

Un buen embarazo

Prepararse para tener guagua es sumamente importante. Desde Londres entrevistamos a Lorna Driver-Davies, una de las nutricionistas expertas en hierbas medicinales más prestigiosas de Europa. Directora de Feel Better Nutrition y parte del equipo de The Nutri Centre Park Crescent, de la prestigiosa Hale Clinic en Regents Park, Lorna comparte sus consejos sobre fertilidad y embarazo.

Producción: Roxana Salinas Fotos: Raúl Araya

Super Fertility Salad

Para una mejor fertilidad y para alimentarnos de manera adecuada durante la gestación, la nutricionista recomienda esta ensalada que ayuda a estabilizar y balancear las hormonas y así tener más posibilidades de lograr un embarazo. Se recomienda comerla todos los días para tener una mayor fertilidad, ya que tiene muchas vitaminas y minerales que ayudan a la desintoxicación del organismo. Además, los antioxidantes estimulan el buen estado de los óvulos.

Base ensalada: espinaca fresca, diferentes variedades de hojas de lechuga, hojas de rúcula, apio picado, pepino, betarraga cruda rallada, zanahoria rallada, zucchini rallado y crudo, brócoli picado y crudo, porotos verdes, pimentones crudos de colores, chocho y chochitos de cóctel.

Ingredientes para agregar e ir variando con los días: salmón cocinado, aceitunas, palta, tomates deshidratados, tomates cherry, huevo duro, semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de linaza, almendras, lentejas, pasas, garbanzos, quínoa, arroz integral.



PARA TENER EN CUENTA

1. Proteína y grasas 'buenas'

Es importante consumir pescado en la dieta, ya que es rico en proteínas y ácidos grasos insaturados.

Fuentes de proteína: carnes, pollo, pescado, leche, quínoa, huevo y frutos secos como almendras y nueces, legumbres.

Fuentes de grasas 'buenas': salmón, aceite de oliva, palta, aceite de pescado, semillas de chía, linaza, sésamo y girasol.

2. Una buena postura

El fisiólogo estadounidense Pete Egoscue, creador del Egoscue Method y autor del libro Sin Dolor: Un Método Revolucionario para Detener el Dolor Crónico, asegura que una buena postura y una correcta alineación corporal son esenciales para aumentar la fertilidad y disfrutar de un mejor embarazo. Recomienda visitas regulares a osteópatas, kinesiólogos o quiroprácticos para ir corrigiendo la postura.

3. 100% natural

Durante el embarazo hay que tratar de dejar de lado todo lo que tenga químicos.

Cuerpo: El aceite para masajes de Weleda favorece la prevención y la reducción de las estrías. Se puede aplicar durante toda la gestación y la lactancia. www.weleda.cl

Cara: La marca Logona tiene protectores solares 100% minerales, libres de químicos y toxinas. www.logona.cl

ENERGÍA

"Una buena digestión entrega más energía a los órganos y al cuerpo. Y mientras más energía tenga nuestro organismo, más posibilidades tenemos de aumentar la fertilidad y lograr el embarazo".

ALIMENTACIÓN

"Recomiendo dejar de lado el té, el café, el alcohol, las bebidas azucaradas, los alimentos procesados y refinados como el azúcar y la harina blanca, y las grasas saturadas. Así el cuerpo queda libre de toxinas, los órganos funcionan adecuadamente y somos capaces de absorber todos los nutrientes necesarios para el embarazo".

DIGESTIÓN

"Sin una buena digestión no se logra absorber de manera correcta los nutrientes de los alimentos que digerimos, y estos son necesarios para estabilizar las hormonas, para una buena ovulación, para que nuestros órganos funcionen adecuadamente y así preparar el cuerpo para el embarazo. Además, es sumamente importante que el hígado se desintoxique: sin una buena digestión, las toxinas quedan en el cuerpo y pueden afectar las posibilidades de quedar embarazada".

Buenas hierbas

Infusión de manzanilla: Tomar 2 a 3 tazas al día durante el periodo en que se quiere quedar embarazada y continuar durante el embarazo.

Jengibre: Para quitar las náuseas picar jengibre fresco, ponerlo en agua hirviendo, dejar reposar por 5 minutos y tomarlo.

Spirulina: Para aumentar los nutrientes y entregar hierro al organismo tomar media cucharada de té de spirulina en las mañanas.

3 tips para PIEL, UÑAS Y PELO SANO

Para lucir un cabello increíble, una piel saludable y unas uñas fuertes es ideal combinar una dieta equilibrada con los tratamientos adecuados y suplementos vitamínicos.



1 Vitaminas
Consumir diariamente un plato de frutas o vegetales crudos aporta vitaminas A, B y C, necesarias para fortalecer el cabello y las uñas.

2 Antioxidantes
Los antioxidantes cumplen un rol muy importante al retardar el daño ocasionado por factores externos nocivos que día a día atacan nuestro cuerpo. Entre otros efectos positivos para la salud, los antioxidantes ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel, combatiendo los radicales libres que producen la oxidación celular.

3 Coenzima Q10
Esta molécula es conocida por alto poder antioxidante. Ayuda a prevenir el envejecimiento, activando la respiración celular y protegiendo a las células de factores ambientales dañinos, como la contaminación.



Cruz Verde
vive más
Vida natural para ti y tu familia

*Instructora de pilates certificada en Nueva York por Romana's Pilates. Twitter: @kekalamarca.