

# Saber Vivir

Revista mensual Nº 22  
Junio 2002 1,35 Euros

1,20 €

Los mejores años

## ESPECIAL SALUD NATURAL

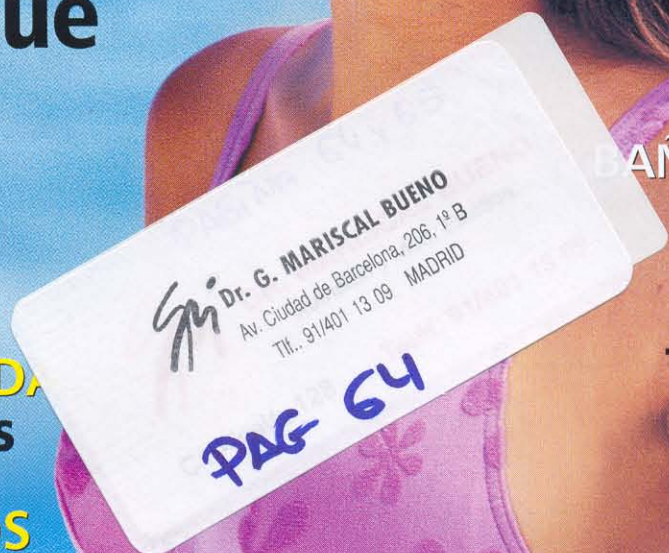
### 56 hallazgos que aumentan tu vitalidad!

**ADIÓS A LA MIGRAÑA Y EL DOLOR DE ESPALDA**  
Alívalos en 10 minutos

**PIEL Y PELO PRECIOSOS**  
Aprende a tomar el sol

**DEPRESIÓN FEMENINA**  
Cómo recuperar tu optimismo

# ADELGAZA 5 KILOS O MÁS con trucos eficaces



**BAÑADORES Y BIKINIS**  
Los que mejoran tu silueta

Portugal Cont. 1,20 €  
Alemania 4,00 €  
Luxemburgo 2,40 €  
Austria 3,50 €  
U.K. £ 2,50



**COCINA DE VERANO** Platos ligeros que te llenan de energía

# ¿El ánimo por los sue

¿Por qué el chocolate es tan reconfortante? Porque, como muchos otros productos, contiene ingredientes que estimulan la secreción de las sustancias relacionadas con el placer. Aprende a consumirlos de forma que no te engorden y i arriba los corazones!

**T**odo el mundo está sometido a cierta carga de estrés, ya sea psíquico o físico. Y la nutrición y esta sensación están muy relacionadas. Por ello hay que aprender a nutrirse, no sólo para tener un cuerpo saludable, sino para ayudar a nuestra mente a estar más feliz.

## LAS SUSTANCIAS QUE SUBEN TU OPTIMISMO

Algunos nutrientes son muy importantes para tener una buena fisiología del sistema nervioso, del cual depende nuestro ánimo. Entre ellos se encuentran:

- **Teobromina:** es la principal sustancia activa del cacao y produce un efecto excitante. Da vitalidad y energía, pero en exceso provoca irritabilidad.
- **Serotonina:** controla el estado anímico de la persona, disminuye el apetito

y favorece el sueño. Tiene un efecto estimulante. Unas galletas pueden conseguir todo esto a los 40 minutos de su ingestión.

