

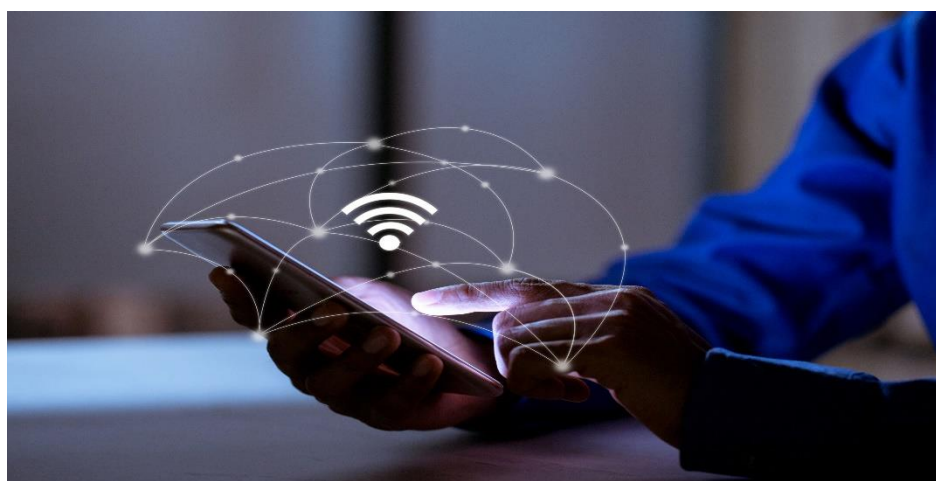


Los Beneficios de realizar ejercicio al anochecer



Esta es la fruta afrodisíaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento

Razones para desactivar el Wi-Fi del celular al salir de casa



Esta es la fruta afrodisíaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento



La mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Las moras son unas deliciosas frutas cargadas de nutrientes que no pueden faltar en la dieta diaria de una persona. Son originarias de las zonas altas y tropicales de América y se cultiva en gran parte del mundo, la mora ofrece un alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas C, folatos y vitamina E. De hecho, asegura que "una ración de moras cubre el 30 por ciento de la ingesta recomendada de esta vitamina".

La mora es famosa por su poder antioxidante gracias a sus grandes cantidades de pigmentos naturales, contienen hasta tres veces más antioxidantes que otras bayas, algo que los expertos señalan podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Este superalimento ayuda a proteger el corazón.

la mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Al margen de si esto es así, en todas las personas, las moras no suponen ningún riesgo para la salud, al contrario, son muy beneficiosas así que, si actúan de verdad aumentando la lívido, merece la pena ponerlo a prueba.

En relación con esto, el ginseng, el azafrán y la yohimbina son los mejores afrodisíacos naturales. Los efectos de estas especias se producen a nivel fisiológico, sobre los órganos que intervienen en el acto sexual, y no a nivel cerebral. Su ingesta conlleva, por tanto, una mejora de la erección y los cambios hormonales, un aumento del flujo sanguíneo y la relajación del músculo liso cavernoso.



Los Beneficios Para La Salud De Tamarindo

El tamarindo aporta diversos beneficios para la salud, como prevenir enfermedades cardíacas, cuidar la salud visual, fortalecer el sistema inmune y evitar el envejecimiento de la piel, debido a que posee propiedades antioxidantes, además de ser rico en fibras, minerales y vitaminas A y C.

esta fruta ayuda a controlar la diabetes, ya que tiene efectos hipoglucémicos y promueve la pérdida de peso, al reducir la absorción de grasas que provienen de los alimentos. Sin embargo, al tener un elevado aporte calórico, el tamarindo debe ser consumido de manera moderada y acompañarse en una dieta equilibrada y saludable.

Esta fruta puede ser consumida cruda o puede utilizarse para preparar dulces, jugos, y otras bebidas, como licores, por ejemplo. En algunas regiones del mundo, el tamarindo también es utilizado para condimentar y sazonar carnes o pescados, ya que es una fruta ampliamente consumida en África, Asia, América central y del sur.

Uno de los beneficios más relevantes del tamarindo es prevenir o reducir el estreñimiento. El tamarindo es rico en fibra y también estimula la motilidad intestinal. Tiene propiedades antioxidantes que previenen las células de los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro y el desarrollo de enfermedades. La presencia de fibra ayuda a controlar y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y trastornos intestinales. Además de ser una excelente fuente de aminoácidos esenciales, minerales y vitaminas.

Ayuda a controlar la diabetes; Previene el envejecimiento prematuro; Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas; Cuidar la salud visual; Fortalece el sistema inmunológico; Mejora la salud gastrointestinal; Favorece la curación.

El tamarindo es rico en nutrientes como fibras, electrolitos, vitaminas y minerales, especialmente el alto contenido de magnesio es muy relevante para la salud neurológica, los niveles insuficientes del mismo pueden contribuir al deterioro cognitivo.



