



5 Sorprendentes Beneficios del Agua con Miel, ique te Encantarán!

© cocinadelirante.com

MAY 24.- El agua con miel es un “remedio” que se ha utilizado por generaciones para mejorar la salud en general.

Se consume a primera hora de la mañana, antes de las comidas y de acostarse, pero se puede disfrutar como agua de tiempo a cualquier hora del día.

A continuación, te mostramos 5 beneficios del agua con miel que conseguirás al beberla cotidianamente:

1. Reduce las alergias

La miel elimina la respuesta alérgica del cuerpo a través de la optimización del sistema inmune. Esto puede reducir la inflamación innecesaria en todo el cuerpo, sobre todo en personas con sistemas sensibles que responden a estímulos menores.

2. Pérdida de peso

El agua por sí sola puede ayudarte a sentirte satisfecho, lo que evitará que comas en exceso o entre comidas. La miel también puede darte esta sensación, por ello, esta bebida también es conocida por aumentar el metabolismo y quemar grasa, lo que te ayudará aún más a perder esos kilitos que quieres.

3. Mejora el sistema inmune

La miel tiene poderosas cualidades antibacterianas, ayudadas por la presencia de peróxido de hidrógeno. Además presenta buenos niveles de vitamina C, que ayudan a estimular la producción de glóbulos blancos y a defender al cuerpo contra agentes extraños o patógenos infecciosos.

4. Protege la salud respiratoria

Esta mezcla es considerada como un remedio para las enfermedades respiratorias, como dolor de garganta, tos o congestión nasal. Sin embargo, también te puede ayudar a eliminar los senos paranasales, aliviar la inflamación en las vías respiratorias y eliminar la tos.

5. Ayuda en la digestión

La miel es conocida por sus efectos antiinflamatorios en el cuerpo, particularmente en el estómago. Si padeces náuseas, indigestión, calambres, hinchazón, flatulencias o cualquier otro problema gastrointestinal. Una dosis diaria de esta bebida puede calmar rápidamente esos síntomas, incluso

ayudarte a mejorar la absorción de nutrientes.

¿Cómo preparar y tomar el agua con miel?

Aunque solo necesitas agua tibia y miel, algunas personas han reinventado este remedio al agregarle otros ingredientes para aumentar el impacto a tu salud, como canela, limón o jengibre

Procedimiento

1. Hierve de dos a tres tazas de agua en una olla.
2. Deja que el agua repose durante dos o tres minutos.
3. Agrega de una a dos cucharadas de miel, dependiendo de tu gusto por lo dulce, una vez que el agua esté fría.
4. Agrega otros ingredientes como canela o rodajas de limón y ¡disfrútalo!

Nota: No agregues la miel al agua hirviendo, ya que esto causará la descomposición de las proteínas y no hará efectiva a esta bebida. (iM rrc)



[Aitana Derbez, la Responsable de Sacar las Sonrisas Más Lindas de Kailani](#)

© Copyright i

MAY 24 .- Completamente entregada a su papel de tía, [Aitana Derbez](#) cada día pule más sus dotes y sus estrategias para mantener entretenida a [Kailani](#), quien se ha convertido en su compañera en su fiel compañera de juegos. Encantada con su nuevo rol de tía, la hija menor de [Eugenio Derbez](#) protagonizó ayer la que se ha convertido la imagen más tierna al lado de su sobrinita.

A través de su cuenta de Instagram, Alessandra Rosaldo compartió una foto de su hija sosteniendo a Kai, mientras la bebé la mira con admiración lanzándole una linda sonrisa: “No hay más. Desbordada de amor #AitanayKai”, escribió la vocalista de *Sentidos Opuestos* como descripción de la imagen

que ya ha alcanzado más de 100 mil likes.

Según compartió Rosaldo en su cuenta de Instagram, ayer por la mañana, luego de que ella y Aislinn acudieron a su entrenamiento matutino con Simon Carter, se fueron a casa de los Derbez para desayunar. Alessandra captó a Aislinn Derbez muy divertida cocinando mientras ella realizaba con maestría su papel de niñera de Kailani.

Aprovechando que Kailani estaba en casa, Aitana quiso pasar un lindo momento con ella. Fue mientras Aitana jugaba con la bebé que Alessandra consiguió captar esta foto en la que Kai aparece mirándola fijamente y sonriéndole, mientras la hija de Alessandra no perdía detalle de los gestos de su sobrina.

Pero Aitana no fue la única tía a la que Kai deleitó con su presencia ayer, a través de Instagram, Aislinn compartió la visita de su hermana Mich a Los Ángeles. Además de cuestionar a sus seguidores sobre si la joven se parecía o no a ella, la vimos jugando con Kai a quien le “prestó” un poco de su cabellera para una divertida foto. **(iM rrc)**



Anna Kournikova y su Bebé Bailan Tema de Enrique Iglesias

© Proporcionado por El Universal Compañía Periodística S.A. de C.V.

MAY 24 .- Anna Kournikova compartió un video en su cuenta de Instagram en el que se muestra bailando junto a su pequeña bebé Lucy “Move to Miami”, el nuevo tema de su pareja, el cantante español Enrique Iglesias.

El 9 de mayo pasado el cantante ibérico lanzó su nuevo tema, el cual cuenta con el apoyo vocal de Pitbull.

“Diversión de chicas. Espero no herede mis movimientos de baile”, dice el mensaje que acompaña el tierno video.

Los mellizos de la pareja que conforman Enrique Iglesias y Anna Kournikova nacieron a inicios de año. La

pareja se preocupó siempre por mantener en reserva el alumbramiento, por lo que incluso se llegó a especular con que este fue posible gracias a un vientre de alquiler.

