

# FAVORECE TU DIGESTIÓN

El yoga puede ayudarnos en nuestra puesta a punto. Esta selección de asanas de flexión y torsiones harán que reconectes con tu cuerpo mejorando las digestiones y ahuyentando la sensación de pesadez, tan habitual en estas fechas. **Xuan-Lan, profesora de yoga y autora de 'Mi diario de yoga'. Fotos: Jordi Play**

**L**a Navidad supone todo un reto para nuestro sistema digestivo. Más comida, más grasas, más azúcar y más alcohol. Cenas de empresa y celebraciones familiares pueden acabar con el bienestar digestivo. Estas seis asanas ayudan a eliminar toxinas girando el torso para estimular la digestión.

## MASTICA BIEN, DIGIERE MEJOR

Las prisas, la gula, el exceso de comida en la mesa, hablar y comer... A menudo cuando estamos en una comilona familiar o con compañeros de trabajo, tendemos a no masticar prácticamente nada. No hacerlo supone un trabajo extra para nuestro sistema digestivo. Un trabajo para el que no está diseñado ni preparado. "Si a esto le añadimos

una bebida fría o con gas, la digestión se prolonga de forma considerable. Aparte de los alimentos mal masticados, el estómago tampoco tolera bien la grasa concentrada ni el aceite", apunta el médico Adrian Schulte. Además, el vino y la cerveza, muy habituales en las celebraciones, nos hacen comer más ya que estimulan las glándulas digestivas y nuestra sensación de apetito. "Algunos estudios demuestran que si se acompaña la comida de estas bebidas la ingesta aumenta hasta un 15%", explica el Dr. Schulte.

## ESCUCHA A TU ESTÓMAGO

En la cantidad está la clave. Percibir la sensación de saciedad es cuestión de práctica. Sin embargo, "cuanto más fatigado está el aparato digestivo

más costará transmitir esa sensación. Si nos tomamos el tiempo necesario para masticar en 20 minutos nuestro estómago envía la señal de saciedad", aconseja el Dr. Schulte. Este médico naturópata considera esencial dejar de comer cuando sentimos ya esa ligera sensación de saciedad. Sobre todo por la noche, por lo que aconseja cenas frugales. "Por la noche el estómago ya está cansado de todo el día y le sienta como una patada que nos demos un atracón antes de dormir", apunta en el libro *Conozca su caca y lo que dice de su salud* (Urano).

Y entre, comida y comida, deja pasar cuatro horas. Dale tiempo al cuerpo para digerir y reponerse. Es el momento de desplegar tu esterilla y practicar estas seis asanas. ♥

## DESHAZTE DE LAS TOXINAS

*Empieza el día más ligera, positiva y enérgica con estos cinco hábitos de Xuan-Lan. Tu estómago te lo agradecerá, afirma.*

### AGUA TIBIA CON LÍMÓN

"Antes de desayunar toma un vaso de agua tibia con el zumo de medio limón. De esta manera mantendrás el cuerpo lo más alcalino posible, además de ser una fuente de vitamina C. Activarás el cuerpo para poder ir al baño y empezar el día mucho más ligera".

### QUE NO TE FALTE EL AGUA

"En verano es más fácil, pero también durante estos meses, es esencial estar bien hidratada y cumple esta función con el agua. Lo ideal es beber entre un litro y medio y dos litros. Las infusiones -sin azúcar ni teína- también son positivas y bebe, sobre todo, entre las comidas".

### ACÉRCATE A LO SALUDABLE

"Para no tener que detoxificarte y darle trabajo extra a tus órganos, evita alcohol, tabaco y exposición a la contaminación. Las grasas y los azúcares no son tampoco deseables. ¿Lo idóneo? Alimentos ecológicos para los que no se hayan utilizado toxinas ni pesticidas".

### ANTE LA DUDA, MÁS FIBRA

"Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Alimentos, todos ellos, muy ricos en fibra. La presencia de fibra es beneficiosa para la salud y es la única vía para asegurarnos una digestión y una evacuación puntual y regular. Además nos sacia e impide comer de más".

### SI TE HAS PASADO, HAZ UNA PAUSA

"Por muy saludable que sea nuestra vida siempre hay momentos en que podemos perder el control. Si has entrado en una espiral de excesos, estás a tiempo de recuperar los buenos hábitos. Haz un *detox light* a base de mucha agua, alimentos muy sanos y ejercicio".