"Para que una alimentación sea saludable se debe incluir proteínas y carbohidratos. En el tema de las grasas es importante aprender a elegir los alimentos que brindan mayores beneficios", agregó la profesional.

En Semana Santa, el MSPAS se encuentra atento y preparado en todos los servicios de salud del sistema nacional, para garantizar la atención a la población ante cualquier emergencia.



Consumir agua segura para proteger la salud de tu familia



El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. El uso de agua segura te ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y el síndrome urémico hemolítico.

El agua es un recurso que favorece la salud, pero el uso del vital líquido contaminado pone en riesgo la vida de las personas, está la podemos encontrar en ríos, lagos, pozos y hasta cuando es potable.

La contaminación en el agua puede causar enfermedades como la diarrea, cólera, paludismo, disentería, hepatitis A y B, tífus, fiebre tifoidea, y gastroenteritis, entre otras, por esa razón es recomendable utilizar agua segura para el consumo.

“Algunas poblaciones no cuentan con agua entubada, por ello consumen agua que no está clorada y que se encuentra contaminada con heces humanas y de animales, esto puede afectar su salud”.

El agua segura es aquella que no tiene gérmenes ni sustancias tóxicas, la podemos utilizar para beber, lavar los alimentos, cocinar, hacer hielo y lavarse los dientes.

Para convertir el líquido contaminado a seguro, es importante hervirlo por cinco minutos y esperar que se enfríe para utilizarlo, también se puede consumir embotellado seguro o clorado.

Es recomendable consumir agua segura para evitar enfermedades y proteger a la familia de enfermedades transmitidas por el agua.

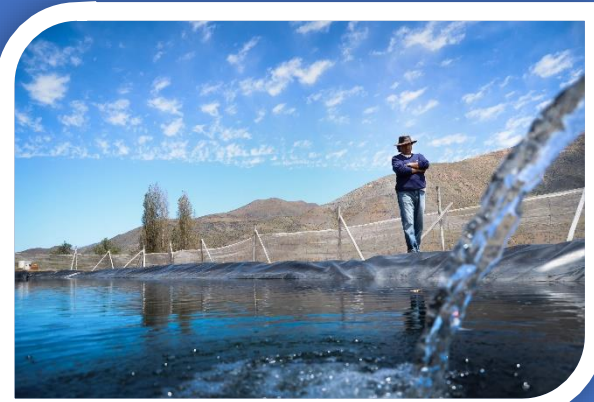
¿Cómo almacenar el agua segura?

Guardá el agua en recipientes limpios y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un pico o boca que permita sacar el agua sin meter recipientes o vasijas que la puedan contaminar.

Los depósitos de almacenamiento deben estar en lugares donde el agua no pueda ser alterada, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.

Al vaciarse totalmente, desinfectá los recipientes con lavandina y luego enjuagalos con agua segura antes de llenarlos otra vez.

Limpiá el recipiente y cambiá el agua regularmente.



Beneficios de hacer ejercicio al anochecer



Se ha comprobado que se puede hacer ejercicio en la noche sin alterar el sueño, siempre y cuando se mantenga una intensidad moderada y se haga una hora antes de acostarse (si es posible, 90 minutos antes) para no perturbar la capacidad de dormir. Las actividades más recomendables que incluso te ayudarán a conciliar el sueño más rápido, son el yoga, la natación tranquila, el levantamiento de pesas ligero, las caminatas y los estiramientos.

¿Cuánto ejercicio hacer para dormir bien? Los 30 minutos son suficientes, aunque pueden ascender hasta 75 manteniendo la actividad física moderada.

Si haces estos ejercicios tranquilos y relajantes, puedes reducir la ansiedad y el estrés, regular tu reloj interno y ritmo circadiano, inducir un sueño profundo y segregar serotonina, la hormona de la felicidad, la cual hará que vayas más feliz y menos preocupada a la cama, además de todos los beneficios físicos y para la salud que ofrece el ejercitarte.

Razones para entrenar en la noche

Aumentar tu fuerza muscular: el rendimiento muscular máximo se da en la tarde y en las primeras horas de la noche, debido a la fluctuación en los niveles hormonales y a la temperatura corporal central. Por lo que el entrenamiento con pesas se aprovechará mucho más.

Mejor concentración: los gimnasios en la noche no suelen estar tan concurridos, por lo que te permitirá enfocarte mejor en tu rutina sin tener que esperar demasiado para usar una máquina o perdiendo el tiempo hablando con otras personas.

Incrementarás tu energía: Por la tarde-noche mejora nuestro rendimiento muscular y podremos aprovechar mejor el entrenamiento con pesas, tendremos más energía para realizar un entrenamiento cardiovascular adicional, algo que no sucede mucho en las mañanas.

Ayuda a dormir mejor: ejercitarse de noche ayuda a lograr un sueño más profundo y por más tiempo, además de que también hace que conciliemos el sueño más rápido.

