la naturaleza, voces relajantes...

### **Paso a paso**

---

**1** Realizar el ejercicio en una habitación a oscuras o semioscuras. La música seleccionada debe sonar a un volumen que invite a bailar y moverse. No hay que tener miedo de poner el volumen alto si se comprueba que lo “pide” el cuerpo.

---

**2** Comenzar el baile de pie, con los brazos flojos a lo largo del cuerpo. Durante unos instantes, escuchar la música sin moverse. Respirar profundamente tres veces. Después comenzar a mover los pies al son de la música, como se quiera con entera libertad. Hay que moverlos como el cuerpo “pida”, así que no hay que limitarse ni tener vergüenza de nada. Seguir con este movimiento durante unos minutos.

---

**3** A continuación, añadirle al movimiento de los pies, el de las piernas.  
Moverlas sin preocuparse por hacer movimientos rítmicos o estéticos, lo importante es sentirse totalmente libre. Hacer lo que surja del interior al escuchar la música. Moverse a este ritmo durante unos minutos.

---

**4** Pasado un ratito añadirle el movimiento de las caderas, la cintura, el abdomen y la parte de abajo de la espalda. Bailar relajado dejando que el cuerpo marque el ritmo y los movimientos. No hay que pensar en nada. Disfrutar así durante unos minutos.

**5** Después, añadir al baile el tronco. No dudar en realizar los movimientos que surjan y tomarse unos instantes para disfrutarlo.

---

**6** A continuación, mover los brazos y las manos. Ser original, libre, no quedarse en convencionalismos, es la consigna. Escuchar al guía interior y dejar que muestre cómo debe ser el baile es lo mejor.

---

**7** Para liberar el cuerpo y la mente, introducir movimientos con el cuello y cabeza en el baile. Ahora ya todo el cuerpo ha de moverse liberándose de cualquier limitación que tenga.

---

**8** Para finalizar, levantar brazos y manos lentamente y bien alto; mientras se inicia un balanceo a un lado y al otro como un árbol a merced del viento. Dejar que el balanceo siga el ritmo que escogió el cuerpo para esa música. Después de varios minutos, bajar los brazos hasta recuperar la posición inicial del cuerpo antes de iniciar el baile.

---

**9** Terminar como se comenzó: escuchando la música sin moverse por unos minutos. Recién después encender la luz.

Se comprobará que el cuerpo está más relajado. Sin duda es un ejercicio muy eficaz que sólo requiere un poco de práctica. Cuanto más se practique mejor serán los resultados.

#### CONSEJO

*Cene antes de las 21:00.*

Después de esa hora,  
el metabolismo se hace más lento.

---



## TERAPIAS NATURALES

### • FITOTERAPIA O HERBORISTERÍA

Las hierbas son los complementos más sanos y efectivos para adelgazar naturalmente, porque se usan en la ingesta de líquidos por medio de infusiones o tisanas. Otra alternativa es preparar una bolsita de tela muy fina y llenarla con las hierbas, para luego sumergirla en el agua tibia de la bañera. A lo largo de una dieta, pueden aparecer algunos efectos poco deseables que lo único que hacen es complicar o retardar el descenso de peso; afortunadamente cada uno de esos desarreglos puede subsanarse con una infusión. Recurrir a una infusión caliente no sólo es reconfortante, sino que también ayuda al organismo a cumplir con sus funciones vitales correctamente, ¿a qué se debe?



a los fitonutrientes o fitoquímicos, sustancias que poseen las hierbas. Dicho de una manera más comprensible y práctica, las tisanas e infusiones ayudan a drenar el hígado, la vesícula y el riñón; además, estimulan la tiroides y tonifican el estómago, con lo cual las digestiones se hacen más fáciles y se eliminan mejor las grasas. Cuando se use una determinada hierba y se note algún malestar a nivel físico (mareos, vómitos, diarrea, etcétera) se debe suspender y consultar al médico, aunque en muy raras ocasiones pueden aparecer estos síntomas.

## 20 INFUSIONES QUE ADELGAZAN

Desde tiempos remotos, preparar bebidas con hierbas, mediante la acción del calor para extraerles sus principios activos, permitió deleitarse con una fina bebida, a la vez que se ayudaba al organismo a reponerse y protegerse del frío invierno o del intenso calor. Por sus propiedades relajantes, antioxidantes y reconstituyentes, además de su agradable sabor y reconfortante aroma, ocupan un lugar preponderante en cualquier dieta. Lo ideal es consumir 2 o 3 tazas diarias. Descubra cuáles son las propiedades adelgazantes que contienen las frutas, hierbas y verduras y aprenda a combinarlas para preparar las más ricas y livianas infusiones.

### 1 Té de agracejo:

Esta hierba se destaca por su acción contra la ansiedad, la angustia y la depresión, factores, que en general inducen a realizar grandes ingestas de alimentos. Pero además, cobra gran importancia como digestivo natural. Le recomendamos que tome 2 tazas por día hasta que comience a notar cambios.

### 2 Té de arenaria:

Gracias a su acción diurética, esta hierba es la ideal para complementar un régimen para adelgazar. Dos tazas diarias serán suficientes para lograr los efectos deseados.

### 3 Té de bardana:

Diurético y depurativo, el té de este yuyo colabora con

el descenso de peso y con la belleza de la piel. Con 1 taza diaria todos los días, se eliminarán las toxinas que afean el cutis e impiden el correcto funcionamiento del organismo.

### 5 Té de carqueja:

Esta hierba actúa como digestivo, hepatoprotector y depurativo. Beber todos los días una infusión preparada con 2 cdas. de carqueja por litro de agua es una buena manera de limpiar el cuerpo y dejarlo apto para realizar cualquier dieta.

### 6 Té de cáscara sagrada:

Es un laxante suave, por lo cual combate estreñimiento y tonifica la musculatura colónica. Beber 1 ó 2 tazas por la noche. *Recomendaciones:* no se la debe utilizar por largos períodos de tiempo, ya que produce acostumbamiento. Las personas con problemas gástricos no deben tomarla sin previa consulta a médico.

### 7 Té de centella asiática:

Estimula la circulación sanguínea en las piernas y reduce la hinchazón. Es adecuada para personas con problemas de mala circulación y también para quienes tienen celulitis. Esta hierba borra paulatinamente la piel de naranja, dejándola suave y con menos pozos e imperfecciones. Tomar 3 tazas diarias de este té, preparado con 2 cucharadas de hierba por litro de agua.

### 8 Té de cola de caballo:

También es diurético, depurativo de las vías urinarias y elimina toxinas. Simplemente poner 2 cucharadas de hierba



### 4 Té de boldo

*Activa el buen funcionamiento del hígado, estimulando la producción de bilis. También actúa eliminando gases del tubo digestivo. Beber de 1 a 2 tazas luego de las comidas. Recomendaciones: si se utiliza en dosis altas o si la persona es muy sensible, es posible que irrite la mucosa del estómago.*

por litro de agua y, pasado 1 minuto del primer hervor, dejar decantar la preparación y colarla. Beber una o dos tazas diarias. *Recomendaciones:* no utilizar durante largos períodos de tiempo, ya que podría irritar los riñones. Contiene sustancias (selenio y equisetina). que, tomadas en grandes cantidades, pueden resultar tóxicas para el organismo

### **9 Té de diente de león:**

Es un depurativo del hígado y la vesícula biliar; también es un buen diurético, además de un excelente antiinflamatorio. Se pueden consumir sus hojas crudas en ensaladas: un plato diario. *En infusión:* dos tazas. *Recomendaciones:* no se administra a niños.

### **10 Té de dulcamara:**

Diurético y desintoxicante, libera al organismo de sustancias nocivas y ayuda a eliminarlas rápidamente. Una taza a la mañana y otra a la noche serán aliados en una dieta exitosa.

### **11 Té de efedra:**

Aumenta la actividad metabólica, por lo cual permite al organismo gastar mayor cantidad de calorías; otra de sus funciones es el efecto diurético. Beber 2 tazas diarias. *Recomendaciones:* las personas hipertensas deben consultar con el médico si desean tomarla. Y las personas con problemas cardíacos, glaucoma, diabetes o hipertiroidismo, no deben usarla.

### **12 Té de espina colorada:**

Se utiliza como diurético y contra los cólicos hepáticos y la acidez. Una infusión preparada con esta hierba ayuda a complementar una dieta rica en verduras, legumbres y cereales.

### **13 Té de fucus:**

Es el adelgazante por excelencia. Actúa contra la obesidad y el hipotiroidismo. Estas cualidades naturales hacen que 3 ó 4 tazas diarias contribuyan al descenso de peso.