Sin embargo, el tres de mayo pasado la ex modelo subió a Instagram una foto de lo que sería su avanzado estado de gestación. "Recuerdos. 37 semanas", decía el post. (iM rrc)



Después de meses de no hacerlo, Bárbara Mori Publica Foto al Lado de su Nieta Mila

© Copyright ¡HOLA!

MAY 24.- Para [Bárbara Mori](#) no hay actividad que disfrute más que cuidar a su nieta [Mila](#). Aunque la relación entre su hijo, [Sergio Mayer Mori](#) y [Natália Subtil](#) ha pasado por muchos

altibajos, en cuestión de la crianza de la pequeña, quien siempre se ha mantenido al margen de las crisis y procurando a la niña, es su orgullosa abuela, quien es la primera en alzar la mano cuando de cuidarla se trata.

Feliz con la visita de su nieta, ayer, después de muchos meses de no protagonizar una foto con la niña (desde que Mila era un bebé), Bárbara compartió en su cuenta de Instagram una al lado de la pequeña, de un año y medio.

Ahora que la mamá de la niña ha comenzado con su carrera musical, los eventos laborales se han multiplicado y, aunque siempre procura estar cerca de Mila y en ocasiones la lleva a sus compromisos, cuando la bebé no la puede acompañar recurre a Bárbara Mori, Sergio Mayer Mori o a **Sergio Mayer** papá, que como abuelo también está muy comprometido.

Este martes, Mila disfrutó de una tarde al lado de Bárbara quien compartió este especial momento con sus seguidores de Instagram: “¡Amo, amo, amo!”, escribió al lado de la imagen que está por alcanzar los 100 mil likes y, es que, sus fans adoran verla en esta etapa.

Además de esta foto, a través de sus historias en Instagram, Mori compartió otra, captada por ella, en la que aparece Mila jugando en su jardín. Ha sido Bárbara quien ha tenido muy buen ojo para tomar las imágenes más lindas de la bebé, sola, y al lado de su papá. En abril pasado, publicó una de su Sergito y la niña jugando, instante que inmortalizó gracias a tu talento como fotógrafa y que acompañó de la frase “Educando el corazón”. (**iM rrc**)



Alimentos que Puedes Comer sin Subir de Peso

© Proporcionado por El Universal Compañía Periodística S.A. de C.V.

MAY 23 .- Uno de los principales temas que nos surgen a la hora de comer es: ¿cuántas calorías tiene esto? O ¿cuánto me hará subir de peso? Sin embargo, hay algunos alimentos que podemos comer a diario y en la cantidad que deseemos sin preocuparnos por aumentar nuestra masa corporal.

La nutricionista Lisa Young, dijo al sitio web Insider, que estos alimentos se dividen en frutas o vegetales sin almidón. La razón por la que no te hacen subir de peso es porque están compuestas en su mayoría de agua, tiene pocas calorías y son ricas en fibra (lo cual ayuda a sentirte satisfecho).

Eso sí, no contienen muchas proteínas, pero son abundantes en vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes.

Aquí te dejamos la lista para que los incluyas en tu dieta.

Apio. El 95% de éste es agua, es rico en potasio, ácido fólico, fibra y vitamina K. Además, solo tiene seis calorías.

Col. Ésta tiene 33 calorías (una taza), pero contiene ácido graso omega-3, vitaminas y ácido fólico.

Arándanos (azules). No solo son ricos en antioxidantes (más que cualquier otra fruta), también están llenos de fibra. Una taza tiene alrededor de 84 calorías.

Pepino. También está principalmente compuesto por agua y una porción tiene 16 calorías. Es importante comerse la cáscara y las semillas ya que aportan una gran cantidad de fibra y vitamina A.

Jitomate. Un jitomate de tamaño mediano aporta 25 calorías. Contienen vitaminas como la A, C y B2, también son ricos en folato, cromo, potasio, fibra y licopeno (una sustancia que ayuda a prevenir enfermedades crónicas).

Toronja. Es considerado una fruta dietética porque es rica en fibra, estabiliza los niveles de azúcar en la sangre y solo tiene 50 calorías. Además, al tener vitamina C, previene enfermedades como cáncer o problemas cardíacos.

Brócoli. Es mejor comerlo curdo que al vapor porque así conserva la mayoría de sus nutrientes que son: vitaminas A, C, E y K; sulforafano (anticancerígeno) y fibra. Una porción tiene cerca de 31 calorías.

Coliflor. Esta verdura es rica en antioxidantes, fitoquímicos (previene enfermedades crónicas), ácido fólico, fibra, así como vitaminas C y K. Una coliflor tiene 25 calorías.

Moras. Tiene altos contenidos de vitamina C y antioxidantes. También ayudan a tener una mejor digestión y mejorar la salud de la piel. Una porción de éstas tiene 62 calorías.

Lechuga. Cualquier variedad que sea tu favorita es rica en vitamina A y C, hierro y ácido fólico. Lo mejor de todo es que solo tienen entre 10 y 20 calorías (según su tamaño).

Naranjas. Además de ser muy ricas en vitamina C y ayudan a la producción de colágeno, son bajas en calorías, una solo tiene 80 calorías. Comerla completa, no es jugo.

La médula (la cáscara blanca). Es rica en fibra, por es es buena comerla ya que no solo mejorará tu digestión, también reduce los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

Fresas. ¿Sabías que una porción de fresas tiene más vitamina C que una naranja? Pues sí, es verdad y están repletas de polifenoles (antioxidantes), potasio y fibra. No tienen grasas, colesterol ni sodio. Lo mejor, una taza consta de 50 calorías.