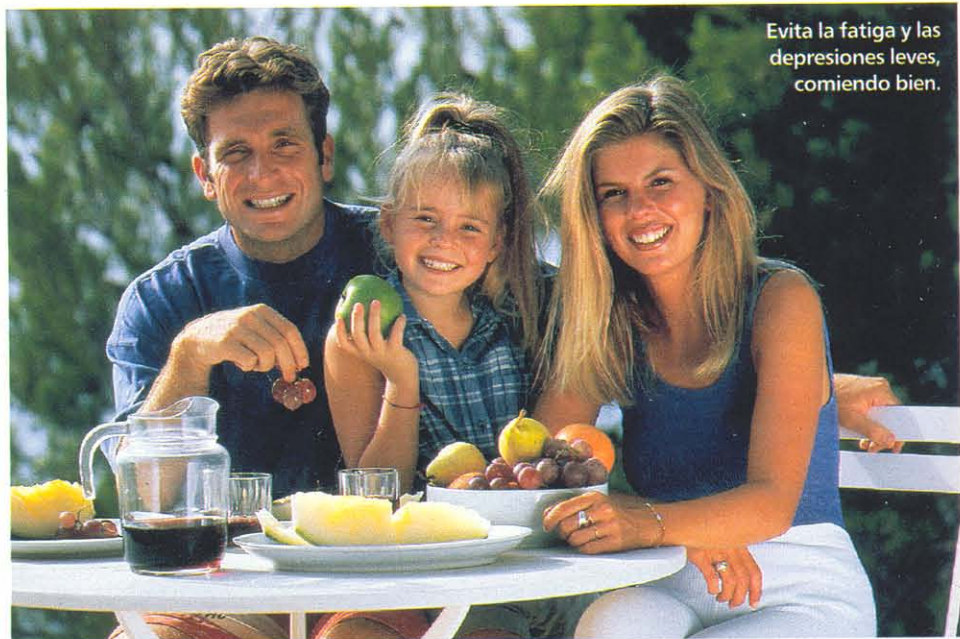
● **Triptófano:** es uno de los aminoácidos de las proteínas animales. El

jamón y la carne contienen triptófano, así como las anchoas saladas, los huevos, las almendras y todos los lácteos.

● **Galanina:** es una sustancia cerebral que produce cierto sopor y está

presente en las grasas. Cuando tenemos un problema es frecuente recurrir a embutidos y patés.

● **Glucosa:** es indispensable para conservar el tejido nervioso y normalmente es la única fuente



Evita la fatiga y las depresiones leves, comiendo bien.

## Alimentos del mes Alimentos del mes Alimentos de

### Carnes

Las aves de corral, gallina y pollo, y el conejo son las dos sorpresas que nos depara la llegada del sol y el calor. Cócinalos a la brasa con un poco de aceite, orégano y laurel. Quedarán deliciosos.



### Pescados

Los boquerones están de temporada. Aprovecha para hacer una fritura de pescado o, si no te apetece cocinar, déjalos macerar en un plato con vinagre y ajo picado.



### Verduras

Es el mejor momento para las ensaladas de tomate y lechuga, con un chorrito de limón y unas rodajitas de remolacha para darle color.



### Frutas

Ya están aquí las frutas más frescas cargadas de zumo. Es el mes de las paraguayas, el melón y las peras. La forma más barata de hidratar tu cuerpo.



# ellos? Toma estos alimentos

de energía del cerebro. Nuestro cuerpo, en situaciones de tensión, nos suele pedir dulces a gritos. Pero obtendremos resultados aún mejores si buscamos la glucosa en las **frutas y hortalizas**.

## **CÓMO TOMARLOS ¡SIN ENGORDAR!**

El problema de los alimentos que tienen estas sustancias es su alto valor calórico. Para no renunciar a ellos, asociar su consumo a una dieta rica

en fibra y elige recetas con valor energético bajo. Respeta estas reglas y podrás disfrutarlos.

● **Dulces:** estimulan la transformación de triptófano en serotonina mejorando nuestro ánimo.

● **Chocolate:** conviene tomarlo a primeras horas del día o en la merienda, para que el organismo tenga tiempo de quemarlo.

● **Pan integral:** es una fuente de hidratos de carbono, vitaminas del grupo B, hierro, fósforo y fibra.

● **Leche:** es rica en triptófano, precursor de la serotonina y ayuda a dormir.

● **Pescados azules:** poseen ácidos grasos poliinsaturados omega-3 que ayudan a crear las membranas celulares del sistema nervioso.

● **Aceite de oliva:** sus ácidos grasos insaturados evitan la formación de placas de ateroma facilitando el riego sanguíneo al cerebro.

## **¡Que no falten los minerales!**

● **Calcio:** es vital para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos.

**Lo encontrarás en:** espinacas, patatas, cerezas, limones, acelgas, lombarda, queso y sardinas.

● **Magnesio:** si no tienes suficiente puedes sufrir irritabilidad y debilidad.



**Lo encontrarás en:** kiwis, manzanas, melocotones, alcachofas, calabacines, guisantes, lechugas, maíz y frutos secos.

● **Potasio:** también ayuda a la transmisión de los impulsos nerviosos. Su deficiencia provoca debilidad muscular, fatiga y confusión.

**Lo encontrarás en:** uvas, calabaza, peras, lentejas, soja, fresas y cereales.