### **14 Té de garcinia cambogia:**

Inhibe temporalmente la enzima encargada de trans-

formar la glucosa en grasa para su almacenamiento; inhibe la producción de ácidos grasos y colesterol. Actúa como un diurético natural, ayudando a eliminar líquidos. Tomar dos tazas diarias. *Recomendaciones:* en dosis excesivas puede provocar intolerancia intestinal, que se revierte bajándola. Las personas con problemas renales deben consultar con el médico antes de usarla. Durante el embarazo y período de lactancia, no debe consumirse.

### 15 Té de hisopo:

Otro reductor que la naturaleza nos brinda. En forma de infusión o de gotas (tintura madre que se vende en dietéticas) esta hierba proporciona importantes descensos de la grasa corporal.



### 16 Té de manzanilla:

Indicada en casos de indigestión e inflamaciones intestinales. Tomada luego de una comida ayuda a la digestión. Beber dos tazas diarias. *Recomendaciones:* también es sedante, tomar una taza luego de la cena.

### 17 Té de marrubio:

Antiinflamatoria y adelgazante. Son los beneficios proporcionados al consumir una infusión preparada con marrubio. Incluye 2 tazas diarias en su dieta y disfrute de su nueva silueta.

### 18 Té de menta:

Digestiva, previene las úlceras estomacales y estimula la secreción de bilis. Alivia flatulencias intestinales y el mal aliento. Beber 3 tazas diarias, especialmente después de las comidas.

### 19 Té de milenrama:

Es digestiva, también desinflamante si se prepara una infusión bien cargada; además, sirve para hacer cataplasmas.

### 20 Té de zarzaparrilla:

Eliminar el líquido retenido en el organismo es la propiedad de esta hierba natural.

## INFUSIONES FRUTALES

*Se acostumbra a considerar a las infusiones como una bebida preparada con una hierba en agua hirviendo. Sin embargo, el proceso de infusión es la extracción de las sustancias aromáticas de las hierbas, por una cocción en agua que no llega a hervir; la decocción, en cambio, es el proceso en el cual el agua hierve junto con la planta por varios minutos.*



### • Infusión de pomelo:

Una taza de infusión de esta fruta 30 minutos antes de cada comida reduce el apetito y ayuda a descomponer grasas. Además, limpia el sistema digestivo y urinario. Lavar un pomelo, cortarlo en cuatro y hervirlo durante 1 minuto. Lo mejor es consumirlo inmediatamente para que no pierda sus propiedades y nutrientes.

### • Infusión de durazno:

Dos tazas diarias en ayunas son una excelente dosis para hidratar en profundidad la piel y reconstituir tejidos, dado que las enzimas que posee el durazno son ideales para cumplir con esta tarea. Para preparar esta infusión sólo deberá colocar un durazno lavado y cortado en agua y dejarla hervir por 1 minuto. Beberlo tibio.



### • Infusión de ananá:

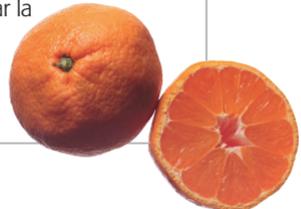
El jugo de ananá tiene un alto poder descongestivo, por eso es excelente la acción que ejerce sobre edemas post-quirúrgicos, alergias y celulitis. Una infusión por día preparada con esta fruta constituye un potente eliminador de toxinas. Después de un mes ya pueden notarse los resultados. Por supuesto, que para lograrlo habrá que acompañar el té de ananá con un régimen balanceado e hipocalórico.

### • Infusión de melón:

Refrescante y diurético, agiliza el funcionamiento del metabolismo y colabora con el adelgazamiento. Lo ideal es beber 2 tazas en ayunas o inmediatamente después de despertarse. Lavar y cortar en cubos un cuarto de melón. Una vez que el agua hierva, apagar el fuego, dejar reposar la preparación y beberla.

### • Infusión de naranja:

Los cítricos son una fuente de inositol, que ayuda a disolver las grasas. Cualquier cítrico en infusiones o jugo, ayudará a perder peso. Este té en ayunas y a diario colaborará para modelar la silueta.





## El té rojo para perder peso

*Entre las numerosas virtudes que tiene el té rojo, la que suele ser más destacada es la de perder peso. Adelgazar mediante el té rojo es un recurso empleado por muchas personas desde hace tiempo y que cuenta con estudios que avalan su capacidad para eliminar los kilos de más. Su principal virtud es la de eliminar grasas, sumada a la reducción de los niveles de colesterol en sangre. En la Universidad de Yunnan, situada en China, llegaron a la conclusión que, bebiendo tres o cuatro tazas diarias de té rojo, se puede llegar a adelgazar, dependiendo del estado de sobrepeso en el que se halle la persona. Según los estudios realizados por dicho centro educativo, las personas con un alto grado de obesidad, llegaron a bajar hasta 9 kilos en un mes. Por su parte, también en Europa fueron estudiadas las propiedades de esta infusión. En el hospital parisino de Saint Antoine, el 88 por ciento de las personas que se sometieron al consumo habitual de la bebida, lograron en un mes perder entre 3 y 10 kilogramos. Incluso muchos lo consiguieron a pesar de que no variaron en absoluto su dieta de costumbre.*

*¿De dónde proviene la virtud del té rojo para disminuir el peso? Para la medicina occidental, se debe al aceleramiento del metabolismo del hígado que favorecería la rápida eliminación de las grasas.*

## AROMATERAPIA

La aromaterapia es un antiguo arte que, a través de los aromas, equilibra las emociones y permite redescubrirse en esta época de vida acelerada.

Los aceites aromáticos poseen muchas propiedades que provocan estímulos en el ser humano, se convierten en un invaluable elemento de bienestar y sus resultados son realmente positivos.

Nada más conveniente que utilizarla en el momento en que nos exponemos a dietas y ayunos, porque necesitamos armonía para darle continuidad a la dieta que iniciamos para bajar esos kilos extras.

Pero, ¿cómo funciona la terapia de los aromas? Nuestro organismo produce determinadas hormonas que tienen una función equilibradora de las emociones; cuando no se estimulan de manera natural, es posible hacerlo mediante el uso de los aceites esenciales. Un modo de actuar de ellos es través del olfato, armonizando los estados psíquicos emocionales y espirituales. Este sentido está relacionado a nuestras emociones por estar directamente conectado al cerebro donde se encuentra el centro de las emociones, también el espacio de muchas actividades vitales de nuestro organismo, el sueño, el hambre, la sed, la memoria, la sensualidad, etc.

## Uso de los Aceites Esenciales

---

● **Baño de inmersión** - Echar varias gotas de aceites esenciales sobre el agua tibia de una bañera y luego sumergirse durante 15 ó 20 minutos. Así, es posible tanto aspirar el vapor de los aceites esenciales como permitir que estos penetren a través de nuestra piel. También se pueden mezclar de 3 a 5 gotas de aceite esencial con tres cucharadas de miel de abeja antes de echarlo en el agua.

---

● **Inhalación** - Colocar algunas gotas en un pañuelo y oler, o echar de 6 a 12 gotas en una olla de agua hirviendo, luego poner una toalla o manta que cubra tanto la cabeza como la olla e inhalar el vapor durante varios minutos.

---

● **Difusión** - Existe en el mercado una amplia variedad de hornillos para dispersar en una habitación u oficina el aroma de los aceites esenciales. Pueden ser de utilidad en casos de afecciones respiratorias o simplemente para llenar el aire con una fragancia ya sea calmante o estimulante.

● **Colgantes y vasijas:** La porosidad del material con que están hechas estas piezas permite que el aceite penetre, y por ello transmiten permanentemente el aroma natural. Se le agregan de 7 a 8 gotas.

● **Masaje** - A mediados de este siglo, una bioquímica francesa llamada Marguerite Maury reintrodujo el antiguo uso de los aceites esenciales en la práctica del masaje. Estos elementos, al ser aplicados sobre la piel pueden tener una variedad de efectos. Algunos son calmantes, otros estimulantes y otros son empleados para aliviar dolores y males-tares musculares. Algunos masajistas también los utilizan para ayudar a limpiar de toxinas el sistema linfático.

● **Compresas** - Estas pueden ser frías o calientes. Se utilizan para aliviar dolores de cabeza y molestias musculares. Se pueden añadir de 5 a 10 gotas de aceites esenciales a 1 litro de agua. Se empapa una toalla en esta solución y se aplica al área dolorida.

● **Dosificación**

(gotas por 5 ml de aceite base)

Masaje Adultos 2 - 3% = 2 a 3 gotas

Masaje Ancianos / Niños 1 -1.5 gotas

Masaje Niños 2-7 años no más de 0.5 gota

Compresas calientes y frías 4 gotas.

