CURT EDICIONES SA

Salud Total Médicos y medicinas

Le agradecemos la adquisición el ejemplar digital de nuestra revista



A continuación le indicamos instrucciones necesarias para leer un PDF, de la manera más clara y sencilla posible.

La mayoria de los navegadores más modernos incluyen lector de pdfs integrado, pero si desea leer en modo revista le recomendamos se descarge el software

Adobe Acrobat Reader DC

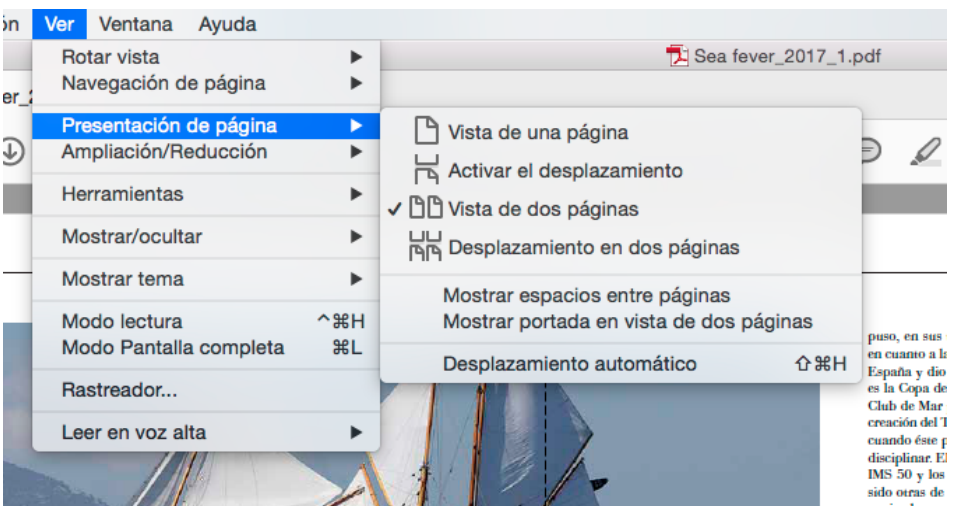
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

seleccione en el menú

Ver la presentación de la página a dos páginas.

También para una lectura más comoda escoja

Modo pantalla completa.



Esperamos disfrute con nuestra publicación.

No olvide volver a visitar nuestra página e inscriberse en el newsletter que le mantendrá informado de la publicación de nuevos ejemplares.

Copyright 2017 CURT EDICIONES, S.A.

nº 109 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

Salud Total

CALCIO + MAGNESIO
¿PARA QUÉ SIRVE?

VIVIR SIN gluten

Mundo Estética

ELLOS TAMBIÉN QUIEREN ESTAR GUAPOS

DESCUBRE TODOS SUS BENEFICIOS FRUTOS SECOS

"El premio es tener un proyecto en mente y poder dedicarme a él"

ROCÍO MUÑOZ-COBO

BABÉ LABORATORIOS

NUEVAS SOLUCIONES EN AMPOLLAS



Más información en el interior*

Con Activo de Avena y Regaliz

86% Piel más calmada y aliviada

86% Ayuda a reparar la piel

De venta en farmacias

Clean Water

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL HOGAR CON MÁS AHORRO Y RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE

SIN PRODUCTOS QUÍMICOS
SÓLO CON AGUA



Clean Water incorpora el poder de nuestra revolucionaria y exclusiva tecnología **Pro Active** con la acción de la limpieza del Oxígeno Activo, que arranca la sucidad y las manchas de las fibras.
Gracias al sistema **Clean Water** , que es 4 veces más desinfectante que los produtos químicos por su lámpara **Ultra Violeta**, eliminamos los malos olores causados por las bacterias.

- **SIN DETERGENTES NI SUAVIZANTES**
- **SOLO CON AGUA FRÍA, SIN NECESIDAD DE AGUA CALIENTE**
- **LIMPIA SIN LEJÍA**
- **RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE**
- **DEJA LA ROPA MÁS SUAVE**
- **MEJOR PARA PIELES SENSIBLES**
- **2+8 AÑOS** **CON GARANTÍA**
- **SIN MANTENIMIENTO**
- **FACILIDAD DE USO**
- **FÁCIL DE INSTALAR**



JORGE FERNÁNDEZ
recomienda este producto

60LITROS × LAVADO
CONSUMO DE AGUA ANUAL POR LAVADORA 19.800 LITROS
Promedio INTRASTAT

P.V.P
2.990 €

PRODUCTO EUROPEO

Clean Water

Para un invierno perfecto



Ya están aquí las bajas temperaturas acompañadas, en más o menos ocasiones, de viento, lluvias, nieve, mañanas grises y anocheceres tempranos. Es entonces cuando gripes y resfriados están a la orden del día. Muchos estudios han llegado a la conclusión que durante el invierno somos más propensos a sufrir trastornos respiratorios, a aumentar de peso y hasta sufrir depresiones y cuadros de estrés. Pero no pasa nada, debemos estar preparados para afrontar con éxito la estación más fría del año. Está en nuestras manos. ¿A quién no le apetece disfrutar de una tarde frente a la chimenea mientras el frío acecha en el exterior? A mí, sí.

Es importante que sigamos buenas costumbres que nos ayuden a mimar nuestra salud. Podemos, por ejemplo, mantener y reforzar los hábitos de higiene, ya que la tasa de contagio aumenta en espacios cerrados y mal ventilados o evitar los cambios bruscos de temperatura, que resultan perjudiciales para la salud. Seleccionar adecuadamente la ropa: bien abrigados para salir a la calle y vestirnos por capas. También es esencial comer sano, aumentando el consumo de alimentos que contengan vitaminas A, C y D y reforzar el cuidado de la piel. Por otra parte, debemos mimar nuestro estado de ánimo. Muchas personas sufren incluso de Trastorno Afectivo Estacional. Por eso, es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva, practicar ejercicio de forma regular, dormir bien y dedicar parte de nuestro tiempo libre al ocio. Y con todo ello no olvides lo más importante… sonríe al invierno. ■

SALUD TOTAL CONTIGO EN LA RED

Revista Salud Total (Medicos Y Medicinas) **@RevisSaludTotal** **www.revistasaludtotal.com**



SUMARIO

Febrero 2019

"La medicina es una ciencia de la incertidumbre y un arte de la probabilidad"

William Osler
Médico canadiense 1849-1919

4-6 Entrevista
Rocío Muñoz-Cobos



16-21 Tema del Mes
Convivir con la celiaquía

Las personas sensibles al gluten presentan intolerancia crónica a este conjunto de proteínas. Pero, es posible llevar una dieta adecuada sin ella.





22-26 Dossier
Calcio + Magnesio

Esta combinación de minerales resulta esencial para el desarrollo muscular y el fortalecimiento de los huesos.

30-35 Alimentación
Frutos secos

Ricos en nutrientes, aportan numerosos beneficios para el organismo. La mejor forma de comerlos: crudos y sin condimentar.



38-43 Mundo Estética
Ellos también se cuidan

En los últimos años, los hombres han empezado a desarrollar su propio culto por la imagen.



45-46 Historias de Éxito

Koldo Urbiola, Director de Equisalud

48-51 Deporte y Salud

Ciclismo de Montaña

Esta práctica deportiva brinda muchos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Además, engancha.



Médicos y medicinas

52-56 La Farmacia Responde

¿Cómo afecta el consumo de alcohol en el organismo?

58-62 Investigación

Resfriados

Todo lo que debemos saber







Su vida gira entorno a la televisión, el cine y el teatro. Esta actriz licenciada en Derecho y de espíritu inquieto, aborda la vida de forma apasionada, saludable y siempre con ganas de aprender.

ROCÍO MUÑOZ-COBO

De pequeña quería ser criminóloga y acabó los estudios de Derecho. Pero pronto se dio cuenta que éste no era su camino y se adentró en el mundo de la interpretación. Además de formarse como actriz, tiene estudios de astrología, programación neurolingüística… Hasta la fecha, la carrera de esta mujer polifacética ha sido meteórica. El Comisario, El secreto de Puente Viejo, Amar es para siempre, Pelotas, Víctor Ros, Que Dios nos perdone, Lady Macbeth o Ella en mi cabeza, son títulos de series, películas y obras de teatro en las que esta actriz ha estado inmersa. Despierta, elegante y siempre activa, Rocío Muñoz-Cobo se desenvuelve a perfección en los tres medios: el cine, la televisión y el teatro. En cine, con el nuevo proyecto de Roberto Álmao, Alegría y tristeza, en televisión con la nueva propuesta de Netflix Élite y en teatro con Las bicicletas son para el verano. Y de todo esto y mucho más, nos habla en esta entrevista.

¿Cuidas en general tu alimentación?
Sí, la cuido mucho. Hay numerosos alimentos que no pruebo porque me sientan mal. Trato que mi alimentación resulte equilibrada y sana, aunque también me permito ciertos caprichos.

Empieza la jornada ¿En qué consiste tu desayuno?
Avena con leche de almendra y fruta o miel. Café o té, depende del día y si estoy muy cansada, tomo las dos cosas.

¿Has tomado en alguna ocasión complementos nutricionales para la piel, el cabello o las uñas…?
Sí, hace un par de años tuve que hacerlo



“El paso del tiempo nos hace ver las cosas de forma diferente”

¿Cómo se llega al bienestar personal?
Poniendo atención en lo que tu cuerpo, tu emoción y tu alma necesitan. Si consigues satisfacer a los tres, es complicado no ser feliz.

Ibas para letrada. ¿Qué te hizo cambiar el rumbo y convertirte en actriz?
Estudié Derecho pero también hacia publicidad, fotos y presentaba programas de televisión. Estudiar Arte Dramático no fue dar un giro radical a mi vida, sino una consecuencia de lo que venía ya haciendo.

Tu carrera se ha proyectado en los tres medios: cine, teatro y televisión ¿En cuál te encuentras más cómoda?
Cómoda estoy en los tres, la verdad. Pero el que me produce más temores y satisfacciones, es el teatro.. Subirte a escena y defender un personaje apoyándote en tus compañeros es de las cosas más excitantes

porque se me caía mucho el pelo. Supongo que la edad empieza a pasar factura.

¿Te gusta cocinar?
No, nada. Me aburre soberanamente y solo lo hago en casos de necesidad. Todo lo relacionado con la cocina me da muchísima pereza.

¿Has hecho régimen para adelgazar en alguna etapa de tu vida?
Sí. He tenido que hacerlo. Tiendo a coger peso, así que cada vez me toca hacer dieta. Pero desde hace un tiempo llevo una alimentación mucho más equilibrada y sin sorpresas.

¿Tienes algún secreto de belleza o remedio de la abuela para cuidarte?
Mi único secreto es dormir mucho, comer sano, moverme todo lo que pueda y tratar de ser feliz. Esto no falla.

¿Cuáles son tus rutinas cosméticas?
La verdad es que son sencillas y siempre las mismas. Mucha limpieza y buenas cremas. De los tratamientos se encarga Cuca Miquel de Todo En Belleza.

¿Cómo te sientes con tu físico?
Estoy contenta y agradecida en general. Pero si tuviera una varita mágica cambiaría algunas cosas.

¿Qué opinas de la cirugía estética?
No es para mí. Estoy a favor de que la gente se haga lo que quiera y necesite, pero para mí “cortar y pegar” es un riesgo demasiado grande.

¿Practicas algún deporte?
Sí. Practico Yoga Ashtanga casi a diario y dependiendo de mi ánimo, Pilates, Baile o Natación. Los deportes de mas acción hace tiempo que dejaron de interesarme.



MUY PERSONAL

- **¿Qué te hace reír?** Las tonterías de mi hijo.
- **¿Y llorar?** El Telediario, por eso hace tiempo que dejé de verlo.
- **Plato preferido:** Tartar de atún.
- **Un vino:** No suelo beber alcohol.
- **Una película:** The favourite.
- **Un autor/director:** Almodóvar.
- **Un actor o actriz:** Tilda Swinton.
- **Sueño por cumplir:** Muchos! Pero hacer mi monólogo sería el mas inmediato.
- **Me queda por aprender:** Muchas cosas, soy la eterna estudiante.
- **Prenda predilecta:** Gabardina.
- **Mayor defecto:** Impaciencia.
- **Tu gran virtud:** Empatía.
- **Una adicción:** Dos. El arte y el chocolate.
- **Sueño por cumplir:** Muchos, casi todos profesionales.
- **Algo que no soportas:** El mal olor.





que me han ocurrido nunca. También de las que más miedo me han dado. El teatro es como vivir unas horas con el botón de acelerar pulsado.

Y ¿qué haces antes de salir al escenario?
Hago muchas cosas antes de salir, pero la más inmediata es respirar. Una respiración profunda que me conecte y me dé el impulso necesario.

“Trato que mi alimentación resulte sana y equilibrada”

¿Cuál es la cualidad que más ha elogiado un director de ti?
Que me digan que quieren volver a trabajar conmigo es el mayor elogio que he podido oír. La continuidad es vital, más que los piropos del momento.

¿Cuál es el mayor premio que te podrían dar?
El premio siempre es trabajar, tener un proyecto en mente y poder dedicarme a él. El resto de premios sirven como reconocimiento instantáneo y no te digo yo que no me gusten, pero trabajar, ese sí que es el verdadero premio.

Has interpretado a un elenco de personajes femeninos de lo más dispar entre ellos, ¿te queda alguno más que investigar?
¡Claro! Me queda muchísimo, porque aunque algunos personajes parezcan similares, sus circunstancias y sus sentir no tienen nada que ver. Estaría encantada de volver a repetir muchos de ellos. El paso del tiempo nos hace ver las cosas de manera diferente y estoy segura que ahora captaría cosas que en su momento me pasaron desapercibidas. Las actrices ganamos con la edad, aunque algunos se empeñen en apartarnos. Yo no quiero clasificarme como actriz, quiero tener la flexibilidad de poder hacer cualquier personaje. Eso supondrá más trabajo y a mí, trabajar en esto, me fascina.

