

Cerrajería Garza ya abrió
La casita de las llaves
 COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009
 35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075

Tapicería Landin
 2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.
 (Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo,
 le repara las tapas de los carros convertibles,
 los asientos de los barcos y motocicletas,
 los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

602-505-6819 español
602-340-0401 english

Cuide su salud **ESCUCHAR**

Hay ciertas cosas que no podemos evitar justo después de comer. El problema es que desconocemos que la mayoría de esas costumbres pueden afectar seriamente nuestra salud. Por ello aquí les contamos las 6 cosas que nunca debe hacer después de comer.

- 1. Fumar**
 Su cuerpo necesita digerir correctamente los alimentos después de comer. Al fumar la nicotina se une al exceso de oxígeno que se requiere en el proceso de digestión. Esto le permite a su cuerpo absorber más carcinógenos que de costumbre es decir que se incrementa la posibilidad de contraer cáncer intestinal y pulmonar.
- 2. Comer frutas**
 Teniendo en cuenta que las frutas requieren diferentes enzimas para ser digeridas, lo mejor es comer fruta con el estómago vacío para permitir la máxima absorción. Además los azúcares contenidos en la fruta o sea la fructosa necesitan más tiempo para que puedan ser completamente absorbidos. Comer fruta después de una comida también puede causar acidez estomacal indigestión y eructos.
- 3. Dormir**
 Irse a la cama justo después de comer puede llevarlo a experimentar molestias e hinchazón. Al recostarse

Lo que no debemos hacer después de comer

Hábitos peligrosos que pueden arriesgar su salud

los ácidos gástricos le pueden causar reflujo y “quemar” el esófago. Un estudio desarrollado por la facultad de medicina de la Universidad de Ioannina demostró que las personas que esperan más tiempo para ir a la cama después de comer tienen menos riesgo de sufrir un derrame cerebral. Así que resístase a la tentación de dormir justo después de comer.

4. Ducharse
 La digestión requiere mucha energía y flujo sanguíneo en el cuerpo. Al tomar una ducha, especialmente caliente, su cuerpo ajusta el flujo de sangre para llegar a su piel más rápidamente a fin de compensar el cambio de temperatura. Esto significa que hay menos sangre disponible para ayudarlo a digerir los alimentos y por ende dificulta la digestión.

5. Tomar un té
 Aunque el té es una bebida saludable, no es un buen hábito justo después de comer. El ingrediente principal en el té es el ácido tánico, el cual puede interferir disminuyendo la absorción de hierro y provocando mareos, anemia y fatiga. Para las personas con anemia puede ser aún más contraproducente.

6. Tomar agua fría
 Evite el agua con hielo después de comer. Esta produce un agolpamiento de la comida y por lo tanto afecta la correcta digestión. Es preferible beber agua tibia que ayuda a absorber mejor los nutrientes.
 Si está cometiendo alguno de estos errores, de ahora en adelante piense bien lo que vaya a hacer después de comer.