



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 64  
Vol. 6  
Noviembre 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Para prevenir y hacer frente a una infección, como el coronavirus o cualquier otra enfermedad bacteriana o viral, es necesario mantener en buen estado nuestro sistema inmunológico, entre otras medidas de higiene. Y para fortalecerlo es fundamental una buena alimentación, practicar algo de ejercicio físico acorde a la edad y las condiciones de cada quien y, en la medida de lo posible, evitar caer en las garras del estrés porque, si es prolongado, disminuimos nuestras defensas.

Por cierto, respecto a la evolución de la pandemia del Covid-19, ha surgido una inquietud debido a que se han detectado algunos casos en el mundo de reinfecciones en personas que ya habían contraído la enfermedad, salieron de ella y luego volvieron a recaer, lo que implicaría que la inmunidad desarrollada ante este virus es de muy corta duración. A este respecto, un médico mexicano, el Dr. Alejandro Macías (Investigador Nacional Nivel 2, Conacyt, México y Académico en la Academia Nacional de Medicina), explica en un video la

posibilidad de que dicha inmunidad persista más tiempo, sin saberse aún su duración a ciencia cierta. El video lo pueden consultar en esta liga:

<https://www.youtube.com/watch?v=IUTkWDVkgwc>

Asimismo, en otro video, Deepak Chopra le dijo a CNN que la pandemia del coronavirus ha impactado en varios frentes: la salud, la mortalidad, la economía y el estrés. La combinación de estos factores crea caos en el cuerpo humano, afirma. Chopra recomienda alejarse del riesgo de contagio y nos ofrece algunas recomendaciones para mitigar el efecto del estrés. Pueden acceder a este video en:

<https://www.youtube.com/watch?v=OTnxyXL8uD4>

Siguiendo con el tema de la salud, incluimos también la primera parte de un artículo originalmente publicado en la revista Selecciones del Reader's Digest acerca de una serie de remedios tradicionales o caseros para varias molestias comunes. Agradecemos la aportación de este artículo a nuestro compañero y amigo Rafael Hidalgo...



## Tema del Mes: Hay que fortalecer el sistema inmunológico

Estamos ya de lleno en otoño, la época del año en que empieza el frío y, por ende, proliferan las enfermedades virales (a diferencia de la época de calor, en la que son más frecuentes las enfermedades bacterianas); en cualquier caso, es muy recomendable reforzar nuestro sistema inmunológico...

|  |   |
|--|---|
| Un sistema inmunológico fuerte, clave para vencer al coronavirus ..... | 2 |
| ¿Cómo fortalecer el sistema inmunológico en época de frío? .....       | 4 |
| Remedios tradicionales que sí curan (1ª parte) .....                   | 4 |



## Un sistema inmunológico fuerte, clave para vencer al coronavirus

Suele compararse al sistema inmunitario con un ejército encargado de defender al cuerpo humano de virus, bacterias y demás patógenos que se encuentran al acecho en el mundo de manera habitual.

La pandemia por el COVID-19 puso de manifiesto la importancia de mantener al sistema de defensas en equilibrio para mejorar su capacidad de respuesta frente al nuevo virus.

Pero ¿qué es el sistema inmune y para qué sirve?

“El sistema inmunológico está formado por células, órganos y proteínas que circulan en la sangre y funcionan como una red en la que se interrelacionan. Lo normal es un equilibrio constante y ese equilibrio se ve amenazado por diferentes situaciones, que van desde estrés hasta elementos propios del medio ambiente. El sistema está preparado para contrarrestar eso y siempre volver al equilibrio”. El médico especialista en inmunología y reumatología Pablo Mannucci explicó a Infobae que “hoy se sabe que, además de controlar infecciones causadas por bacterias, virus y hongos, el sistema inmune controla el desarrollo de tumores y la aparición de enfermedades autoinmunes, o sea, que su accionar es mucho más amplio de lo que se creía”.

Para el expresidente de la Sociedad Argentina de Inmunología Eduardo Chuluyan “el problema es simplificar la respuesta inmune, que en realidad está

compuesta por distintos componentes: hay células que funcionan como un ‘ejército’ y no se puede hablar de un único sistema que va a reaccionar como una única cosa”. El doctor en ciencias médicas y profesor asociado Fisiología I y II de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral, dice que “el cuerpo tiene diferentes tipos de enemigos; el encierro produce un efecto, pero por otro lado si el encierro implica un cambio en la alimentación o aumento de peso, la obesidad está asociada con un estado proinflamatorio que afecta en uno de sus componentes al sistema inmune”.

