



Cómo desintoxicar tu cuerpo después de las fiestas de fin de año



Según la ciencia a qué hora se debe desayunar y cenar

Que hacer para que tu mascota no se orine dentro del hogar



Cómo desintoxicar tu cuerpo después de las fiestas de fin de año

A todos nos emociona recibir el deseado fin de año con sus festividades, comidas deliciosas y reuniones familiares. La mesa una vez más se llena de carnes, harinas, postres, ensaladas, bebidas, salsas y todo tipo de delicias. Pero una vez termina esta época del año, es muy importante desintoxicar el cuerpo.

Algunos síntomas de estos excesos pueden ser sentir el colon inflamado o irritable, malestar estomacal y algunas libras de más. La buena noticia es que podemos recobramos con pequeños cambios que hagamos.

Te traemos unos tips para desintoxicar el cuerpo de los excesos de las fiestas y volver lo más natural y pronto posible a tu peso habitual y sensación de bienestar:

1. Retoma de manera habitual tu rutina diaria

Evita someterte a dietas extremas o ayunos interminables. Lo único que lograrás es bajar de peso rápidamente pero también con la alta posibilidad de recuperarlo rápido. Con paciencia y constancia vuelve a tus comidas y rutinas de ejercicio.

2. Suma a tus comidas manzanas, bananas, aguacates, remolacha, ajo y ciruelas

Estos son excelentes alimentos antioxidantes para desintoxicar el cuerpo de manera gradual.

3. Fundamental y el más importante de todos: toma agua

Mantén una buena hidratación. Simplemente agua para desintoxicar el cuerpo. Al menos 2 litros al día, pues te ayudará a eliminar de manera más eficaz las toxinas del organismo.

4. También prepara agua caliente con limón

Esto te ayudará mucho a limpiar tu sistema digestivo y estimular tu sistema inmunológico, balanceando los niveles de PH y eliminando toxinas del cuerpo.



5. Evita durante una semana ingerir alimentos procesados y embutidos

Ingiere alimentos frescos, hervidos, vegetales, carnes magras, masas integrales, frutas, verduras y pequeñas porciones de frutos secos.

6. Descansa

Duerme tanto como necesites y toma breaks para reposar el cuerpo. Relájate en el sillón o en la cama leyendo algo que te guste y escuchando tu música favorita. Bajar los niveles de estrés de los días posteriores a las fiestas de fin de año te ayudará a desintoxicar el cuerpo y a optimizar la energía y los nutrientes de los alimentos que consumes. Reduce el tiempo frente a la televisión y al celular. Dale un descanso también tu cerebro.

7. Mueve tu cuerpo

El ejercicio es una de las mejores maneras de sentirse mejor rápidamente. Sal a correr, camina, anda en bicicleta, practica yoga. Esto además de ayudarte a desintoxicar el cuerpo da un impulso de endorfina, y hace que te sientas cada vez mejor. Puede sonar básico pero la combinación de estos consejos te ayudará a volver a tu rutina de manera regulada y controlada sin necesidad de someterse a estrictas dietas. Recuerda que el trabajo de un año entero de cuidado no se pierde en una noche de fiestas. Está bien disfrutar de aquellas comidas que no son frecuentes en la dieta sin remordimientos. La clave está en volver lo más pronto posible a los hábitos saludables después de las fiestas para desintoxicar el cuerpo.

Limón para ahuyentar las moscas



Estos insectos voladores pueden arruinar los alimentos, por lo que es importante protegerlos con algún repelente. Algunos de los insectos voladores más desagradables y que generan incomodidad son las moscas y los mosquitos. Es ahí cuando las personas deciden recurrir a métodos tradicionales o productos químicos para combatir estos animales y ahuyentarlos del interior de la vivienda.

Sin embargo, por fortuna existen soluciones simples y eficaces, de origen natural y accesibles, que permiten solucionar el problema de los molestos insectos, resguardando la salud del entorno y de las mascotas que conviven dentro del hogar. el limón y el clavo de olor pueden llegar a ser un gran aliado para este problema, debido a las propiedades que poseen; además, son considerados como productos seguros, que no provocan reacciones adversas; a los cuales es fácil de acceder, ya que se encuentran en cualquier supermercado o tienda de barrio.

El limón es un auténtico enemigo de las moscas y mosquitos. Si preparas té de limón concentrado y lo pulverizas por las zonas más próximas a estos insectos, será más efectivo que los sprays químicos. Y a la mañana siguiente puedes probar un café con limón

Repelente para ahuyentar a las moscas y los mosquitos

Ingredientes

Un limón grande.
Clavos de olor.

