

Medio: Grazia.es
Fecha: 17-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

GRAZIA.es

MODA BELLEZA CELEBS LIFESTYLE
actualidad | cabello | maquillaje | rostro & cuerpo | beauty therapy

Noches felices... resacas mortales

Trucos minimizar los daños del día después y sobrevivir a un
Mamen Infante 17 diciembre 2013



MODA BELLEZA CELEBS LIFESTYLE GRAZIA TV BLOGS MODA BELLEZA CELEBS LIFESTYLE GRAZIA TV B
actualidad | cabello | maquillaje | rostro & cuerpo | beauty therapy | vídeos actualidad | cabello | maquillaje | rostro & cuerpo | beauty therapy | vídeos

Para sortear este mal rato, sin perderle la juerga, hay precauciones que puedes tomar. La Dra. Paula Rosso, médico y nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid (91 360 08 53) te propone un plan para salvarte de la resaca, aunque advierte: "hay que beber con moderación".



Las bolsitas de té de Mnum recrean el estado ideal de la resaca: dormida en la bañera. © Wizaru Studio

TRUCOS PARA EVITAR LA RESACA (ANTES DE BEBER)

"Lo ideal es preparar el hígado con micronutrición, que ayuda a metabolizar el alcohol más y mejor. Algunas plantas, como el brócoli (Brassica oleracea), la alcachofa (Cynara scolymus) —que contiene cinarina— y el rábano negro (Raphanus niger), facilitan la depuración del hígado. Otras plantas, como el cardo mariano (Silybum marianum), contienen una sustancia llamada silimarina, que protege y regenera las células del hígado, actuando como antioxidante y mejorando la capacidad de eliminación de toxinas", explica Rosso. "Se aconseja también tomar, aparte de las plantas, algunas vitaminas del grupo B (B3 y B6) y algunos aminoácidos (cistina y metionina), para potenciar la detoxificación hepática, puesto que actúan como cofactores en las distintas fases de detoxificación", concluye la doctora. Estos componentes fitoterápicos los podemos encontrar en varios formatos, un buen ejemplo es **Hepactiv Detox de Inovance** (18 €).

UN TRUCO MIENTRAS BAILAS

En Río de Janeiro hay una costumbre nocturna: "una caipirinha, un vaso de agua, una caipirinha, un vaso de agua..." ¿Tendrá algún sentido? "Sí, lo tiene", afirma Paula Rosso. "Por dos razones: primero, por la dilución del alcohol que se produce al beber agua y, segundo, por la deshidratación celular que produce el alcohol", explica.

¡OJO CON MCJITOS CAIPIRINHAS Y CUBATAS!

Si estás acostumbrada a mezclar los alcoholes con coca-cola o con fanta o te apasionan los cócteles con azúcar, atenta: "El alcohol mezclado con azúcar provoca peores resacas. El hígado, al metabolizar el azúcar de la bebida, ralentiza la metabolización del alcohol, y éste perdura más en sangre", advierte Paula Rosso.



¿Lo que mejor te curará? Dormir

<http://www.grazia.es/belleza/rostro-cuerpo/trucos-para-superar-la-resaca>

alem
comunicación

Medio: Grazia.es
Fecha: 17-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

The screenshot shows the Grazia.es website interface. At the top, the logo 'GRAZIA.es' is displayed. Below it, a navigation bar includes categories like MODA, BELLEZA, CELEBS, LIFESTYLE, GRAZIA TV, and BLOK. The main article title is 'Noches felices... resacas mortales' (Happy nights... deadly hangovers). The article text discusses ways to minimize hangover damage and mentions a doctor's recommendation. A large image of a coffee cup with a star pattern on the foam is featured. To the right, there is an infographic titled 'HANGOVER HELPER' with various icons and text. The bottom of the page shows a navigation bar with 'play' and 'pantalla completa' options.

GRAZIA.es

MODA BELLEZA CELEBS LIFESTYLE GRAZIA TV BLOK

actualidad | cabello | maquillaje | rostro & cuerpo | beauty therapy | vídeos

Noches felices... resacas mortales

Trucos minimizar los daños del día después y sobrevivir a una borrachera navideña
Mamen Infante 17 diciembre 2013



© mwallpaper.com

Café, ¿sí o no?

NO.

"El café puede dar una falsa sensación de recuperación, pero no hace que el cuerpo acelere el metabolismo del alcohol. No se recomienda su consumo, ni tampoco el de energizantes con cafeína", advierte la doctora Paula Rosso.



HANGOVER HELPER

Antes de acudir a la comida basura...
...lee:

"Tras la ingesta de alcohol, es importante consumir alimentos ricos en vitamina B6, B1 como cereales y granos; otros de contenido graso y proteico, como lácteos, carnes y huevos, así como los que son ricos en fructosa como frutas sólidas (sobre todo plátanos) o jugos de frutas variadas, ya que ayudan a disminuir las náuseas. A lo que se debe sumar beber abundante líquido por la deshidratación celular producida por el alcohol", recomienda la doctora Paula Rosso.

(En la imagen, los distintos remedios contra la resaca a golpe de calorías que se usan por el mundo. Clica y amplía la imagen)

© designinfographics.com

<http://www.grazia.es/belleza/rostro-cuerpo/trucos-para-superar-la-resaca>

alem
comunicación