



tevafarmacia.es

## EJERCICIOS QUE MEJORAN LA SALUD PULMONAR

**P**ARA mejorar la capacidad pulmonar intenta controlar cada inspiración y espiración. Toma aire durante cuatro segundos y expúlsalo lentamente, durante seis segundos, y optimizaras el trabajo de los pulmones.

Con los ejercicios adecuados puedes renovar la salud de tus pulmones, mediante el fortalecimiento de los músculos que controlan la respiración; además de mantener un peso saludable y reducir la presión sobre los pulmones, corazón y otros órganos.

Es importante aprender a respirar de manera correcta, ya que resulta beneficioso

para la salud en general y algunos ejercicios, como los que se explican a continuación, pueden contribuir a ello.

Antes de comenzar a realizarlos, camina poco a poco, mueve tus brazos y tus piernas, y debes hacer estiramientos para no sufrir ningún tirón muscular.

### EJERCICIOS

#### Para limpiar y mejorar la respiración nasal

Respirar por la boca provoca que el dióxido de carbono se expulse demasiado rápido y las células calciformes en los pulmones produzcan moco y dificulten la respiración. Este ejercicio te ayudará a limpiar y calentar el aire, antes de que llegue a los pulmones:

Sentada con la espalda recta y las piernas cruzadas inspira por un orificio nasal, mientras mantienes cerrado el otro con un dedo; exhala el aire despacio y repite unas 20 veces con cada fosa nasal.

#### Para facilitar la respiración

Este ejercicio ayuda a abrir tus pulmones y hacer más fácil la respiración. Colócate de pie con los brazos a los lados e inhala por la nariz en tres respiraciones cortas, como si estuvieras oliendo. Cuando inhales levanta los brazos por encima de tu cabeza y exhala por la boca, mientras que bajas los brazos hacia los lados. Repite este ejercicio de 10 a 15 veces.

#### Para mejorar la salud de los músculos respiratorios del tórax y abdomen

Con este conseguirás una respiración más eficiente de los músculos respiratorios del tórax, las costillas, la espalda y el abdomen.

Acuéstate boca arriba con las manos apoyadas en la parte baja del abdomen e inhala profundamente por la nariz para que sientas cómo este se eleva. Inhala y mantén la respiración unos segundos y luego exhala por la boca. Repite de 20 a 25 veces.

## VENENO QUE DESTRUYE TUS HUESOS

**E**SPECIALISTAS afirman que la mayoría de la gente no sabe o no piensa lo dañino que puede ser beber refresco de cola para la salud. ¿Sabemos lo que sucede en nuestro cuerpo?

A pesar de ser un trago bastante popular entre las personas, casi nadie sabe que tiene efectos sustanciales sobre el organismo. El doctor West Corner, reconocido en Internet como un

“farmacéutico renegado”, ha definido estos efectos en su sitio web. Aquí los tenemos:

Primeros 10 minutos: Justo después de que bebes Coca-Cola, por ejemplo, tu cuerpo es bombardeado de azúcar. Para ser precisos, 10 cucharaditas de azúcar van por tu cuerpo, lo que es la dosis diaria prescrita. Tu cuerpo se abstiene de rechazarla, debido a los fosfatos que esconden el sabor.



tevafarmacia.es

Después de 20 minutos: Tus niveles de glucosa son enormes y la insulina es secretada inmediatamente. Tu hígado comienza a trabajar instantáneamente y transforma el azúcar disponible en grasas.

Después de 40 minutos: En este punto, la cafeína contenida en el refresco de cola ha sido completamente consumida por el cuerpo. El hígado lanza más azúcar a tu torrente sanguíneo. No te sientes nervioso o excitado, ya que los receptores de adenosina en tu cerebro están bloqueados.

Después de 45 minutos: Tu cuerpo descarga más

dopamina, lo que fortifica el centro del placer de tu cerebro. Es la misma forma en que actúa la heroína.

A los 60 minutos: El ácido fosfórico se une al magnesio, al zinc y al calcio en el tracto intestinal, sobrealimentando tu metabolismo. Aumenta la eliminación de calcio a través de la orina.

Más de una hora después: Aparecen las propiedades diuréticas de la cafeína. Sientes el deseo de ir al baño. Todo el zinc, el calcio y magnesio, que fueron hechos especialmente para tus huesos, son liberados por la orina, así como también el agua y el sodio.

Además: El azúcar aparece cuando los ánimos se han

desvanecido. Te pones de mal humor y perezoso. A estas alturas, debes liberarte del agua presente en la Coca-cola que te tomaste. Nuevamente los nutrientes importantes se salen del cuerpo. Estos nutrientes podrían haber fortalecido tus huesos o dientes, o ser suministrados al sistema digestivo. Finalmente, el peligro de contraer diabetes y la necesidad de usar una bomba de insulina se ha elevado.

La mayoría de las personas no son conscientes de lo que esta gaseosa bebida puede hacer a sus cuerpos. (Fuente: <http://www.world-healthinfo.net>)

\*-Mi amor, estoy embarazada. ¿Qué te gustaría que fuera?

-¿Una broma?

\*-Amor, de ahora en adelante te llamaré Eva por ser mi primera mujer.

-Está bien, cariño, pues yo te llamaré dálmata por ser el 101.

\*-Cariño, dame el bebé.

-Espera a que lllore.

-¿A que lllore? ¿Por qué?

-¡¡¡Porque no lo encuentro!!!



\*Entra una señora en la carnicería y dice:

-Deme esa cabeza de cerdo de allí.

Y contesta el carnicero:

-Perdone, señora, pero eso es un espejo.

\*Tía Teresa, ¿para qué te pintas?

-Para estar más guapa.

-¿Y tarda mucho en hacer efecto?

\*¿Cuál es la diferencia entre un motor y un inodoro?

En que en el motor tú te sientas para correr y en el inodoro tu corres para sentarte.

\*-¿Bailamos?

-Claro. ¿Pero quién saca a mi amiga?

-Ahhh, por eso no te preocupes. ¡SEGURIDAAAAD!



¡A la cocina!



## ARROZ VEGETAL



### Ingredientes:

- Arroz integral (1 tacita por ración)
- Vegetales variados sin que falten: zanahorias, guisantes (valen de lata) y apio.
- Aceite

- Sal y perejil picado

### Preparación:

Hierve el arroz y trocea los vegetales. Mezcla todos los ingredientes y dóralos unos minutos en una sartén. Añade sal al gusto y un poco de perejil picado. Termine de cocinar a fuego lento.

## FILETES EN TIRAS

### Ingredientes:

Filetes de pollo (buena idea para sacar partido a un número de filetes limitado que puede resultar insuficiente)

- 1 pimiento verde o rojo
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 papa por persona
- Aceite, sal y tomate frito (opcional)

### Preparación:

Trocea los filetes en tiras al



igual que los pimientos y la cebolla. Corta las papas en dados y el ajo en trozos muy pequeños.

Fríe primero las tiras de filete, luego los dados de papas (aparte) y a continuación el pimiento y el ajo.

Mézclalo todo junto con un poco de tomate frito. Calentar y listo.