Forma de uso

Para este remedio se ponen los clavos en el limón y se colocan en la habitación para que desprenda todo el olor y de esta forma se ahuyentarán los insectos que se acerquen al lugar.

Otros trucos caseros

El vinagre es otra opción para espantar los mosquitos. Este es un aroma que esos animales no toleran y para preparar un remedio casero solo se tiene que mezclar medio vaso de agua con un cuarto de vinagre blanco. Se coloca esta mezcla cerca de las ventanas y las puertas y esta es una de las formas de evitar que tanto los mosquitos como otro tipo de insectos entren en casa. Una opción más es la albahaca, una planta que también cumple con este propósito, según el portal El Mueble. Se puede ubicar en la terraza o dentro de la casa para que los insectos no se acerquen. Aunque también existe la opción de crear una infusión casera para sacar a los mosquitos de las habitaciones.

Por último, el eucalipto. El aceite de esta planta puede usarse de dos maneras como repelente. La primera es aplicarlo directamente en las zonas del cuerpo que más expuestas están a los mosquitos, como las piernas, los brazos y el cuello, pero también se puede elaborar una mezcla para pulverizarla en las habitaciones o dentro de la casa.

Verduras con más y menos proteínas para una dieta saludable



Uno de los grupos de alimentos más importantes que debemos tener sí o sí en nuestra dieta son las verduras, pues estas, además de la fibra y agua que contienen, nos aportan una gran cantidad de nutrientes como lo son las vitaminas, elementos (sodio, potasio, hierro, magnesio, etc.), antioxidantes, moléculas antiinflamatorias y proteínas, las cuales son esenciales para que nuestro cuerpo trabaje correctamente y no se enferme.

Las verduras son parte fundamental de una dieta saludable debido a los numerosos beneficios que aportan al organismo. Consumir frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Las verduras son ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, y tienen un bajo contenido calórico. Incluir verduras en la alimentación contribuye a mantener un peso saludable, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Las verduras con más proteínas son las legumbres, como los edamame, las alcachofas, las judías, las lentejas y los garbanzos. Estas verduras son una buena fuente de proteínas para las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana.

Las verduras con menos proteínas son las frutas y hortalizas, como los pepinos, las zanahorias, los tomates, las cebollas, la lechuga, el aguacate, los champiñones y los pimientos. Estas verduras son una buena fuente de otros nutrientes, como las vitaminas, los minerales y las fibra.

Si tienes dudas o inquietudes sobre cómo añadir estos alimentos a tu dieta, te recomendamos acudir con tu médico o nutriólogo de confianza, que tengas una semana excelente.



Que hacer para que los perros no se orinen dentro del hogar

Es importante el entrenamiento de las mascotas para evitar malos comportamientos. Entender y abordar el comportamiento de marcado de territorio en perros es esencial para mantener un hogar limpio y saludable. Aunque es natural que los perros marquen su territorio, a veces puede resultar incómodo para los dueños de mascotas, especialmente cuando lo hacen en interiores.

Cada mascota es diferente y lleva un proceso distinto, por lo que es importante conocer a fondo los comportamientos del animal en su día a día. Observar sus actitudes y costumbres es relevante para lograr entrenarlo de forma correcta.

Para evitar que el perro cometa estos daños y errores en su rutina, es relevante acceder a métodos que ayuden a que no se orinen dentro del hogar y así se adapten a los entornos correspondientes.

Una de las formas específicas es utilizar alcohol antiséptico, el cual funciona como remedio para que este comportamiento sea corregido. Lo ideal es poner la mezcla de este líquido con dos tazas de agua en un atomizador y rociarlo en la zona que se desea para que el canino no vuelva a hacerlo.

De igual forma, si no se quiere fusionar, el alcohol se puede poner en práctica al natural, específicamente en los lugares donde la mascota orinó y así perderá el rastro de sus desechos.

Otros métodos:

1. Primero, es fundamental comprender por qué los perros marcan su territorio. Este comportamiento es instintivo y se basa en la comunicación olfativa. Utilizan la orina para dejar mensajes a otros caninos y para establecer su presencia en un lugar. Al entender esto, podemos abordar el problema de manera más efectiva.



2. Entrenamiento: La base de cualquier solución efectiva es un buen entrenamiento. Asegúrese de que su perro esté entrenado para hacer sus necesidades en lugares específicos, como afuera en el jardín. Utilice refuerzos positivos, como premios y elogios, para reforzar el buen comportamiento.