Difusor 4 o + gotas

**ACEITES CALMANTES**

Perfumes 25 - 50% No usar sobre la piel

La ansiedad es uno de los problemas más frecuentes en las dietas y puede manifestarse de distintas maneras, siempre muy inquietantes. Para controlarla, es imprescindible estar relajado en cualquier ocasión. Se pueden utilizar las siguientes esencias:

- **CEDRO:** Calmante, armonizante, tónico respiratorio.

- **CIPRÉS:** Es calmante, astringente y refrescante.  
*Precauciones:* no se debe usar durante el embarazo.
- **INCIENSO:** Calmante. Ayuda a la meditación.  
A nivel piel se incluye en cremas rejuvenecedoras.
- **JAZMÍN:** Relajante. Ideal para el cuidado de la piel, en especial las pieles secas. Propiedades sensuales.
- **LAVANDA:** es uno de los aceites esenciales más útiles. Entre sus propiedades se destacan las de equilibrador, analgésico, antiséptico, antidepresivo, descongestivo y sedante. También ayuda a recobrar el equilibrio mental y a centrarse en uno mismo.
- **MELISA:** Calmante. Su aroma es suave y exquisito. Ideal para proteger la piel del frío.
- **NARANJA:** Calma la angustia, alivia la depresión y combate el insomnio.
- **NEROLI:** tiene un aroma profundo; calma las emociones, como antidepresivo, antiséptico y afrodisíaco.  
*Precauciones:* no utilizarlo en exceso, ya que puede relajar demasiado.
- **SÁNDALO:** Tiene un suave aroma a madera que induce a la meditación. Es muy útil para casos de ansiedad y tensión nerviosa.
- **YLAN YLANG:** Es un aceite exótico, con características sensuales y afrodisíacas. Calma y relaja.

## ACEITES ANTIESTRÉS

El estado de estrés permanente produce un desequilibrio hormonal. Una de las mejores maneras de combatir el estrés consiste en calmar la mente creando un ambiente interno y externo sereno.

Se pueden utilizar las siguientes esencias:

- **BERGAMOTA:** tiene un agradable y tonificante aroma a limón. Es un poderoso antidepresivo y sedante nervioso.  
*Precauciones:* es necesario rebajarlo con agua, puro puede causar irritaciones en la piel.

- **LAVANDA:** ya descripta.
  - **MANZANILLA:** actúa como calmante y tranquilizante. Tiene un nivel muy bajo de toxicidad, razón por la cual puede ser empleada por niños. Se emplea para tratar el insomnio. *Precauciones:* no se debe emplear en los primeros meses de embarazo.
  - **MEJORANA:** es un aceite reconfortante y estimulante para el cuerpo y la mente. *Precauciones:* se debe emplear moderadamente, ya que en exceso puede producir somnolencia.
  - **NEROLI:** Ya descripto.
  - **PATCHOULI:** Calma y levanta el espíritu. Permite la liberación de fluidos en casos de edema, obesidad y retención de líquidos.
  - **ROSA:** Calmante. Propiedades que actúan sobre los malestares y emociones femeninas.
  - **SALVIA:** Calmante, relajante, antidepresivo, para todo tipo de estrés y tensión.
  - **SÁNDALO:** Ya descripto.
- Son varios los aceites esenciales que producen un efecto estimulante

## ACEITES ESTIMULANTES

y vigorizante. Para obtener mayores beneficios de ellos es importante elegir bien las fragancias: el caso de depresión, se deben conocer los síntomas antes de elegir el aceite adecuado, ya que muchas veces se expresa en forma de somnolencia y quietud y otras en forma de nerviosismo y agitación.

Si la depresión produce letargo y melancolía, los aceites indicados son:

- **ALBAHACA:** es un aceite refrescante y estimulante que constituye un excelente tónico para los nervios; agudiza



la concentración y despeja la mente.

*Precauciones:* debe usarse con moderación, ya que puede causar sobreexcitación.

- **BENJUÍ:** se trata de un aceite con un aroma parecido al de la vainilla, posee propiedades conservantes y antioxidantes. Es penetrante y produce una sensación de calor y, especialmente, de energía.

*Precauciones:* no debe utilizarse en exceso, ya que produce somnolencia.

- **ENEBRO:** es un aceite refrescante y vigorizante. Tiene propiedades antisépticas, astringentes y diuréticas. Desintoxica limpia.

*Precauciones:* no debe utilizarse durante el embarazo.

- **JAZMÍN:** es un excelente antidepresivo y estimulante sexual.

*Precauciones:* no utilizar en los primeros meses de embarazo.

- **MENTA:** es un aceite refrescante y vigorizante, que actúa como un potente reconfortante. Excelente para despejar la cabeza. Despierta.

*Precauciones:* no se debe utilizar si se está amamantando, ya que puede disminuir el flujo de leche.

- **NARANJA:** tiene un suave y exquisito aroma que es sedante, ideal para ambientar la casa.

*Precauciones:* si se utiliza puro sobre la piel puede causar irritaciones.

- **ROMERO:** es un aceite fortalecedor y vigorizante; también es apropiado para las personas que sufren de presión sanguínea baja (hipotensos). Otra de sus propiedades es la de potenciar la memoria. Tónico estimulante a nivel cardíaco, hepático y biliar.

SI LA DEPRESIÓN PRODUCE AGITACIÓN, LOS ELEGIDOS DEBEN SER:

- **AMARO:** es una esencia que tiene propiedades relajantes, ideal para combatir situaciones de estrés y de tensión.

*Precauciones:* no se debe emplear si se ha tomado

alcohol; tampoco en los primeros meses de embarazo.

- **ENEBRO:** Restaura el equilibrio psíquico. Es muy bueno para baños y masajes contra la celulitis.
- **GERANIO:** Equilibrante mental, físico y emocional. Ayuda a regular las funciones hormonales. Se puede además, hacer con él un masaje en las zonas con celulitis.
- **LAVANDA:** ya descripto.
- **MANZANILLA:** ya descripto.
  - **MEJORANA:** ya descripto.
  - **NEROLI:** ya descripto.
  - **SÁNDALO:** ya descripto.

Cuando las preocupaciones o ideas obsesivas se hacen

## ACEITES QUE DESPEJAN LA MENTE

presentes, es muy difícil quitárselas de la mente; en estos casos, es oportuno y favorable recurrir a los aceites. Pueden emplearse en ambientadores, inhalaciones o unas gotas sobre la almohada, en todos los casos unos minutos antes de dormir. De esta manera, es posible corregir los procesos mentales; por ejemplo, tanto la albahaca como la menta son excelentes para despejar la mente a la vez que se logra estimular la concentración.

El jengibre, el romero y el clavo de olor, además de despejar la mente potencian la memoria. Pero es el incienso, sin dudas, el más potente para dejar la mente en blanco; por esta razón se lo utiliza para los procesos de meditación.

- **CLAVO DE OLOR:**  
es muy aromático y reconfortante. *Precauciones:* es un aceite muy fuerte, razón por la que no es apropiado para aplicar masajes, ya que irrita mucho la piel.
- **CANELA:** Estimulante y antiséptico.
- **INCIENSO:** es un aceite aromático y reconfortante efectivo para los casos de ansiedad. Se emplea especialmente en vaporizaciones para que sea inhalado

profundamente.

Es de gran ayuda para meditar y poner la mente en blanco y relajarse profundamente.

- **JENGIBRE:** es un aceite denso y de olor picante, además, es un tónico muy estimulante.

*Precauciones:* no emplear en el embarazo. Podría afectar a pieles sensibles.

- **ROMERO:** ya descripto.

Todos los aceites mencionados se pueden usar agregando unas gotas en la bañera para darse un baño de inmersión; evaporándolos en un ambientador y crear un clima relajado en un ambiente; inhalándolo unos segundos directamente del frasco en cualquier momento del día y en cualquier lugar o utilizarlo sobre la piel en masajes descontracturantes.

## • FLORES DE BACH

El Doctor Edward Bach, médico inglés, descubrió entre 1926 y 1934 la acción que ejercían algunas flores silvestres sobre la vitalidad de los seres vivos, especialmente, del ser humano. Así, la esencia de flores se comenzó a utilizar como método natural e inocuo para restablecer el equilibrio y la armonía en las personas.

Además de sus beneficios es importante destacar que no produce acostumbramiento ni es tóxico, por eso pueden utilizarse en adultos de cualquier edad, aún cuando estén en tratamiento médico, ya que es posible hacer un tratamiento paralelo al convencional. Las esencias de las diversas flores se

utilizan solas o combinadas, según las necesidades de cada persona.



