



MÁS CREATIVOS
con la terapia
del sonido



Insectos
en el menú

dietética

www.dieteticaysalud.com

y Salud

Una dieta para cada
**grupo
sanguíneo**

Cómo será el
año del Gallo

HAPPY DAY
bella
por un día



**El agua
siente**

**Uma
Thurman,**
defensora
de la soja

**El papel
de las plantas**

**¡Salva tu
memoria
ya! 50 trucos
que no fallan**

**Espalda
sin tensiones**
3 ejercicios



Sensibles al

El invierno con sus bajas temperaturas trae aparejadas muchas situaciones de cambio en el organismo humano. Hay que mimar de forma especial piel, huesos, articulaciones y riñones, ya que el frío los hace más vulnerables.

POR JUAN R. VILLAYERDE



Piel más vulnerable

La piel mantiene un grado de humedad y elasticidad gracias a la fina capa de grasa que posee, a sustancias como la elastina y a su capacidad de retener agua en la epidermis. Una disminución en el consumo de agua o la exposición a ambientes muy secos pueden causar deshidratación. Pero esto también ocurre cuando se produce una bajada de la temperatura externa, pues ello hace que sobrevengan estados patológicos. Los cambios más frecuentes de la piel producidos por el frío son:

...❖ **Xerodermia:** la piel se reseca de forma parcial sin llegar a producir síntomas molestos. Generalmente las zonas expuestas, brazos y piernas, son las más afectadas, pero puede darse en cualquier parte de la superficie cutánea. Hay algunas enfermedades (deshidratación, ictiosis, eritrodermias, insuficiencia renal, psoriasis, eccema, linfomas, farmacodermias) que pueden manifestarse de esta manera.

...❖ **Cutis marmorata:** es una reacción aguda en la cual la piel toma el aspecto de una red violácea intercalada con áreas blanquecinas, con apariencia semejante al mármol; de ahí su nombre. Es lo que ocurre, por ejemplo, cuando se sale del agua en un ambiente frío o con viento y la piel se enfría.

...❖ **Pemphig** comúnmente llamados sabañones, consisten en el enrojecimiento con hinchazón de los dedos de manos o pies, junto con picazón. Se produce al recalentarse estas zonas, preferentemente por la noche, en personas con extremidades frías que han estado expuestas mucho tiempo a bajas temperaturas.

...❖ **Eccema seco o craquelé:** es un problema frecuente en personas mayores y también se manifiesta en las extremidades. La piel se resquebraja, se enrojece y se descama, y se genera prurito.

...❖ **Urticaria por frío:** es una reacción rápida, aguda, en la cual se forman ronchas rojizas y pruriginosas en las zonas que han estado en contacto con aire, agua o sólidos muy fríos. Puede manifestarse en labios, orejas y párpados con edema en estos lugares.

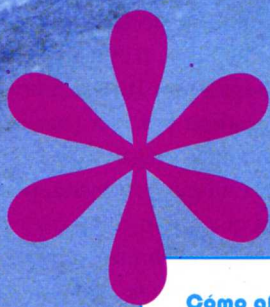
...❖ **Fenómeno de Raynaud:** es un estado de alteración de la



Defiéndete del frío

★ Para reforzar las defensas frente al frío toma el oligoelemento cobre-oro-plata (Cu-Au-Ag) (1 ampolla bebible, 3 veces por semana, en ayunas, depositada bajo la lengua y reteniendo la saliva durante 1 minuto).

frío



Cómo afecta el frío según la medicina tradicional china

ELEMENTO	CLIMA	TEJIDO	ESTACIÓN	ÓRGANOS	SENTIDO	MENTAL	EMOCIÓN
Agua	Frío	Huesos	Invierno	Vejiga y riñones	Audición	Falta de voluntad e indecisión	Miedo

circulación de la sangre que se manifiesta en manos o pies por el cambio de color y temperatura de estos lugares después de la exposición al frío. Al principio hay un empalidecimiento seguido a los pocos minutos de un color azul violáceo y, finalmente, enrojecimiento con calor. En algunos casos puede ser sólo una reacción anormal al frío, pero en otros puede ser el reflejo de un problema circulatorio profundo más complejo o de enfermedades sistémicas.

¡Cuidate! Como remedio parcial, en invierno hay que cuidar la humectación de la piel para no padecer muchos de los problemas mencionados. Se puede hidratar mediante la aplicación de productos o cremas humectantes adaptados a cada tipo de piel, que deben usarse, mañana y noche y también a mediodía. Es aconsejable evitar los cambios bruscos de temperatura y también la calefacción excesiva, y beber al menos 2 litros de agua al día.



