



Mundo Belleza

la revista que te cuida

Revista N°1

made with

Beacon

Indice

1. ¿Te gusta la Coca-Cola? Pues cuidado con lo que tomas
2. Cuidado con los deportes de invierno
3. Conoce el peligro del Thigh gap
4. Beneficios de la apiterapia
5. Usos medicinales del Aloe Vera
6. Visitanos en nuestra web



¿Te gusta la Coca-Cola? Pues cuidado con lo que tomas

La Coca-Cola es la bebida gaseosa más consumida en todo el mundo. No hay lugar que no reconozca esas letras blancas y fondo rojo. En algunas regiones de Estados Unidos, es incluso más consumida, de media, que el agua. ¿Pero estas seguro de lo que tomas?

Lo primero que debes de saber es, que debido a la **gran cantidad de azúcar** que tiene es imposible no engordar bebiendo Coca-Cola, y da igual que sea Zero, Diet, solo reducen las cantidades, pero siguen teniendo presentes sustancias que engordan. Concretamente hablamos del glucémico, que ni sacia ni quita la sed y solo aporta azúcar al cuerpo.



Por si no fuera suficiente engordar, estudios realizados en Suecia y Estados Unidos demuestran que las bebidas azucaradas tienen relación directa con el **aumento del asma**. Esto se debe a que las bebidas azucaradas carbonatadas **inflaman las vías respiratorias** que llegan hasta tus pulmones. Motivo por el cual se acrecienta el asma.



De regalo también tendrás problemas en tu cerebro y sistema nervioso. Está demostrado que estas bebidas **generan adicción**, por el alto contenido de azúcar. Este azúcar refinado activa las hormonas de la **dopamina y serotonina en nuestro cerebro**, que generan una sensación muy placentera, volviéndonos “yonkis” del azúcar. Puede que incluso si estamos muy acostumbrados a beberlas y lo cortamos sintamos el síndrome

de abstinencia caracterizado por depresión ansiedad y ganas de consumir más.

Mucho cuidado con lo que te cuentan. Los anuncios de Coca-Cola parecen saludables, agradables y todo el mundo es feliz. Pues bien la empresa invierte grandes sumas de dinero para colorar con supuestos expertos de nutrición, con el objetivo de hacer saludable una bebida que a todas luces no lo es. Tan graves es esta situación que supuestos expertos han llegado a publicar que una lata de 33 centilitros de Coca-Cola forma parte de una dieta saludable y conforma una merienda saludable. Todo forma parte de campañas orquestada para aumentar sus beneficios no los tuyos.

Otro de los problemas neurológicos que genera es la posible **hiperactividad en niños pequeños**. El “boom” de azúcar que ingieren en un breve periodo de tiempo hace que el sistema nervioso entre en “crisis” y nos sintamos nerviosos sin motivo.

No solo debes de tener cuidado con tomarla tú, sino que la tomen tus hijos, a los niños pequeños les afecta mucho más. Recuerda que hablamos de un abuso de esta bebida, tomarte una Coca-Cola a la semana no te hará nada, aunque tampoco es que sea muy recomendable, pero normalizarla como parte de nuestra dieta acabara por matarnos. Comer con bebidas azucaradas, ya sea Coca-Cola o derivados incluso zumos con azúcar, te está destrozando.

Ahora que ya sabes que la Coca-Cola engorda, **afecta a tus pulmones, a tu sistema nervioso y a tu cerebro**, piénsate dos veces antes de pedir una y sopesa alternativas más saludables. Es preferible que te tomes un café si necesitas estar despierto a una coca cola.



Uncover the Truth
INTERNAL ORGANS DAMAGED BY COCA-COLA

Cuidado con los deportes de invierno

Una de las **partes de nuestro cuerpo que más sufre** a la hora de practicar cualquier deporte en general son las **articulaciones**. Especialmente lo serán si practicamos algunos deportes de invierno como puede ser el esquí. El paso de los años va mermando las articulaciones haciendo que al final, el hueso roce, motivo por el que se generan dolores y molestias. Esta situación se manifiesta especialmente en las mujeres con la llegada de la menopausia y en los atletas que realizan trabajos repetitivos, desgastando los cartílagos.



Al contrario de lo que se puede pensar, nada resulta más perjudicial que parar de hacer ejercicio, por el contrario debemos de seguir fortaleciendo la musculatura que rodea al cartilago, lógicamente ahora con mucho más cuidado y moderación.

La alimentación también resulta primordial, aquellos **alimentos ricos en**

colágeno, como **pescados, carnes y huevos** contienen proteínas esenciales para la formación de cartílago. También la **vitamina C** ayuda a fomentar la producción de colágeno.