### Las esencias florales y el control del peso

Comenzar un régimen de adelgazamiento puede

provocar en algunas personas un estado de ansiedad, depresión y desórdenes en el carácter; obviamente todo esto juega en contra al hacer dieta, porque sabotea los esfuerzos para lograr el objetivo.

Para remediar y superar estos desequilibrios, se puede recurrir a la terapia floral, específicamente las Flores de Bach. Con este tratamiento es posible armonizar la mente y el espíritu. Así se potenciarán los resultados de la dieta y se logrará alcanzar la armonía del cuerpo.

- **Cómo se toman**

- Las flores de Bach las preparan profesionales naturistas, pero también es posible encargadas en algunas farmacias con las indicaciones precisas de las esencias que se quieran combinar.

- La dosis indicada es de cuatro gotas debajo de la lengua o diluidas en un vaso de agua mineral, como mínimo cuatro veces al día y como máximo seis veces.

- No produce ningún efecto colateral, porque es un producto totalmente natural.

## Las más apropiadas para adelgazar

### **AGRIMONY** (*Agrimony Eupatoria*)

---

- *Recomendada para:* los que esconden detrás de una exagerada jovialidad problemas que los afectan a nivel mental y físico. Parecen muy divertidos, pero encubren grandes penas. Esta característica es muy común en las personas con exceso de peso.

- *Cómo actúa:* se logra un estado positivo real y recupera el equilibrio emocional, que permite enfrentar y solucionar problemas.

### **CHERRY PLUM** (*Prunus Cerasifera*)

---

- *Recomendada para:* personas que pierden muy fácilmente el control en todos los aspectos de su vida, incluyendo la comida.

- *Cómo actúa:* devuelve el control y restaura la armonía y la calma internas.

**CHESTNUT BUD** (*Aesculus hypocastanum*)

- *Recomendada para*: quienes cometen el mismo error una y otra vez y necesitan tiempo para aprender de esos desaciertos.
- *Cómo actúa*: ejerce una fuerza activa que induce a estar alertas y prever circunstancias, que podrían llevar a cometer errores.

**CLEMATIS** (*Clematis vitalba*)

- *Recomendada para*: los que no son felices con las circunstancias que viven en el presente, por lo que necesitan pensar en el futuro como salvación, pero sin hacer lo suficiente para lograrlo.
- *Cómo actúa*: interponiendo la realidad a la fantasía; rescatándonos de la somnolencia a la que ésta última lleva.

**CRAB APPLE** (*Malus pumila*)

- *Recomendada para*: quienes creen tener algo impuro en su mente o su organismo y necesitan “limpiarse”, desintoxicarse.
- *Cómo actúa*: gran estimulante de la fuerza vital, quita de la mente ideas obsesivas y brinda al cuerpo una purificación profunda. Logra que las personas puedan aceptarse como son y ser más tolerantes con los demás.

**ELM** (*Ulmis procera*)

- *Recomendada para*: quienes, en determinados momentos, sienten que la tarea emprendida (aunque no sea de gran magnitud) les resulta difícil de sobrellevar y caen un estado depresivo.
- *Cómo actúa*: otorga la fuerza y la convicción para seguir adelante. Ayuda a conseguir aquello que nos proponemos.

**HEATHER** (*Calluna vulgaris*)

- *Recomendada para*: quienes no pueden estar solos y decidir por sí mismos, lo cual los lleva a un gran estado de ansiedad.
- *Cómo actúa*: permite disfrutar el hecho de estar solos.

### **HORNBEAM** (*Carpinus betulus*)

---

- *Recomendada para:* aquellos que sienten que no tienen fuerzas suficientes como para “cargar con la vida” y que cualquier asunto cotidiano les parece demasiado.
- *Cómo actúa:* otorga la energía y vitalidad perdidas. Se siente una fuerza interior más contundente para concretar objetivos.

### **IMPATIENS** (*Impatiens glandulifera*)

---

- *Recomendada para:* aquellas personas que quieren resultados rápidos y no pueden ser pacientes.
- *Cómo actúa:* devuelve la calma, otorga tolerancia y paciencia para continuar, sin caer en ansiedad o impaciencia.

### **LARCH** (*Larix decidera*)

---

- *Recomendada para:* quienes no se sienten lo suficientemente capaces de afrontar alguna situación y antes de comenzar ya creen que están predestinados al fracaso.
- *Cómo actúa:* restaura la confianza en sí mismo para alcanzar la meta fijada, porque son personas muy capaces. Eleva la autoestima sin concentrarse en la idea de un posible fracaso.

### **MUSTARD** (*Sinapsis arvensis*)

---

- *Recomendada para:* quienes pasan de la melancolía a la desesperación y esto no les permite lograr sus objetivos.
- *Cómo actúa:* logra la tranquilidad y el equilibrio necesarios para concentrarse en el emprendimiento.

### **OAK** (*Quercus robur*)

---

- *Recomendada para:* los que se esfuerzan y luchan por ponerse bien y mejorar día a día, aunque los invade la insatisfacción.
- *Cómo actúa:* otorga una visión más equilibrada y atenta con respecto a las necesidades que sufren a nivel físico y orgánico.

### **OLIVE** (*Olea europea*)

---

- *Recomendada para:* quienes hayan perdido la fortaleza

para seguir adelante.

- *Cómo actúa*: restablece la energía positiva.

### **PINE** (*Pino albar*)

---

- *Recomendada para*: las personas que se sienten culpables por las cosas que no les salen bien; para quienes esa culpa los paraliza y les impide seguir adelante.

- *Cómo actúa*: esta esencia renueva las energías, vitalidad y ganas de vivir.

### **SWEET CHESTNUT** (*Castanea sativa*)

---

- *Recomendada para*: las personas angustiadas porque creen haber llegado al límite de su resistencia. Se sienten abatidas y muy nerviosas.

- *Cómo actúa*: actúa liberando de la desesperación y el desaliento. Crea una situación de optimismo y paz interior que permite ver las cosas con más claridad y perseverancia.

### **WALNUT** (*Juglans regia*)

---

- *Recomendada para*: para aquellos que tienen los ideales y las ambiciones necesarias para alcanzar el objetivo, pero que muchas veces les falta la constancia necesaria.

- *Cómo actúa*: otorga la constancia necesaria y protege de las influencias externas que podrían interferir en el objetivo a lograr.

### **WILD ROSE** (*Rosa Canina*)

---

- *Recomendada para*: las personas que se sienten rendidas, se han resignado a aceptar lo que les toca, sin hacer el mínimo esfuerzo por mejorar las cosas.

- *Cómo actúa*: devuelve la alegría, vitalidad y otorga decisión para emprender algo que mejore la situación.



## PREPARE SUS PROPIAS CREMAS CORPORALES

Un plan completo para bajar de peso y estar en forma necesariamente incluye tratamientos estéticos.

El cuerpo necesita recibir cuidados específicos, exfoliantes para eliminar las células muertas y toxinas, reafirmantes para que los tejidos no se “aflojen”, reductores para acelerar la pérdida de kilos y, fundamentalmente, debe estar bien hidratado (inclusive las pieles grasas).

A continuación, le ofrecemos una propuesta completa de cremas, geles, jabones y lociones que pueden ser fácilmente elaboradas en casa con productos naturales.

La ciencia cosmética, alejada durante años de la naturaleza, vuelve hoy a ella para demostrar en el laboratorio que muchos de los ingredientes más modernos y efectivos se encuentran



en plantas que popularmente se han utilizado desde tiempos ancestrales y que usted puede tener en su jardín, alacena o frutera.

## **Avena para todo el cuerpo**

---

En los últimos años se ha puesto de moda como ingrediente principal de jabones de ducha, porque su riqueza en proteínas, vitaminas y minerales le confiere propiedades suavizantes, nutritivas e hidratantes, que resultan ideales para todo tipo de pieles. Con su harina, se pueden preparar fácilmente todo tipo de cremas y mascarillas caseras. Una aplicación rápida y sencilla es añadir al agua templada del baño dos tazas de harina de avena, que además también servirán como tratamiento adicional en caso de dermatitis o eczema.

## **LA BELLEZA DE LAS PIERNAS**

Existen determinadas plantas y extractos vegetales como el alcanfor, mentol, hamamelis, castaño de Indias y limón, entre otros, que estimulan la microcirculación y relajan las piernas. Sin embargo, existe una crema que se puede elaborar en casa que es muy eficaz.

### ● **Crema de germen de trigo**

---

El germen de trigo tiene un alto contenido en A, B, D y E; manganeso que ayuda a las piernas a mantener su suavidad y elasticidad.

- **Ingredientes:** 2 cucharadas de glicerina líquida, 2 cucharadas de aceite de germen de trigo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de miel.