Así que, la próxima vez que quieras “picar” algo entre comidas opta por estas frutas y verduras, también puedes usarlas como complemento de tus proteínas o en la cena. **(iM rrc)**



Acusan a Dragon Ball Super de Plagiar a Marvel

© swagger.mx

MAY 23 .- En Dragon Ball no todo es Akira Toriyama, de hecho el creador anteriormente eligió al mangaka Toyotaro como su “sucesor legítimo”.

Desde entonces Toyotaro o Toyble, uno de sus nicknames, es uno de los dibujantes más importantes de Dragon Ball, e ilustra tanto para el anime de Dragon Ball Super como para el manga.

Con la importante posición de Toyotaro, es obvio imaginarse que es inaceptable y escandaloso que lo hayan acusado de plagio.

Todo empezó cuando la revista japonesa V-Jump publicó una portada donde vemos a Goku dibujado por Toyotaro y con un personaje Yu Gi Oh dibujado por otro artista.

Orgullosamente, Toyotaro subió este trabajo a su Twitter personal, pero entonces el usuario @DragonBall930 se dio cuenta que ese Goku es una copia calca de un trabajo de Marvel.

Más específicamente del cómic de Captain Marvel Vol #1: In Pursuit of Flight.

Diversos usuarios han comparado las ilustraciones y no solo es parecido, ¡es exactamente igual! Desde la posición que el Capitán usa para lanzar su escudo, hasta las dimensiones.

En este momento, Toyotaro eliminó el tweet donde se descubrió el plagio, haciendo este asunto más sospechoso.

El trabajo de Marvel de 2012 pertenece a Dexter Soy, quien se enteró del asunto y también comentó en Twitter:

En Dragon Ball no todo es Akira Toriyama, de hecho el creador anteriormente eligió al mangaka Toyotaro como su "sucesor legítimo".

Desde entonces Toyotaro o Toyble, uno de sus nicknames, es uno de los dibujantes más importantes de Dragon Ball, e ilustra tanto para el anime de Dragon Ball Super como para el manga.

Con la importante posición de Toyotaro, es obvio imaginarse que es inaceptable y escandaloso que lo hayan acusado de plagio.

"Esto es surreal. ¡Crecí referenciando (no calcando) arte de las tarjetas de Dragon Ball! ¡Y ahora, me halaga que un artista de Dragon Ball está calcando mi trabajo! Esto es raro". (iM rrc)



Confirmado, el Gel Antibacterial no Elimina Virus y Bacterias

© excelsior.com.mx

MAY 23 .- En conferencia de prensa, Raúl Romero Cabello y Carlos Javier Sánchez, del Hospital General de México, explicaron que la concentración de alcohol en estos productos es tan baja que **no garantiza la eliminación de microorganismos**, ni siquiera el alcohol puro.

“El gel antibacterial con alcohol en lugar de proteger, hace

que se adhieran más las bacterias”, indicó Carlos Javier Sánchez.

La diarrea infecciosa es una de las enfermedades más comunes en los niños menores de cinco años, y en los adultos representa un problema que en ocasiones puede ser muy serio.

El correcto lavado de manos con agua y jabón es un elemento importante para reducir su incidencia.

“El lavado no debe sustituirse con el uso de geles, todo mundo cree que con embarrarse el gel están protegidos, pero no es así. En todo caso este producto debe utilizarse después de lavarse las manos y no con demasiada frecuencia porque además de reseca la piel, hace resistente a las bacterias”, subrayó Romero Cabello.

En temporada de calor y principalmente cuando hay lluvias, se incrementa la probabilidad de infecciones diarreicas, las cuales **99 por ciento de la población ha sufrido alguna vez en su vida.**

El manejo de alimentos y bebidas contaminados, heces fecales en el ambiente y hábitos higiénicos deficientes, son **los principales focos de infección.**

Los síntomas son evacuaciones frecuentes y líquidas, que hacen perder electrolitos y llevar a una deshidratación severa, siendo ésta el principal riesgo para la salud.

La ingesta de líquidos y particularmente suero oral, son la mejor forma de reponer los electrolitos (azúcar y sodio) que necesita el cuerpo, pues la falta de hidratación puede causar la muerte, sobre todo en menores de cinco años y adultos mayores.

El uso de algunas sustancias con antiséptico intestinal y acción antibacterial local como la **nifuroxazida**, ayudan a crear una capa gelatinosa en el estómago disminuyendo el

número de evacuaciones y atacando las bacterias que causan la diarrea.

Cuando se trata de diarrea por virus, por lo regular estas remiten por sí solas, pero en cualquier caso si persisten más de 14 días hay que acudir al médico. (iM rrc)



Así Fue el Debut de Jacky

Bracamontes en Telemundo

© www.zeleb.mx

MAY 23 .- Luego de su sorpresiva entrada a Telemundo, Jacqueline Bracamontes ya debutó ayer en esa cadena televisiva pues estuvo en el programa Al Rojo Vivo, en el que la periodista María Celeste Arrarás le dio oficialmente la bienvenida a la cadena de habla hispana con una entrevista.

Fue apenas la semana pasada cuando se anunció el ingreso de la conductora mexicana a Telemundo, tan sólo un poco después de que Televisa diera a conocer que Jacky ya no conduciría ni La Voz Kids ni La Voz... México.

En la entrevista con María Celeste, la presentadora dio detalles del primer proyecto en el que participará en su "nueva casa": Viva el Mundial y Más, que se estrenará el 14 de junio con motivo del Mundial de Fútbol de Rusia 2018.

"Ese 'y más' te lo dice todo. No vamos a hablar como cronistas de lo que sucedió en el partido, va a ser una fiesta, celebrar lo que es el mundial. *Entonces, nos vamos a divertir mucho. Va a ser un programa diario, a las seis de la tarde*", adelanto la protagonista de la telenovela *Sortilegio*.

Jacqueline también habló de cómo adaptará su vida personal a la profesional ahora que comenzará a trabajar en Estados Unidos.