¿Cuáles son tus proyectos profesionales más inmediatos?
Grabar la segunda temporada de Elite en Netflix y una serie para una cadena nacional, aun en proceso de preproducción. Va a ser un gran año.■



KARIBIAN DESCANSO
MOMENTO DE RENOVAR TU COLCHÓN

Un colchón entre 8 y 12 años debe haber cumplido con la función que garantiza un descanso correcto, reparador y de calidad.



Cuando adquirimos un equipo de descanso, no se menciona una fecha de caducidad. Sin embargo, el paso del tiempo también conlleva un desgaste de los materiales del colchón y la posibilidad de que tu descanso se vea afectado de manera negativa. Respecto a la vida útil del colchón, es importante mantenerlo en buen estado, utilizando una funda protectora, transpirable e impermeable, ésta servirá de barrera entre el colchón y los agentes externos, como la humedad, los ácaros o el polvo. Como también, se recomienda girar el colchón 180º de cabeza a pies y de pies a cabeza cada 3 meses, así conseguiremos utilizar toda la superficie del colchón, evitando que éste sufra fatiga en una zona concreta, obteniendo una mayor durabilidad del mismo. En los colchones de doble cara, también habrá que voltearlos periódicamente. ¿Cómo saber si ha llegado la hora de cambiar de colchón? Si tiene entre 8 y 12 años, te levantas con dolor de espalda o cuello, te sientes cansado, escuchas ruidos en tu colchón al moverte, o te vas hacia el centro del colchón sin que sea tu intención... En el momento que detectes que algo no va bien en tus horas de sueño, o que han pasado entre los 8 y 12 años de su vida útil, dependiendo del cuidado o de la calidad de producto, desde Karibian Descanso, te aconsejamos que renueves tu colchón, para poder mantener la calidad del descanso y evitar problemas de salud.

Contar con un buen colchón es fundamental para tener un descanso óptimo.
¡No dejes que ninguno de estos factores estropeen el descanso que necesitas cada noche!

IMPULSA TU ENERGÍA



Vitalité 4G de Forté Pharma es la gama de tónicos naturales que revitalizan el organismo para combatir la falta de energía. Presentaciones: unidosis, viales bebibles, comprimidos o comprimidos efervescentes. Vitalité 4G UltraBoost aporta principios activos revitalizantes.

www.fortepharma.com



FUERA LOS PICORES

Dermovagisil, crema vaginal con lidocaína, está indicada para el alivio sintomático temporal y local del picor de la zona vaginal externa. Tiene una actividad local de contacto que produce un efecto antipruriginoso. Acción inmediata y efecto prolongado gracias a la lidocaína.

www.vagisil.es

REFORZAR LAS DEFENSAS



Imunoglukan P4H ayuda a reforzar el correcto funcionamiento de las defensas naturales gracias a su contenido en vitamina C. Es un compuesto vegetal 100% de origen natural del grupo de los betaglucanos, extraído mediante un exclusivo proceso de la seta Pleurotus ostreatus, llamada comúnmente gírgola o seta de cardo.

www.ordesa.es

CON ACEITES ESENCIALES

Durante el invierno tenemos que fortalecer nuestro cuerpo. Aromaforce cuenta con aceites esenciales y sinergias para ayudar a reforzar el sistema inmunitario, permitiendo que pasemos el invierno sin dejar de realizar actividades al aire libre y nos olvidemos de los típicos síntomas propios de las fechas.

www.pranarom.com



ARTICULACIONES EN FORMA



Kinesadol es un complemento alimenticio a base de colágeno UC-II®, Boswellin® Super, Ácido hialurónico, Manganeso y Vitaminas C y D que contribuye a mantener la estructura y funcionalidad de las articulaciones, mejorando su flexibilidad y movilidad.

www.herbovita.com



QUIÉRETE PARA QUERER

Santiveri comparte el poder de la cúrcuma. De gran tradición en la medicina ayurvédica, esta raíz vuelve a investigarse por sus múltiples propiedades que favorecen la flexibilidad de las articulaciones, el bienestar digestivo y el buen funcionamiento mental.

www.santiveri.es

Nua EPA 1200

COMPLEMENTOS OMEGA-3
DE ALTA PUREZA







Los omega-3 marinos han sido y siguen siendo uno de los protagonistas indiscutibles de la suplementación alimenticia.

Estos ácidos grasos esenciales se obtienen a través de la dieta, siendo su fuente principal el pescado azul. Los omega-3 marinos más representativos son el DHA (ácido docosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentaenoico). Por lo general, se comercializan como complementos alimenticios en forma de perlas de gelatina blanda con "aceite de pescado", que aportan también ácidos grasos "no omega-3". En muchas ocasiones, las dosis en que se presentan son sólo aportes nutricionales de ambos ácidos grasos. Si lo que buscamos es incidir sobre una alteración de salud preexistente o invertir en prevención, habría que "hilar más fino":

1. Elegir el ácido graso que proceda en cada caso (EPA, DHA o ambos)
2. Utilizar la dosis adecuada, lo cual implica trabajar con dosis supranutricionales (a partir de un gramo).

NUADHA 1000 Y NUAEPA1200 El aporte adecuado

Desde Nua Biological se desarrollan dos productos distintos: NuaDHA1000, que contiene 1.000 mg puros de DHA por perla y NuaEPA1200, con 1.200 mg puros de EPA por perla. De esta manera, se consiguen dosis efectivas de producto, además de permitir al consumidor elegir el omega-3 que más le conviene en cada caso.

EPA ¿En qué beneficia?

• **A nivel cardiovascular** baja el colesterol total, ya que disminuye el conocido como "colesterol malo" (LDL)) Dosis: 2-3 g. Además, resulta muy eficaz para bajar los triglicéridos (TG) Dosis: 2-3 g.

• **A nivel antiinflamatorio.** El EPA, a diferencia del DHA, cuenta con mecanismos de acción más completos. No obstante, sus efectos se comienzan a ver pasados 7-15 días de la toma de la dosis adecuada (1-2 perlas diarias). Está indicado para personas que tienen procesos inflamatorios crónicos, sin que tenga efectos secundarios adversos.

Por otro lado, no hay peligro de que el cuerpo acumule un "exceso" de EPA, ya que el tiempo de "residencia" de estos ácidos grasos en la membrana celular es limitado y constantemente son liberados de la misma, para luego ser transformados por el organismo en sustancias derivadas del EPA/DHA que el cuerpo utiliza. Por este mismo motivo, para beneficiarse de las bondades de estos ácidos grasos, es preciso mantener su toma de forma más o menos regular.■

www.nuabiological.com

EN PORTADA

Laboratorios BABÉ

¿PICORES? ¿ROJECES? ¿IRRITACIONES?

CONOCE CÓMO CALMAR Y ALIVIAR TU PIEL REACTIVA CON BABÉ



La piel reactiva o sensible es característica de aquellas personas que nacen con predisposición a padecer sus síntomas característicos (rojez, irritación, picor, etc.), pero esta condición realmente se desencadena por factores externos: ambientales (contaminación, viento), cosméticos (cremas, exfoliantes, etc.) o fisiológicos (estrés, nerviosismo, enfermedad).

En invierno y en climas secos estos problemas se hacen más visibles.
Las principales manifestaciones de las pieles reactivas son la cuperosis y la rosácea. Os explicamos cómo diferenciarlas:

1. CUPEROSIS

La cuperosis corresponde a dilataciones en los vasos superficiales de la piel. Pueden variar según tamaño y color. Los vasos finos son de un tono rosado, mientras que los gruesos presentan un aspecto más azulado. El término médico es telangiectasias. Las zonas donde suele ser más visible son las mejillas, nariz y barbilla y acostumbra a aparecer en hombres y mujeres.

¿Se puede prevenir?
Si padeces cuperosis se recomienda utilizar protección solar. En caso de enrojecimiento repentino, intentaremos evitar el consumo de alcohol, comida picante o los cambios de temperatura.

2. ROSÁCEA

A diferencia de la cuperosis, en los casos de rosácea, además de dilatarse los vasos superficiales, principalmente en el rostro, aparecen manchas rojizas, generalmente en las mejillas. Es como si siempre estuvieran sonrojadas. Suele ser más frecuente en pieles claras, pero puede darse también en pieles oscuras. Afecta tanto a hombres como a mujeres.

¿Qué se aconseja?
Limpiar la piel con productos aptos pieles sensibles. A nivel de dieta, evitar las grasas y comida picante, así como el agua demasiado caliente.

3. REACCIONES PUNTUALES

Las rojeces cutáneas puntuales suelen caracterizarse por tener una piel ultrasensible, además de otros factores que pueden influir como, los cambios de temperatura, cambios hormonales, intolerancia a algunos alimentos. Son las pieles con los fototipos más claros las que suelen presentar rojeces de este tipo.

Especialmente durante esta época de frío y más aun si padeces alguna de estas manifestaciones de piel reactiva, **Laboratorios BABÉ** aconseja los siguientes cuidados en casa:
Es muy importante que sigas **una correcta rutina de belleza,** con cosméticos específicos para el problema de las rojeces y las pieles reactivas. ■

AMPOLLAS BICALM+



Pídelas en tu farmacia con el código: *190142.2 (10 ampollas) y 190141.5 (2 ampollas)*

86% Piel más calmada y aliviada

86% Ayuda a reparar la piel

71% Restaura el equilibrio de la piel

% de satisfacción en resultados percibidos

¿Cómo aplicarlas?

Realiza 1 o 2 aplicaciones (mañana y noche). Aplica con el rostro limpio, posteriormente hidrata de manera habitual.

Las ampollas Bicalm+ se caracterizan por su **amplio sello de seguridad** (no llevan perfume, no contienen aceites minerales, son productos hipoalergénicos y están testadas dermatológicamente). Aportan **hidratación durante 24 horas** (testadas científicamente) y son **no fotosensibilizantes.** Se pueden utilizar por el día y durante todo el año.

Las ampollas Bicalm+ **alivian, calman y ayudan a reparar la piel,** restaurando su equilibrio natural gracias al activo de Avena y Regaliz. Su fórmula para piel reactiva contiene un 21% de ingredientes activos con funciones calmantes y reparadoras.

Se recomiendan especialmente en casos de: Pieles con rojeces, Tendencia atópica o irritaciones en la piel, post-afeitado…etc



Pídela en tu farmacia con el código: *C.N.159465.5 (50 ml)*

HIDRO 24H PIEL REACTIVA

La Hidro 24H Piel reactiva está pensada para pieles reactivas y es el tratamiento específico para antirrojeces o pieles con rosácea. Contiene microcápsulas *color-fussion* que, al extender el producto, se funden con la piel y liberan un ligero pigmento que disimula visualmente las rojeces.

4 ACCIONES EN 1

- **Prebiótica:** protege, repara y aumenta el umbral de tolerancia de la piel. Gracias a *Biolin Prebiotic* presente en su fórmula.
- **Calmante:** proporciona un alivio inmediato, ejerciendo un efecto antiinflamatorio. Esta acción es posible por el *péptido calmante* presente.
- **Antirrojeces:** El Biocomplejo Antirrojeces refuerza las paredes de los capilares, reduce las arañas vasculares y atenúa posibles cuperosis.
- **Hidratante:** el Factor Hidratante Natural proporciona hidratación durante 24 horas.

65% Previene irritación

65% Disimula rojeces

71% Piel hidratada

% de satisfacción en resultados percibidos

¿Cómo aplicarla?

Aplicar sobre el rostro limpio y seco y masajear suavemente hasta que las cápsulas se fundan en la piel en un tono uniforme. Uso diario, mañanas y tardes. No utilizar por la noche. Unisex

laboratoriosbabe.com

PONTE AL DÍA



MENAJE EN TERRACOTA

¿Por qué no? Cócteles servidos de una forma inesperada, gracias a la colección de KnIndustrie y su nueva línea Cast Away. Por la cara exterior, los vasos presentan una textura con la típica rugosidad de la terracota, mientras que el interior está recubierto de un esmalte fino y brillante.
www.knindustrie.it

DE COSECHA PROPIA

Curiosite.es presenta el kit de cultivo más gourmet. Con él podrás cultivar espinacas, rúcula o lechuga fácil y rápidamente en tu casa para crear las ensaladas más sabrosas y sostenibles. Cada kit contiene una preciosa jardinera de madera de exterior para colocarla en tu jardín o balcón.
www.ecoquchu.com / www.curiosite.es



ZUMO DE FRUTA, EN SERIO



El consumo regular de zumo de naranja ha sido asociado con una probabilidad significativamente menor de padecer deficiencias en las funciones cognitivas subjetivas a edades avanzadas. Así lo han revelado los resultados de un reciente estudio científico realizado por Harvard T.H. Chan School of Public Health.
www.zumodefrutaenserio.es / www.asozumos.org

DIPER, ENTRENAR Y RESISTIR

Consiste en un patrón de entrenamientos basado en ocho zonas o áreas funcionales que deben ser conocidas de la forma más exacta posible y que dependen directamente de la potencia con que se aplican las cargas. Resulta sencillo de aplicar y no precisa de medios ni de recursos sofisticados.
www.paidotribo.com



Herbi Feet™

La gama de productos para el cuidado del pie más completa y profesional



- Juanetes
- Durezas
- Callos
- Confort pie

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DEL PIE

www.herbifeet.com

Pídelo en tu farmacia u ortopedia

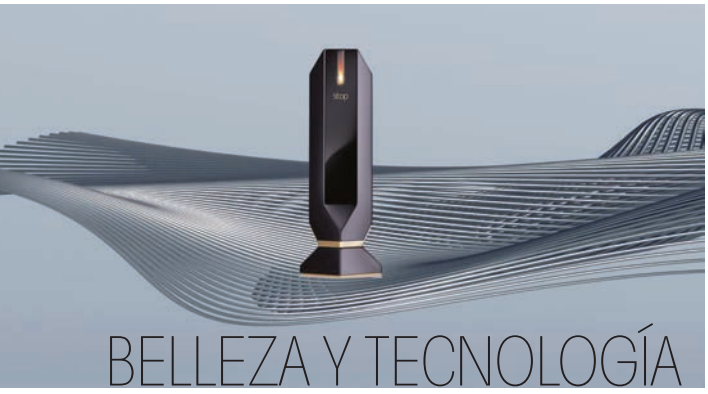
Fabricado en España

PONTE AL DÍA



CORRER CON ESTILO

Shock Absorber lanza la versión más femenina de su best-seller, el Ultimate Run Bra, mejor sujetador deportivo en los Running Awards 2018. Este modelo cumple los tres pilares fundamentales: sujeción, ajuste y confort y sus suaves copas acolchadas y moldeadas realzan el pecho sin restar comodidad.
www.shockabsorber.es



BELLEZA Y TECNOLOGÍA

Tripollar Stop de Spavy es un tratamiento especialmente desarrollado para rejuvenecer rostro, cuello y manos. Mejora la textura de la piel y reduce la flacidez, sin necesidad de pasar por el quirófano. La piel vuelve a estar hidratada, firme, más lisa, con arrugas atenuadas y con un aspecto más sano y natural.
www.spavy.es

DESAYUNOS Y CACAO



Desayunar bien mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la prevalencia de obesidad. Por eso, el cacao es un gran aliado para nuestra salud. 100% vegetal, tiene un alto contenido en fibra, lo que ayuda a saciarnos. Además, tiene propiedades antioxidantes, gracias a su elevado contenido en polifenoles, entre los 10 mg y los 50 mg por gramo.
www.observatoriodelcacao.com



TRATAMIENTOS AVANZADOS

Estética y Salud Natividad Lorenzo basa su trabajo en la sinergia de la estética y la cosmética dentro de la armonía del bienestar. Ofrecen tratamientos corporales y faciales, rituales secos (masajes drenantes, circulatorios, remodelantes, anticelulíticos etc.) y otras terapias.
www.natividadlorenzo.com

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

Con Total CONFIANZA



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico.

Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es

ES-111-007®

alto oleico aceite de girasol

Controlado por FACE



CONVIVIR CON LA CELIAQUÍA





La celiaquía es una enfermedad digestiva que exige a los afectados eliminar totalmente el gluten de su dieta. Aunque se trata de una afección crónica, convivir con ella con normalidad es posible.

La enfermedad celiaca, celiaquía o enteropatía sensible al gluten se caracteriza por una inflamación de la mucosa del intestino delgado, como consecuencia de una intolerancia inmunológica y permanente al gluten. Afecta a individuos de todas las edades, aunque la relación mujer/varón es de dos diagnósticos en mujeres por cada diagnóstico en hombres. Según datos de la Federación de Asociados de Celiacos de España (FACE), una de cada 200 personas es celiaca en nuestro país, lo que supone un uno por ciento de la población española. Sin embargo, hasta un 75% de los que padecen este trastorno lo desconoce porque se trata de casos asintomáticos. En los últimos años, y gracias a las nuevas técnicas diagnósticas disponibles, se están descubriendo nuevos afectados, por lo general pacientes adultos.

SINTOMATOLOGÍA HABITUAL

En la celiaquía desembocan tres factores que acaban provocando el daño de la mucosa intestinal: la predisposición genética, el sistema inmunológico del individuo y los factores mediambientales, es decir, la presencia de gluten en los alimentos y su entorno. Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen alimentos con gluten, su sistema inmunitario reacciona causando daño a las vellosidades intestinales. Debido a este daño, las vellosidades son incapaces de absorber el hierro, las vitaminas y los nutrientes de forma apropiada, provocando, por lo general, una serie de problemas de salud.

La enfermedad puede presentar síntomas muy diferentes, aunque los más habituales son la pérdida de apetito y de peso, fatiga, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, anemia o alteraciones del estado de ánimo.

Durante la infancia habría que añadir además fragilidad capilar; hipotrofia en muslos, nalgas y brazos; anorexia, irritabilidad, retraso en el crecimiento, leucopenia (pocos leucocitos en la sangre circu-

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es el conjunto de proteínas que se encuentran exclusivamente en el trigo, la espelta, la cebada, el centeno y la avena. Está formado por cuatro componentes proteicos (gliadinas, gluteninas, albúminas y globulinas), de los cuales, las gliadinas (alfa, beta, gama y omega) y las gluteninas son las proteínas más abundantes en el grano de trigo. Estas gluteninas son las responsables del daño intestinal en el enfermo celiaco.



lante). En la adolescencia se registran anemia ferropénica, estreñimiento, dermatitis atópica, retraso puberal, artritis crónica juvenil y menarquía tardía, entre otros síntomas. Y en adultos puede provocar depresión, cáncer digestivo, osteoporosis, menopausia precoz, infertilidad y abortos.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Diagnosticar la celiaquía es complicado, ya que es fácil confundirla con otras enfermedades relacionadas con el aparato digestivo.

Ante la sospecha de la existencia de un trastorno celíaco, se realizarán análisis de sangre. Estos exámenes detectarán la presencia de algunos anticuerpos especiales, llamados Anticuerpos contra la Transglutaminasa Tisular (tTGA, por sus siglas en inglés) o Anticuerpos Antiendomisio (EMA, por sus siglas en inglés), con los cuales se puede detectar la afección.

Si los exámenes dan positivo, se practicará una biopsia (obtención de una muestra de tejido) mediante una endoscopia. La biopsia puede mostrar un aplanamiento de las vellosidades en las partes del intestino que están por debajo del duodeno. En casos dudosos, se recomienda seguir una dieta sin gluten durante al menos 6 meses y hacer un seguimiento clínico y analítico para observar la respuesta y ayudar así al diagnóstico.

PREDISPOSICIÓN GENÉTICA

La celiaquía afecta más a las mujeres que a los hombres y cuenta con un componente genético innegable. De hecho, si una persona padece esta enfermedad, aumenta hasta un 10 por ciento la probabilidad de que haya más miembros afectados en la misma familia.

Hay que tener en cuenta, por otra parte, que este trastorno puede presentarse a cualquier edad.

La celiaquía no se puede curar, y los afectados deben eliminar el gluten de su dieta de por vida. Cuando la dieta es correcta, los síntomas de la enfermedad desaparecen y las vellosidades del intestino se recuperarán. Esta recuperación suele tardar en producirse 3 o 6 meses en niños y 2 o 3 años en adultos.

DIFERENTES TIPOS DE ENFERMEDAD CELIACA

Celiaquía clásica: la forma más clásica de la enfermedad se caracteriza por síntomas graves de malabsorción con diarreas, esteatorreas, déficit de vitaminas liposolubles, hierro calcio y ácido fólico, cambios de carácter, retraso en el crecimiento. Presenta anticuerpos séricos y atrofia grave de las vellosidades en el intestino delgado.



Asintomática: se la conoce también como celiaquía silenciosa, porque no presenta síntomas. Se suele diagnosticar porque la persona tiene antecedentes familiares. Aunque no presenta signos de patología, sí se aprecian daños intestinales. Esta ausencia de síntomas es muy peligrosa: el celíaco no es consciente de su afección, por lo que, al no seguir una dieta libre de gluten, puede sufrir daños a largo plazo.

Potencial: el paciente, a pesar de no presentar daños intestinales ni sintomatología, posee una predisposición genética y sus pruebas serológicas son positivas, por lo que es probable que, si no sigue una dieta sin gluten, acabe desarrollando la enfermedad.

Refractaria: suele darse en aquellos pacientes mayores de 50 años, a quienes se les descubre una celiaquía, pero como han estado expuestos al gluten durante tantos años, no responden satisfactoriamente al tratamiento.



EL PAN SIN GLUTEN SE ELABORA CON HARINAS DE MAÍZ, ARROZ O TRIGO SARRACENO, ENTRE OTROS CEREALES.





RIESGOS

Los pacientes afectados de celiaquía tienen mayor riesgo de padecer diabetes, enfermedades tiroideas, intolerancia a la lactosa o dermatitis, entre otras. Por otra parte, mantener el gluten en la dieta puede propiciar la aparición de osteoporosis, problemas de malnutrición e incluso linfoma en los casos más graves.

UN CELÍACO EN LA FAMILIA

Convivir con un celíaco exige extremar al máximo la higiene y seguir un protocolo determinado. Estos son los puntos que hay que tener en cuenta:

• El celíaco debe seguir una dieta libe de gluten, pero rica y variada, basada en elementos naturales y frescos, como carnes, pescados, huevos, leche y derivados, frutas, verduras y hortalizas, legumbres y cereales como el maíz y el arroz.
• Tendrá cuidado con los alimentos elaborados, tanto los elaborados artesanalmente, que no están etiquetados y no incluyen el listado de ingredientes, como los envasados, porque en ellos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.
• Deberá leer siempre las etiquetas de los productos manufacturados, ya que el 70 porciento de ellos contiene gluten. La proteína perjudicial puede encontrarse en los almidones modificados, los aminoácidos, la fécula, la fibra, los espesantes, la sémola, las proteínas, el hidrolizado de proteína, la malta, el extracto de malta, la levadura, el extracto de levadura, las especias y aromas.
• Es preciso esmerar al máximo la higiene al cocinar, ya que una inadecuada preparación de alimentos puede generar una contaminación cruzada entre los que contienen gluten y los que no. Se extremará la limpieza de encimeras, mesas y utensilios de cocina. Además, los productos que contengan gluten se almacenarán en espacios separados de los que no los contengan.
• A la hora de cocinar, se prepararán las comidas sin gluten en primer lugar. En el caso de la pasta, por ejemplo, se cocinarán las pastas con y sin gluten en recipientes separados, y se emplearán cucharas diferentes para remover. Es mejor, además, evitar las cucharas de madera y sustituirlas por otras de metal o plástico.
• Un buen nutricionista puede ayudar a diseñar una dieta equilibrada y variada que se adaptará al estilo de vida de cada afectado.
• El celíaco debe disponer de su propio tostador de pan, y el horno debe limpiarse a menudo. Hay que tener en cuenta que las partículas de gluten no se disuelven con la temperatura.
• Jamás podrá reutilizarse un aceite que haya sido empleado para freír alimentos con gluten.
• No se recomienda consumir productos a granel, ya que en ellos existe gran riesgo de haber sufrido contaminación cruzada.
• Antes de viajar, es recomendable llamar con antelación al establecimiento donde se alojará el afectado para explicar su condición.







MEDICAMENTOS

Hay que prestar atención a los excipientes de los medicamentos, ya que algunos fármacos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados. En cualquier caso, el medicamento en cuestión debe contener menos de 20 ppm de gluten.

ES MUY IMPORTANTE EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

PRODUCTOS ESPECÍFICOS

En la actualidad, existen en el mercado productos elaborados con almidón modificado de trigo que contienen menos de 20 ppm de gluten y son aptos para personas celíacas.

En ningún caso se deben consumir productos etiquetados con la declaración “muy bajo en gluten”, aunque indiquen que sean “adecuados para las personas con intolerancia al gluten o “Elaborados específicamente para personas con intolerancia al gluten”. Estos productos contienen entre 20 y 100 ppm de gluten, por lo que no son adecuados para el consumo de celíacos. La única mención válida para las personas con celiaquía es la mención “sin gluten”.

En cualquier caso, ante la duda de si un producto contiene gluten o no, es mejor no consumirlo. ■





Calcio + magnesio

UNA COMBINACIÓN SALUDABLE

El magnesio es un mineral muy importante para el organismo. Además, cuando se combina con otros nutrientes como el calcio, sus propiedades se ven ampliamente potenciadas.

Todos requerimos de los minerales necesarios para que nuestro cuerpo funcione de forma correcta, manteniendo un adecuado equilibrio químico, y disfrutando, en definitiva, de una buena salud. Y, en ese sentido, tanto el calcio como el magnesio son básicos para nuestro organismo. Además, su combinación, que es de lo que va este artículo, nos puede aportar infinidad de beneficios.

EL MAGNESIO

El magnesio, como el calcio, es esencial para la función muscular. Muchas enzimas del cuerpo (compuestos que regulan el metabolismo) también necesitan magnesio.

Este mineral, el séptimo más abundante en la Tierra y el cuarto en nuestro organismo, juega, además, un rol destacado en varias funciones celulares como en la transferencia de energía y el metabolismo de las proteínas, los carbohidratos y las grasas. El magnesio ayuda a mantener las funciones normales de las membranas celulares, una presión sanguínea baja y a alterar la resistencia vascular periférica.