- **Tratamiento:** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Luego, aplicar la mezcla en las piernas con una espátula. Esperar veinte minutos. Retirar la crema mediante una ducha con agua fresca.

### ● **Loción para masajes antivárices**

---

- **Ingredientes:** 1/2 taza de hamamelis destilado, 1/2 taza

de infusión de consuelda, gotas de aceite esencial de ciprés.

- **Tratamiento:** Hacer una infusión de consuelda y luego mezclarla con el hamamelis y las gotas de ciprés. Usar 2 cucharadas de hojas secas por cada litro de agua. Colocar las hojas en una taza. Hervir el agua y volcarla sobre las hojas. Dejarlas en infusión durante 10 a 20 minutos, luego colar la mezcla para sacar las hojas.

Cuando se haya mezclado la infusión de consuelda con el hamamelis, agregar unas cuantas gotas de aceite esencial de ciprés.

Darse un masaje de 10 minutos con esta loción directamente en la parte afectada. Para hacerlo, hay que estar sentado y con las piernas sobre en un banquito o silla.

### ● "Piel de naranja"

La celulitis es un trastorno generalmente femenino, ya que casi no se manifiesta en los hombres. Está relacionado con las hormonas femeninas, pues aumenta en los períodos críticos de ajustes hormonales: pubertad, embarazo y menopausia.

Sólo se presenta en algunas zonas específicas: cadera, nalgas y muslos así como brazos y abdomen. También aparece en rodillas, piernas, tobillos y cintura. Por ello, existe una relación entre trastorno-zona; tal vez estas áreas tengan deficiente irrigación sanguínea porque se comprimen. La costumbre de usar ropas ajustadas, sumada a la costumbre de cruzar las piernas puede contribuir a incrementar este problema.

Por ello, se recomienda el uso de ropa holgada y cómoda. También se debe tener cuidado con la alimentación y el sedentarismo.

Es excelente realizar periódicos masajes en las áreas afectadas por la celulitis. Es mejor que se haga con un guante de algodón o fibra natural, pero no demasiado duro.



## ● Cataplasma de hiedra

La hiedra es un ingrediente activo anticelulítico en muchos productos. Este es un sencillo remedio casero que nos ahorrará dinero en cremas.

- **Ingredientes:** 1 puñado de hojas de hiedra; 20 gotas de esencia de manzanilla, agua caliente.
- **Tratamiento:** Picar las hojas de hiedra y colocarlas, junto con la manzanilla, dentro un cuenco con el agua bien caliente. Remover los tres ingredientes para que emulsionen. Colocar la mezcla en una gasa.

Primero frotar con agua caliente y un guante de crin la zona afectada para que se abran los poros y la piel absorba bien la mezcla. Luego secar, aplicar la cataplasma y vendar con gasa y tela adhesiva para sujetarla. Debe dejarse actuar durante 3 ó 4 horas y aplicarse dos o tres veces por semana.

Si se tiene la piel sensible puede utilizarse aceite de oliva en lugar de agua caliente.

## ● Crema de coco anticelulitis

- **Ingredientes:** 6 cucharadas de aceite de coco, 6 gotas de esencia de limón, 1 cucharada de jugo de pomelo
- **Tratamiento:** Mezclar bien los tres ingredientes. Luego empapar un guante de crin con el preparado y masajear la zona afectada. El procedimiento debe repetirse varias veces por semana.

## SECRETOS ANTIESTRÍAS

### ● Crema natural antiestrías

Las estrías son cicatrices que se forman cuando la piel se encoge después de haber estado largo tiempo muy estirada, lo que hace que las capas más profundas de ella pierdan su elasticidad original. Su aparición ocurre generalmente luego de bajar de peso o durante el embarazo.

- **Ingredientes:** 100 g de hojas frescas de diente de león, 1/2 litro de agua, 1/2 vaso de zumo de aloe, 7 gotas de aceite de rosa mosqueta, harina de avena.

- **Tratamiento:** Hervir en el agua el diente de león durante unos 10 minutos y dejar reposar.

Pasar el líquido a un recipiente alto y estrecho, añadirle el jugo (zumo) de aloe, la rosa mosqueta y la harina de avena y triturarlo todo con la batidora.

La cantidad de harina de avena utilizada deberá ser la necesaria para que la mezcla alcance una textura homogénea.

Aplicarse la mezcla obtenida sobre las estrías y dejar actuar durante una hora. Luego, lavarse con agua tibia. El tratamiento se ha de repetir al menos cinco veces a la semana.

Si se complementa con masajes con germen de trigo o manteca de cacao tras la ducha aumentará el efecto antiestrías.

### ● **Leche de zanahoria y almendras antiestrías**

- **Ingredientes:** 1 zanahoria; 250 ml de leche de almendras.
- **Tratamiento:** Rallar la zanahoria y mezclar con la leche de almendras, hasta lograr una pasta fina que pueda ser fácilmente aplicada.

Poner en la zona afectada la crema y dejar secar. Repetir diariamente hasta que las estrías vayan desapareciendo.

## RECETAS DE BELLEZA PARA SENOS FLÁCCIDOS

Los senos requieren que, periódicamente, se los masajee con un tonificador, especialmente si han pasado por el proceso parto-lactancia o si la mujer adelgazó mucho.

Para afirmar un seno que comienza a presentar un ligero aflojamiento, lo primero que se aconseja es recurrir a una ducha fría cuya acción se reforzará mediante compresas de jugo de limón.

### ● **Loción para reafirmar el busto**

- **Ingredientes:** 2 litros de agua de colonia, 2 apios sin hojas ni tronco.
- **Tratamiento:** Los apios se colocan en la colonia y se

dejan reposar durante 15 días. Después de este tiempo, se aplica la preparación en el busto con suaves masajes giratorios de abajo hacia arriba.

Luego se debe poner un sostén con buen soporte y calce. Esto se repite hasta que los tejidos empiecen a ponerse firmes.

### ● **Loción para bustos flácidos**

- **Ingredientes:** 20 gotas de esencia de tomillo, 2 trozos de gasa esterilizada, 1/2 cucharada de agua, 1 trozo de hielo.

- **Tratamiento:** Disolver y mezclar en una taza 20 gotas de esencia de tomillo y media cucharada de agua mineral. Luego, cortar dos trozos de gasa esterilizada y humedecerlos en esta preparación.

Colocar las gasas sobre cada uno de los senos por 15 minutos. Por último, envolver un trozo de hielo en un paño y masajear los senos. Tratar de trazar círculos de abajo hacia arriba, en dirección de afuera hacia dentro.

### BAÑOS DE INMERSIÓN CON HIERBAS NATURALES



El baño no sólo debe considerarse como una actividad de aseo, sino también puede convertirse en el mejor aliado de la belleza. Estos baños, además de la limpieza, pueden proporcionar efectos curativos, sedantes relajantes, estimulantes, sudoríficos...

Estas recetas para baños de inmersión ayudan a que la piel recupere tersura y elasticidad.

### ● **Baño de glicerina para piel seca**

- **Ingredientes:** 2 cucharadas de glicerina (gran humectante de las pieles secas), algún perfume o aceite esencial.

- **Tratamiento:** Añadir al agua de la bañera 2 cucharadas de glicerina y algunas gotas de algún perfume o colonia de su gusto. Se puede incorporar un aceite esencial a elección.

### ● Baño de rosas para piel grasa

- **Ingredientes:** 1 taza de té de limón, 2 cucharadas de harina de maíz, pétalos de rosa de siete rosas.

- **Tratamiento:** Mezclar todos los ingredientes en una cacerola y llevarlos a fuego bajo por 10 minutos y luego retirar del fuego.

Colarlo y utilizar el líquido en el agua del baño. Sumergirse en la bañera y permanecer en el agua por lo menos 10 minutos. Lo ideal es repartirlo dos veces a la semana o más.



### ● Baño de pepino

- **Ingredientes:** 2 tazas de agua, un pepino pelado, gasa, 2 tazas de glicerina.

- **Tratamiento:** Se recomienda este baño porque suaviza la piel seca, al mismo tiempo que la refresca.

Colocar en 2 tazas de agua un pepino pelado y cortado en rebanadas o pequeños trozos. Dejarlo hervir 5 minutos y colar con una gasa, para exprimir su pulpa.

Poner el jugo obtenido en un frasco y agregarle la misma cantidad de glicerina. El frasco tiene que permitir agitar el preparado antes de utilizarlo.

Para usarlo, echar al agua del baño 2 ó 3 cucharadas de la preparación.

### ● Baño de leche

- **Ingredientes:** 2 kilos de leche en polvo.

- **Tratamiento:** Preparar 5 litros de leche en polvo. Llenar la bañera con agua caliente. Verter la leche en la bañera. Permanecer unos 20 minutos en el agua.