"*Ahora para el Mundial lo bueno es que mis hijas están en verano; entonces, 'summer camp' para mis hijas, van a estar encantadas. Tengo a mi mamá y a mi papá conmigo en Miami que me las van a cuidar cuando yo me venga a trabajar.*

"*Mi marido también va a estar un tiempo aquí*", explicó. "Entonces, ya veremos para los demás proyectos si es necesario que me mude o simplemente estar yendo y viniendo desde

México”, señaló.

Jacky también estuvo en el programa Titulares y Más, donde también la recibieron con los brazos abiertos y le desearon lo mejor en esta nueva etapa de su carrera.(iM rrc)



¿Por qué Tantos Hombres tienen Trastornos Alimenticios?

© Proporcionado por Editorial Televisa S.A. de C.V.

MAY 22 .- Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Durante demasiado tiempo, los hombres han callado sobre la salud mental y literalmente nos está matando. Podemos cambiar eso. Nuestra serie Healthy Mind, Healthy Body arroja luz sobre temas de salud mental de los que todo el mundo debería estar hablando.

Chris Marvin tenía un ritual secreto en las mañanas que

practicaba en la universidad. La luz del sol se filtraba a través de las cortinas, se levantaba de la cama alrededor de las 7 a.m. Después de asegurarse de que su puerta estaba cerrada, hurgaba en los cajones y en las profundidades de su mini refrigerador. Luego, en un escritorio de mármol blanco que hubiera sido bello si no fuera por las estampas de Thrasher y Mayhem, alinearía todo lo que necesitaba para pasar el día.

Primero, tomaba una pastilla de cafeína para sentirse vivo; luego un par de analgésicos: un ataque preventivo contra la rutina de entrenar dos horas al día, siete días a la semana. (“No hay músculo de descanso”, se decía a sí mismo.) Un golpe de su bong ayudaría a calmar su acelerado corazón. En lugar de agua, vertía un vaso de whisky para sus suplementos pre-entrenamiento. Luego se inyectaría en sus glúteos o deltoides con esteroides anabólicos del mercado negro. Después de volver a poner sus suministros en sus escondites, él andaría en su bicicleta a media milla de la casa fuera del campus que compartía con los hermanos de la fraternidad en el norte de California, donde estudió ciencias del ejercicio.

“¿Un especialista de kinesiología haciendo toda esa basura? Yo era un oxímoron andante”, dice Marvin, ahora tiene 32 años. Nada podría mantenerlo fuera del gimnasio, ni siquiera las lesiones que eventualmente requerirían cirugía. “Haría que mi compañero de entrenamiento mantuviera mi hombro en su lugar para poder hacer levantamientos. En mi mente, era indestructible”.

Para cuando tenía 25 y trabajaba en casa en San Diego, Marvin pesaba 95 kilos y su espalda se ondulaba como la de Hulk. Cuando finalmente se desconectó de los esteroides y aumentó su uso de marihuana sintética, éxtasis, pastillas para dormir y Valium, además de la bebida y los analgésicos, bajó a 64 y cayó en una profunda depresión. Después de un momento difícil, pasó más de una semana encerrado en una sala de psiquiatría.

“Había consumido tantas drogas que no dormí durante ocho días,” dice. “A partir de ahí, fui a un programa de terapia conductual cognitiva, y fue donde señalaron que tenía dismorfia muscular. Nunca había escuchado hablar de eso antes. Estaba como, ‘¿Qué diablos es eso?’.

Si miras de cerca, es posible que veas un poco de ti mismo en Marvin. Desde una edad temprana, a los hombres se les enseña a ser más grandes, más fuertes y más rápidos, y a luchar contra el dolor. ¿Enfado? ¿Odio a ti mismo? ¿Ansiedad? ¿Quién necesita un terapeuta cuando tienes el gimnasio? ¿Y quién de nosotros no ha tratado de arreglar nuestras inseguridades internas a través de nuestra apariencia externa?

A diferencia de Marvin, probablemente no tengas un trastorno mental, y mucho menos un problema de abuso de sustancias que hayas desarrollado para sobrellevarlo. La dismorfia muscular, o MD, es una condición psicológica poco conocida que se describió por primera vez en la literatura científica a fines de los años noventa. Debido a que los criterios formales de diagnóstico definen MD como un subconjunto de un grupo más amplio, trastorno dismórfico corporal, es imposible saber cuántas personas se ven afectadas.

Pero los parámetros de diagnóstico actuales, pueden aplicarse a millones de personas que simplemente no están satisfechas con su físico. Aquellos que sufren de la llamada “bigorexia” se obsesionan con su apariencia, percibiéndose a sí mismos como insuficientemente musculares a pesar de que en verdad lo son. “La gente me felicita”, dice Marvin, “pero en mi cabeza decía, ‘Esta parte apesta’”. Estaba muy inseguro aunque parecía mejor que la mayoría de las personas. Me esforzaba pensando en mi cuerpo “.

La diferencia entre alguien con dismorfia muscular y alguien sano es el grado. Las primeras investigaciones en el American Journal of Psychiatry revelan que un fisicoculturista típico pasa unos 40 minutos al día pensando en mejorar su físico. Las

personas con dismorfia muscular pasan alrededor de 325 minutos y se examinan en un espejo un promedio de 9.2 veces al día. La afección por lo general se origina a fines de la adolescencia o al principio de la edad adulta, y la mayoría de los hombres que exhiben el sello distintivo de MD han sido intimidados o avergonzados por su fortaleza o apariencia.

El caso de Marvin fue extraordinario. En la escuela secundaria, medía 1.80 y pesaba alrededor de 68 kilos. Descoordinado y no atlético, calentó la banca del equipo de básquetbol y se convirtió en el blanco de las bromas en la sala de pesas." Se rieron de mí por ser el tipo más débil allí, dice." Era mucho más pequeño que todos. Fui motivo de burla mucho tiempo ".