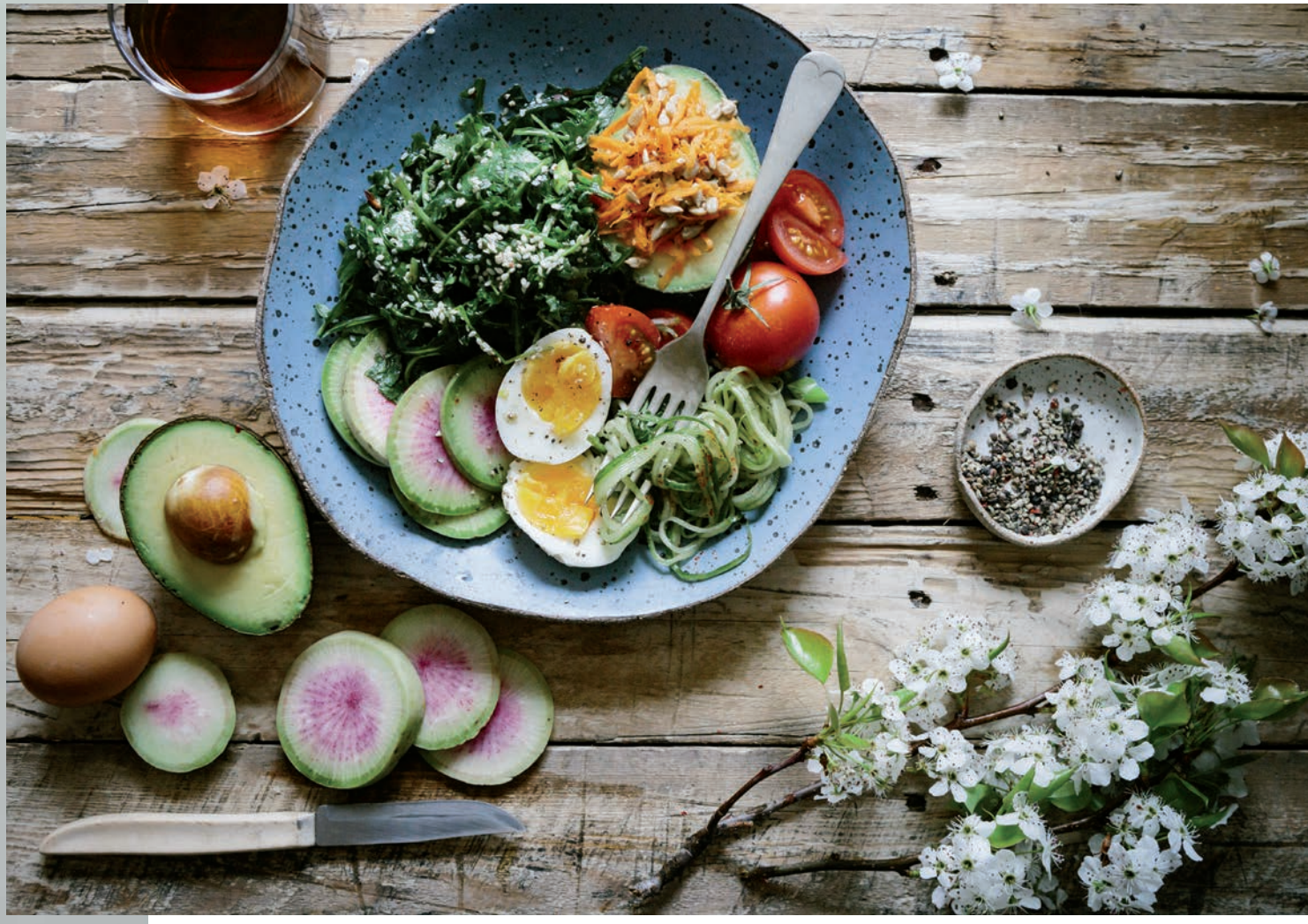
Uno de sus papeles más importantes es como agente clave para la transmisión de los impulsos eléctricos del sistema nervioso central al resto del cuerpo.

Por lo tanto, es recomendable para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Es tan primordial para el cuerpo humano, que cualquier anomalía en los niveles de magnesio del cuerpo puede causar diferentes alteraciones, en nuestros órganos, incluyendo el corazón, lo cual podría desencadenar complicaciones fatales. Incluso, ante una falta de magnesio, es más probable desarrollar enfermedades como osteoporosis o diversos tipos de cáncer.

A pesar de su importancia, según estudios realizados, se calcula que más del 80% de la población mundial presenta algún nivel de deficiencia de este elemento.

Como veremos más adelante, el calcio y el magnesio suelen combinarse en suplementos porque trabajan en equipo para regular las funciones de los nervios y los músculos. Al tomar calcio y magnesio, de forma conjunta, se recomienda hacerlo en un radio de 2-1, es decir, dos partes de calcio por una de magnesio.







¿EN QUÉ ALIMENTOS LOS PODEMOS ENCONTRAR?

FREEPIK



Estos minerales llegan a nuestro cuerpo a través de los alimentos que consumimos regularmente y, en casos de deficiencia, se puede aumentar su nivel en el organismo, ingiriéndolos a través de suplementos alimenticios. Así, aunque se pueden encontrar suplementos nutricionales de calcio y magnesio y también de otros minerales, estos se recomiendan solo en el caso de que haya algún tipo de deficiencia. Sino, es preferible consumirlos dentro de una dieta equilibrada. En realidad, ambos están presentes en la mayoría de alimentos como los que enumeramos a continuación:

- ✔ **AGUACATE:** su contenido nutricional es elevado. Además de magnesio y calcio, posee fósforo, potasio y pequeñas cantidades de cobre y hierro.
- ✔ **LENTEJAS:** contienen calcio, magnesio y zinc, y son, también, ricas en hierro por lo que son muy recomendables en casos de anemia.
- ✔ **OSTRAS:** son ricas en magnesio y calcio, y también en zinc. Además, contienen abundante omega 3 y son pobres en grasa. Son ideales para mitigar los efectos del cansancio y el estrés.
- ✔ **LECHE:** sin duda, la leche es una excelente fuente de minerales, especialmente de calcio, junto con el queso y los yogures.
- ✔ **HUEVOS:** son una excelente fuente de calcio y magnesio y poseen muchas proteínas. Lo recomendable es consumir entre 3 y 5 huevos a la semana para obtener el aporte vitamínico necesario.

EL CALCIO

El calcio es también un mineral sustancial para la formación de los huesos tanto de los seres humanos como de los animales. Más del 90 % de todo el calcio del cuerpo está concentrado en los huesos y dientes, lo que lo convierte en el mineral más abundante del organismo. Un porcentaje muchísimo menor se mantiene en la sangre y en los tejidos, incluyendo el tejido muscular, donde cumple funciones que incluyen la generación de energía junto al potasio y las proteínas. Precisamente, hay estudios que indican que el calcio es un mediador importante de las funciones neuromusculares y de los procesos enzimáticos.

Las mujeres, especialmente, deben consumir y procurarse a lo largo de su vida fértil una buena reserva de este mineral, puesto que después de la menopausia (sin el efecto protector de los estrógenos), empiezan a perder el calcio de los huesos (lo que a largo plazo puede convertirse en osteoporosis).

El calcio es también indispensable para el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, la cicatrización de la piel y la agudeza de nuestros sentidos del olfato y el gusto.

Los niveles muy bajos de calcio pueden causar diferentes complicaciones que van desde espasmos musculares y calambres hasta arritmias cardíacas.

FREEPIK



Por su parte, los niveles excesivos de calcio en la sangre pueden producir fatiga, depresión, debilidad, náuseas y vómitos.

Cualquier deficiencia puede corregirse, lógicamente, a través de suplementos de calcio, aunque también es importante mantener siempre una dieta variada y equilibrada.

¿PERO, CÓMO INTERACTÚAN ENTRE SÍ?

El magnesio está estrechamente relacionado con el calcio, al que ayuda a fijarse en los huesos y dientes. Son químicamente similares, seguros y se absorben bien cuando se toman juntos. Entre la concentración del magnesio y la del calcio del cuerpo hay una estrecha conexión. En realidad, las concentraciones de estos electrolitos suelen aumentar o disminuir por igual. Incluso los síntomas de trastornos de magnesio y calcio son similares. La deficiencia de magnesio se debe, entre otros, también a una hiperexcitabilidad de los músculos.

El magnesio es un mineral necesario para que se desencadenen más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Además, junto con el calcio es un tranquilizante natural. Ayuda a mantener los músculos y la función nerviosa en estado normal, además del ritmo cardíaco constante, un sistema inmunológico saludable y unos huesos fuertes. Interviene en la formación de neurotransmisores y neuromoduladores, en la repolarización de la neuronas, y es útil en la contracción y la relajación muscular. La deficiencia de magnesio contribuye a una exagerada respuesta inmune al estrés y la consecuencia es inflamación y dolor en las articulaciones.

El calcio, como ya hemos dicho, es el mineral con mayor presencia en el organismo. Es necesario para la contracción muscular, la secreción de hormonas y enzimas, y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Un nivel constante de calcio se mantiene en fluidos corporales y tejidos a fin de que estos procesos vitales del cuerpo funcionen de manera eficiente.

El calcio y el magnesio, aunque también el zinc, mejoran la formación celular del hueso, y pueden prevenir la osteoporosis. Estimulan la actividad de aproximadamente 100 enzimas, que son sustancias que promueven las reacciones bioquímicas en el cuerpo. Su presencia es necesaria para la cicatrización de las heridas, ayudan a mantener los sentidos del gusto y el olfato, y son, también, necesarios para la síntesis de ADN.

RECUERDA QUE...

Aunque estos minerales son necesarios para disfrutar de una salud óptima, es preferible consultar con un médico antes de consumir alguno de estos suplementos, especialmente en el caso de que puedan interaccionar con la ingesta de otros medicamentos.

¿QUÉ SUCEDE SI HAY DÉFICIT?

- ✔ **MAGNESIO:** se pueden dar casos de TDAH, calcificación arterial, baja absorción de calcio, convulsiones, depresión, trastornos gastrointestinales, trastornos del crecimiento, migrañas, osteoporosis, temblores, mal humor, desmayos.
- ✔ **CALCIO:** se pueden dar casos de retracción de las encías, SPM (síndrome premestrual), ataques de pánico, calambres musculares, pulmones débiles, dolor lumbar, cálculos renales, insomnio, debilidad de los huesos, depósitos de calcio.



¿CUÁNDO ES NECESARIO UN SUPLEMENTO MINERAL?

Aunque el porcentaje de población que consume frutas y verduras es cada vez mayor, todavía hay mucha gente que sufre de déficit de ciertos nutrientes. En ese caso, sí puede estar indicado tomar algún tipo de suplemento.

Antaño, el suelo era rico en minerales, de modo que las frutas y verduras también. Estas no se recogían antes de tiempo, ni se congelaban, etc. Los que consumían estos alimentos, de forma regular, conseguían los minerales necesarios para su organismo y rara vez padecían algún tipo de deficiencia. Desgraciadamente, hoy en día las cosas han cambiado. Ahora es más difícil obtener estos nutrientes esenciales para la salud consumiendo simplemente frutas y verduras. Además, en las sociedades modernas comemos más verduras cocidas y empaquetadas, frutas y verduras en conservas, procesadas, y/o procedentes de otros países en los que no se les deja madurar. Por ello, en muchas ocasiones, necesitamos complementar nuestros hábitos alimenticios con algún suplemento mineral para compensar la falta de minerales en nuestra alimentación o por la comida "basura" que existe.

Una forma de combatir esta problemática es adquirir alimentos ecológicos y de zonas donde no haya una excesiva explotación del terreno. Pero también es cierto que en las grandes urbes suele ser más complicado acceder a este tipo de alimentos, por lo que la suplementación de buena calidad es muchas veces imprescindible.■

EN CASOS DE DÉFICIT PODEMOS COMPLEMENTAR NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON ALGÚN SUPLEMENTO MINERAL



NOVEDAD

ANUNCIADO EN TV

MAGNESIO TOTAL® 5



SIN GLUTEN

actitud vital

VISITA NUESTRO CANAL DE YOUTUBE ANA MARIA LAJUSTICIA

YouTube

WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.COM

DESAYUNOS VEGETALES



Alpro ofrece tres nuevos elaborados de origen 100% vegetal. Son Alpro natural con soja, con sabor y textura suaves, Alpro natural con avena, para aumentar la ingesta diaria de fibra y Alpro natural con coco y un sabor exótico. Se presentan en envases de 500 g.
www.alpro.com



MIEL PARA GOURMETS

La gama de cuatro variedades de miel de Naranjo, con sabores de Azafrán, Trufa Blanca y Trufa Negra cuenta con un nuevo packaging más alegre y desenfadado. Todas las variedades de miel artMuria triplican los niveles de polen y maridan con todo tipo de alimentos.
www.mielmuria.com



MUESLI CRUJIENTE

Nuevo Muesli de Avena Crujiente con Nueces Selectas. Más del 60% del muesli es avena integral combinada con otros ingredientes. Quaker apuesta por la oferta de productos con perfiles nutricionales mejorados, especialmente en la categoría de cereales de desayuno.
www.quaker.es

MADURADA EN MADERA

A través de e-commerce, Damm lanza 1.000 unidades de la primera cerveza lager madurada en madera de roble y castaño, lo que le aporta complejidad y le confiere notas cálidas y dulces, con matices de vainilla. 100% con ingredientes naturales.
www.damm.com / shop.damm.com





COMTESSA HA VUELTO

La histórica y emblemática tarta helada de Frigo, creada en 1982 y elaborada con capas onduladas de nata y chocolate crujiente, recupera su denominación original después de 20 años. A los originales sabores se suma ahora la nueva Comtessa Turrón.
www.compartefelicidad.es



Afran
ALCANZA TU EQUILIBRIO EMOCIONAL

Afran de NarvalPharma es el aliado perfecto para afrontar la intranquilidad, el desánimo y otros momentos de desasosiego.



Afran es el complemento alimenticio con safranal, el extracto de azafrán que contribuye a mantener el equilibrio emocional, ayuda a mantener el buen humor y el bienestar antes y durante el ciclo menstrual.

Siempre es el mejor momento para cuidarnos, para querernos y para mimarnos un poquito. En ocasiones, por diferentes circunstancias de la vida, o incluso, sin saber por qué, nos sentimos personas desmotivadas, faltas de energía o hasta desgraciadas. Todos tenemos derecho a tener nuestros días de bajón. Pero cuando estos días se suceden y no logramos sentirnos mejor, necesitamos remontar.

OBJETIVO: SENTIRME MEJOR

Históricamente, hace ya muchos años que los sabios y médicos dominan cómo hacer frente a la ardua tarea de mantenerse bien cuando las circunstancias no acompañan. Ya las civilizaciones más antiguas, como los asirios o los egipcios, usaban el poder del safranal del azafrán para mejorar el estado de ánimo. Hipócrates, padre de la medicina, comprobó sus resultados y lo recomendaba con confianza.

Afran, desarrollado por Narval Pharma, es un complemento alimenticio de alto contenido en vitamina B6, mineral magnesio y extracto de planta safranal de Azafrán (Crocus Sativus). Todos sus componentes son de gran calidad y de obtención biotecnológica no desnaturalizante. Su precisa formulación está diseñada con la combinación más acertada de elementos para cuidarte de las siguientes formas:

LAS TRES CLAVES
Remonta, disfruta y sonríe

Remonta

- El Safranal ayuda a mantener el equilibrio emocional
- La vitamina B6 contribuye a la reducción del cansancio y fatiga
- El magnesio contribuye a una normal función nerviosa

Disfruta

- El safranal estimula la libido
- Ayuda a mantener el bienestar antes y durante el ciclo menstrual
- Contribuye a mejorar la erección y el aumento del volumen de esperma

Sonríe

- El Safranal ayuda a mantener el buen humor
- La vitamina B6 contribuye a las normales funciones psicológicas
- El magnesio favorece la relajación muscular ■

www.narvalpharma.com

¿CÓMO SE ADMINISTRA?