Según Mannucci, quien es coordinador del área de Inmunología del Hospital Alemán, “para que ese equilibrio se mantenga y el sistema inmune se mantenga activo hay elementos fundamentales”. Y enumeró:

- 1- “Primero hay que estar bien nutrido y tener una alimentación adecuada”, dijo en referencia a “fundamentalmente evitar el sobrepeso”.
- 2- Evitar el tabaco, ya que “está demostrado que altera el funcionamiento de las células inmunológicas”.
- 3- Hacer actividad física.
- 4- Controlar la ingesta de alcohol
- 5- Cumplir el esquema de vacunación obligatorio y estar atento a vacunas que son necesarias en determinadas situaciones (por ejemplo, fiebre amarilla en caso de viajes a determinadas zonas o la antineumocócica en personas asmáticas).

Puntualmente sobre el coronavirus, Mannucci enfatizó que “frente a un paciente con desequilibrio inmunológico tiene más probabilidades de desarrollar una forma más grave de la enfermedad”.

Mayol destacó que “llevar a cabo diariamente pautas de higiene adecuadas, como el lavado de manos y el cuidado de

la mucosa oral para evitar el ingreso de patógenos”, son algunas recomendaciones para cuidar y fortalecer el sistema inmune. Y agregó: “Mantener una alimentación equilibrada y adecuada que nos permita el aporte de nutrientes como vitaminas y minerales, que tienen efecto a nivel inmunológico y ayuda a mantener la salud de las mucosas -incluida la intestinal- para favorecer la absorción de los mismos”.

“Realizar actividad física, más allá de mantener un peso adecuado, ayuda a controlar factores inflamatorios como la glucosa elevada y el colesterol alto que también influyen al sistema inmunológico -señaló-. Cumplir con un descanso nocturno adecuado a fin de mantener el ciclo hormonal que module correctamente al sistema inmunológico”.

### La alimentación, un factor clave

Mientras las cifras de infectados y muertos relacionados al nuevo coronavirus parecen no poder controlarse, actuar en forma preventiva puede resultar definitivo al momento del organismo entrar en contacto con el agente “agresor”.

En ese sentido, existe una gran variedad de minerales que cumplen diversas funciones en el organismo, pero dos de ellos parecen ser fundamentales para el comportamiento del sistema de defensas: el selenio y el zinc.

El reconocido médico infectólogo italiano Attilio Speciani, en una entrevista relacionada al aumento de casos en Italia, remarcó la existencia de una investigación muy relevante sobre la presencia de selenio y sobre la capacidad del cuerpo para vencer a los virus. Estudios recientes demostraron que “tener una concentración adecuada de selenio en sangre permite una mayor capacidad defensiva del sistema inmune contra los virus en general, y el coronavirus no es la excepción”.

Y agregó: “En aquellas poblaciones donde hay una falta de selenio y zinc, los virus cambian más fácilmente y se vuelven más agresivos. Esto se aplica a otros coronavirus e influenza. Lo mismo sucede ante una persona desnutrida o inmunodeprimida, el virus cambia más rápido y se vuelve más agresivo porque no hay respuesta defensiva de nuestro organismo”.

“Los alimentos naturalmente ricos en selenio son, especialmente, los mariscos y las nueces. También está presente en productos de origen animal como el pollo, carne vacuna, y en vegetales de hojas de verde y legumbres”. Según precisó el médico y máster universitario en nutrición Milton Dan, “como el cuerpo humano no es capaz de sintetizar selenio, su presencia depende de la ingesta de los alimentos que lo contienen y, a su vez, el selenio de estos alimentos depende de la riqueza en selenio del medio en el que crecieron”.

Debido al bajo consumo de alimento de mar y la escasa presencia de selenio en los suelos, muchas veces no llegan a mantener los niveles suficientes y suele ser necesario suplementarlo. “No todo suplemento de selenio es igualmente eficaz, para que cumpla su efecto y obtener los mayores beneficios, el aporte del mineral debe ser de alta biodisponibilidad, para ello hay que tener en cuenta los factores que aumentan o dificultan su absorción”, explicó Dan, quien resaltó que “las recomendaciones sugieren su aporte en forma independiente, no combinado en los denominados multivitamínicos”.