## ● Baño adelgazante

Los baños no sólo sirven para lavar el cuerpo o relajarlo, también ayudan a adelgazar cuando se está siguiendo una dieta para ello. Esta preparación a base de laurel y hiedra actúa contra la grasa más superficial; por eso es recomendable que el agua del baño esté muy caliente, para ayudar a deshacer las grasas.

- **Advertencia:** El agua muy caliente puede producir mareos causados por una bajada brusca de tensión.

- **Ingredientes:** 3 litros de agua, 7 cucharadas de hojas de laurel secas, 5 cucharadas de hojas de hiedra.

- **Tratamiento:** Hervir en la cantidad de agua indicada, el laurel y la hiedra durante 15 minutos. Dejar reposar la infusión 30 minutos y luego colarla.

Agregar la cocción al agua del baño. Frotar las zonas grasas. Para acabar de ayudar a deshacer las grasas acumuladas en algunas zonas del cuerpo, como los muslos o el vientre, es recomendable hacerse un automasaje, friccionándolas ejerciendo un poco de presión.

Permanecer unos 20 minutos en el agua.

## Tónico de rosas

Se puede usar para refrescar el rostro o humedecer los ojos cansados mientras se toma un baño.

- **Ingredientes:** *1 litro de agua, 1 cucharadita de colonia de rosas*

- **Tratamiento:** Verter la cucharadita de colonia de rosas en el litro de agua y remover. Empapar un algodón en la mezcla y pasar por el rostro dando pequeños golpecitos. Mojar un par de trozos de

algodón y dejar reposar sobre los ojos cerrados. Este tónico de rosas puede aromatizar el baño con sólo añadirle al agua tres cucharadas de este tónico.

Se aconseja que se haga como máximo una vez a la semana y que el baño no exceda los 15 minutos, pues la receta lleva alcohol y puede perjudicar la piel.

## SALES DE BAÑO

La sal marina encierra muchos de los beneficios del agua de mar. Incluirla en los baños de inmersión con algunos aceites esenciales o hierbas aromáticas no sólo es saludable... también embellece.

### ● Sales de baño para la circulación

- **Ingredientes:** 1 taza de sal marina, 1 cucharada de milenrama, 1 cucharada de salvia, esencia de romero, esencia de pino, esencia de menta, castaño de india.

- **Ingredientes:** Añadir a la sal marina la milenrama, salvia, romero y castaño de india; luego agregar esencias de pino y menta.

Después, introducir las piernas hasta las pantorrillas en esta preparación. Acabar con ducha alternada de agua caliente y fría. Si existen problemas de várices, el agua deberá estar tibia, nunca caliente.



### ● Sales de baño sedantes

- **Ingredientes:** 1 kilo de sal marina, 10 gramos de romero, 10 gramos de mejorana, 10 gramos de manzanilla, 10 gramos de espino albar, 50 gotas de esencias de azahar y mejorana.

- **Ingredientes:** Se deben añadir las hierbas trituradas de romero, mejorana, manzanilla y espino albar a la sal marina. Luego se agregan las esencias de azahar y mejorana.

Se mezclan bien todos los ingredientes con las manos (no usar nada metálico) y se guarda en un frasco de vidrio con cierre hermético. Para cada baño se utiliza un puñado de ella.

## ABC DE LA EXFOLIACIÓN

- Se recomienda exfoliarse todo el cuerpo a diario aunque sea 5 minutos.
- Como es un tratamiento revitalizante, es más efectivo si se hace por la mañana.
- Los productos o preparaciones para las primeras exfoliaciones deben ser suaves para no irritar la piel.
- La exfoliación se debe hacer con un movimiento circular, empezando por los pies, los tobillos, las piernas, luego friccionando las manos, los brazos y los hombros e ir bajando paulatinamente por la espalda para subir después por el torso hacia el corazón.
- Tenga una esponja vegetal. Este producto natural y orgánico, que proviene de una enredadera originaria de Asia, se utiliza para exfoliar toda la superficie corporal, con excepción de la cara, ya que es una piel más fina y más sensible. Se recomienda utilizar 1 vez por semana, con movimientos suaves y circulares, de esta forma se activa la circulación y cumple con la acción de barrido de las células muertas e impurezas.- Una ducha con agua fría después de una exfoliación activará aún más la circulación de la sangre por todo el cuerpo.
- Luego de una exfoliación, secarse con ligeras presiones e hidratar la piel.
- La efectividad de un tratamiento de exfoliación no depende de la fuerza con la que se frote sino de la regularidad con que se aplique.
- La miel se incluye en cremas pulidoras o exfoliantes porque evita la irritación y no reseca la piel, además tiene propiedades calmantes. Se la ha utilizado como parte integral de recetas naturales de belleza durante siglos. Cleopatra la consideraba una fuente de belleza. Es un “humectante” natural, atrae, retiene la humedad y no contiene aditivos ni preservativos. Estas cualidades mantienen la piel húmeda, suave y elástica, ayudándola a lucir más joven.

## ● Gel de ducha para exfoliar y revitalizar la piel

- **Ingredientes:** 1/2 taza de suero de la leche, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de aceite de uva, 1 clara de huevo, 1/2 taza de café recientemente molido, 2 cucharada de germen de trigo.

- **Tratamiento:** En un tazón, mezclar el suero de la leche, la miel, el aceite de pepitas de uva y la clara de huevo. Mezclar bien, con cuidado y lentamente añadir el café y germen de trigo; sin dejar que se endurezca. El exfoliante debe estar sin grumos, cremoso y tener una textura arenosa. Dejarlo reposar. Aplicar en el baño con una toallita o una esponja para exfoliar, luego enjuagar inmediatamente. Secarse y ponerse crema con un suave masaje.

## ● Crema pulidora de miel y azúcar

- **Ingredientes:** 1/2 taza de miel, 5 cucharadas de azúcar, 1/2 limón exprimido.

- **Tratamiento:** La miel es hidratante, nutritiva y ayuda a remover las impurezas. El azúcar tiene acción pulidora y de barrido. El limón, efecto blanqueador.

En un tazón, mezclar los tres ingredientes. Aplicar la preparación con masajes ascendentes y suaves, Utilizar una esponja vegetal o guantes para exfoliar. Luego enjuagar, secarse el cuerpo sin frotar y ponerse una crema humectante.

## ● Otras recetas pulidoras caseras

- 1 taza de azúcar, cuanto más fina mejor; 1 taza de aceite de oliva ligero; 1 cucharada de jugo de limón.

Para piel muy seca agregar 1 cucharada de aloe vera.

- 1 cucharada de miel; 15 gotas de limón; 1 cucharada de aceite; azúcar. Esta receta es buena para rodillas, codos y talones.

- 1/4 taza de avena y 1 cucharada

de miel. Es una buena receta para exfoliar y limpiar. Mezclar limón con azúcar granulada y exfoliar las manos, enjuagar.

A las propiedades nutritivas del chocolate y manjar gastronómico ahora se le suma otra cualidad: mejora la salud, el ánimo y embe-



## TRATAMIENTOS CON CHOCOLATE

llece el cuerpo.

Los científicos descubrieron que el chocolate es una sustancia potente y eficaz para conservar la belleza, por sus cualidades adelgazantes, desintoxicantes y reafirmantes. Las bondades del chocolate radican en la manteca de cacao: los aceites vegetales que contiene son absorbidos por la piel humectándola y nutriéndola de una forma extraordinaria y hasta relajando el cuerpo por el mismo aroma que se desprende.

Un masaje de cacao y leche, hidrata la piel, combate la celulitis, ayuda a retrasar el envejecimiento y tiene efectos cardiovasculares positivos. Por una parte, el aceite de chocolate deja la piel suave y tersa, mientras que el cacao actúa como exfoliante y mejora la oxigenación celular. También, ayuda a desintoxicar el cuerpo, trabaja la microcirculación periférica y la circulación venosa, por lo tanto ayuda a liberar líquidos.

Además, actúa en el sistema nervioso como antidepresivo, ayuda a evitar la ansiedad y mejora el rendimiento ante esfuerzos físicos o mentales. La chocolaterapia actúa aumentando los niveles de endorfinas, que son las hormonas causantes de los estados de euforia y felicidad.



### ¿Qué es la "chocolaterapia"?

Este tratamiento de estética permite erradicar las células muertas, disminuir los efectos nocivos causados por el sol y la contaminación, porque el chocolate es rico en proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitamina A, B1, B2 y B3 tiene la capacidad de ser hidratante y nutritiva.

