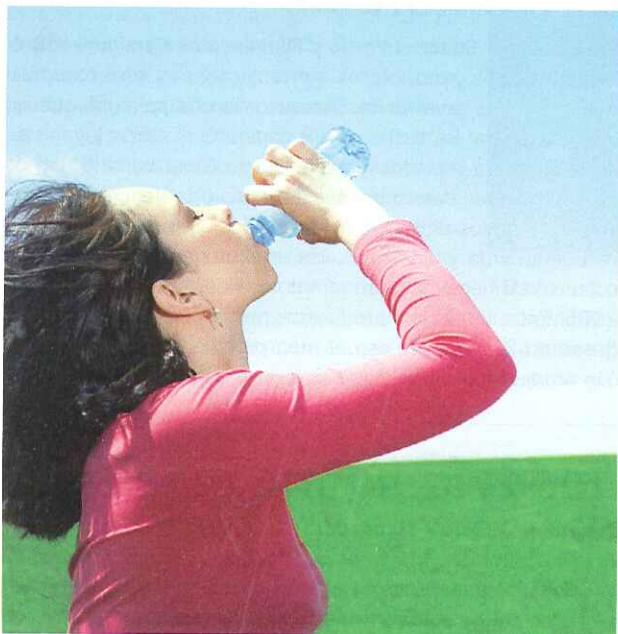


Pasados por agua

Hidratarse es básico para mantener una salud óptima. En los meses más calurosos y bajo determinadas circunstancias se convierte en imprescindible



Sabemos que es el componente más abundante de nuestro cuerpo, que desempeña funciones esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y que debemos beber, como mínimo, un litro y medio al día. Y es que la sed sólo aparece cuando ya estamos deshidratados, y la fatiga y el dolor de cabeza son

los primeros síntomas en aparecer. Además, la pérdida de agua afecta a las funciones mentales, y causa desatención, falta de concentración, y de agudeza visual e incluso pérdida de memoria a corto plazo.

Para evitarlo, hay que dar de beber a nuestro cuerpo según sus necesidades.

Más información

■ www.hydraopt.com. Nestlé Waters ofrece la herramienta Hydraopt, con la que un deportista puede calcular el nivel de hidratación óptimo en cada situación.

■ Federación Española de Aeróbic y Fitness. www.feda.net

■ Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada. www.senba.es

Deportistas

► Cuando hacemos deporte, el 75% de la energía consumida se convierte en calor, que es evacuado del organismo para mantenerlo en una temperatura correcta a través de la transpiración. Si no bebemos, la sudoración disminuye, el caudal cardíaco se acelera y el organismo puede quedar afectado.

► El momento adecuado para beber es antes, durante y después de hacer ejercicio, aunque no sintamos sed (cuando aparece, ya ha empezado el proceso de deshidratación).

Más agua

► Durante el embarazo, el agua se convierte en la mejor aliada de la futura madre. Es necesaria para el correcto desarrollo del feto, y favorece el trabajo de los riñones, que aumentan su actividad durante esta etapa. Además, beber agua es básico durante la lactancia, pues el bebé tiene tres veces más necesidades de agua que un adulto, y es la leche materna la que se la suministra.

► En el caso de los niños y los ancianos las necesidades también son mayores, ya que sus cuerpos contienen un porcentaje mayor de agua. En el caso de los ancianos ocurre lo contrario, tienen menos agua en el cuerpo, y también menos sed, por lo que la posibilidad de deshidratarse aumenta.

+ salud

Acabar con los mosquitos

Si eres una de esas personas amadas por los mosquitos y no quieres estar día y noche embadurnado de productos repelentes, toma nota de la siguiente fórmula para mantenerlo lejos de ti: prepara una mezcla de aceite de almendras y unas gotas de aceite esencial de albahaca y de geranio (20 gotas de cada por 100 ml de aceite de almendras). ¡Los mosquitos huirán cuando te huelan!



Cinco raciones al día

Hagamos la prueba. Que cada uno de nosotros haga un examen de conciencia y dedique unos minutos a pensar qué ha comido en las últimas 24 horas. Los especialistas en nutrición no dejan de hacer hincapié en la necesidad de incluir, al menos, cinco raciones de fruta y/o verdura al día. No valen los envasados ni las verduras enlatadas. La idea es consumirlas frescas para aprovechar sus nutrientes.



Betacaroteno contra las quemaduras

Una dieta rica en betacaroteno protege "notoriamente" la piel de las quemaduras solares si se consume durante un largo periodo de tiempo, según un estudio publicado en la revista *Fotokuímica y Fotobiología*. El betacaroteno, un pigmento natural naranja, se encuentra en la espinaca, zanahoria, berro, espárrago, tomate, acelga... y puede usarse como refuerzo natural, pero no sustituto, de las cremas protectoras.



Nueva Clínica Osteopática

Se ha inaugurado en Barcelona la Clínica Osteopática David Ponce, el primer centro especializado en osteopatía y medicina alternativa de Catalunya. El proyecto nace como respuesta a la creciente demanda de terapias naturales en España, que ha aumentado en un 50%. La clínica recurre a la mezcla de las distintas disciplinas y ofrece un amplio abanico de tratamientos que combinan la medicina natural tradicional con la disciplinas orientales.