→

Más artrosis

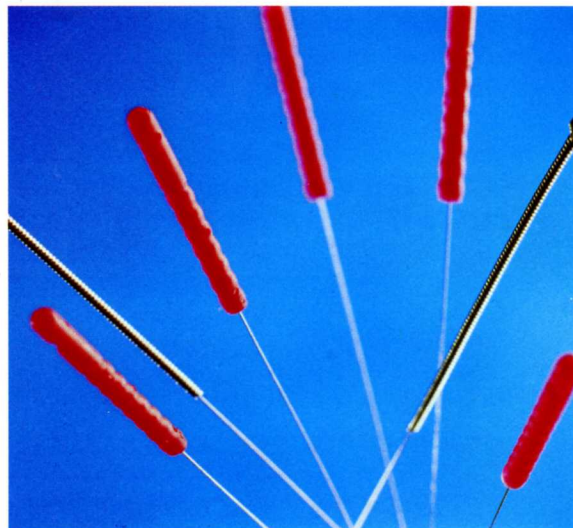
Entre las enfermedades reumatológicas más sensibles al frío se encuentra la artrosis. Esta enfermedad suele aparecer a partir de los 40 años y se caracteriza por una alteración importante de las articulaciones, especialmente de las rodillas, caderas, columna vertebral y dedos. En dichas articulaciones tiene lugar un deterioro paulatino del cartílago, aparecen unas fisuras superficiales y el cartílago se va destruyendo poco a poco, hasta que finalmente se ve afectado el hueso que se encuentra por debajo de éste. El hueso intenta reparar la lesión formando excrescencias o salientes en los márgenes de la articulación llamados osteofitos. En los estadios avanzados sólo quedan vestigios de cartílago. Los crujidos al mover la articulación traducen la pérdida de la regularidad de la superficie del cartílago.

El dolor es uno de los síntomas de la artrosis, y es un dolor que generalmente cede con el reposo y que de nuevo comienza al iniciar el movimiento, sobre todo cuando es brusco y descontrolado. Al ponerse de pie tras haber estado sentado mucho tiempo, al subir o bajar escaleras, al llevar peso o cuando la articulación afectada se ve expuesta al frío. Por ese motivo, tras un cierto tiempo en movimiento las molestias disminuyen, ya que la articulación se "calienta".

¡Cuidate! Para el tratamiento de la artrosis, recomendamos los siguientes cuidados:

Alimentación sana: a base de frutas y verduras, sin alimentos refinados e industrializados (pan blanco, azúcar, conservas, embutidos, etc.), con pocos derivados lácteos (yogur, queso, cuajada) y sin nada de alcohol, café ni tabaco.

Relajación, estiramientos y técnicas corporales: las personas afectadas de artrosis de rodilla o cadera harán bien en balancear las piernas al menos durante media hora al día. Para ello pueden sentarse en una mesa y dejarlas a peso muerto. La bicicleta estática sin ninguna resistencia, totalmente ligera en su movimiento y bien engrasada, puede ser de mucha ayuda para mantener "en forma" la articulación. Sólo el movimiento, sin hacer fuerza sobre la rodilla. Para eliminar el bloqueo energético y muscular del cuerpo, podemos realizar técnicas energéticas o psicocorporales (bioenergética, técnicas reichianas), meditación, expresión corporal, etc.



Caminar y hacer ejercicio: es mejor que la persona con artrosis haga varios paseos cortos que uno largo, para no forzar la articulación. Son útiles los ejercicios de movilización de la articulación, pero sin fuerza. Tras esos ejercicios el dolor puede durar un poco. Algunos autores aconsejan el ejercicio siempre que no produzca dolor, o sólo un dolor moderado que no dure más de una hora tras el cese de la actividad.

Es imprescindible evitar la inmovilidad prolongada, sobre todo en las personas de más edad porque se corre el riesgo de que la articulación llegue a anquilosarse. A veces, no obstante, puede ser necesario un bastón para no sobrecargar la articulación afectada. Además, se sabe que el ejercicio favorece la calcificación y con ello el fortalecimiento de los huesos y de la articulación.

El calor local: es necesario mantener caliente la parte afectada.

La acupuntura, con o sin agujas, puede ayudar a mitigar el dolor de las articulaciones.

Abriga tus riñones

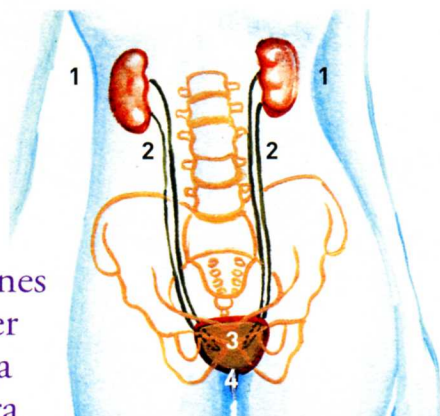
Las enfermedades renales se ven también afectadas por el frío, ya que los riñones, según la medicina tradicional china, corresponden al elemento invierno-agua-frío. Por ese motivo el frío aumenta las micciones o desencadena procesos patológicos "latentes", tanto de los riñones como de la vejiga.

El frío, por ejemplo, predispone a la infección urinaria, porque ralentiza los mecanismos de defensa que evitan el ingreso y proliferación de los gérmenes. Por lo tanto, es fundamental contar con un ambiente caldeado y mantener la zona genital y los riñones bien abrigados.

¡Cuidate! Los riñones son los órganos receptáculos de los "temores" y la "inseguridad", por lo que pueden ser de ayuda las **Flores de Bach**. La más indicada es *rock rose* (toma 3-4 gotas una vez al día, depositadas bajo la lengua).

En lo que respecta a la alimentación es muy importante seguir una dieta ligera que incluya sopa de cebolla, apio y tomillo, ya que es muy diurética y con propiedades germicidas. También se deben evitar los condimentos fuertes, sobre todo picantes, así como el café y el alcohol. Asimismo, son recomendables los baños con agua muy caliente, ya que los riñones son órganos muy sensibles al frío.

Fitoterapia para los problemas renales: ulmaria (*filipendula ulmaria*). Toma 1 taza de infusión al acostarte. ▣



1. Riñones
2. Uréter
3. Vejiga
4. Uretra



Tu aparato urinario