La investigación muestra que los niños de hasta 6 años expresan su deseo de ser musculosos, y que es más probable que los hombres persigan ese tipo de físico si se burlan de ellos o reciben estímulo de sus padres o compañeros para hacerlo. Y más allá de su círculo interno, los hombres enfrentan una presión constante para verse de cierta manera.

Lo vemos en las películas. Lo vemos en la televisión: los gordos siempre hacen al tonto. Lo vemos en publicidad rápida, ¿cómo es un modelo de ropa interior? Lo vemos en las revistas: incluso en Men's Health, lo vendemos en nuestras portadas. Lo vemos en las aplicaciones de citas: ¿cómo estás enmarcando tu perfil de Tinder? Lo vemos en las redes sociales. Lo vemos en los videojuegos: las investigaciones muestran que los hombres tienen una menor autoestima sobre sus cuerpos después de usar avatares muy musculosos. Lo vemos en los juguetes: a fines de la década de 1990.

"Cuando vemos imágenes de cuerpos musculosos, que nos bombardean, nos sentimos menos satisfechos con el nuestro", dice Stuart Murray, Ph.D., psicólogo clínico de UC San Francisco. "La norma establecida no es realista en muchos sentidos. Muchas de las imágenes idealizadas que vemos son

retocadas y, por definición, imposibles de reproducir. Y los modelos a menudo hacen dietas extremas para una sesión de fotos”.

El cuerpo masculino ideal en la cultura pop tiene un torso en forma de V, brazos grandes, hombros anchos, un vientre plano y una cintura pequeña. En un estudio, nueve de cada 10 hombres en edad universitaria expresaron un deseo de mayor musculatura. En otro más, más del 90 por ciento de los varones adolescentes informaron que se ejercitaron para parecer más musculosos; dos tercios alteraron su dieta para aumentar su tamaño o tono muscular; y casi el 6 por ciento admitió haber usado esteroides, que ahora también se consideran potenciadores del aspecto en lugar de simples potenciadores del rendimiento.

Unos meses antes de que Marvin comenzara en el estado de Sonoma en 2008, tenía una visión no tanto de lo que quería ser sino en lo que quería convertirse. “Tenía estas fantasías como todos los hombres. Quería ser grande, musculoso, andar en motocicleta, tener mujeres, ser atlético”, dice. “No era ninguna de esas cosas”. Así que comenzó a entrenar, pero no sabía qué hacer en el gimnasio ni cuánto tiempo se suponía que debía obtener resultados. Unos meses después, compró esteroides a un conocido y aprendió cómo inyectarlos gracias a la madre de un compañero de clase, una enfermera que le dio jeringas que ella tomó de su hospital.

“Tenía 21 años y medio. Mi testosterona estaba tan alta como siempre. Decidí que no era lo suficientemente bueno”, dice. “Quería esa solución rápida. Y, por supuesto, aumenté 13 kilos y dije, ‘Mierda, esto es increíble’. Los sentimientos de poder y confianza fueron bastante increíbles. Las drogas me permitieron ser lo que no era. Me sentí más inteligente, más seguro, más sexy. Me sentí a gusto “.

Pero los esteroides no abordaron la patología subyacente de la dismorfia muscular, lo que llevó a Marvin a centrarse

obsesivamente en sus defectos percibidos. “No me quitaría mi maldita camisa porque estaba tan avergonzada de mi pecho”, dice. “En lugar de decir: ‘Amigo, échale un vistazo, mis brazos crecen, mis piernas crecen, mi espalda está creciendo’, me concentraría en mi pecho y diría: ‘Dios mío, soy patético. ‘ Solo me enfoqué en mis insuficiencias “.

Marvin marcó casi todas las casillas en busca de síntomas y comportamientos asociados de dismorfia muscular. ¿Cambios de humor? “Si me interrumpes en el tráfico, me enojaría porque supuse que lo hiciste a propósito”. ¿Depresión y ansiedad? Vivía en un estado de “incomodidad general justo por debajo del pánico”, especialmente entre los tipos musculosos. “Hacía una rutina de flexión en el espejo todos los días y me enfocaba en mis debilidades”. ¿Funcionamiento social deteriorado? “Era incapaz de estar cerca de personas sin al menos estar drogado con marihuana. Necesitaba ese amortiguador para sentirme bien conmigo mismo”. Algunos de sus síntomas fueron complicaciones asociadas de MD: ¿abuso de sustancias? “En el programa para pacientes hospitalizados, me dijeron que era el usuario de drogas más avanzado que habían conocido”. ¿Pensamientos suicidas? Después de una mala ruptura, dice: “Consideré conducir mi automóvil fuera de la carretera todos los días durante aproximadamente dos años”.

Cuando dejó de tomar esteroides en 2013, se enfrentó a un nuevo problema: su cuerpo ya no producía testosterona de forma natural, una condición conocida como hipogonadismo anabólico inducido por esteroides, o ASIH. Ahora usa una crema prescrita de andrógenos todas las mañanas, rotando entre los sitios en sus antebrazos y la parte superior del torso. (Su novia no puede tocar el sitio activo durante horas para proteger su equilibrio hormonal. Incluso un abrazo podría dañarlo.) Debido al daño de los ligamentos y tendones de su insano régimen de ejercicios y uso de esteroides, se despierta con dolores en casi todas las articulaciones.

“Me jodí el cuerpo por el resto de mi vida”, se lamenta.

“Parte de mi terapia fue darme cuenta de que mi exterior no define mi interior. Asignaría mi moralidad en función de cómo se veía mi cuerpo, cómo iban mis entrenamientos y lo que comí ese día”.