Ya que hablamos de colágeno, cabe mencionar que es una proteína que se encuentra no solo en los cartílagos, sino también en los huesos y piel, siendo clave y esencial en el funcionamiento articular. Junto al colágeno nos encontramos el **ácido hialurónico**, que potencia su crecimiento y formación.

En caso de sufrir una lesión y dependiendo de su gravedad, puede que tengamos que empezar a tomar complejos vitamínicos, que en esencia contienen grandes concentraciones de los elementos ya mencionados. El fin es, ante un desgarro parcial, fisura, o herida saturar nuestras articulaciones de todos los componentes necesarios para la formación de nuevo tejido. Por eso se debe de mantener la actividad física, aunque sea moderada, para favorecer este crecimiento, ya que de quedarnos parados, las articulaciones sanaran mal y ya no volveremos a poder realizar nuestros deportes favoritos.



En los casos más graves, que os sonaran sobre todo de futbolistas cuando se rompen ligamentos cruzados en las rodillas, no queda más remedio que pasar por quirófano. Hoy en día es una intervención relativamente sencilla y no invasiva, donde solo con 2 o 3 micro cortes, suficientes para insertar material quirúrgico, podrán operarnos, sin tener que abrir tejido. La operación suele consistir en sustituir cartílago por tendón de otra parte del cuerpo, donde se

tenga en más abundancia. Pero, incluso antes de la operación, necesitaremos una preparación consistente en ejercitar y realizar deporte con un doble objetivo. Fortalecer los músculos circundantes, que tomaran un papel más relevante, sustituyendo a los cartílagos dañados y otra función que será fortalecer el tendón que reemplazara al dañado para así en conjunto volver a tener una articulación operativa.

Conoce el peligro del Thigh gap

Ya sabéis que en **MundoBelleza** nos gusta contaros siempre las distintas **tendencias de moda**, unas por curiosas, otras por **ridículas**, otras tantas por llamativas y, por supuesto, algunas para que podáis seguirlas y sentirnos, nunca mejor dicho, a la moda.

Pero hoy os vamos a hablar de una moda que ni es curiosa, ni llamativa, ni nadie debería sentirse mejor por llevarla a cabo, es más, os vamos a hablar de una moda que puede convertirse en un verdadero peligro muy a pesar de que algunas webs “**especialistas en moda**” apoyan subliminarmente esta tendencia sin importar las consecuencias.

La moda en cuestión se llama **Thigh gap** o, en un lenguaje más castellanizado, “el hueco entre las piernas”. Seguro que muchos de vosotros, al menos el nombre, ya os suena, la tendencia se basa fundamentalmente en **alterar el cuerpo**, en este caso las piernas, hasta que entre estas quede un hueco notorio.

Algo que puede parecer una tontería, cada vez tiene más seguidores del Thigh gap, en este caso en concreto, más mujeres que hombres que, además, suben el proceso de “ensanchamiento del hueco” a través de las redes sociales porque, claro, llevar a cabo esta transformación y no cantarlo a los cuatro vientos, poco sentido puede tener.

La cruda realidad es que, por regla general, cuando llevamos a cabo una

modificación corporal, esta viene acompañada de un proceso que suele ser agresivo, no estamos hablando de cambiarnos el color del pelo o de las uñas. Para conseguir ese preciado hueco entre las piernas es necesario una buena dosis de deporte y otra buena dosis de dieta lo que puede derivar, sin duda, en un TCA o Trastorno de la Conducta Alimentaria.



Además como suele pasar con modas en la que la gente se implica tantísimo y se convierte en prácticamente una obsesión, en este caso, los seguidores y seguidoras del Thigh gap cuanto más se observan el hueco que se les forma entre las piernas más insuficiente les parece la abertura lo que se convierte en una pescadilla que se muerde la cola, llega la frustración y, con ella, el aumento en la dosis de ejercicio y un descontrol en la dieta que, por supuesto, no supervisa ningún especialista porque... ¿cómo le cuentas a un nutricionista que te haga una dieta para crear un hueco entre tus piernas?.

¿Conclusión? Nos encontramos ante un fenómeno “de moda” que más pronto que tarde va a empezar a **pasar factura a muchos jóvenes** y que, sinceramente, desde MundoBelleza no entendemos ni le vemos la gracia a crear ese hueco entre las piernas pero juzgar por vosotros mismos con estas imágenes.

Beneficios de la apiterapia

Normalmente cuando una abeja viene directa hacia ti, ¿tú qué haces?, correr como si no hubiera un mañana, ¿verdad?. Pues quizás, después de que te contemos qué es la **apiterapia**, dejes de correr cuando veas una abeja cerca de ti.

La **apitoxina** es el **veneno que se encuentra en el aguijón de las abejas** hembras adultas y, a no ser que seas alérgico o alérgica a la apitoxina, se podría decir que ese aguijón se puede convertir en una **fuentes de curación natural** bastante considerable.

