

Rajoy se prepara para una doble investidura en agosto y octubre

El PP revisa su estrategia y asume que Sánchez y Rivera presionarán para que fracase en una primera cita en el Congreso

Tanto en Moncloa como en la dirección popular se impone el escepticismo ante las negociaciones que se mantendrán la semana que viene con el líder del PSOE y con

el de Ciudadanos. Más que un acuerdo sobre un programa, lo que buscan, según fuentes populares, es llevar a Rajoy a una investidura fallida. Moncloa baraja fi-

nales de agosto para un primer intento y una segunda investidura en octubre, una vez que se haya despejado el horizonte de las elecciones vascas. Pero «a día de

hoy» todo son hipótesis. Si no hay Gobierno este mes no se podrán aprobar unos nuevos Presupuestos y eso influirá en el bolsillo de los pensionistas y los funciona-

rios, que tendrán congelado su sueldo, y en las arcas de las comunidades autónomas. Europa también espera las cuentas para rebajar el déficit. P.14 y 36

MIQUEL GÓNZALEZ/SHOOTING

LA RAZÓN DEL VERANO

MIQUEL ICETA

«SACARÍA A LA PISTA DE BAILE A SORAYA SÁENZ DE SANTAMARÍA»



LA «BÚNKERBODA» DE ARRIMADAS: CLÁUSULAS COMO UN «ENLACE DE ESTADO» P. 61 a 79



¿Problemas de Erección?
¿Eyaculación Precoz?

Una única consulta para obtener el diagnóstico.

BOSTON MEDICAL GROUP
Líderes Mundiales en Salud Sexual Masculina

Pregunta por la Terapia de Ondas para la Disfunción Eréctil

Pide más información: 902 902 076 | WWW.BOSTON.ES

La CUP acorralla a Puigdemont: sólo le mantendrá si hay consulta en 2017

Forcadell se marcha a Etiopía en plena polémica con el Constitucional P.20

Los domingos de Ussía: «Implsión» P.87

LOS DESCUENTOS DEL VERANO EN LA RAZÓN (VALE RECORDABLE EN EL INTERIOR)



2x1 en cenas

PATA NEGRA

VERDEJO Rueda Denominación de Origen Rueda

PATA NEGRA

CHARDONNAY Fermentado en Barrica Penedès

garcia carrion.com

ATU SALVD

Se acercan los Juegos Olímpicos y los atletas luchan por batir nuevos récords. Lejos quedan las marcas alcanzadas en las primeras competiciones, y hoy son apenas unas décimas las que marcan la diferencia entre el bueno y el mejor. Pero, aunque el límite de los deportistas contemporáneos se encuentra en las antípodas de la lógica, nuestro cuerpo puede estar alcanzando ya su máximo potencial

EL LÍMITE DEL SER HUMANO



¿Qué es la retención de líquidos?

También conocida como edema, se debe a la acumulación excesiva de líquidos en los tejidos. En sí, no constituye una enfermedad, sino un signo clínico que acompaña a diversas enfermedades: cardíacas, renales, hepáticas, hormonales, o de alimentación

- CAUSAS**
- Climas muy calidos
 - Pasar largos periodos de pie
 - Mujeres en el ciclo pre-menstrual
 - El embarazo, por la compresión del útero en las venas pélvicas y hormonal

ALIMENTOS ANTI RETENCIÓN

- Espárragos**
Estimulan al riñón, facilitando la eliminación de líquidos y toxinas
- Copos de avena**
Mejoran la circulación sanguínea y combaten el estreñimiento
- Cebolla, tomate y puerro**
Perfectos contra la retención de líquidos, pues mejoran la circulación sanguínea
- Alcachofa**
Función desintoxicante hepática y renal. También facilita la eliminación de líquidos y la digestión de grasas
- Fresas**
Por su contenido en agua y potasio son diuréticas, por su fibra son laxantes y por su alto contenido en vitamina C y hierro tienen un efecto antioxidante
- Kiwi**
Tiene mucha vitamina C, por lo que es un buen antioxidante laxante y diurético
- Piña y papaya**
Por su contenido en agua y fibra son laxantes y diuréticos. También mejoran los procesos digestivos

SÍNTOMAS

Sensación de hinchazón en las zonas más afectadas: pies, tobillos, piernas aunque también puede afectar cara, manos y abdomen

ALIMENTOS PRO RETENCIÓN

- Sodio**
Se encuentra en la sal y de forma libre en los alimentos. El organismo equilibra su exceso acumulando líquido
- Alimentos procesados**
Embutidos, salchichas, salmón ahumado, cereales, platos precocinados, pastillas de caldo, también con las conservas (latas y tarros de cristal)
- Quesos, snacks**
Incluidos los frutos secos tociados y salados y las salzas

Al elegir alimentos menos procesados se reduce el sodio en la dieta, aumenta el potasio y magnesio, beneficioso para a la retención de líquidos

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

(editado por Mira+Cueto)

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERENDA	CEENA
Café o Té con leche semi + 50 g de pan con tomate y aluñ o queso bajo en grasas	2-3 rebanadas de Piña natural	Judías verdes + Emperador a la plancha con cebolla	1 yogurt desnatado	Ensalada de lechuga + Tortilla Francesa
Café o Té con leche semi + 1 rebanada de pan integral con aceite de oliva y pavo	Yogur desnatado líquido + 2 nueces	Lentijas con verduras + Ensalada: Zanahoria, hoja verde, tomate	2 Luvas	Coliflor a la vinagreta + Merluza a la plancha
Yogurt desnatado + 1 rebanada de pan integral y 1 loncha de jamón serrano	1 bol pequeño de fresas	Salmón a la plancha con guisantes	Macaronia de frutas (naranja, fresas, manzana, kiwi)	Consomé de pollo + Ensalada de tomate con queso de burgos 0%
Café o té + 1 pieza de fruta + 1 yogurt desnatado con 2 cucharadas de copos de avena	Yogur desnatado líquido	Alcachofas con jamón + Filete de ternera a la plancha	Una pieza de fruta (Por ejemplo Papaya) + yogur	Calabacines, ajíneos y berenjenas a la plancha con Pavo troceado
Café o Té con leche semidesnatada + 4 galletas integrales	Yogur desnatado líquido	Espinacas rehogadas con aceite de oliva + revuelto de champiñones con 1 huevo + 30 gr. pan integral	1 pieza de fruta + yogur	Crema de calabacín, puerro y 1 queso desnatado + pollo a la plancha sin piel

EL PODER DE LAS PLANTAS NATURALES

La acción terapéutica de una planta medicinal se debe a la sinergia de varios principios activos, variados y diferentes en cada especie vegetal dentro de su acción terapéutica

Aumentar la diuresis (contiene ácido úrico)

Potenciar la acción natriurética (por hipertensión arterial, edemas o insuficiencia cardíaca)

Eliminación por orina de oxalatos y toxiatos (que promueven los cálculos renales)

