



REAL CLUB PINEDA
SEVILLA

8 Medidas para tener un invierno saludable

Cada estación tiene su propio clima, sus alimentos, sus emociones y estados de ánimo particulares y porque no, su energía específica.

En esta época del año el frío hace su acto de presencia y lo hace a veces con una fuerza y virulencia que o bien nos coge algo “desprevenidos” o bien nos incomoda en demasía. En esta región afortunada del planeta sabemos mucho de calor y como soportarlo, pero cuando de frío se trata otro gallo canta. De hecho, hasta nuestra propia casa no la tenemos tan preparadas para estas temperaturas.

En este artículo queremos dar unos consejos que si bien, muchos ya los conocemos, no está mal recordarlos para de esta forma fluir con la estación y disfrutarla plenamente.

- 1. Ejercicio físico.** Es cierto que el frío es una buena excusa para no salir a la calle a caminar o a hacer deporte, pero las excusas son ‘alivios mentales’ que nos ponemos para no hacer tal o cual cosa. Los beneficios de la actividad física valen para cualquier época del año y si el mejorar el humor, el estado de ánimo, la tensión arterial, aflojar los músculos, etc. no son suficientes, piense por un momento en las comidas de navidad y en los excesos que hemos cometido en este sentido, y dele a su cuerpo la posibilidad de bajar algo de peso y de liberarse de toxinas.



Eso sí, aproveche si puede las horas del día más cálidas y haga la actividad prestando especial atención a cabeza, manos y pies (zonas más sensibles al frío) utilizando ropa adecuada y protegiendo la piel (sería recomendable el uso de crema solar de protección).



REAL CLUB PINEDA SEVILLA

Tenga en cuenta que con el frío la musculatura está más tensa y las articulaciones más rígidas. Por ello debemos hacer un buen calentamiento, evite hacer estiramientos de mucha intensidad al comenzar la actividad. Además, no es recomendable flexibilizar con rebote en frío.

- 2. Alimentación.** En invierno, la dieta debe estar basada en alimentos que produzcan calor. Son muy recomendables los cereales (sobre todo integrales), verduras al vapor, legumbres (judías, lentejas, garbanzos, habas...), y por supuesto no hay que olvidar a los cítricos (naranja, limón, kiwi, etc.) que nos aportan vitamina C. El ajo, el jengibre y el pimentón son unos maestros en lo de aportar calor al cuerpo. No se olviden de las sopas y caldos caseros para terminar bien una jornada.



Si hablamos de **Infusiones** e **hidratación**, decir que el té verde es la estrella de las infusiones depurativas, pero no debemos olvidar las de regaliz por sus propiedades digestivas y las de tila (por la noche) por su acción sedante. Asimismo debemos seguir con una ingesta de agua de al menos 1 litro al día.

- 3. La salud del hogar** también importa. Ventile su casa a diario aprovechando las horas centrales del día. Si al mismo tiempo hay mucha humedad condensada en el ambiente utilice deshumidificadores o infórmese de cómo hacer uno con sal o carbón vegetal.
- 4. Abrigarse al salir a la calle.** Lo importante no es la temperatura del exterior sino el contraste que hay entre este y la que tenemos en el interior de nuestras casas. Esto le exige al cuerpo un esfuerzo importante y a veces se “queja” a modo de resfriado (cuanto menos). Aplíquese el refrán tan famoso de “Ande yo caliente...”
- 5.** Eso sí, en casa, mucho **cuidado con estufas** y **radiadores** que pueden jugaros una mala pasada.
- 6. Sueño y descanso.** Es una época especialmente interesante para el descanso. El sueño es el periodo más interesante en cuanto a reparación, regeneración y recuperación de dolencias y enfermedades, de modo que dele su importancia.
- 7. Aprovechar el tiempo en casa** con horas de lectura, de estudio o de una nueva actividad que trabaje de otra forma nuestro cerebro. En la variedad está el gusto.



REAL CLUB PINEDA SEVILLA

8. **No se aíste ni “hiberne”**. Es importante el contacto con familiares y amigos organizando tertulias, haciendo llamadas de teléfono, saliendo al club a echar su partidita de cartas... Todos sabemos lo que esto nos nutre.
9. Y quizás la última y más importante recomendación: **“al mal tiempo, buena cara”**.

No es el entorno lo que nos provoca determinadas reacciones sino la manera en que las vemos y las procesamos, ahí está realmente la clave.

Sonría y disfrute del paisaje.