Reduce el estrés: generalmente acumulamos estrés a lo largo del día, por lo que realizar ejercicio de noche nos ayudará a liberarnos de él antes de dormir, lo que hace que podamos descansar mejor. Se sabe que el ejercitarse libera una gran cantidad de endorfinas, que son capaces de disminuir los niveles de estrés y mejorar el humor.

Mejor recuperación: una ventaja extra de realizar ejercicio al anochecer es que el cuerpo tendrá más tiempo para recuperarse y a la mañana siguiente estaremos mejor y nos sentiremos renovados.



Razones para desactivar el Wi-Fi del celular al salir de casa

Dejar el Wi-Fi activo cuando se sale del hogar es una costumbre que se debe evitar. Cuáles son los problemas que genera. El Wi-Fi es una tecnología que permite conectar dispositivos inalámbricos a Internet mediante ondas de radio y nos hace la vida más fácil todos los días. Sin embargo, tenerlo activado en el teléfono celular cuando uno sale de casa puede tener algunos inconvenientes, tanto para la seguridad como para el rendimiento del dispositivo.

Cuando el Wi-Fi está activo, el teléfono celular busca constantemente redes disponibles para conectarse. Y, si hay alguna abierta sin contraseña, se conecta. Esto puede suponer un riesgo de seguridad, porque algunas redes pueden ser falsas o maliciosas, creadas por gente que trata de robar datos personales o infectar el dispositivo con malware.

Por lo tanto, es recomendable desactivar el Wi-Fi cuando se está fuera de casa y solo conectarse a redes de confianza y seguras, como las del hogar, el trabajo o lugares públicos con certificado de seguridad.

Otra razón para desactivar el Wi-Fi cuando se sale de casa es extender la autonomía de la batería del teléfono celular. Tener la conexión inalámbrica siempre disponible consume energía de una manera innecesaria, dado que el dispositivo está enviando y recibiendo señales de radio constantemente. Esto puede hacer que la batería del teléfono se agote más rápido.

Cuando el Wi-Fi está activo y en búsqueda de redes, los chips del smartphone trabajan de manera ardua. Esto puede afectar a la duración de la batería, pero también implica menos potencia de procesamiento para otras tareas que el usuario quiera ejecutar.

El Wi-Fi puede interferir con otras señales de radio, como las de la red móvil o el GPS, y afectar a la calidad de la conexión o la navegación. Por lo tanto, es conveniente desactivar el Wi-Fi cuando no se necesita o se está utilizando otro método de conexión.



Desactivar la red inalámbrica Wi-Fi del teléfono celular cuando uno sale de casa puede tener varios beneficios, tanto para la seguridad como para el rendimiento del dispositivo. Así, se evita el riesgo de conectarse a redes falsas o maliciosas, se ahorra batería y se mejora la conexión.

Esto no significa que haya que renunciar al Wi-Fi por completo, sino que hay que usarlo con precaución y solo cuando sea necesario. De esta forma, se podrá disfrutar de una mejor experiencia con el teléfono celular.

Tips para renovar tu Dormitorio

El dormitorio es una de las estancias favoritas para renovar y remodelar. En este espacio se manifiestan diferentes elementos de nuestra personalidad: Es donde dormimos, nos relajamos, meditamos y leemos. Y ahora que muchos trabajos se han vuelto a realizar desde casa, es posible que incluso se trabaje en esa área de los departamentos. Para generar un ambiente tranquilo, te dejamos 4 consejos para renovar el dormitorio:

1-Evalúa el espacio: Una de las primeras cosas en las que debe pensar es el tamaño y la altura de su habitación. Si tiene un techo alto, ¿por qué no destacarlo? Los techos con papel pintado son tendencia ahora mismo y quedan bien en estancias amplias. Elija siempre un color más claro que el de las paredes para que no parezca que se acerca al suelo.

2-La fuente de luz: Identifique de dónde proviene la luz natural: ¿es un ventanal grande? ¿O tal vez está en un sótano y todas sus ventanas están colocadas en lo alto de la pared para aprovechar al máximo la luz que viene desde arriba? Si tiene abundante luz natural, posee el lujo de poder elegir los colores que más le gusten. Si la luz es limitada, es mejor optar por una paleta más pálida para evitar que el espacio parezca más pequeño.

3-Las ventanas: Las persianas y cortinas son una buena inversión en un dormitorio y hay aspectos prácticos a considerar: ¿tiene un bebé o vives en una calle principal? Si es así, es posible que desees persianas opacas. O tal vez necesite luz natural para despertarte por la mañana, en cuyo caso las cortinas de gasa permiten que la luz se filtre suavemente. Si sus ventanas son viejas y con corrientes de aire, colocar cortinas sobre las persianas ayudará a mantener el calor.



4-Ropa de cama: Esta es una de las partes más divertidas a la hora de decorar su dormitorio y vale la pena dedicarle tiempo. Probablemente terminará usando la funda nórdica durante muchos años, así que piensa detenidamente qué tipo de ropa de cama prefiere. ¿Si se decide por el blanco liso y los neutros, o le encantan los estampados y colores?