Los trastornos alimenticios son otra característica distintiva de la dismorfia muscular. El aumento de peso requiere una dieta alta en calorías, pero incluso con esteroides anabólicos, es extremadamente difícil para un levantador experimentado y maximizado genéticamente hacer un volumen “limpio”, un término para construir músculo sin agregar grasa. La búsqueda de hacerse más grande mientras te destruyes conduce a elecciones de dieta extrañas, con niveles extremadamente inadecuados de vitaminas y minerales.

“Los hombres pueden verse increíblemente sanos, como las estatuas griegas, y sin embargo están muy comprometidos médicamente”, dice Murray, quien también es codirector de la Asociación Nacional de Hombres con Trastornos Alimenticios. “Puede terminar con un ritmo cardíaco peligrosamente bajo y desequilibrios electrolíticos”.

Los médicos identifican tres tipos principales de trastornos alimentarios. La anorexia es una restricción calórica; la bulimia está purgando calorías expulsando alimentos, usando laxantes o diuréticos, o haciendo ejercicio para cancelar la ingesta (o una combinación de estos); y el atracón es perder el control, comer cuando no tienes hambre o consumir cantidades excesivas a la vez.

Aunque los trastornos alimentarios y la dismorfia muscular se enumeran por separado en la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, la investigación actual los ve como una constelación de comportamientos relacionados. Ambos son el resultado directo de la sobrevaloración de un tipo de cuerpo idealizado, que alimenta un impulso de la delgadez, un impulso para la masa muscular, o ambos. Estos trastornos de la imagen corporal

pueden dar lugar a comportamientos alimentarios desordenados, un tema del que rara vez se habla en la vida de los hombres.

“Hay un doble estigma en los hombres”, dice el psiquiatra Brad Smith, M.D., director médico de los servicios de trastornos alimentarios en Rogers Behavioral Health, un centro de tratamiento con sucursales en todo el país. “Existe el estigma de tener un problema psicológico o psiquiátrico. Es difícil hacer que los hombres busquen tratamiento incluso para la depresión. Además de eso, esto se caracteriza típicamente como una enfermedad de la mujer”.

“La sociedad nos ha enseñado que somos figuras fuertes y masculinas que realmente no piensan en ese tipo de cosas”, dice Dan Stein, de 35 años, una figura fuerte y masculina que casi muere por ese tipo de cosas.

Dos semanas antes de que se fuera de casa para la Universidad de Minnesota en 2001, Stein pesaba 97 kilos, gracias a años de carreras de McDonald's, refrescos azucarados y comida chatarra. “Mis padres me llamaron husky”, dice. “Papá, esa es probablemente la descripción más precisa de dónde estaba”. Decidido a ponerse en forma, comenzó a correr 6 millas por día, cinco días a la semana, y ocasionalmente levantaba pesas en el gimnasio de la escuela. Cuando regresó a casa para las vacaciones de invierno, ya pesaba 83 y, según dice, “todos me dijeron lo bien que me veía. Fue un impulso del ego”. Para el final de su segundo semestre, pesaba 75. Pero era flaco, no tenía músculos ni mucha definición”.

Un punto de inflexión llegó temprano, en su segundo año. Sin camisa, Stein estaba jugando fútbol con unos amigos en un campo cerca de su apartamento. Los miembros del equipo de fútbol de la escuela, también sin camisa, pasaron por allí. “Algunas chicas muy atractivas se acercaron y comenzamos a hablar con ellas”, dice Stein. “En mi cabeza yo estaba como, ‘He estado trabajando como loco. ¿Qué puedo hacer para parecerme a estos tipos y llamar la atención?’”

Stein pensó que el problema debía ser su dieta. En verdad, él estaba comiendo muy poco para ganar músculo. Sin saber cómo funciona el cuerpo, la dieta de Stein se tornó tan restrictiva que el desayuno consistió en un puñado de proteína K especial o miel en racimos de avena. Para el almuerzo, comería una lata pequeña de atún y medio melón. La cena consistía en una bolsa de palomitas de maíz o una barra de proteína. Mientras tanto, corría hasta 50 millas por semana y levantaba pesas tres veces al día durante 90 minutos por sesión. A menudo despertaba a las 2 a.m., hacía 45 minutos en la máquina para subir escaleras en su edificio, y luego volvía a dormir. Estaba consumiendo unas 1.000 calorías al día y gastando alrededor de 4.000, y dice que “comenzó a debilitarse en el gimnasio”.

Stein omitió tantas clases para ir al gimnasio que no terminó la escuela. Volvió a vivir con sus padres en Wisconsin y comenzó a servir mesas en un restaurante local. Cada noche, traía a casa la misma cena, pasta con marinara, y se encerraba en su habitación para que nadie lo viera tragar la salsa marinara y escupir los fideos a la basura. Se permitió solo una comida de verdad al año, la cena de Acción de Gracias, pero solo después de correr un medio maratón individual por la mañana. Su ejercicio fue tan compulsivo que una vez corrió con un clima de menos 10 grados. Estaba tan obsesionado con la forma de su cuerpo que pasaría hasta 15 minutos angustiado por la botella de refresco dietético para beber: una que tenía cinco calorías u otra que tenía 10.

“Fui una de esas personas ignorantes que pensaron que la única manera de quemar calorías es ejercitándose”, recuerda. “No sabía que comer alimentos es quemar calorías. Que la respiración, cada función de nuestro cuerpo, quema calorías”.