“El otro factor importante es aportar el selenio en forma orgánica, ello puede ser a partir de levadura (Selezoo) o por un proceso que se conoce como quelación de minerales -continuó Dan-. La quelación es un desarrollo científico y tecnológico que permitió transformar los minerales inorgánicos en una forma

orgánica. En la Argentina se encuentran disponibles a la fecha tres minerales en la forma quelat, uno de ellos es el selenio”.

El otro mineral clave en el sistema de defensas es el zinc, cuyos beneficios vinculados al sistema inmune fueron descriptos por el científico Ananda Prasad, quien en la década de los 70 se dio cuenta de que este mineral podía ayudar al organismo a acortar o reducir la severidad de los síntomas de los resfriados.

En un estudio ciego con placebo, notaron que en quienes tomaron pastillas de zinc la duración del resfriado se había reducido entre dos y tres días.

### **Sobre el aislamiento y sus efectos en el sistema inmune**

“El aislamiento nos expone a situaciones en que somos sometidos a demandas o desafíos que exceden nuestra capacidad de respuesta habitual llevando al desarrollo de estrés. El estrés tanto físico como psicosocial al que el sujeto está expuesto lleva a la liberación de hormonas que regulan el funcionamiento del sistema inmunológico, ya sea produciendo una menor respuesta del mismo, aumentando la susceptibilidad a infecciones o el aumento de parámetros inflamatorios con aumento de procesos autoinmunes y tumorales”. Consultada por Infobae, la médica especialista en inmunología clínica Soledad Mayol aseguró que “el sistema inmunológico necesita estar en contacto con patógenos por el estímulo que ellos tienen sobre las células que permite tanto la maduración inicial del mismo; como el desarrollo de mecanismos de defensa sean ‘más sofisticados’. El sistema inmunitario se adapta con el tiempo para reconocer patógenos específicos de manera más eficaz, generando una memoria inmunitaria con una respuesta mejorada o inmunidad a encuentros

secundarios con ese mismo patógeno específico”.

Sobre qué podría ocurrir en un organismo que lleva tanto tiempo sin contacto con patógenos cuando vuelva a estarlo, la especialista de Inmunogénesis consideró que “es muy difícil predecir la consecuencia a la reexposición a patógenos ya que depende de múltiples factores, como la edad por la maduración del sistema inmunológico, el estado inicial del mismo ya que cada persona cuenta con diferentes estatus inmunológicos y la presencia o ausencia de enfermedades concomitantes”.

Fuente: <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/10/05/un-sistema-inmune-fuerte-la-clave-para-vencer-al-coronavirus/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ij8Zsu1UuGk>

<https://www.youtube.com/watch?v=e2Oh7QFoF6o&list=PL432BB4AADoCFC222&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ipUYyGzK2so>

[https://www.youtube.com/watch?v=GurLQy\\_UY4c&list=PLwkhbdidgonZaxN-ysqEH7GDhUlqjgMX3&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=GurLQy_UY4c&list=PLwkhbdidgonZaxN-ysqEH7GDhUlqjgMX3&index=2)



## ¿Cómo fortalecer el sistema inmunológico en época de frío?

Ante la llegada de la temporada invernal que traerá como consecuencia el incremento de infecciones agudas respiratorias, como la influenza estacional y covid-19, especialistas recomendaron adquirir nuevos hábitos para fortalecer el sistema inmunológico.

Irma Luisa Ceja Martínez, gerente médico de endocrinología y nutrición de Grupo Pisa, señaló que para enfrentar al coronavirus - con las menores complicaciones posibles-, es necesario tener un peso ideal y adecuado ya que, por su composición, el virus SARS-CoV-2, vive más tiempo en la grasa del cuerpo humano, por lo que es más difícil erradicarlo.

Añadió, que bajar de peso es uno de los retos más grandes que se tienen, ya que 75 de cada 100 mexicanos padecen sobrepeso u obesidad, de acuerdo con los resultados de la ENSANUT 2018.

El covid-19 es lipofílico, lo que quiere decir que su mundo es en la grasa porque está envuelto en una capa de grasa. Entonces se ha visto que, en las personas con sobrepeso y obesidad, cuando se enferman de Covid, el cuerpo tarda más tiempo en poderse deshacer de la enfermedad", explicó.