3. Productos repelentes de orina: Existen en el mercado productos diseñados para disuadir a los perros de orinar en áreas específicas.

4. Tapetes absorbentes: Colocar tapetes absorbentes en áreas propensas al marcado puede ser útil.

5. Vinagre blanco: El vinagre blanco es conocido por tener propiedades repelentes de olores. Mezclar una solución de vinagre blanco y agua y limpiar las áreas donde su perro ha marcado su territorio.

6. Limpiar de inmediato: Es esencial limpiar cualquier accidente de orina de inmediato.

7. Entrenamiento en interiores: En casos más difíciles, puedes considerar el uso de jaulas o entrenamiento en interiores.

8. Visita al veterinario: Si el marcado persiste a pesar de tus esfuerzos, es posible que haya una causa subyacente, como un problema de salud.

Lo que no se debe hacer cuando se conduce un carro automático

Aprenda a cuidar la caja automática para alargar su vida útil.

Para muchos conductores es más fácil y práctico manejar carros que tengan caja automática que aquellos que cuentan con transmisión manual, sin embargo, es aconsejable conocer cuáles son los cuidados que se deben tener en cuenta para evitar que se dañe antes de tiempo, considerando que los costos de reparación de este sistema suelen ser mucho más costosos.

Estas son algunas prácticas que no se deben seguir a la hora de conducir con un sistema de transmisión automática:

Cambiar de neutro a drive con las revoluciones altas

Es común que se utilice este método cuando se quiere salir con mayor velocidad, sin embargo, el cambio entra de manera brusca, lo cual puede dañar la transmisión.

Cambiar de marcha sin que el auto este totalmente detenido

Cuando se sale de un estacionamiento en reversa (R), sin esperar a que pare el auto y colocar drive (D), hace que sufra un sobregasto prematuro.

Colocar en park (P) antes de que el auto se detenga

Esta acción solo se debe hacer cuando el carro esté totalmente inmóvil, pues al hacerlo antes, apresuradamente, causan pequeños golpes que van acabando con la vida útil de la transmisión.

Colocar el auto en neutro (N) al llegar a un semáforo o en una bajada

Erróneamente, se tiene la idea que hacer esto ahorra gasolina, pero lo ideal es mantener el auto en drive (D).



Contaminación con agua

Si se tiene un carro automático con poca altura lo mejor es tener cuidado al pasar los charcos o los baches profundos, ya que el agua hará que se forme óxido en las partes metálicas, lo que representa daños graves.

No descansa la mano sobre la palanca de cambios.

Es un hábito que tienen muchos conductores sin pensar que el peso del brazo ejerce presión hacia abajo en un lugar sensible de la transmisión. Lo más aconsejable es cambiar de marcha y usar el reposabrazos.

Descansar el auto sobre la transmisión

Esto pasa cuando coloca park (P) sin activar el freno de mano antes. De esta forma, el peso del auto está sobre los frenos y no la transmisión. Tenga en cuenta que el proceso correcto para detener el auto es: pare el auto completamente, no soltar pedal de freno, subir el freno de mano y por último colocar park (P).

Según la ciencia a qué hora se debe desayunar y cenar

Esto es algo que debes tener en cuenta para tener una vida un poco más saludable. La ciencia nos brinda información muy importante. Las mismas son para poder tener una vida sana. En esta ocasión los datos que nos han ofrecido son los que precisan la hora en la que debes desayunar y cenar.

La información clave es que las personas que cenar y desayunan temprano son menos propensas a sufrir problemas cardiovasculares. Un ayuno nocturno prolongado actúa como seguro de salud, pero no sirve el truco de saltarse el desayuno. Estas son recomendaciones muy precisas sobre la mejor hora para realizar la primera y la última comida del día.

Este es el horario para desayunar y cenar

Los horarios óptimos de la primera y la última comida del día:

Desayuno: antes de las 08.00.

Cena: antes de las 20.00.



Desayunar es importante, ya que es el momento en el que se rompe el ayuno nocturno y cada vez se está viendo más influencia en la regulación de los relojes biológicos, mientras que, en relación al horario de la última ingesta de alimentos, aclara que, si se hace muy tarde, "cuando el cuerpo debería estar en reposo, también puede causar alteraciones en nuestro reloj biológico".

Además, influye en cómo dormimos y la experta señaló que el hecho de hacer una cena muy tarde y dejar poco tiempo entre la cena y la hora de ir a dormir puede afectar a la calidad de nuestro sueño y al proceso de digestión.