

Consejos de vida saludable para estimular el sistema linfático

Es muy importante no esperar a que aparezca la celulitis para establecer unos buenos hábitos de alimentación y vida saludable con aquellos alimentos que más nos convengan para limitar y prevenir los problemas de circulación.

El movimiento, yoga o ejercicio físico.

El flujo de la linfa es principalmente el resultado del movimiento del cuerpo y la contracción muscular, por eso es muy recomendable hacer deporte y sobre todo evitar quedarte inmóvil durante muchas horas. Si trabajas sentada, levántate cada dos horas para caminar un poco y aprovecha para tomar un vaso de agua.



Si el deporte no es lo tuyo, por supuesto te recomiendo el yoga, son ejercicios suaves y fáciles, la intensidad la eliges tú, y solo necesitas abrir tu esterilla en el salón y mirar los [videos online](#) de #ApuntoconSkeyndor

Pranayama o control de la respiración (en yoga)



Practicar la **respiración diafragmática** profunda. Se trata de activar el uso del diafragma, el músculo que separa el tórax del abdomen, con su contracción y estiramiento, permite activar la circulación linfática. Son técnicas que se usan también en canto, artes marciales y por supuesto en yoga.

Alimentación saludable y control de peso

Cualquier aumento de **peso** excesivo impedirá el retorno linfático. Que podría estar depositado en forma de celulitis en las piernas y los muslos.



- ☞ **Evita el azúcar** y los alimentos endulzados artificialmente. Del mismo modo, las harinas refinadas y el exceso de carbohidratos tendrán un efecto negativo.
- ☞ **Limita la sal** que promueve la retención de agua en los tejidos y por lo tanto los fenómenos de edema. Toma alimentos naturales que contienen **vitaminas C, B3 y PP, selenio** que protegen las paredes venosas y linfáticas.
- ☞ **Hidratación y líquidos:**
Beber suficiente agua y líquidos (1,5 litro al día fuera de las comidas) para hidratar el cuerpo y evitar que la linfa se convierta en más gruesa y difícil de circular. Pero si te aburre el agua, también puedes sustituirlo por aguas con hierbas, frutas, pepino, limón, menta, agua de coco una bebida isotónica natural, y por supuesto las infusiones.
Tampoco abuses del agua, no quieras cansar tus riñones.



Si quieres saber más sobre [alimentación saludable](#) visita la sección de Lou Mateos en ponteapuntoconskeyndor.com donde propone rutinas y recetas de alimentación saludable.