Al participar en la conferencia virtual, "Enfermedades Cardiometabólicas y Covid-19", organizado por Grupo Pisa, la especialista señaló que para las personas que fuman o que padecen diabetes, problemas pulmonares y colesterol y triglicéridos altos, les es más difícil

luchar contra el coronavirus por el proceso inflamatorio que ocasiona el virus y porque tienen alterado su sistema inmunológico.

Nuestro corazón y pulmones, cuyo trabajo es estar oxigenando al cuerpo, trabajan más cuando tenemos una infección, la que sea. Aumenta la temperatura, la frecuencia cardíaca, aumenta la cantidad de veces que respiramos y entonces todo esto hace que se incremente el trabajo del corazón y de los pulmones. Por lo cual es importante que cualquier enfermedad cardiometabólica esté controlada y bajo vigilancia médica", señaló.

Por su parte, Cecilia Picazo Huerta, coordinadora de Nutrición de *BodyLogic*, señaló que es muy importante salir a tomar el sol, por lo menos 20 minutos al día con el objetivo de ayudar al organismo a sintetizar la vitamina D que nos brinda la oportunidad de optimizar al sistema inmunológico.

Indicó, que aun cuando las personas pertenecan a los grupos de riesgo, deben asearse unos minutos, diariamente, con las medidas de prevención y sana distancia. Y utilizando siempre un protector solar para la piel.

La nutrióloga, señaló que en estudios que se han realizado, principalmente en Italia, se detectó que la mayoría de los pacientes que se contagiaron de covid-19, presentaban deficiencia de Vitamina D y de magnesio.

La deficiencia de vitamina D, en especial la Vitamina D<sub>3</sub> afecta para que podamos enfrentar al virus, al momento que entra en nuestro cuerpo. Un sistema inmunológico deprimido provoca que las complicaciones de una infección respiratoria sean mayores y si a esta situación añadimos que tenemos una enfermedad cardiometabólica, el riesgo aumenta.

La vitamina D<sub>3</sub>, junto con el magnesio, son claves para optimizar el sistema inmunológico para que funcione de manera correcta y ataque a cualquier agente que entre a nuestro cuerpo", explicó.

Cecilia Picazo Huerta añadió que, durante esta época de frío, se debe aumentar el consumo de cítricos, frutas de la temporada, verduras, proteínas, vitaminas y minerales, evitando carbohidratos y azúcares, para mantener un peso adecuado y buena salud.

Fuente: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/como-fortalecer-el-sistema-inmunologico-en-epoca-de-frio/1408645>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXNzFrmXls>

<https://www.youtube.com/watch?v=tdsGlKG0EEo>



## Remedios tradicionales que sí curan (1ª parte)

Los investigadores han realizado cientos de estudios para comprobar la eficacia de los remedios caseros. Sin embargo, no todos resultaron funcionar. Es por esa razón que esta lista se enfoca a los tratamientos que cuentan con evidencia que los avale.

### Acné

Prueba: **Aceite de árbol del té**

Durante un estudio, un gel que contenía 5% de aceite de árbol del té fue tan eficaz como una loción con la misma proporción de peróxido de benzoilo al limitar las erupciones de granos y espinillas, con la ventaja de ocasionar menores efectos secundarios.

### Alergias

Prueba: **Vitamina C**

La vitamina C no solo es buena cuando de combatir el resfriado común se trata; también es un antihistamínico natural. En un experimento, el 74% de los sujetos

a los que se les administraron un aerosol nasal con dicho nutriente reportó que sufría menos congestión que el 24% de los pacientes a los que se les dio un placebo. Los responsables de este ensayo recomendaron ingerir 2 gramos al día ya sea por medio de alimentos o complementos.

### Ampollas

Prueba: **Vaselina**

Estas elevaciones cutáneas llegan a ser bastante dolorosas, y el roce puede hacerlas aún más lacerantes. Lávalas con agua y jabón y reduce la fricción lubricando con vaselina el área inflamada. Mantenla cubierta con una venda.

### Callos y callosidades

Prueba: **Aspirina**

Es muy fácil crear tu propio remedio suavizante de estas durezas: primero machaca cinco o seis comprimidos de aspirina hasta convertirlos en un polvo fino. Luego, mézclalo muy bien con media cucharadita de jugo de limón y media cucharadita de agua. Unta la pasta resultante sobre la piel afectada, envuélvela con plástico y cubre todo con una toalla caliente. Retíralo transcurridos 10 minutos y talla, cuidadosamente con una piedra pómez la piel que se haya aflojado. Por supuesto que no debes poner este remedio en práctica si el receptor es alérgico al ácido acetilsalicílico.