En su punto más liviano, Stein pesaba solo 60 kilos. Tenía los ojos hundidos, las mejillas demacradas y los dedos fríos. El verano anterior a su último año de universidad (finalmente obtuvo sus calificaciones en una escuela técnica y terminó en la Universidad de Wisconsin-Milwaukee), visitó a su hermano

mayor en Georgia. Aunque estaba a 32 grados, Stein llevaba una camiseta, una sudadera y dos pares de pantalones. Tenía las uñas azules y los labios morados. Para almorzar, le pidió a la prometida de su hermano que aumentara la temperatura. “Me miró como si estuviera loco”, dice Stein. “Tenía las manos heladas”. Empecé a pensar que tenía algo físicamente mal conmigo. ¿Tenía cáncer?

Un médico en Wisconsin le dijo que tenía 20 signos de inanición. “Fue entonces cuando me di cuenta de que era anoréxico”, dice. “Mi familia siempre supo que tenía un problema, pero lo esquivaron, y lo dejé de lado. Mi cuerpo estaba en descomposición, y realmente me di cuenta de que si no cambiaba algo pronto, podría morir”.

Los trastornos alimenticios afectan a hombres de todas las edades, razas, etnias y orientaciones sexuales. Se estima que 10 millones de hombres en los Estados Unidos se verán afectados en algún momento de su vida por trastornos de la alimentación, que tienen la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

“Necesitamos educar a las personas sobre qué buscar y cómo hablarles a nuestros hijos”, dice el psicoterapeuta Andrew Walen, L.C.S.W.-C, fundador del Body image Therapy Center en Maryland y presidente de la Asociación Nacional de Hombres con Trastornos Alimenticios. “No se trata de belleza. Se trata de lo que te hace especial: tu humanidad, tu empatía, tu amabilidad. Estos son los mensajes que debemos transmitir a nuestros jóvenes, en lugar de ‘¿Eres el mejor? ¿Eres el más fuerte? ¿Eres el más apto? ‘ Tenemos que decirles que su cuerpo es su hogar. No es un anuncio publicitario”.

Los trastornos alimenticios múltiples pueden superponerse en las personas, y los hombres con dismorfia muscular a menudo pasan por los síntomas conductuales de los tres; incluso una comida trampa puede considerarse atracón si causa angustia mental. Las primeras señales de advertencia de que tu cuerpo

podría verse afectado incluyen deshidratación, frecuencia cardíaca más lenta, presión arterial baja y temperatura corporal reducida. Para agravar el problema: los médicos no siempre saben qué buscar en los hombres.

Un ejemplo: Walen recuerda haber sido contactado por los padres de un niño de 14 años que había perdido más del 20 por ciento de su peso corporal en tres meses. Se había obsesionado con correr, andar en bicicleta y levantar pesas, y también se había desconectado emocionalmente. “Este es un caso clásico de un joven adolescente con un trastorno alimentario”, dijo Walen a los padres. “Vamos a sacar pruebas de laboratorios para asegurarnos de que no esté médicamente comprometido”. Pero el médico de atención primaria del adolescente no lo creía. Dio unas palmaditas a su paciente en el vientre y dijo: “Se ve bien. Ojalá tuviera abdominales así”. Cuando regresó el análisis de sangre, mostró insuficiencia de los riñones y problemas en las enzimas hepáticas.

Walen, de 45 años, podría entender los trastornos alimentarios masculinos mejor que nadie. Él era un paciente antes de convertirse en terapeuta. En 1997, una resonancia magnética reveló que el funcionamiento compulsivo había reducido su cadera izquierda a hueso. Temiendo que necesitaría una cirugía de reemplazo de cadera antes de los 30 años, comenzó a levantar pesas. Si no podía ser tan delgado como quería ser, pensó que se haría tan musculoso como fuera posible. Se levantó tan obsesivamente que se desgarró los rotadores de ambos hombros. “Esa es una experiencia absolutamente masculina de trastornos alimentarios, dismorfia muscular y trastornos en la imagen corporal”, dice.

Con la esperanza de encontrar apoyo, Walen asistió a una conferencia sobre desórdenes alimenticios, pero se sintió fuera de lugar cuando se dio cuenta de que los otros hombres en la habitación eran padres de niñas con problemas de alimentación. El único libro que lo relacionó, *Making Weight*, se centró en la anorexia: luchadores, boxeadores, luchadores

de MMA, corredores de distancia y gimnastas están especialmente en riesgo, y no abordaron el espectro de sus experiencias, especialmente los atracones y el levantamiento compulsivo. Entonces, en 2014, escribió y autopublicó *Man Up to Eating Disorders*, para “normalizar la experiencia y crear una tribu de recuperación”.

Es un trabajo vital. Para cuando un hombre admite que tiene un problema y supera su renuencia a buscar ayuda, el daño a menudo avanza peligrosamente. Un estudio encontró que entre 1999 y 2009, el número de hombres que requieren hospitalización por un trastorno alimentario aumentó un 53 por ciento, más del doble del aumento en las mujeres. “Existe una creencia errónea de que esto es raro y que los hombres que sufren de estos son atípicos, emasculados o extraños”, dice Murray. “Tenemos que cambiar esa cultura del gimnasio”.

Dan Stein lo llama un “milagro fascinante” de que no murió ni sufrió complicaciones a largo plazo debido a su batalla contra la anorexia, que duró casi cinco años. Su recuperación incluyó algunas sesiones con un terapeuta, pero fue en gran medida una educación autoguiada. “Aprendí todo lo que pude sobre el cuerpo humano”, dice. “Cómo sobrevive, cómo funciona, la forma física, nutrición, salud, literalmente todo lo que pude tener en mis manos”.

Stein ahora vive a las afueras de Los Ángeles y trabaja para una empresa de redes sociales a pocas cuadras de Muscle Beach. Cinco días a la semana, durante no más de 75 minutos, se ejercita en el Gold’s Gym Original. “Estoy rodeado de algunos de los seres humanos más aptos y atractivos del planeta”, dice. “Hay momentos en los que piensas: ‘Dios mío, me gustaría parecerme a ese tipo’. Pero rechazo esos pensamientos y no me descarrilo “.