El modo de empleo de Afran es tomando 1 o 2 comprimidos por la mañana. Su presentación es de 30 comprimidos y es apto para personas celíacas y veganas.

Afran se vende en farmacias, parafarmacias, herbolarios y es recomendado por muchos profesionales de la salud. También está disponible en la página web de Narval Pharma: www.narvalpharma.com. Podemos contactar a través del Facebook de Afran o en el teléfono gratuito 900 10 22 58



ALIMENTACIÓN

Frutos secos

Ricos en nutrientes

Crudos y sin condimentar; esta es la mejor forma de aprovechar todos los beneficios de este alimento fuente de proteínas y antioxidantes.

Considerados en muchas ocasiones como un extra dentro de la dieta, los frutos secos han ganado y están ganando protagonismo como aperitivos y para condimentar deliciosos platos.

Existen determinados alimentos sobre los que se plantea constantemente su idoniedad dietética. En este sentido, mucho se habla de los frutos secos y de su aporte calórico. Nos resulta habitual escuchar mensajes que apuntan en un sentido y en otro.

Sus beneficios nutricionales y cardiovasculares han sido analizados por un gran número de investigaciones. Por ello, podemos concluir que los frutos secos aportan numerosos beneficios para el organismo. La característica común de este alimento es que contienen menos de un 50% de agua, lo que incrementa su densidad energética.

La mayor parte de los frutos secos tienen un contenido rico en minerales. Entre esos minerales destaca el potasio, magnesio, calcio y fósforo. Además, contienen abundantes oligoelementos, como el selenio o el zinc. Presentan un alto contenido en grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas, como los ácidos grasos omega 3), mientras que el contenido en grasas saturadas (mayoritariamente presentes en productos de origen


FREEPIK

animal) es bajo. Además, son excelentes para disminuir el estrés, la fatiga y el síndrome premenstrual, debido a sus aportes en ácido fólico, muy bueno a su vez para aumentar las defensas. Proporcionan fibra, proteínas y minerales, así como esteroles vegetales, fitoestrógenos y otros fitonutrientes. Los esteroles vegetales, generalmente, se agregan a productos como la margarina y el jugo de naranja para que tengan más beneficios para la salud, pero se encuentran naturalmente en los frutos secos. También son ricos en vitaminas, entre las que destaca la vitamina E, un poderoso antioxidante fundamental para combatir a los radicales libres, sustancias responsables de las enfermedades degenerativas y del envejecimiento prematuro de la piel.

UN ALIMENTO CON GRANDES PROPIEDADES

Un motivo por el que los frutos secos pueden mejorar la salud del corazón es que disminuyen los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol «malo»). La lipoproteína de baja densidad cumple un papel fundamental en la formación de placas que se acumulan en los vasos sanguíneos. Consumir más frutos secos también se ha asociado a niveles reducidos de inflamación vinculada a las enfermedades del corazón. Los frutos secos también son una fuente de L-arginina, una sustancia que podría mejorar la salud de las paredes arteriales haciéndolas más flexibles y menos propensas a la formación de coágulos sanguíneos que pueden bloquear el flujo sanguíneo. A todo ello hay que sumar, además, que son un excelente tentempié: económicos, y fáciles de guardar y de empaquetar para cuando tienes que salir. A menos que seamos alérgicos a los frutos secos, no existe ningún peligro real en comerlos. Por lo que se pueden consumir con seguridad como parte de una dieta saludable.

PROTAGONISTAS DE LA DIETA

Diversos estudios apuntan que el consumo de frutos secos, dentro de una dieta equilibrada, aporta beneficios para el organismo.

La variedad de frutos secos es muy amplia. Las nueces, avellanas, almendras, anacardos, piñones y pistachos son los más conocidos, aunque también encontramos otras variedades exóticas, como las nueces de Macadamia, de Pecan y de Brasil, cada vez más introducidas en el mercado. La mayoría de los frutos secos parecen ser, en términos generales, saludables. Sin embargo, algunos pueden aportar más nutrientes saludables para el corazón que otros. Por ejemplo, las nueces tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3.

Los beneficios que obtendremos de tomar una o dos raciones de frutos secos al día, dependerán de qué tipo de fruto seco consumamos.

RECUERDA

El consumo recomendado de frutos secos dependerá de las necesidades nutricionales de cada persona. Sin embargo, por lo general, se aconsejan de 3 a 7 raciones a la semana, teniendo en cuenta que cada una de ellas debería está formada por 20-30 gramos. Es mejor comerlos crudos, con piel y sin sal ni otros aditivos.





Almendras

Composición nutricional por 100 g.
Kcal: 575
Proteínas: 21,22
Hidratos de carbono: 21,67
Grasas: 49,42
Fibra: 12,2
Tocoferol: 26,22
Calcio: 264
Sodio: 1
Potasio: 705
Hierro: 3,72
Magnesio: 268

Anacardos

Composición nutricional por 100 g.
Kcal: 553
Proteínas: 18,22
Hidratos de carbono: 30,19
Grasas: 43,85
Fibra: 3,3
Tocoferol: 0,90
Calcio: 37
Sodio: 12
Potasio: 660
Hierro: 6,68
Magnesio: 292

Avellanas

Composición nutricional por 100 g.
Kcal: 628
Proteínas: 14,95
Hidratos de carbono: 16,70
Grasas: 65,21
Fibra: 9,7
Tocoferol: 15,03
Calcio: 114
Sodio: 12
Potasio: 680
Hierro: 4,70
Magnesio: 163

ALMENDRAS
Ideales si practicamos deporte

Son ricas en magnesio, fósforo y calcio. Como ocurre con las frutas, muchos polifenoles se concentran en la piel. Estos polifenoles previenen, por ejemplo, la oxidación del colesterol. Este fruto seco nos ayuda a recuperarnos más rápido tras realizar un esfuerzo físico. También son muy ricas en fibra. Se recomienda especialmente su consumo en la infancia (para favorecer el crecimiento y el desarrollo óseo), en embarazadas, mujeres lactantes, en la menopausia, en vegetarianos y personas con intolerancia a la lactosa.

ANACARDOS
Llenos de energía

Los anarcardos se convierten en una gran fuente de proteínas. Contienen ácidos grasos esenciales omega-6. Reducen el colesterol, mejoran la salud de los huesos y son anticancerígenos. Su contenido en ácido oleico y grasas saludables, los convierten protectores naturales del corazón. Además, pueden reducir los niveles altos de triglicéridos. Además, favorecen la salud de la piel y el cabello. El cobre es esencial para esta función, ya que es un mineral esencial que nutre el sistema nervioso, ayuda en la producción de neurotransmisores y contribuye a la producción de colágeno.

AVELLANAS
Amigas del corazón

Entre las grasas de las avellanas predominan las monoinsaturadas, especialmente el ácido oleico, como ocurre con el aceite de oliva. También contienen grasas poliinsaturadas, como el ácido linoleico. Destaca la presencia de vitamina E, así como en fitonutrientes: fitoesteroles (especialmente betasitosterol) y protoantocianidinas. Su consumo reduce el riesgo de arteriosclerosis. Son una buena fuente de minerales como calcio, fósforo y magnesio, indispensables para el crecimiento, así como de manganeso.

NUECES
Aliadas contra el colesterol

La nuez es el fruto seco más saludable gracias a la equilibrada composición de sus grasas. Con solo 25 g de nueces (5 piezas) se satisface el 91% de las necesidades diarias de ácidos grasos omega-3. Contienen un poco de melatonina. Son ricas en ácido alfalinolénico, eficaz para reducir el colesterol y la tensión. También aporta proteínas (15%) y presenta un destacable porcentaje de vitamina E, vitaminas del grupo B, y minerales y oligoelementos como fósforo, magnesio, manganeso, cobre, zinc y hierro. Por su efecto antiinflamatorio, las nueces ayudan en caso de asma, artritits o enfermedades de la piel como psoriasis.





PIÑONES
Para quitar el hambre

Incorporan una gran cantidad de fibra que ayudan a mejorar el tránsito intestinal y a reducir los niveles de glucosa en sangre, lo que contribuye a saciar el apetito. Refuerzan el sistema cardiovascular por el alto contenido en ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3 y reducen los niveles de colesterol malo y aumentan los de colesterol bueno. Ricos en vitaminas y minerales que mejoran el funcionamiento del sistema inmunológico y de las defensas como la vitamina E, el potasio, el magnesio, el zinc y el hierro. También ayudan a prevenir el estreñimiento.

Nueces de Brasil

Composición nutricional por 100 g.

Kcal: 656
Proteínas: 14,32
Hidratos de carbono: 12,27
Grasas: 66,43
Fibra: 7,5
Tocoferol: 5,73
Calcio: 160
Sodio: 3
Potasio: 659
Hierro: 2,43
Magnesio: 376

Piñones

Composición nutricional por 100 g.

Kcal: 629
Proteínas: 11,57
Hidratos de carbono: 19,30
Grasas: 60,98
Fibra: 10,7
Tocoferol: ND
Calcio: 26
Sodio: 4
Potasio: 599
Hierro: 9,20
Magnesio: 233







Pistachos

Composición nutricional por 100 g.

Kcal: 557
Proteínas: 20,61
Hidratos de carbono: 27,97
Grasas: 44,44
Fibra: 10,3
Tocoferol: 2,30
Calcio: 107
Sodio: 1
Potasio: 1.025
Hierro: 4,15
Magnesio: 121

PISTACHOS
Combaten el estrés

Este fruto seco es rico en vitamina E, B1 y B6, pero también en magnesio, potasio, fibra y hierro. Al tener gran cantidad de hierro, es altamente beneficioso para deportistas o para personas con anemia ferropénica. Asimismo, el potasio ayuda a tener una mejor circulación. Mientras que las vitaminas B1 y B6, reduce de manera considerable el nivel de estrés. Además, aportan luteína, importante para la vista. Son, además, beneficiosos para mujeres con diabetes gestacional.

LA CIENCIA AVALA SU INGESTA

Diversos estudios apuntan que el consumo de frutos secos, dentro de una dieta equilibrada, aporta beneficios para la salud. Su ingesta ayuda a reducir el riesgo de sufrir cáncer, diabetes, infecciones y enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Uno de los hallazgos interesantes que aporta la investigación es que el beneficio depende de la dosis, es decir, de la cantidad que ingerimos regularmente. Asimismo, cabe destacar que los resultados son consistentes, similares entre los distintos estudios. A pesar de que la mayoría de los estudios analizados son de tipo observacional, el equipo de Nutrimedia considera que los resultados de los estudios se aproximan de forma muy realista a los efectos de comer regularmente frutos secos y que la probabilidad de que nuevas investigaciones ofrezcan resultados diferentes es solo moderada.

Entre los estudios analizados, cabe destacar el ensayo clínico Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), realizado en España, con el objetivo de investigar el posible beneficio de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares. El estudio se llevó a cabo con 7.447 pacientes de alto riesgo cardiovascular a las que se les hizo un seguimiento de cerca de cinco años. En él se analizaron los efectos de dos dietas de estilo mediterráneo, una enriquecida con aceite de oliva virgen extra y la otra con frutos secos, frente a una dieta baja en grasas. La intervención muestra que con una dieta mediterránea complementada con frutos secos se puede conseguir reducir hasta el 30% de las complicaciones cardiovasculares, pero no deja claro si el beneficio se debe a los frutos secos o a la dieta mediterránea en sí. No obstante, es un buen punto de partida para realizar nuevos ensayos clínicos de calidad que eleven el grado de confianza en los resultados obtenidos hasta el momento.



FREEPIK



Enriquecen los platos

Los frutos secos se pueden incluir en el desayuno –añadiéndolos a los cereales– o en las comidas, como complemento de pastas y ensaladas de verduras o frutas.

LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN. FALSO

Uno de los errores frecuentes cuando se quiere perder peso es eliminar los frutos secos de los menús. Y aunque es cierto que son muy calóricos; (hasta el 80 por ciento de un fruto seco es grasa), también lo es que con muy poca cantidad sacian muchísimo. Los frutos secos pertenecen a una gama de productos que aportan una cantidad de lípidos importante, y de ahí su relativamente elevado aporte calórico en comparación con otros productos. Pero un alto contenido graso no es sinónimo de mayor probabilidad para aumentar de peso. Por supuesto que las calorías importan, pero importa más su origen. Los frutos secos generan:

✔ Alto poder saciante, gracias a su contenido en proteína, fibra y grasa.

✔ Mayor compensación. Los frutos secos hacen comer menos en el resto de comidas, compensando hasta en un 65-75% las calorías ingeridas.

✔ Mayor adherencia a la dieta al ser aceptados por nuestro cerebro como un alimento placentero.

✔ Baja absorción energética. La masticación aumenta la absorción, pero las calorías desechadas son elevadas en todos los casos. Este esfuerzo puede elevar además el metabolismo, aumentando el gasto calórico.

El dato

Principales estudios apuntan que comer frutos secos regularmente reduce el riesgo de cáncer, diabetes, infecciones y enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Sabías que...

Se aprovechan al máximo si los compramos con la cáscara y, para aprovechar mejor sus antioxidantes, mejor consumirlos crudos y con piel.

¿SON SALUDABLES LOS ACEITES DE FRUTOS SECOS?

Los aceites de frutos secos también son una buena fuente de nutrientes saludables, pero carecen de la fibra que contienen los frutos secos enteros. El aceite de nuez es el de mayor contenido de ácidos grasos omega-3. Resultan ideales para preparar aderezos caseros para ensaladas o para cocinar. Cuando se cocina con aceites de frutos secos, estos reaccionan diferente al calor que los aceites vegetales. Si el aceite de frutos secos se recalienta, puede volverse amargo. Al contrario que aceites tradicionales, como de oliva, los aceites de semillas requieren procesos industriales y se oxidan fácilmente. Las cremas y mantequillas son nutricionalmente menos recomendables, mostrando por ejemplo menor capacidad de reducción de triglicéridos, pero sobre todo aportan más calorías y producen menos saciedad. Por último, hacermos referencia a las harinas de almendra u otros frutos secos. No tienen gluten y son mucho más nutritivas que las harinas de cereales, pero las calorías absorbibles aumentan, especialmente con harinas muy finas.■

¿Cómo consumirlos?