### Colesterol en altas concentraciones

Prueba: **Niacina**

Algunos estudios muestran que tomar niacina (que no es otra cosa que vitamina B3) puede disminuir el colesterol de baja densidad (el "malo") en un 10% y los triglicéridos en un 25%, así como aumentar el colesterol de alta densidad (el "bueno") en un 20 a 30%. Dado que las dosis altas de esta vitamina pueden provocar problemas gastrointestinales, daño hepático e intolerancia a la glucosa, consulta al médico antes de tomar cualquier complemento.

### Diarrea

Prueba: **Té de moras**

Las moras son ricas en taninos, sustancias que pueden estrechar las membranas mucosas del tracto intestinal. Se han usado durante mucho tiempo como un tratamiento contra la diarrea. Prepara té de moras hirviendo una o dos cucharaditas de bayas frescas o congeladas, o de sus hojas secas, en una taza y media de agua durante 10 minutos, y cuela. Bebe varias tazas al día. También puedes comprarlo, pero asegúrate que no solo contenga saborizante.

### Dolor de cuello

Prueba: **Presión**

Con el pulgar o la punta de los dedos, aplica una presión constante en la zona aquejada durante 3 minutos. Las investigaciones indican que esta sencilla técnica de acupresión ayuda a distender los músculos contraídos y mitiga la molestia.

### Dolor de dientes o encías

Prueba: **Aceite de clavo**

"En ocasiones, el aceite de clavo puede aliviar la inflamación dental", asegura un odontólogo reconocido en Nueva York. Este óleo tiene propiedades que eliminan a las bacterias, así como un efecto adormecedor. Mezcla unas gotas con aceite de oliva para prevenir la irritación, y enjuaga tu boca con la mezcla.

### Dolor de espalda

Prueba: **Consuelda**

Esta planta medicinal ha sido usada por siglos para paliar el dolor muscular y articular. Un estudio realizado en 215 pacientes descubrió que aplicar crema con concentrado de consuelda en la espalda baja y alta reduce la incomodidad muscular. Puedes comprarla en tiendas naturistas y en Internet.

### Dolor en articulaciones

Prueba: **Té verde**

Contiene un poderoso antioxidante llamado epigallocatequina-3-galato, que puede poner freno a la molestia y a la inflamación por artritis reumatoide, según

un artículo publicado en *Arthritis and Rheumatology*. Los investigadores sugieren beber dos o tres tazas al día a fin de obtener los beneficios.

### Estreñimiento

Prueba: **Semillas de linaza molida**

"Es casi como si la naturaleza hubiera diseñado las semillas de linaza específicamente con el fin de aliviar el estreñimiento", asevera un gastroenterólogo reconocido de Carolina del Sur. "es una gran fuente de fibra soluble e insoluble, por lo que abulta las heces y promueve el crecimiento de bacterias buenas". La linaza molida es rica en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal, famosos por ayudar a suavizar el excremento y paliar la constipación. Trata de consumir de dos a tres cucharadas al día como parte de una dieta abundante en fibra.

### Flujo gastroesofágico

Prueba: **Extracto de alcachofa globo**

Las hojas de la alcachofa contienen ácidos cafeoilquínicos que estimulan a la vesícula a liberar bilis; esto ayuda a reducir las náuseas, la hinchazón, los gases y otros síntomas del reflujo gastroesofágico y de las agruras. Dado que las hojas tienen un sabor casi incomedible, busca cápsulas de extracto de alcachofa en tiendas naturistas o en línea.

### Garganta irritada

Prueba: **Té de marrubio**

El marrubio es una planta de la familia de la menta que puede reducir la hinchazón del tejido de la garganta. También disuelve la mucosidad, ayudando así a despejar el conducto. Para preparar el té, remoja, durante 10 minutos, un par de cucharaditas de hierba picada recién cortada en una taza de agua hervida. Cuela y bebe.

### Gota

Prueba: **Cerezas**

Las personas que comían 20 cerezas diarias eran menos propensas a sufrir episodios de gota, según un estudio en 633 pacientes con dicha condición. Estas

frutas tienen compuestos que ayudan a neutralizar el ácido úrico.