Él limita su ejercicio cardiovascular a 30 minutos a la semana, dice, “porque ya no quiero perder peso y asocio el ejercicio cardiovascular con la pérdida de peso”.

Mantiene sus 81 kilos y 9 por ciento de grasa corporal comiendo seis comidas al día, incluyendo proteínas magras (pollo, clara de huevo, pescado), carbohidratos complejos (papas, quinoa, pasta de trigo integral), frutas (arándanos, manzanas), vegetales (espárragos, brócoli) y grasas saludables (aceite de coco, mantequilla de almendras, aceite de oliva). Incluso tiene una porción de tarta de queso.

“Pensé que genéticamente había recibido una mala mano”, dice sobre su antigua mentalidad. “Cuando comencé a comprender que mi cuerpo no actúa de manera diferente al 99 por ciento del público, me di cuenta de que no era físico, era mental. Ahora sé que traigo mucho más que sólo cómo me veo. “

Chris Marvin ha experimentado una transformación similar. El hombre que una vez obtuvo 68 Percocets en menos de 72 horas ahora asiste a 12 sesiones de terapia por lo menos tres veces por semana. “Mi cerebro me metió en el lío en el que estaba, así que no debería tratar de resolver esto solo”, dice. “Expreso cosas al aire”.

Marvin ha estado limpio y sobrio desde que completó un programa intensivo de modificación del comportamiento de tres meses hace cinco años. Su nueva rutina matutina incluye beber una taza de café y decir una oración que escribió después de terminar el programa. Incluye esta línea: “Aliviarme de mi miedo e inseguridad, y reemplazarlo con amor propio y aceptación”.

Marvin nombró su negocio de entrenamiento personal One Rep at a Time, un guiño a la superación de la adicción un día a la vez y a la construcción de músculo genuino durante meses y años. Algunos de sus clientes también están recuperándose, y Marvin comparte abiertamente sus batallas con ellos. “Siento que finalmente encontré mi vocación”, dice.

Para ponerse en la mentalidad correcta en el gimnasio, Marvin escucha una música de batalla épica e intensa que “me hace

sentir como si estuviera salvando al mundo". Ya no se maldice a sí mismo, y con frecuencia restaurará su cuerpo y enfoque mental con ejercicios de respiración profunda. "Solía pensar que todos los que eran adictos al ejercicio se daban presión arterial alta por estar tan enojados", dice. "Mis viejos entrenamientos fueron una forma de castigarme a mí mismo. Hago esto ahora como una forma de mejorarme".

Pero Marvin sabe lo que acecha en el fondo, esperando la oportunidad de consumir su vida una vez más. Cada vez que publica una foto sin camisa en Instagram, una estrategia de marketing probados y verdaderos para entrenadores personales, pero arriesgada para alguien que se recupera de dismorfia muscular, le preocupa desencadenar inseguridades o introducir nuevas a sus clientes y seguidores. "Mi recuperación es fluida", dice. "Siempre será un acto de equilibrio".

¿Tienes algún trastorno de alimentación?

Considera estas declaraciones de una evaluación de trastorno alimentario de 50 preguntas diseñada específicamente para hombres. Elige una de las seis respuestas: nunca, rara vez, a veces, a menudo, generalmente o siempre, tal como se aplica a las siguientes afirmaciones. Responder "siempre" a estas y otras declaraciones sugiere que puedes tener un problema.

1. Me peso varias veces al día
 2. Tomo laxantes para controlar mi peso
 3. Otros están preocupados por mis hábitos alimenticios
 4. Cuando comparo mi cuerpo con publicidad (anuncios, revistas, televisión, etc...) me siento inadaptado
 5. Reviso mi cuerpo varias veces al día.
 6. Mi día está planeado alrededor de la quema de calorías.
- (iM rrc)**



[Esta Infusión te Ayudará a Eliminar la Celulitis](#)

© Proporcionado por Notmusa S.A. de C.V.

MAY 22 .- La celulitis es un problema que ya forma parte de muchas mujeres en cualquier talla, sin embargo a nosotras las chicas curvy puede llegar a atacarnos más fácil pero no hay por qué dejar que esto suceda si tenemos algunos remedios para combatirla. Así que checa esta infusión que puede ayudarnos a eliminarla.

No hay algo más natural y efectivo al mismo tiempo que lo que consumimos y funciona desde dentro, así que por eso, la opción es preferir algunos alimentos o bebidas que tengan el poder de regenerar nuestra piel a partir de nuestro organismo.

Esta infusión que te contaremos, puede hacer que la grasa de las piernas se vaya eliminando y no se quede en un mismo lugar lo cual es lo que provoca la odiada celulitis. Pon atención a

esta bebida que podrás hacer tú misma.

Lo que necesitas:

1 toronja

1 sobre de té verde o matcha

1 taza de agua caliente

Lo que debes hacer es preparar el té verde con el agua previamente caliente y mezclarlo con el jugo de la toronja que deberás exprimir en la taza. Si lo deseas, puedes tomarlo así o puedes agregarle un toque de miel de abeja para endulzarlo y darle el sabor que prefieras, además puedes beberlo frío o tibio.

Lo ideal es que tomes esta infusión todos los días por las mañanas, junto con alguna rutina de ejercicio, pero podrías hacerlo 3 veces a la semana y en poco tiempo comenzarás a ver resultados.

Con esta infusión además de ayudar a eliminar la celulitis, será una buena forma de acelerar el metabolismo y ponerlo a trabajar para evitar la retención de líquidos y grasas.

¿Estás lista para probar esta nueva receta que desde ahora será tu must por las mañanas? **(¡M rrc)**