La apitoxina es **capaz de curar** o mejorar los síntomas de enfermedades tales como la hipertensión, la esclerosis, la artritis, la psoriasis, lumbalgias y así hasta llegar a más de 100 enfermedades y patologías en las que se notará un beneficio del 80% desde la primera aplicación. Para poder hacernos una idea, la apitoxina tiene una **propiedad analgésica** 80 veces más potente que la morfina, una propiedad antiinflamatoria 300 veces más fuerte que la cortisona y, por último, es 500.000 veces más antiséptica que la penicilina.

¿Qué es la apiterapia?

Pues, precisamente, la apiterapia es una terapia fundada por Vicente Ferrer que se fundamenta en el uso de las **micropicaduras de abeja** y productos derivados como la miel, el polen de abeja, própolis o la jalea real.

Son muchas las aplicaciones de la apiterapia, no sólo para dolencias físicas, las picaduras de abeja también combaten contra la depresión y, además, la apitoxina también es usada para luchar contra el envejecimiento.

Un rostro conocido y abanderado de la apiterapia es la actriz Gwyneth Paltrow,

muy conocida por su lucha contra la cirugía estética y el botox, reivindicando el uso de cosmética y productos naturales hasta el punto de haber creado su propia línea de maquillaje orgánico. La actriz ha declarado abiertamente que utiliza la apiterapia como un sustitutivo natural del botox, llevando a cabo micropicaduras de abeja en su piel para eliminar las arrugas.



Y ahora viene la segunda parte, ¿es muy dolorosa la apiterapia?. Pues lo que en apariencia puede resultar algo doloroso tratándose del aguijón de una abeja, los expertos en apiterapia aseguran que, exceptuando partes sensibles como la cara para los tratamientos de rejuvenecimiento, es prácticamente indolora y que, en muchos caso, incluso, se llega a aplicar, en la zona donde se va a tratar con las micropicaduras de abeja, un poco de hielo para hacer de efecto anestésico.

¿Te animas a probar la apiterapia?.

Usos medicinales del Aloe Vera

El **aloe vera** es más que una maravillosa planta para decorar nuestro hogar y hoy queremos compartir con todos vosotros los beneficios de esta planta con una lista de 5 usos medicinales del aloe vera.

Sabemos que después de probarlos estarás encantado así que si aún no tienes una planta de Aloe Vera en casa, apuntalo en la lista de “cosas que me encantaría que me regalaras” y pégala en la nevera para que tú chico o tu chica se dé por aludido.

Empezamos con nuestros 5 **usos medicinales del aloe vera** con algo que les preocupa a muchas personas, el sangrado de las encías. Triturar la pulpa del aloe vera e impregnar las encías con ello, ayuda a calmar la irritación de las encías y, a su vez, de aliviar la gingivitis.



Es un gran aliado de nuestro cabello, además de por qué nos ayuda a hidratarlo y darle brillo, es un perfecto soldado **contra la temida caspa**. Además, ayuda a favorecer el crecimiento del cabello así como a vigorizarlo. ¡¡Todo ventajas!!

Otro de los 5 usos medicinales del aloe vera es para calmar las molestias de las **hemorroides externas**. De esta forma conseguiremos aliviar la irritación y, con ello, las molestias que nos ocasionan. Cada vez son más los especialistas que recomiendan este tratamiento natural contra las hemorroides por su éxito.

Sólo necesitamos aplicar el jugo del aloe vera en la zona irritada para sentir rápidamente un gran alivio.

Si todo esto te parece poco, aún queda mucho de nuestra lista de 5 usos medicinales del aloe vera, ya que es muy popular como **tratamiento a las quemaduras** típicas que nos hacemos en nuestra vida diaria con las tareas del hogar, por ejemplo. Aplicar un poco de aloe vera ayuda a calmar el dolor y también a que no se quede cicatriz tras la curación de la herida.

Pero hay muchos más de 5 usos medicinales del aloe vera, para terminar nos centraremos en los beneficios que aporta a nuestra piel, tanto para hidratarla, como para calmarla del sol tras la exposición, favorecer la desaparición de la celulitis o tratar el acné.

Como ves, muchas son las ventajas que nos ofrece el aloe vera, por eso, te recomendamos tener siempre en casa un planta que, además de ser una maravilla como decoración, sea también un aliado para los momentos más complejos de nuestro día a día.

Comparte los 5 usos medicinales del aloe vera en tus redes sociales y pobleemos nuestros hogares de salud y vida con ellos.

Visítanos en nuestra web

Accede a todos los artículos y las nuevas ediciones de nuestra revista desde nuestra web

[IR A MUNDOBELLEZA](#)

made with

Beacon