La inclusión de los frutos secos dentro de una dieta equilibrada tiene un valor muy importante desde el punto de vista nutricional y cardiovascular. Lo recomendable es consumir de 3 a 7 raciones a la semana. Cuanto más cerca esté un alimento de su estado natural más beneficios aportará. Por tanto, los frutos secos enteros y sin procesar son la opción ideal. Maximizan la saciedad y minimizan la absorción calórica. Los frutos secos recubiertos con chocolate, azúcar o sal puede terminar contrarrestando sus propiedades saludables.

1. **Mejor comerlos crudos en lugar de los cocidos en aceite**
2. **Que no tengan sal ni otro condimento**
3. **Lo ideal es tomar pocas cantidades. Unos 20 o 30 g.**

Los tostados y condimentados con sal también aportan beneficios, pero presentan algunos problemas. Por un lado, se produce un aumento del contenido calórico, ya que al reducirse el agua, aumentan las calorías por gramo. Y, por otro, aparece el riesgo de oxidación de las grasas poliinsaturadas y pérdida de antioxidantes.





Mirada luminosa con ingredientes naturales es la fórmula magistral de Terai Cosmética. Este contorno de ojos, de textura fresca y cremosa como un yogurt, se funde rápidamente con la delicada piel para conseguir una mirada descansada, con brillo, fresca y calmada. Ingrediente protagonista: aceite de higo chumbo.
www.teraicosmetica.com



PROTEGE, HIDRATA Y NUTRE

La crema de manos de Corpore Sano con extractos biológicos de hojas de Olivo y manteca de Karité, protege, hidrata y atenúa las manchas de la piel. Su fórmula es natural y no contiene conservantes parabenos, siliconas ni aceites minerales. Sus principios activos son de origen vegetal.
www.corporesano.com

PARA PIELES SENSIBLES

Masque Cocon Apaisant Bio Program es una mascarilla de alta tolerancia, con una textura aérea y fluida que lucha contra las rojeces transitorias y permanentes, así como contra los mecanismos de la inflamación, para aportar a la piel un alivio, una hidratación y un bienestar intensos.
www.stendhal-beauty.com





DESPUÉS DEL AFEITADO

Bálsamo hidratante para después del afeitado rico en ingredientes naturales que ayuda a minimizar la irritación y deja la piel suave, calmada e hidratada. Se absorbe fácilmente, no contiene colorantes artificiales ni fragancias sintéticas.
www.bulldogskincare.com

CONCENTRADO VITAMÍNICO

Tres acciones en un solo gesto; una inyección de luminosidad, un concentrado multivitamínico que aportará a la piel la energía necesaria para recuperar la elasticidad y un efecto anti-edad para atenuar las líneas de expresión.
www.bella-aurora.com





La firma Nuxe recurre a la Neurociencia para demostrar científicamente y, por primera vez, cómo mejora la percepción de una misma tras el uso de Nuxuriance® Gold; la nueva línea de tratamientos antiedad absoluto con Oleoactivo® de Rosa de Porcelana.
www.nuxe.es

SOLUCIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

Sesretinal Mature skin está compuesta de Crema-gel facial, sérum liposomado y gel contorno de ojos. Ayuda a prevenir y corregir los signos del envejecimiento de la piel, tales como líneas de expresión, arrugas, pérdida de elasticidad y luminosidad.

www.sesderma.es



SÍ A LOS SERUMS



Los serums para la piel son el producto estrella para dar un 'boost' de energía al rostro. IT's Skin Power 10 Formula está formada por 11 productos únicos, con los que conseguir un tratamiento intensivo específico para cada necesidad y obtener unos resultados de altura, mejorando la firmeza y elasticidad.

www.itsskin.com



COSMÉTICA GOOD VIBES





La cosmética Dafna's Skincare cuenta con ingredientes naturales y orgánicos. Pero el ritual de aplicación es clave: sin prisa, mediante un suave y relajante masaje, disfrutando del momento al más puro estilo mindful-beauty. La nueva línea incluye: Recovery Cleanser, Mascarilla Revival Carbón Activo, Active Mist, Sérum Anti-Aging & Glow y Nutrition.

www.dafnaskincare.com

RITUAL ORGÁNICO DETOX



Base de Make Up con propiedades hidratantes y protección solar que no contiene sustancias químicamente modificadas, así que no es sensibilizante. Unos minutos al sol cada día con él potencian la autoprotección cutánea, por lo que previene manchas y envejecimiento prematuro.

www.lepure.com





Al igual que las mujeres, los hombres también quieren lucir un aspecto cuidado y agradable. Espejito, espejito, ¿quién es el más bello?

Actualmente, ya no son solo las féminas las que se preocupan de mostrar un *look* joven y saludable. En los últimos años, los varones han empezado a desarrollar su propio culto por la imagen. Ellos, además de gustar, también quieren gustarse, independientemente de su edad, estado o condición.

Y como Ellas, los hombres modernos, que han evolucionado del metrosexual original, además de interesarse por la moda y las nuevas tendencias, de llevar una dieta equilibrada y de practicar deporte de forma regular, también se han dejado seducir por el mundo de la estética.

ELLOS
TAMBIÉN SE CUIDAN



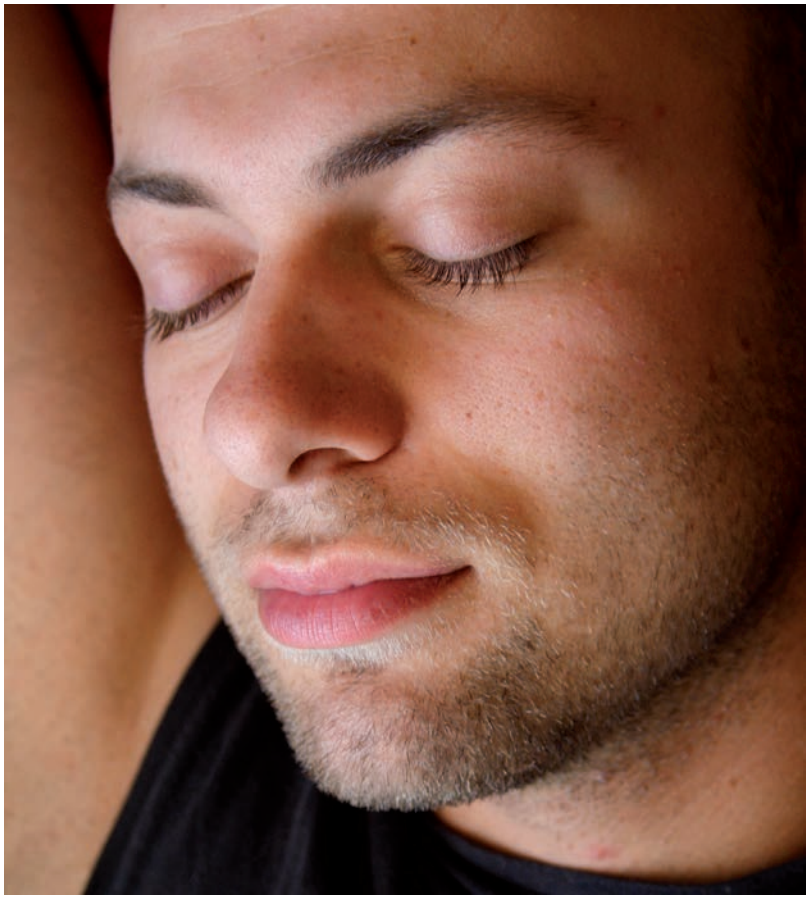
PERO, ¿QUÉ LES PREOCUPA A LOS HOMBRES?

En realidad, ¿qué es lo que más piden los hombres a nivel estético? Desde el cuidado de su cabello y barba, manicura, higiene facial e hidratación, depilaciones integrales o parciales… pero también son muchos los que deciden recurrir a los retoques estéticos para mejorar algún defecto o zona de su anatomía con la que no acaban de estar totalmente satisfechos

COSMÉTICA PARA ELLOS, UN SECTOR EN ALZA

Hace 20 años, el porcentaje de hombres que utilizaba productos cosméticos era prácticamente nulo. En la actualidad, más de la mitad de la población masculina reconoce usar algún producto cosmético para cuidar su piel. Geles limpiadores, contornos de ojos y cremas hidratantes son los tres productos que se pueden encontrar en los estantes de los baños de la mayoría de los varones, y que tienen como principal objetivo acabar con los signos de fatiga y de rostro cansado. A estos básicos se han unido también los específicos para el afeitado o el cuidado de la barba, que ha hecho incluso que resuciten negocios como las barberías clásicas a los que son tan asiduos hipsters y/o lumbersexuales.

Las colonias masculinas, junto con el *aftershave* y la espuma de afeitar, son los productos que llevan más tiempo dentro de su rutina de belleza. En los años 50, la mayor parte de los hombres se perfumaba con agua de colonia o con aromas intensos. No fue hasta finales de los 60 que la casa Dior lanzó el pri-



3 Hay que utilizar un producto específico para el delicado **contorno de los ojos.** La fatiga y los inevitables signos de la edad pueden hacer que aparezcan arrugas, pérdida de firmeza, deshidratación y bolsas y ojeras en esta zona.

4 **Utilizar corrector de ojeras.** El corrector, además de tapar las ojeras y bolsas debajo de los ojos, aporta luminosidad y disimula granitos y pequeñas imperfecciones.

5 Para los que no hayan sucumbido a la moda de la barba, y todavía se afeiten cada 3 o 4 días, recomendamos utilizar una **espuma para después del afeitado** que prevenga las irritaciones y permita lucir una piel limpia y luminosa.

6 **Hidratar bien el cuerpo.** Es importante aplicar un buen hidratante en todo el cuerpo. Las pieles más secas se pueden nutrir y proteger con soluciones con manteca de Karité y extracto de caléndula que, además, calmará la piel.

7 **Un champú fortalecedor.** Para obtener un cabello cuidado, es importante utilizar un champú fortalecedor, que aumente su volumen.

8 Por último, **un desodorante** con eficacia 24 h y **una fragancia** que defina nuestra personalidad.

mer perfume para varones. Desde ese momento, la industria de las fragancias masculinas no ha dejado de crecer.

Hace una década, en nuestro país no existían prácticamente centros de belleza destinados exclusivamente a Ellos. Hoy en día, sin embargo, se ha visto aumentado el número de espacios dedicados íntegramente al cuidado integral masculino. Antaño se trataba únicamente una cuestión de las mujeres. Ellos no utilizaban cremas faciales, no se depilaban… Por suerte, todo eso ha cambiado, y mucho.

TRUCOS PARA UN *LOOK* PERFECTO

Aquellos que deseen lucir siempre perfectos y bien cuidados les proponemos seguir una serie de consejos que bien seguro les darán buen resultado:

1 **Limpieza diaria.** La humedad, el calor, el estrés o la grasa de la piel son problemas que afectan a la mayoría. Por ello, es fundamental limpiar siempre la piel con un jabón que neutralice las impurezas y enjuagarla, seguidamente, con agua.

2 **Conseguir un rostro terso.** Después de la limpieza, hay que usar siempre una crema o loción hidratante, con efecto antifatiga, para mantener la piel tersa, revitalizada y descansada.



MANOS CUIDADAS

Las manos también forman parte de la tarjeta de presentación de un hombre al que le guste cuidarse. De hecho la mayoría de mujeres afirman que en lo primero que se fijan en un hombre es en sus manos.

Unas manos callosas y ásperas no tienen porque ser sinónimo de virilidad. Hoy en día muchos hombres, por su trabajo o por qué desean mejorar su aspecto, deciden cuidar sus manos y no dudan en recurrir a la manicura profesional, acudiendo a un centro de estética masculina especializado. Asimismo, pueden seguir ciertos cuidados en casa y lograr, así, unas manos atractivas y agradables.

Las diferencias entre la manicura femenina y masculina son obvias. La primera suele acabar con un esmaltado de uñas, mientras que en los hombres suele realizase algún tratamiento para endurecerlas, además de hidratarlas, arreglarlas, eliminando pieles y cutículas, y limarlas.

Para un buen cuidado y mantenimiento es importante llevar las uñas siempre limpias y cortas. Debe utilizarse, además, alguna crema que las hidrate y suavice. También existen esmaltes protectores con acabados muy naturales.

DEPILACIÓN MASCULINA, ¿MODA O COMODIDAD?

La búsqueda constante de la perfección de su condición física general, por parte de los varones, en los últimos años, ha hecho que estos hayan ido adoptando hábitos que antaño solo se podían ver en una mujer, como por ejemplo, la depilación corporal. Y es que son muchos los que por necesidad, como es el caso de algunos deportistas, o por comodidad, se deciden por la eliminación del vello parcial o integral, especialmente durante los meses de verano cuando el pelo es más molesto a nivel estético, por la sudoración y también para la aplicación de cremas o aceites. Asimismo, además de por higiene, existen casos en los que es conveniente por prescripción médica, debido a afecciones como la foliculitis o simplemente por algún complejo por exceso de pelo en la zona de la espalda, glúteos o caderas. Para el varón, el método más cómodo siempre ha sido el afeitado, las cremas depilatorias y las bandas de cera, pero el más efectivo actualmente es quizás la depilación láser, ya que se trata de una técnica definitiva. En los centros de estética también se realizan tratamientos con el sistema SHR (Super Hair Removal), que combina los beneficios del láser y la luz pulsada para alcanzar mejores resultados.

Se podría pensar que la depilación masculina puede ser, en cierta forma vanidosa, por ese deseo de querer exhibir un cuerpo musculado, perfecto y sin vello. En realidad, con los años, el pelo ha dejado de ser considerado una muestra de virilidad. Hoy en día, la tendencias en depilación masculina apuntan a una disminución de la densidad, dejando algo de vello visible para que el resultado sea más natural.