La chocolaterapia consta de sesiones que deben durar 20 minutos mínimo. Estos tratamientos consisten en envolver el cuerpo con una ligera capa de chocolate caliente y dejarlo que actúe sobre la piel por un tiempo. Luego, se da un masaje con manteca de cacao si se pretende hidratar la piel, o con aceite de la flor del cacao si lo que se quiere es reafirmarla o acabar con las estrías.

Los profesionales usan en la preparación la pasta de cacao no refinada y la mezclan con esencias o aceite de almendras y parafina, con el fin de lograr la total humectación de la piel. Por eso, si deseamos realizar un tratamiento casero, recordemos no usar cualquier chocolate, tiene que ser negro sin procesar, porque ayuda a hidratar y restablecer el manto ácido y el aspecto de la piel.

Un tratamiento con mascarilla de chocolate se puede combinar con otras técnicas: la digitopresión o un masaje con piedras, antes de aplicar la mezcla, dejan el cuerpo en un total estado de relax para que el chocolate y para que la piel reciba su alimento.

## Chocolaterapia sin salir de casa

---

Para disfrutar de todos los beneficios de la Chocolaterapia sin salir de casa, le exolicamos todo lo que necesita para preparar una mascarilla corporal de chocolate, una crema anticelulitis y los pasos a seguir para aplicarlas en el cuerpo.

### ● **Receta de mascarilla corporal de chocolate**

---

- **Ingredientes:** 1/2 taza de chocolate en cuadritos, rayado o en chips, 2 cucharadas de manteca de cacao o aceite de coco, 3 cucharadas de leche entera y 2 cucharadas de crema.

- **Tratamiento:** Derretir el chocolate y la manteca de cacao a baño María en el microondas. Hacerlo en recipientes separados. Para que no se queme, lo mejor es ponerlos por 5 segundos, revolver y luego otros 5 segundos más. Repetir esta operación hasta que la manteca de cacao esté suave y el chocolate, completamente derretido. Mezclar y dejar que se enfríe a temperatura ambiental o tibia.

Incorporar lentamente el resto de los ingredientes con el chocolate.

Con las manos, aplicar la mezcla (antes de que se enfríe) sobre la piel limpia en los lugares donde se necesite tratamiento. Una vez extendida, envolver la zona en plástico para dar calor y que la mascarilla corporal penetre.

Dejar actuar unos 20 minutos. Eliminar el exceso con una toalla humedecida o tomando un baño.

## ● Baño de chocolate

---

- **Ingredientes:** 1 taza de cacao en polvo puro, 1/2 taza de leche, 2 cucharadas de crema.

- **Tratamiento:** Poner en una cacerola los tres ingredientes, mezclarlos para que no queden grumos. Verterlos en agua preparada para el baño de inmersión. Esta terapia no excede los 15 minutos, suficientes para tener una experiencia de placer, relajamiento, rejuvenecimiento y humectación total de la piel. Luego darse una ducha y con una manopla de masajes retirar suavemente el excedente de chocolate.

## ● Receta anticelulitis

---

- **Ingredientes:** 1/2 taza de chocolate puro, 2 cucharadas de aceite de coco, 5 cucharadas de leche entera, 2 cucharadas de crema. Atención: en otras preparaciones se usa cacao puro, gotitas de menta y parafina sólida para combatir la celulitis.

- **Tratamiento:** Derretir el chocolate con la leche a baño María. Agregar el aceite de coco e incorporar la crema. Dejar entibiar. Aplicar la mezcla en el cuerpo con suaves masajes ascendentes, envolver las zonas del cuerpo a tratar con papel film y dejarla por 20 minutos. Luego, retirar el papel film y hacer un masaje por 7 minutos. Retirar lo que quede de la mezcla con una ducha de agua fría para activar la circulación.

- **Advertencia:** No se aconseja que las personas muy blancas, alérgicas al sol, utilicen la chocoterapia ya que enrojecería la piel, contrario de lo que sucede con las demás personas a quienes les deja una fuerte capa protectora para combatir el aire del día a día, que va manchando la epidermis.

- **Consejo anti-hambre:** comer un trocito de chocolate al día, ayuda a reducir la ansiedad de comer.



## CHI KUNG, ADELGAZAR RESPIRANDO

### ● Qué es el chi kung

El Chi Kung (o Qi Gong) se originó en China. Primariamente se lo llamó Dao Yin, que significa “energía circulando por los caminos del cuerpo”. Posteriormente, en el siglo XII, se comenzó a llamar a esta gimnasia con el nombre que la conocemos hoy. Es una herramienta terapéutica de la medicina tradicional china como el masaje, la acupuntura o la moxibustión. Sirve para resolver diversos padecimientos, desde problemas de alineación de columna, hasta metabólicos. Su práctica ayuda a ajustar funciones ginecológicas, digestivas, circulatorias y respiratorias, y se fundamenta en tres principios:

- 1 EL CONTROL DEL MOVIMIENTO, QUE DEBE SER LENTO, NATURAL Y DISTENDIDO.

---

- 2 EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN, QUE DEBE SER LENTA Y SINCRONIZADA CON EL MOVIMIENTO.

---

- 3 EL CONTROL DEL PENSAMIENTO, QUE DIRIGE A LA ENERGÍA VITAL DEL CUERPO EVITANDO SU DISIPACIÓN.

## POSTURAS ESTÁTICAS PRELIMINARES



### La posición del árbol

(Hacer durante tres minutos).

Es una postura clásica del Chi Kung donde no hay movimiento. Es estática. Se trata de una posición de preparación mental para poder hacer la gimnasia china con la concentración adecuada. Se debe practicar con la respiración taoísta. Es una forma de conectarse con la energía de la Tierra y del Cielo, de compenetrarse con la práctica dejando afuera los problemas.



### La posición del músico

(Hacer durante tres minutos con cada pierna).

Consiste en estar parado sobre un pie sosteniendo una guitarra imaginaria. Hay que distribuir todo el peso del cuerpo en el pie, alineando la cabeza con el talón. La rodilla debe apuntar a la línea de los dedos del pie. Esta postura estática fortalece piernas y glúteos, y actúa sobre la celulitis. Mucha de la grasa que está acumulada en esta zona se convierte en músculo.

El Chi Kung llegó a Occidente tardíamente. En Estados Unidos, por ejemplo, se comenzó a practicar seriamente en los años '60. Antes de esa década, no se conocía mucho acerca de la gimnasia china. Se hizo popular a partir de las películas protagonizadas por Bruce Lee: recién ahí la gente se empezó a interesar no sólo por las artes marciales, sino por los sistemas que se usaban para tener tanta energía, vitalidad y fuerza.

## **RESPIRACIÓN "INVERTIDA": CLAVE PARA ADELGAZAR**

---

Los chinos decían que la acción de respirar con la técnica taoísta o "invertida" aumentaba la fuerza, la voluntad y la resistencia física. Esto sin duda es así y hoy se puede explicar científicamente. Este estado se logra gracias a que en la exhalación, las fascias (membranas del músculo diafragmático) tocan las membranas de la cápsula suprarrenal. Por esta razón, cuando esta respiración se practica durante media hora o más, comienza a producirse una excitación de los tejidos por fricción, lo que produce una gran cantidad de sustancias como la adrenalina, que dan valor y ganas de hacer cosas. Por otro lado, al ser tan energética, llena el cuerpo de calor y hace que transpire, logrando quemar grasas. ¿En qué consiste? Al inhalar, se hunde el abdomen y se eleva el diafragma, de manera tal que los órganos van a ser impulsados hacia arriba. Por el contrario, en la exhalación, el diafragma se relaja y los órganos vuelven a descender. Siempre hay que realizarla por la nariz, ya que tiene un sistema de calefacción del aire (los cornetes) que evitan que el aire frío ingrese y afecte a las vías respiratorias.

Un ejercicio fácil para practicar este tipo de respiración es el siguiente (lo más importante es que se comprenda que su mecanismo es exactamente al revés del que hacemos normalmente para respirar):

■ Acostarse boca arriba y colocar un objeto cuatro dedos por debajo del ombligo.

■ Al inhalar, el objeto se tiene que hundir; y al exhalar, debe subir.

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA REGULAR EL APETITO



### Ejercicio 1

#### “Separar Cielo y Tierra”

*(Repetir diez veces  
para cada lado).*

Es muy parecido a un desperezamiento. En medicina tradicional china, se utiliza para corregir la energía de la función del bazo y del estómago (ésta es descendente porque ayuda en la digestión a que la comida sea eliminada, y la función del bazo es ascendente porque es un órgano que produce sangre y la distribuye en todo el cuerpo). En este ejercicio se logra estirar las fascias del estómago. Ayuda a aliviar problemas estomacales y digestivos. Se inhala al formar el balón imaginario, y se exhala cuando se estiran los brazos.



