

## 4 pasos para cuidar tu hígado

Es el principal desintoxicador del cuerpo, pero puedes estar afectando su funcionamiento sin darte cuenta. Aquí, cómo protegerlo y revertir daños.

**ALEJATE DE SUS ENEMIGOS.** Drogas, alcohol, químicos industriales, pesticidas, herbicidas, todos son potencialmente peligrosos para el hígado. Disminuyendo el uso o exposición a estos agentes, cuidarás tu hígado y contribuirás a su sanación.

**CUIDA TU DIETA.** Una dieta balanceada, rica en fibra y baja en grasa, es la clave para mantener y restaurar la función del hígado. Asegúrate también de que incluya nutrientes protectores, como vitaminas B y C y zinc.



Préstale atención a ese órgano tan importante.

### VIGILA TUS FUNCIONES INTESTINALES.

Un intestino disfuncional pondrá mucho estrés sobre el hígado. Si tienes síntomas gastrointestinales que pueden indicar que tu intestino no está funcionando bien (estreñimiento, diarreas, náusea, eructos, acidez, etc.), consulta con tu médico para ponerte en tratamiento. Tu hígado puede afectarse por estos fallos intestinales.

### CONTRIBUYE A SU LIMPIEZA.

Los vegetales de hojas de color verde oscuro, así como las alcachofas, las remolachas, los rábanos y el jugo de zanahoria fresco, son poderosos limpiadores del hígado. Un ayuno corto periódico o una dieta de frutas y vegetales frescos por un día también le permitirán darle al hígado un descanso y contribuirán a su purificación y limpieza.

VERDAD EN NUTRICIÓN

LOS FLAVONOIDES PRESENTES EN EL JUGO DE NARANJA Y DE TORONJA PUEDEN AYUDARTE A COMBATIR LA OSTEOPOROSIS.

—ESTUDIO REALIZADO POR TEXAS A&M UNIVERSITY



## Pregúntale al Dr. Wolf Envía tus e-mails a: [cosmo@televisapublishing.com](mailto:cosmo@televisapublishing.com)

Cosmo aclara todas tus dudas sobre cirugía plástica y reconstructiva.

**P** Mi médico me recomendó algo llamado "Thermage". ¿Qué es exactamente? ¿De veras funciona?

**R** *Thermage* es una técnica, aprobada por la FDA, que estira la piel al administrarle ondas de radiofrecuencia que hacen que la dermis y el colágeno se contraigan. Es un procedimiento recomendado a pacientes que necesitan contraer y estirar la piel de alrededor de la mandíbula, el área nasolabial y los ojos, en especial a las personas que no están listas para un *facelift*, pero buscan cierto efecto de rejuvenecimiento en su rostro. Ahora *Thermage* también está siendo usado en los brazos y el estómago, y aunque no hay ningún estudio conclusivo que muestre los resultados del procedimiento en estas áreas del cuerpo, existe evidencia de que sí puede ser efectivo. Hoy la técnica incluye transmisiones más frecuentes a una temperatura más baja.

**P** Hace poco me operaron para corregir mi visión y ahora quiero hacerme la cirugía cosmética. ¿Puedo?

**R** La cirugía, cuando es realizada por el médico correcto y por la razón adecuada, suele ser segura. Afortunadamente, la operación para corregir tu visión resultó exitosa y ahora quieres hacerte la cirugía cosmética. Mi recomendación es que esperes al menos seis meses para asegurarte de que todo ha sanado como es debido y de que regreses a tu oftalmólogo para que sea él quien te dé el permiso para la otra cirugía. Después, elige un cirujano plástico que rutinariamente practique la blefaroplastia y menciónale tu operación anterior. Tú puedes recibir la técnica externa, que exige hacer la incisión fuera del ojo y retirar el exceso de tejido, en vez de la que exige hacer la incisión en el interior. El factor determinante puede ser la cantidad de piel a retirar.

EL DR. CARLOS WOLF ES UNO DE LOS MAS CONOCIDOS Y EXITOSOS CIRUJANOS PLASTICOS FACIALES EN FLORIDA. ESTUDIO EN LA UNIVERSIDAD DE MIAMI Y EN LA UNIVERSIDAD DE TULANE, Y ESTA CERTIFICADO POR EL CONSEJO AMERICANO DE CIRUGIA PLASTICA FACIAL Y RECONSTRUCTIVA. SI QUIERES ENVIARLE TUS PREGUNTAS, ESCRIBENOS A: [COSMO@TELEVISAPUBLISHING.COM](mailto:cosmo@televisapublishing.com)

Pa  
Ju  
Vita  
agua  
con C  
0% az  
TOMA