LOS HOMBRES, ADEMÁS DE GUSTAR, TAMBIÉN QUIEREN GUSTARSE, INDEPENDIENTEMENTE DE SU EDAD, ESTADO O CONDICIÓN.





COMBATIR LA ALOPECIA

La pérdida de cabello continúa siendo una de las principales preocupaciones estéticas entre el género masculino. Las grandes farmacéuticas y las principales empresas de cosmética lanzan al mercado todo tipo de productos específicos para frenar o disminuir la caída del cabello.
Los injertos capilares actuales, que se realizan en clínicas especializadas, dan muy buen resultado, ya que se logra un aspecto mucho más natural.



CIRUGÍA ESTÉTICA

¿Y qué decir de la cirugía estética masculina? Pues sin duda, se trata de un sector en auge. Lo más demandado entre los chicos jóvenes son la rinoplastias y la blefaroplastia (cirugía de párpados) y la operación de papada en los hombres de edad más avanzada que buscan, sobre todo, rejuvenecer su rostro.
Así, las intervenciones estéticas más realizadas entre los varones son:

1 **Rinoplastia.** Se trata de la cirugía de remodelación nasal demandada tanto por motivos estéticos, para buscar una armonía en el rostro, como médicos, debido a una disfunción respiratoria. Es la cirugía estética masculina más frecuente, sobre todo, entre los más jóvenes.

2 **Ginecomastia.** La ginecomastia es el aumento del tejido mamario en el hombre, que puede afectar a una o a las dos mamas y, a veces, también va acompañado de un desarrollo de la grasa de la región mamaria.
La reducción de esta acumulación de tejido graso es la segunda cirugía estética más habitual entre los hombres jóvenes.

3 **Mentoplastia.** Consiste en la corrección de las deformidades del mentón mediante la introducción de una pequeña prótesis o con grasa del propio cuerpo.

4 **Liposucción.** Se basa en eliminar la grasa acumulada en ciertas zonas del cuerpo. Las más comunes son el abdomen, las caderas y los flancos. En los varones, es muy frecuente encontrar esta acumulación de grasa en la papada.

5 Aumento de pectorales y glúteos. El aumento de pectorales consiste en la introducción de prótesis de silicona con aspecto de músculo pectoral en el tórax mediante una incisión en el lado lateral de la axila. Mientras, el aumento de glúteos consiste en la introducción de prótesis glúteas de silicona, mediante una incisión en el pliegue interglúteo. Ambas técnicas pueden realizarse mediante *lipofilling*, tomando grasa del propio paciente y también mediante técnicas mixtas que combinan la prótesis con la grasa natural del paciente con el fin de conseguir un aspecto más natural.

Los hombres de mayor edad suelen recurrir a técnicas como:

6 *Lifting* facial y del cuello (*lifting* cervicofacial). Es una técnica de rejuvenecimiento basada en el estiramiento de la cara (*lifting* facial) o el cuello (*lifting* cervicofacial). Está indicado en varones que sufran descolgamiento de la piel de estas zonas.

7. Blefaroplastia o rejuvenecimiento de los párpados. Consiste en la eliminación del exceso de piel y las bolsas grasas que aparecen bajo los párpados. En el párpado superior, la incisión se hace justo en el pliegue que existe y no deja ningún tipo de cicatriz. En el inferior, la incisión puede ser la clásica (debajo de las pestañas) o por dentro de la conjuntiva (transconjuntival) y que no deja ningún tipo de cicatriz visible alrededor del ojo.

BÓTOX EN HOMBRES, ¿SÍ O NO?

En los varones, como en las mujeres, las inyecciones de bótox sirven para mejorar su apariencia sin someterse a la cirugía. La toxina botulínica paraliza temporalmente los músculos faciales que causan las líneas y arrugas asociadas con el envejecimiento. A los pocos días del tratamiento, estos comienzan a relajarse y las líneas y pliegues de la frente y las patas de gallo comienzan a reducirse o a desaparecer.

Se trata de una técnica que se ha hecho muy popular entre el público masculino porque es muy efectiva para prevenir la aparición de los primeros signos de la edad, es poco invasiva, es prácticamente indolora, no deja cicatrices, y su efecto es reversible, ya que su duración aproximada es de 6 meses.

El bótox se puede combinar con otros tratamientos estéticos y de manera segura. Las más utilizadas —con excelentes resultados— son las inyecciones de vitaminas y nutrientes conocidas como mesoterapia, o bien, terapias de relleno como el ácido hialurónico, que mejoran, de forma inmediata, la hidratación celular y el volumen, que se ha ido perdiendo con el paso de los años, y logran una apariencia más juvenil.

Para obtener una mirada y un rostro naturales y evitar la temida pérdida de expresividad, es importante acudir siempre a un buen profesional. ■



FREEPIK



CÁLIDA Y ELEGANTE

Tótem Commerce resulta ideal para tomar en calma baños nocturnos en las piscinas de interior. La base negra de esta chimenea portátil crea un contraste llamativo con las llamas doradas. La armadura es de polystone negro con tubo de vidrio y quemador en acero inoxidable.
www.planikafires.es



FRAGANCIAS QUE ENAMORAN

Aromas cálidos, a madera, cuero y cítricos, sutiles y elegantes que harán del hogar el rincón más sofisticado. La colección de ambientador, vela grande y mikado, viene acompañada de una plancha de madera de roble, donde se pueden exponer los elementos.
www.nac.es



BAÑOS DE CALOR

Saunas Classic de Astralpool para una y dos personas. Gracias a sus paneles prefabricados, se instalan de forma sencilla y rápida sin necesidad de obras externas. Los bancos están realizados en pino blanco y los reposacabezas son de madera de abachi. Disponible en dos formatos: cuadrado y rectangular.
www.astralpool.com

DEPORTE Y DIVERSIÓN

El Fitness Spa de Aquavia Spa es un Swimspa compacto que ocupa tan solo 4 metros de largo y 2,3 metros de ancho. Dispone de zona para baño que permite practicar la natación o cualquier otra disciplina fitness y otro espacio reservado al disfrute de una sesión de hidromasaje.
www.aquaviaspa.com



Institut Dra. Natalia Ribé

Con más de 20 años de experiencia, la Dra. Natalia Ribé asesora y ofrece los mejores tratamientos en medicina estética.



En este centro, el cliente encuentra soluciones para su bienestar global a partir de criterios médicos profesionales y una atención totalmente personalizada. Para ello, cuenta con un equipo médico altamente cualificado y unas instalaciones perfectamente adecuadas, que disponen de las últimas innovaciones tecnológicas.

¿Qué la diferencia de otros profesionales de la Medicina Estética?
El saber encontrar el equilibrio y armonía del rostro, recuperando contornos y volúmenes, suavizando las arrugas de expresión. Es decir, saber diseñar un rostro a la carta y sin cirugía. Siempre parto de la misma premisa: "Menos es más".



¿Cómo definiría un rostro bonito?
Un rostro bonito es, siempre, un rostro natural y simétrico y con una piel cuidada, en la que se suavicen las arrugas de expresión. De ese concepto de armonía nacen mis cuatro técnicas personales: Atenea©, de relleno de ojeras y rejuvenecimiento de la zona periocular, Briseida©, para aumentar la zona del pómulo y la mejilla, Vibia Sabina©, para tratar la flacidez del contorno facial y devolver el efecto V al rostro, Y Clodia©, de rejuvenecimiento de la zona peribucal.

¿Cómo valora la evolución de la Medicina Estética?
Los mayores avances se están produciendo a nivel de prevención y a nivel científico. La sequedad y deshidratación de la piel, arrugas por envejecimiento natural de la piel, la flacidez o pérdida de estructuras de sostén, las arrugas de expresión, etc., pueden ser abordadas desde la prevención.

"LA BELLEZA ES TAMBIÉN UN ESTILO DE VIDA"

¿Todo vale?
Rotundamente no. Si aquello que el paciente desea no es adecuado para él, se lo digo con toda la honestidad. El paciente siempre agradece la sinceridad del profesional, eso le transmite confianza. Otra de mis máximas médico estéticas es la naturalidad. Yo siempre intento que mis pacientes luzcan radiantes, pero sin evidencias. ■

INSTITUT DRA. NATALIA RIBÉ
Passeig de Gràcia, 60. 3-A
08007 Barcelona
Tels. +34 932 724 228
+34 932 724 262
www.institutnataliaribe.com

“Somos los primeros en autoimponernos los más altos estándares de garantía técnica”



Koldo Urbiola, con parte del equipo técnico



Desde su fundación en el año 1989, el Laboratorio Equisalud elabora complementos alimenticios con formulaciones propias basadas en principios activos naturales y en ingredientes de la más alta calidad, de procedencia garantizada y gran eficacia. Se ha convertido en laboratorio de referencia en fitoterapia, complementos alimenticios y cosmética natural. Su método de trabajo está basado en el respeto a la naturaleza, en el detallado estudio de los principios activos y en los controles de calidad exhaustivos.

¿Qué distingue Equisalud de otras empresas del sector?

Equisalud es laboratorio de referencia y esa posición la hemos ganado combinando dos factores: el rigor técnico y el respeto a la naturaleza. Con rigor técnico me refiero a nuestra forma de trabajo, muy similar al de un laboratorio farmacéutico. Aplicamos numerosos controles de calidad y análisis. Y todo eso lo hacemos desde el respeto a la naturaleza. Diseñamos productos que mantengan al máximo el orden natural impuesto por la naturaleza en las plantas. De hecho, muchas de nuestras fórmulas se basan en conocimientos tradicionales sobre la actividad terapéutica de las distintas especies, pero aplicados desde el conocimiento científico actual y desde los avances tecnológicos de los que disponemos hoy en día.

¿Cuáles son las principales características de los productos que elabora?



Utilizamos la mejor materia prima y exigimos a nuestros proveedores los correspondientes certificados de análisis. Hacemos controles de calidad en todas y cada una de las fases del proceso de producción, desde la entrada en almacén hasta la fase final, donde se analiza cada lote para asegurar que el producto sale al mercado con todas las garantías de calidad y seguridad alimentaria exigidas.

¿Utilizan plantas ecológicas?

Sí, para nosotros eso es un requisito irrenunciable. Tenemos la ventaja de estar situados en Huarte, en Navarra, con el Prepirineo al alcance de la mano. Muy cerca de aquí está la finca Bordablanca, gestionada por Josenea Bio. Todas sus plantas cuentan con la garantía del Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Navarra (CPAEN). Es un auténtico privilegio para nosotros contar con ellos como proveedores, y una garantía de confianza para nuestros consumidores.

¿De cuántas referencias de productos disponen en la actualidad?

Ahora mismo tenemos en nuestro catálogo más de 600 formulaciones, que se encuentran al alcance de los consumidores en más de 20 países. Uno de los propósitos que tenemos como laboratorio es no dejar sin cubrir ningún aspecto relacionado con la salud. De ahí, esta cantidad de productos referenciados.

¿A quién van dirigidos?
Precisamente, por ese planteamiento de dar respuesta a cualquier necesidad de salud, en Equisalud podemos presumir de que recurren a nosotros tanto médicos, odontólogos, enfermeras o farmacéuticos como nutricionistas, naturópatas, osteópatas, acupuntores y profesionales de la medicina china, entre otros. Y en cuanto a los consumidores, quienes nos buscan son personas con un estilo de vida natural, que anhelan cuidarse y proteger su salud con productos acordes a sus planteamientos, alejados de sustancias químicas innecesarias.

¿Cree que el consumidor dispone de información suficiente sobre los complementos alimenticios y sus beneficios?
Hoy en día, hay amplia información disponible para quien la quiera buscar, aunque es verdad que un exceso de información puede llegar a convertirse en ruido y despistar. En caso de duda, lo mejor es siempre consultar a un profesional de la salud. En Equisalud también disponemos de un servicio de atención al consumidor, donde damos orientaciones básicas sobre nuestros productos. Además, nos preocupamos mucho de formar a nuestros distribuidores.

¿Hacia dónde se dirige el futuro del sector de los complementos alimenticios?
Nosotros somos optimistas. Si bien hay una corriente, impulsada desde el propio Gobierno, que deja caer cierta sombra de sospecha, sobre todo lo relacionado de cerca o de lejos con terapias naturales, lo cierto es que las plantas y los principios activos naturales tienen propiedades y acciones sobradamente demostradas. La población no va a dejar de recurrir a estos productos naturales que ayudan a mantener un estilo de vida natural. Por nuestra parte, seguimos creciendo y este año vamos a poner mucho foco en farmacias y médicos, dos tipos de prescriptores donde ya somos valorados y con quienes queremos afianzar esa relación.







¿Equisalud trabaja la gama de cosmética?
Precisamente son nuestras líneas más populares, porque hoy en día hay mucha concienciación sobre las sustancias químicas y los metales pesados presentes en cremas, lociones y productos de aseo personal. Nuestros productos cosméticos están elaborados con ingredientes totalmente naturales, con materias primas orgánicas y siguiendo un cuidadoso proceso de fabricación. Además, están avalados por la certificación del CPAEN que garantiza que todas las materias primas de procedencia agraria son de origen ecológico. Ofrecemos dos líneas, Pranaderm y Cosmoética. Pranaderm se basa en una mezcla armónica de aceites, plantas y nutrientes destinados a proteger, hidratar, nutrir, desinflamar y regenerar la piel. El producto más popular es Pranaderm Antiaging. También tienen mucha aceptación las fórmulas de Cosmoética, cuya composición se basa exclusivamente en ingredientes vegetales, aceite de almendras o savia de abedul, con productos en forma de cremas y lociones para cara y cuello, para todo el cuerpo y para el cabello.

¿Cuál es su producto más vendido en España?
Tenemos varios éxitos de ventas. Uno de ellos es el Lipsan, un apoyo natural para los problemas de colesterol, seguido de HoloRam Artigen, muy efectivo en problemas de articulaciones; Holoprolis, un excelente "antibiótico natural" a base de propóleo; y Microbiota Megaflora, un probiótico para reforzar la flora gastrointestinal.