### CÓMO HACERLO

La posición inicial es con las rodillas estiradas y las manos en el centro del cuerpo, como sosteniendo una pelota. El estómago queda en el centro de la esfera imaginaria, donde se mantiene la energía digestiva.

Comienza a desarmarse la forma de las manos y a flexionarse levemente las rodillas.

La mano que estaba en la parte superior de la pelota imaginaria comienza a subir por

encima de la cabeza (la palma debe quedar hacia arriba), mientras que la otra desciende a la altura de la pelvis (la palma debe quedar hacia abajo). Las rodillas están flexionadas. Luego se hace el movimiento inverso. La mano que está arriba comienza a bajar y la que está abajo, comienza a subir. Deben encontrarse nuevamente en el estómago con la misma figura inicial. Al finalizar, las rodillas deben quedar estiradas.

Por otro lado, este tipo de respiración logra una gran oxigenación del cuerpo. Sus beneficios son varios:

- Proporciona una mayor lucidez, lo que contribuye a controlar el apetito y la ansiedad.
- Al equilibrar los ejes cerebrales, ayuda a encontrar la saciedad, el límite.
- Al tratarse de una práctica de autorreconocimiento, promueve el diálogo con el cuerpo. Este aprende a generar alarmas y avisos.

## CÓMO ACTÚA SOBRE LAS GRASAS

Lo primero que se busca en el Chi Kung es el enraizamiento, el contacto de los pies con la Tierra (se recomienda practicar descalzo). Esta desprende una gran cantidad de iones negativos que son muy buenos para la salud. Son los mismos que se encuentran en las cascadas, cataratas y también en la ducha. Hacen que el cuerpo se energice. Los ejercicios se realizan trabajando con la respiración, las posturas estáticas y los movimientos: se asciende y desciende, se mueven los brazos y hay mucha ondulación de la columna. Se realiza un gran trabajo físico pero sin desplazamiento. Esto permite que la respiración se mantenga en un estado basal: uno empieza y termina la gimnasia sin fatiga, lo cual ayuda a adelgazar sin generar radicales libres, que son partículas que desestabilizan otros átomos bajo los que están constituidos nuestros tejidos. Por el contrario, la ejercitación de alto rendimiento si los produce.

En otras palabras, se trata de una gimnasia terapéutica totalmente antioxidante que ayuda a mejorar el metabolismo de los órganos. Habitualmente, la vida estresada que llevamos impide el buen funcionamiento del proceso metabólico. Por ejemplo, si estamos muy nerviosos cuando comemos, los jugos gástricos y la bilis producidas llegan a destiempo. Por lo tanto, la comida pasa del intestino delgado al grueso sin ser mezclada con ellos, haciendo que se fermente y no se digiera correctamente.

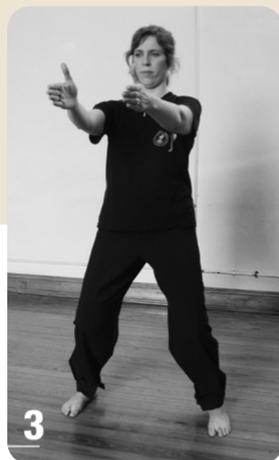
## BENEFICIOS DEL CHI KUNG FRENTE AL SOBREPESO

- ✓ Colabora con el hígado a que secrete bilis.
- ✓ Ayuda a que la vesícula biliar movilice la bilis hacia el intestino delgado.
- ✓ Hace que el páncreas promueva sus jugos hacia el intestino delgado, de manera tal que cuando la comida llega, todos estos fluidos que son grandes destructores de las grasas, estén disponibles para que la digestión sea correcta.
- ✓ Ayuda a tener un menor nivel de ansiedad a través de una

### Ejercicio 2 "El dragón de la inundación"

*(Repetir veinte veces).*

El dragón es el símbolo de la fuerza digestiva, del calor. Por eso esta práctica trabaja, precisamente, sobre el estómago mejorando la calidad bioeléctrica de la función digestiva. Además, ayuda a aplacar el estrés. Es muy dinámico. El ejercicio se hace con respiración taoísta. Tener en cuenta que se exhala cuando se bajan los brazos, y se inhala al subirlos.



corrección de los ejes endocrinos, glandulares, que logran que las hormonas no se desequilibren y se pueda mantener el peso ideal en el tiempo.

**Además...**

- ✓ Produce una mejoría de todos los sentidos.

---

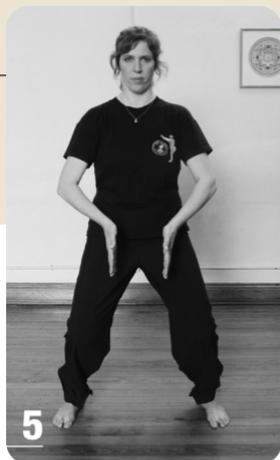
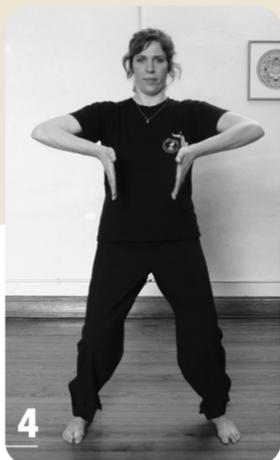
- ✓ Ayuda a descansar mejor de noche y a vivir con menos estrés.

---

- ✓ Estimula la zona genital, ya que trabaja mucho el esfínter anal, los labios mayores de la vagina y los testículos. Es la única gimnasia que trabaja sobre músculos y ligamentos

**CÓMO HACERLO**

Las manos deben colocarse como si fueran la cabeza de un dragón (el pulgar es la oreja y el resto, la cabeza). Lo que se hace durante la práctica es hundir la cabeza del animal en el fondo del mar y volver a sacarla. Comenzar con las manos hacia abajo y las rodillas estiradas. El cuerpo debe estar bien derecho. Subir lentamente los brazos a medida que se flexionan suavemente las rodillas, cuidando que estas no se roten hacia adentro. Siempre deben seguir la línea de los pies. Los brazos deben quedar estirados a la altura de los hombros. Acercar los brazos al pecho y llevarlos nuevamente hacia abajo, como si se estuviera hundiendo la cabeza del dragón en el agua. Efectuar los ciclos en forma fluida, realizando la respiración taoísta.



conectados con el sistema sexual.

- ✓ Fortalece la inmunidad, esta característica coloca a la gimnasia como un importante medio para la prevención de enfermedades.
- ✓ Mejora la irrigación de los tejidos corporales, llevando oxigenación a los mismos y retrasando el proceso de envejecimiento. Por eso en China se la conoce como una técnica para obtener la longevidad.

## CUÁNDO Y CÓMO PRACTICAR

---

Las personas que quieren mantener el peso y un estado físico adecuado, deben practicar 20 minutos, dos veces por día. A la mañana, antes de comenzar, se puede tomar alguna infusión o jugo de frutas para ingresar en el organismo un poco de glucosa, ya que, luego de dormir durante unas 8 horas, el cuerpo necesita sumar energía. Una vez terminada la ejercitación, esperar 15 minutos para desayunar. Luego, se puede practicar por la tarde, siempre lejos de las comidas, porque el Chi Kung tiene mucha respiración abdominal, y mover esta zona con el estómago lleno no es recomendable.

### CONSEJO

*Tome nota de lo que come*

Si come poco e igual engorda,  
anote cada cosa que consume  
en el día; se dará cuenta  
que es más de lo que necesita  
y ésa es la razón por la que  
sube de peso.

---

# ÍNDICE

## FÓRMULAS PARA ELIMINAR KILOS EN FORMA NATURAL

INTRODUCCIÓN .....	9
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>11</b>
¿POR QUÉ TENEMOS HAMBRE?	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>25</b>
¿COMER SIN ENGORDAR?	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>43</b>
MUCHO SABOR SIN CALORÍAS	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>49</b>
AYUNO Y SILUETA	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>61</b>
ADELGAZAR DURMIENDO	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>75</b>
30 MANERAS DE CONTROLAR LA ANSIEDAD	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>87</b>
TERAPIAS NATURALES	
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>105</b>
PREPARE SUS PROPIAS CREMAS CORPORALES	

### ● BONUS

CHI KUN, ADELGAZAR RESPIRANDO .....	<b>119</b>
-------------------------------------	------------







✓ AUTOTEST “PORQUE  
COME LO QUE COME”

✓ LOS 20 HABITOS QUE  
HACEN SUBIR DE PESO

✓ EL BOTIQUIN DE  
EMERGENCIAS PARA  
ATAQUES DE HAMBRE

**En este libro encontrará respuestas a todas  
sus preguntas y las soluciones para cada necesidad.**

ISBN 978-631-00-2749-4



9 786310 027494