

TENDENCIAS

5 tips saludables muy extraños, pero efectivos

El Ciudadano · 26 de julio de 2015



Secretos que definitivamente te sorprenderán, pero que resultan muy funcionales y verdaderos para comenzar a aplicar, son los que encontrarás en este artículo.



1. Café para dormir

Si bebes café tendrás una siesta más placentera. ¡Así es! Suena muy extraño, debido a que todos recomiendan beberlo para conseguir insomnio, pero déjame contarte que expertos japoneses realizaron pruebas y descubrieron que las personas que consumen cafeína consiguen un mejor descanso de aproximadamente 20 minutos. Esto se debe a que la cafeína despeja en el cerebro una molécula llamada adenosina, la cual maximiza un estado de alerta. Cuando aumentan los niveles de adenosina, nos volvemos mucho más fatigados, es por eso que al tomar la siesta la adenosina reduce los efectos y amplifica los efectos de la siesta.

2. No cepillarte después de comer

Suena ilógico y, como dijimos al comienzo, de seguro te parecerá muy extraño. Pero lo cierto es que cepillarse los dientes luego de comer puede suavizar el esmalte dental, alterando el efecto de ácido sobre el esmalte y erosionar la capa interna. Lo idea es esperar entre 30 o 60 minutos luego de cada comida.

3. No consumas bebidas energéticas si estás agotado

Estas bebidas contienen altos contenidos de azúcares, lo cual genera picos en la sangre temporales, lo que luego te genera un cansancio y debilidad extra. Procura evitar estas bebidas y no seguir el consejo de los demás cuando te indiquen que las bebas. Estas bebidas contienen cinco veces más cafeína que el

propio café, lo cual te producirá efectos secundarios muy desagradables, como palpitaciones, enojos, etc. Simplemente ahórrate el mal momento y no las consumas.

4. Las bebidas dietéticas no te ayudan a bajar de peso

Estudios revelan que las personas que beben refresco de dieta tienen un 70% más de aumento de la circunferencia en la cintura, que aquellos que no beben. Como siempre dicen, beber agua es la solución. No suplantes el agua por bebidas dietéticas, el agua te ayudará a bajar de peso y saldrá mucho más económica que estos refrescos.

5. Beber algo caliente para refrescarse

La razón por la cual tomar algo caliente te refrescará, se debe a que cuando consumes algo caliente tu cuerpo lo detecta y automáticamente comienza a aumentar la producción de sudor, lo cual producirá un refresco natural cuando se evapore.

Fuente: El Ciudadano