

El especialista aconseja

## Si los excesos de las fiestas te pasan factura...

...ponle remedio. En estas fechas comemos y bebemos más de la cuenta. Solúcnalo al día siguiente.

**R**esacas, empachos, faringitis... Es sabido que las comidas copiosas, el abuso del alcohol y las fiestas hasta altas horas de la madrugada pasan factura al cuerpo, pero el ambiente festivo de la Navidad hace que nos olvidemos de ello. Sin duda, la mejor forma de hacer frente a los excesos es prevenirlos, comiendo y bebiendo con moderación. Pero si te has pasado y es demasiado tarde, toma nota de estos consejos:

**Empachos y molestias gastrointestinales.** En Navidad la comida está más condimentada y el reparto calórico ideal se altera. Ante un empacho conviene seguir una dieta que ayude a desengrasar y depurar el hígado, tomando más pasta, legumbres, verduras y frutas. Para prevenir los abusos, el **doctor Gregorio Mariscal, experto en nutrición y medicina estética** de Madrid, aconseja tomar media hora antes de las comidas preparados 'quitahambre', como yogur y salvado de trigo, fibras o cereales con leche desnatada, acompa-



Las comidas navideñas están más condimentadas y alteran el reparto calórico. Lo mejor es hacer una dieta que depure el hígado.

ñados de tres vasos de agua, para que después te quedes satisfecho con poca cantidad. No es bueno disminuir la ingesta de alimentos en las comidas previas a una cena copiosa, porque llegarás con hambre y comerás más deprisa.

**Dolor de cabeza.** El exceso de humo y ruido, unido al hecho de no dormir lo suficiente, puede provocar jaqueca. El dolor de cabeza originado por exceso de tabaco, falta de sueño, ruido y cansancio se mitiga con descanso. Túmbate en la cama a oscuras sin ruidos y trata de relajarte. Para ayudarte puedes reali-

zar suaves masajes en la frente y sienes con los dedos en forma de pequeños círculos. Si la jaqueca no remite, consulta con tu médico antes de medicarte.

**Resaca.** Después de un abundante consumo de alcohol, conviene beber tanta agua como sea posible antes de acostarte, ya que la deshidratación es la principal causa de la resaca y el agua puede ayudar a disminuir el efecto de la bebida. Una vez que aparece, el único tratamiento es el reposo. El remedio de tomar más alcohol no es aconsejable, ya que puede conducir a un estado confusional y de aturdimiento para el resto del día.

**Faringitis o ronquera.** Después de una noche de juerga aumentan las posibilidades de amanecer con la garganta irritada. Para curar la ronquera conviene no forzar la voz en varios días, beber líquidos calientes y evitar exponerse a humos y atmósferas irritantes. Si quieres aliviar la irritación, puedes preparar una solución para la garganta con agua y bicarbonato, o hacer garga-

### La cura más natural

**Contra el empacho:** alcachofa, borraja, cardo mariano y diente de león.  
**Para trastornos digestivos:** angélica, anís verde, hinojo y romero.  
**Antigases:** poleo, menta y manzanilla.  
**Combatir las molestias de hígado y vesícula:** boldo, caléndula y pasiflora.  
**Para el sobrepeso:** ginseng, hipérico, valeriana, espino albar y abedul.

dos tabletas en un vaso de agua templada. Los baños de vaho son muy efectivos. Humidifica el ambiente.

**Aumento de peso.** Sigue una dieta desintoxicante. El doctor Mariscal propone un desayuno con frutas ácidas o semiácidas, un lácteo a media mañana, una comida con verduras y hortalizas en ensalada sin aliñar o con aceite de oliva y cereales integrales o patata al vapor o asada; y una cena a base de hortalizas y verduras sin aliñar y proteínas (quesón, huevo pasado por agua, carne o pescado). □

Marta Rubio



**Dr. Gregorio Mariscal, nutrólogo.**

«Después de tantas digestiones pesadas y tanto consumo de calorías, grasas saturadas, azúcares de ab-

### EL NUTROLOGO OPINA 'Deja reposar al aparato digestivo'

sorción rápida y alcohol, conviene dar reposo al aparato digestivo haciendo una dieta con alimentos pobres en calorías y ricos en proteínas, vitaminas, minerales y fibras. Pueden

ser la clara de huevo, la leche, los pescados, determinados tipos de carnes, la soja, las verduras y las frutas. También se aconseja incrementar la ingesta de vitaminas A, C y E».

Próxima semana  
Los riesgos del  
exceso de ejercicio