



DR. JULIO GIL

cirugía estética
ambulatoria

**TIPS
BELLEZA EN CASA**

ALIENTO FRESCO TODO EL TIEMPO

El aliento fresco va a la par con un cuerpo sano y una imagen positiva. La boca y los dientes son una parte particularmente personal de nuestra imagen la primera cosa que una persona puede notar son los dientes y la sonrisa de otro individuo. La boca y los dientes son también las primeras barreras cuando consumimos alimento. ¡Muchas partículas de alimento pueden conseguir quedarse en los dientes y hay ciertos alimentos que salen naturalmente con un olor fuerte!

Es también importante recordar que la nariz, la garganta y la boca están conectadas. Esto significa que estos callejones necesitan también seguir siendo claros para promover el aliento fresco. El sistema digestivo es también un factor clave pues las enzimas digestivas necesitan ser creadas en niveles sanos de modo que el aliento sea fresco y agradable.



La manera natural

La higiene oral es una de las partes más importantes del mantenimiento en el cuerpo y el cuidado oral diario es importante. Los dientes se deben cepillar dos veces al día (por la mañana y en la noche) y después de cada comida principal. El alcohol y el fumar deben ser limitados y los azúcares refinados deben ser evitados. Es importante visitar a su dentista dos veces al año. Las cebollas, ajo, ciertas carnes y pescado, pueden ser particularmente fuertes de olor y deben por lo tanto ser evitadas. El café y el té son también culpables debido a la acidez, así que intente limitar el consumo de estas bebidas y optar por los tés herbarios en su lugar. Coma un montón de frutas y de verduras frescas y cerciórese de conseguir la cantidad requerida de la vitamina B, vitamina C y de cinc. El agua limpia el sistema con un chorro de agua - así que beba 8 vasos de agua por día (esto incluye tés herbarios).

Los remedios naturales se han estudiado durante muchos años por su capacidad de apoyar la higiene oral.

Considere ingredientes herbarios naturales elegidos especialmente para promover frescura del aliento y de la boca. El uso regular ayudará a apoyar los dientes sanos, limpios, las encías y el aliento fresco de la manera natural.

- Aceite de hierbabuena se ha estudiado por su potencial de apoyar la salud humana en general.
- El tomillo contiene el thymol, un ingrediente usado en muchos enjuagues. Se ha investigado por su capacidad de apoyar la boca y la higiene oral.
- El sage tiene tradicionalmente una larga historia de uso en la cavidad bucal como un enjuague o gargarismo, especialmente en Europa.
- Echinacea ha llegado a ser famoso por su capacidad de apoyar la salud total. La investigación clínica apoya la eficacia del Echinacea como tónico excelente del sistema inmune.

RECETA CASERA PARA BLANQUEAR LAS AXILAS

Las manchas en las axilas suelen ser bastante comunes, sobre todo en las mujeres, que sufren de problemas cutáneos en dicha zona por las depilaciones y otros problemas que pueden llegar a debilitar la sensible piel.

Pero este blanqueador natural de axilas puede resultarles de gran ayuda.

Ingredientes:

- Agua oxigenada
- Zumo de limón
- Bicarbonato de sodio

Preparación: Para preparar este blanqueador casero de axilas hay que tener los tres ingredientes a mano y mezclarlos en partes iguales. Es decir, una proporción podría ser una cucharada de agua oxigenada, una de bicarbonato de sodio y una de zumo de limón.

Al momento de aplicar, simplemente tendrás que colocártelo en las axilas y dejarlo actuar durante 20/30 minutos al blanqueador.

Después retiras con un poco de agua y secas. Verás que buen resultado te dará para restablecer el color natural de dicha zona de tu cuerpo.

Por: Juan Esteban Jorge



CIRUGÍA DE CONTORNO CORPORAL, LA NUMERO UNO

En la última década ha venido en incremento el requerimiento de procedimientos en cirugía Plástica, especialmente en el área de Estética; dentro de estos el de mayor demanda en el cuerpo ha sido la Liposucción. Una actitud positiva de los pacientes ha hecho que sean más conscientes de su cuerpo y de las grandes posibilidades que una cirugía estética le brinda para mejorar su imagen y su autoestima. Si bien es cierto que la mayoría de las personas que escogen realizarse una cirugía son mujeres, la consulta y cirugía en hombres ha aumentado en el mundo especialmente en los últimos años.

Dentro de las cirugías que mejoran el Contorno Corporal podemos encontrar básicamente dos procedimientos, La Liposucción o Lipólisis indica en pacientes con depósitos grasos pero con piel en buenas condiciones sin flacidez importante ni estrías y la Lipectomía o abdominoplastia, cuando además de los depósitos grasos la piel tiene estrías, celulitis o flacidez.



Después de estos procedimientos es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Faja: por lo general se utiliza por dos meses, las Prendas de compresión se deben utilizar en el postoperatorio.

Dieta: la ingesta adecuada de medicamentos manteniendo un adecuado balance de calorías permiten que los resultados de la cirugía perduren por mucho más tiempo.

Terapias: estas sirven para disminuir la fibrosis de la cirugía y ayudar a moldear, dependiendo de la calidad de la piel se recomiendan entre 10 y 20 sesiones postoperatorias, cuando ha habido procedimientos previos de cirugía o mesoterapia se sugiere tomar algunas terapias preoperatorias para disminuir la fibrosis ocasionada por estos procedimientos y que los resultados de la cirugía sean mejores.

Ejercicio: es recomendable el ejercicio pues ayuda a tonificar y dar un aspecto más saludable al abdomen.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SANA

- Ponle color a tus comidas. Incluye mas frutas y /o verduras y evita los alimentos fritos. Come ensaladas o verduras verdes al vapor o al horno.
- Come menos grasa. Evita en lo posible los siguientes alimentos: embutidos, salchicha, margarina, aderezos para ensalada, pizza, manteca, sopas enlatadas, comidas congeladas.
- Quita la piel al pollo, condimenta con hierbas, limón o salsas frescas antes de cocinarlo.
- Bebe agua en lugar de sodas o gaseosas y leche al1% de grasa o desgrasada. También es recomendable el agua mineral, te o café sin azúcar.
- Disfruta de tus alimentos favoritos, pero no los consumas en exceso. Come tacos de pollo o pescado a la parrilla, no fríes la tortilla, omite el queso y la crema agria y prefiere una salsa de tomate crudo.
- Escoge emparedados de pan integral, de centeno, de pollo o atún, sin mayonesa o solo con mostaza, agrégales bastante lechuga y tomate.
- Come alimentos ricos en fibras, tales como porotos (cocidos, no fritos), lentejas, garbanzos, habas, arroz integral, frutas frescas, consume pan, cereal y galletas integrales.
- Usa menos azúcar y menos sal en tus comidas.
- Mantén un peso apropiado según tu edad y nivel de actividad física.
- Mantén un horario para ingerir los alimentos, así evitaras tener mucha hambre y ayudaras a mantener los niveles de azúcar en la sangre.
- Come despacio, vas a digerir mejor y te darás cuenta de lo que comes y cuanto comes. Elige frutas y verduras frescas entre comidas y consume comidas vegetarianas varias veces a la semana.
- Enriquece tu dieta, consume alimentos, con frecuencia, que podrían evitarte enfermedades como diabetes, hipertensión, el mal de Alzheimer y algunos canceres. Incluye porotos, arandino, brócoli, avena, naranja, calabaza, salmón, soja, espinaca, te verde, te rojo, tomate, pavo, almendras y yogur.



DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 Ver Curriculum



CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161
USA: 7185093024



j-gil@plastiestetica.com

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