### Heridas

Prueba: **Miel**

Desde los tiempos del antiguo Egipto, la gente ha usado este producto apícola como una cura para las heridas. La miel pura contiene la enzima glucosa oxidasa, que causa una reacción química que libera peróxido de hidrógeno, el cual es antiséptico. Sin embargo, las mieles varían en potencia antibacterial. Para mejores resultados, los científicos recomiendan miel manuka de Nueva Zelanda, que contiene un ingrediente adicional que incrementa su eficacia. Aplica la sustancia directamente sobre la herida cada 12 a 24 horas y cúbreala con gasas estériles.

### Hipo

Prueba: **Azúcar**

Una cucharada de azúcar no solamente ayuda a que la medicina sepa mejor. En lo que se refiere al hipo (contracciones del diafragma), es la medicina. "Comer los cristales de azúcar te obliga a tragar con más fuerza de la que normalmente emplearías, y esto restablece tu diafragma" con objeto de detener los espasmos, explica una nutricionista de Oakland, California.

### Indigestión

Prueba: **Hinojo**

Esas pequeñas semillas que ves con frecuencia en las mesas de los restaurantes de comida india son hinojo. Contienen agentes carminativos, es decir, que ayudan a expulsar gases del tracto intestinal. Masca una pizca de hinojo con el propósito de evitar los eructos después de ingerir alimentos.

### Infecciones del tracto urinario

Prueba: **Jugo de arándanos**

Un estudio a 373 mujeres con historial de infecciones urinarias mostró que quienes bebían un vaso de jugo de arándanos al día tenían 40% menos episodios que las que tomaban un placebo. Si bien otros estudios han arrojado resultados mixtos

sobre el efecto del líquido, los científicos creen que uno de sus compuestos puede evitar que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario.

### Infecciones por hongos

Prueba: **Sal de mar**

Espolvorea una copa del mineral en una tina con agua caliente y toma un rico baño para aliviar la comezón y el dolor.

### Insomnio

Prueba: **Valeriana**

La valeriana es una hierba que ayuda a que la gente se duerma más rápido sin el efecto de resaca de algunos somníferos. Se une a los mismos receptores cerebrales a los que se adhieren los tranquilizantes como el Valium. Toma de una a una y media cucharaditas de tintura de valeriana o dos cápsulas de su raíz, 30 minutos antes de irte a la cama.

### Irritación por afeitado

Prueba: **Aguacate**

Esta fruta es rica en vitaminas y aceites que suavizan e hidratan la piel, aliviando así el escozor causado por el rastrillo o la navaja. Aplica la pulpa machacada, o aceite de aguacate, directamente sobre la parte irritada.

### Jaquecas

Prueba: **Aceite de menta**

El aceite esencial de menta refresca la piel, lo que contrarresta la incomodidad de un dolor de cabeza por tensión tan bien como lo hace el paracetamol, de acuerdo con dos pequeños estudios. Mezcla algunas gotas con aceite de oliva para prevenir la irritación de la piel, y masajea tu frente y sienas.

### Labios partidos

Prueba: **Aceite de oliva**

Si tienes los labios agrietados, úntales una capa de aceite de oliva, un lubricante natural que ayudará a que se suavicen y humecten adecuadamente. De hecho, cualquier extracto oleico vegetal te ayudará.

### Lagunas mentales

Prueba: **Salvia**

Un experimento realizado en adultos mayores sanos encontró que tomar cápsulas de salvia mejoró la retención de palabras, así como la memoria.

### Manchas de la edad

Prueba: **Suero de mantequilla**

Puedes ahorrarte las caras cremas dermatológicas. Este nutritivo producto lácteo contiene ácido láctico y ácido ascórbico. Una prueba clínica demostró que esta combinación disminuía las máculas del envejecimiento de forma más eficaz que el ácido láctico solo. Aplícalo sobre las manchas con un algodón y enjuaga con agua después de 20 minutos.

### Náuseas

Prueba: **Jengibre**

El jengibre puede ayudar a aliviar las náuseas causadas por quimioterapia, los mareos matutinos y por movimiento. "Aunque no comprendemos bien el mecanismo exacto por el que la raíz de la planta es eficaz al reducir las náuseas, se cree que obstruye los receptores de serotonina en el intestino", señala una médica y nutricionista. También puede hacer que el cuerpo libere enzimas que ayudan a la digestión. Sorbe un poco de *ginger ale* o té, o masca un poco de raíz confitada.