¿Tienen previsto algún lanzamiento en breve?
Vamos a ampliar nuestra línea de Micronutrición Funcional – Potential N, y en cosmética, lanzaremos varias fórmulas de uso externo como es una crema solar y una crema para ayudar con temas de acné. En cápsulas vamos a poner en el mercado un producto que contiene agua de mar (Holomega Agua de Mar), para preparar la piel en los meses de verano (Holomega Solar), y otros productos como Holomega PQQ, Holomega Superenergy y ampliación de nuestra línea de aminoácidos (Aminoácidos esenciales y L-Treonina).■
www.equisalud.com

Ciclismo de MONTAÑA

Preparados, listos y a pedalear

Enamora a multitud de riders porque se disfruta desde la primera ruta, indistintamente del nivel que uno tenga.



El ciclismo de montaña brinda muchos beneficios tanto en lo personal como en lo colectivo, porque promueve la práctica de ejercicio, el cuidado de la salud, invita a la convivencia y respeta el medio ambiente. Aunque no hace falta ser un profesional para montar en este tipo de bicicletas, no debemos olvidar que tampoco se puede saltar encima de la bici y comenzar a pedalear sin más. Este deporte requiere una combinación de fuerza, resistencia y habilidad. Y para llegar a ello, se necesita un mínimo entrenamiento. Empezar los fines de semana puede ser una buena forma de conseguirlo.

LA TÉCNICA

El ciclismo de montaña se divide principalmente en dos categorías: Cross Country y Down Hill.

La disciplina Cross Country consiste en completar un recorrido compuesto de subidas y bajadas muy prolongadas en cualquier tipo de terreno, por lo que es necesario que la persona cuente con una magnífica condición física. Para hacer este tipo de recorrido las bicicletas a utilizar son las más comunes; que tengan sistema de cambios, frenos, suspensión delantera y cuadro ligero, todos estos componentes deben ser de buena calidad, tanto para el fácil manejo del vehículo como para garantizar en parte la seguridad del conductor.

La categoría Down Hill consiste en bajar de una montaña en bicicleta lo más rápido posible. Las velocidades alcanzadas van hasta de 60 km/h esquivando todo lo que se presente al paso como rocas, raíces, troncos, piedras, etc. Quienes la practican deben disponer de la capacidad de evadir los obstáculos que se presenten, tener el control de la bicicleta y no perder el equilibrio, controlar los nervios, estar bien preparado para cuando se tengan que hacer saltos y tener la posición correcta para las bajadas muy prolongadas.

UN CONSEJO

Cada vez que vayamos a montar en la bicicleta, debemos calentar al menos durante 20 minutos. Esto aumentará el flujo sanguíneo a los músculos y habrá menos riesgo de lesión. Iniciaremos con un pedaleo ligero y después aumentaremos la resistencia. Después hay que estirar los músculos. Por último, montaremos de nuevo durante 10 a 20 minutos para aumentar el ritmo cardíaco.

¿QUÉ BICICLETA ELEGIR?

El ciclismo de montaña es muy variado y en el mercado podemos encontrar numerosos modelos con características y diseños distintos. Es decir, hay tantas bicicletas de montaña como clases de terreno por los que pedalear. Las más caras están diseñadas para corredores más expertos, ya que están fabricadas con materiales de alta calidad, como aluminio, y se les puede añadir numerosos accesorios.

1 CROSS-COUNTRY, también llamadas XC bikes. Son ligeras y eficientes, excelentes para senderos blandos con colinas, pero no para terrenos muy duros.

2 ALL-MOUNTAIN. Están construidas para soportar terreno irregular. Son más pesadas que las anteriores y suben colinas con facilidad.

3 DOWNHILL. Pensadas para coger velocidad. Están dotadas de más suspensión que cualquier bicicleta de montaña y pueden resistir irregularidades del terreno, pero no son las mejores para ir cuesta arriba.

4 DIRT JUMP. Tienden a ser más pequeñas y están diseñadas para soportar grandes saltos.

5 FREERIDE. Son más fáciles de montar que las Downhill. Sus estrechas ruedas y suspensión de largo recorrido las hacen perfectas para saltar y hacer trucos.

Las bicicletas de montaña vienen con dos tipos de suspensión, que protegen la bicicleta y al ciclista de un terreno demasiado abrupto. Por un lado, las bicicletas de suspensión completa tienen suspensión tanto en la parte delantera como en la parte trasera. Son más pesadas pero más cómodas y fáciles de controlar que las de suspensión frontal. Por otro lado, las MTB rígidas tienen suspensión delantera pero no trasera. Son más ligeras y se pedalea de una forma más eficiente.

SIEMPRE CON CASCO

Una vez ya disponemos de la bicicleta, llega el turno de la equipación. Necesitamos protegernos ante posibles caídas o accidentes.

En primer lugar, no olvidaremos el casco: imprescindible. Debemos adquirir un casco homologado que se ajuste bien y no se mueva al inclinar la cabeza. Si va dotado de rejillas de ventilación aumentará la circulación de aire en la cabeza y nos mantendrá más frescos. Las rodilleras y coderas protegen contra arañazos y caídas, y



los guantes sirven para mantener las manos calientes y evitar ampollas por el agarre del manillar. En cuanto a la ropa, hay tener en cuenta los cambios climáticos, por lo que una chaqueta impermeable es imprescindible. Además, por si anochece, añadiremos a la mochila una camiseta o bandas reflectantes para brazos y piernas, incluso para colocar en la propia bicicleta. También es importante llevar calcetines de ciclista para evitar ampollas. Las gafas de sol te protegerán de los rayos ultravioleta, además de ser una barrera contra la suciedad, el viento y los insectos. En rutas nocturnas son imprescindibles la luz delantera (blanca) y la trasera (roja) para poder ver y para que el resto de usuarios de la vía nos vean a nosotros. Por último, si la bicicleta incorpora pedales automáticos, debemos utilizar zapatillas que se ajusten perfectamente. Deben ser cómodas y tener una suela dura que te ayude a pedalear eficientemente.

FREEPIK



Y NO OLVIDES…

Antes de realizar cualquier ruta, sea en ciclismo de montaña o de carretera, es importante y conveniente hacer una revisión básica a la bicicleta.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

El ciclismo de montaña proporciona grandes beneficios físicos y mentales, ya que se requiere hacer ejercicio para fortalecer el cuerpo, concentración y control mental para actuar adecuadamente en las situaciones críticas, además que puede ser un buen antiestrés, porque se viven experiencias totalmente nuevas y diferentes.

• **ELIMINA GRASA Y AYUDA A PERDER PESO.** Aumenta el ritmo metabólico, desarrolla los músculos y quema la grasa corporal que nos sobra.

• **AUMENTA LA CAPACIDAD PULMONAR.** Montar en bicicleta nos ayudará a conseguir una respiración más efectiva, con un aumento de oxigenación en sangre que nuestro organismo agradecerá.

• **REDUCE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**. Sobre todo si se practica en lugares tranquilos, alejados del tráfico y el bullicio. Al tener que controlar el manejo de la bicicleta, evitamos pensar en otras cosas.

• **AUMENTA LA CAPACIDAD RESOLUTIVA.** La rapidez del pensamiento no es la única consecuencia positiva del ejercicio en nuestro cerebro. El uso regular de la bicicleta y la caminata durante un intervalo de seis meses a un año, puede mejorar la memoria y la capacidad de resolver problemas entre un 15% y 20% en personas de la tercera edad. Por su parte, los niños que practican este tipo de ejercicios, pueden mejorar su capacidad para hacer varias cosas en forma simultánea y de resolver problemas mentales difíciles.

• **FORTALECE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.** Si se practica con frecuencia puede reducirse el riesgo de tener enfermedades coronarias e incluso el de padecer infarto.

• **POTENCIA LA AUTOSUFICIENCIA.** El mayor beneficio de ser una persona autosuficiente es que no dependes tanto de los factores externos para ser feliz.

• **REFUERZA LA ESPALDA.** Cuando se adopta la postura óptima en el sillín al montar en bicicleta, con el torso ligeramente inclinado adelante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco. Los movimientos regulares de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales al mantener la columna protegida de vibraciones y golpes.

RECUERDA, HAY QUE HIDRATARSE

El agua es obligatoria para no deshidratarnos. Comprueba que bebes cada 20 minutos más o menos, incluso si no tienes sed. Si no quieres estar constantemente cogiendo la botella mientras pedaleas, hazte con una mochila especial para el agua. Además, lleva contigo algún snack, como una barrita energética o pieza de fruta, que te dará la energía necesaria para continuar.■

¿Cómo afecta su consumo en el organismo?

ALCOHOL

Las cervezas, vinos y licores varios contienen alcohol. Si los patrones de consumo son excesivos pueden traer consigo consecuencias negativas para la salud.



■ *POR CRISTINA LOBATO*

Si buscamos en Google la palabra "alcohol" nos salen millones de referencias. Mucho se ha escrito sobre el alcohol ¿Qué bebidas podemos considerar alcohólicas y cuáles no?, ¿A partir de qué cantidad de alcohol es perjudicial para el organismo?, ¿Por qué es malo?, ¿Cuándo debemos tomar consciencia de que tenemos un problema con él?, ¿Por qué no se debe mezclar nunca con medicamentos?, ¿Por qué hace daño?, ¿Por qué a las mujeres nos afecta más?, ¿Por qué hay personas que aún bebiendo más aparentemente no les afecta tanto y a otras sí?, etc. Intentaremos responder a todas vuestras preguntas.

SABER MÁS

El alcohol es lo que llamamos una droga cultural de uso institucionalizado; una sustancia psicoactiva, depresor del sistema nervioso (al contrario de lo que muchos piensan no es un estimulante) y con capacidad para crear adicción, pero a que le dábamos hasta ahora una importancia menor. Tradicionalmente, en nuestra cultura y en otras muchas se ha usado en abundancia y como siempre decimos: "no es que sea malo, es que la dosis hace el veneno". Las estadísticas nos dicen que su abuso ha aumentado exponencialmente, sobre todo entre los jóvenes. La adolescencia es una etapa muy delicada en la que, en muchos casos, se inicia prematuramente el consumo de alcohol. Sin embargo, es la más peligrosa, ya que nuestro cerebro no está maduro hasta los 20 años. El lóbulo frontal es lo que madura más lentamente y se pierde con facilidad. El alcohol provoca daños irrecuperables en la memoria y en el aprendizaje que sufriremos más adelante.

- Pérdida de memoria a corto plazo
- Reduce la capacidad de atención
- Afecta a las emociones, provoca cambios de humor y de conducta
- Pérdida de autocontrol, etc…

¿CUÁL ES EL DAÑO?

Lo que se pierde, se pierde definitivamente y no hay una sustancia mágica que repare el cerebro, no tenemos reposición del lóbulo frontal. Con 40 años nuestro cerebro está aproximadamente sobre un



■ *CRISTINA LOBATO es farmacéutica de Farmacia Principal 124, con más de 20 años de experiencia. www. farmaciaprincipal124.com*



75% en comprensión, memoria, lenguaje. En un joven de 19 años que bebe se ha estudiado su cerebro y pierde parte de sus capacidades cognitivas. Si, además, toma otros tóxicos como cannabis o cocaína puede llegar a perder el 35% de sus capacidades cognitivas y será una lesión definitiva. Los años de abstinencia, ejercicio, comer sano, vitaminas pueden mejorar muchas cosas; pero la memoria inmediata, por ejemplo, no se recupera. Debemos tener en cuenta todo esto, ya que no solo hablamos de una borrachera puntual que luego se pasa y como mucho deja una gran resaca. Estamos hablando de que el consumo habitual en adolescentes dañará su cerebro para siempre. Los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Encuesta Escolar sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES 2014-2015), muestran que hay 285.700 estudiantes de 14 a 18 años que han consumido bebidas alcohólicas en el último año. El 78,9% de los estudiantes entre 14 y 18 años han probado alguna vez en la vida el alcohol. El 76,8% ha consumido en el último año y el 68,2% lo ha hecho en el último mes.

Como veis, el consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia afecta de manera negativa al sistema nervioso central, produciendo alteraciones de comportamiento, aprendizaje y memoria. También produce trastornos digestivos, hepáticos, cardiovasculares y endocrinos (disminución de la hormona del crecimiento, descenso de la testosterona en varones y aumento de la misma en las mujeres). Interfiere con el crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad y reduce las capacidades de aprendizaje, las habilidades sociales e intelectuales, etc. También afecta a la autonomía de criterios y a la capacidad para tomar decisiones voluntarias, y hasta puede provocar alteraciones de la densidad ósea. (Fuente: Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad).

¿CUÁNDO SE CONSIDERA BEBIBA ALCOHÓLICA?

Se considera bebida alcohólica aquella que tiene una composición de alcohol igual o por encima del 1%. Por tanto, si el médico lo prohibe, no hay que tomar ni siquiera estas bebidas. Es obligatorio poner los grados en el etiquetado, por tanto es fácil de averiguarlo.

La graduación alcohólica se expresa en grados y lo que mide es el contenido de alcohol absoluto en 100 cc o, de otra manera, el porcentaje de alcohol que contiene una bebida. Por ejemplo, si una cerveza tiene 3 grados significa que 3 cc de alcohol puro en cada 100 cc de bebida o, en porcentaje, tiene un 3% en alcohol absoluto.

En los envases viene como (°) o bien como vol %.

En el informe Alcohol y atención primaria de la salud (OMS, 2008) se indica :

¿Qué hay que hacer si alguien a nuestro alrededor sufre intoxicación aguda?

1. **Avisar al médico de urgencias (112)**
2. **Revisar el estado de conciencia y verificar si respira y si tiene pulso**
3. **Si se encuentra consciente, realizar preguntar para obtener una mayor información**
4. **Aflojar la ropa si está apretada, pero manteniéndolo abrigado**
5. **Si hay pulso y respira, mantener a la persona en posición lateral de seguridad, para evitar que se ahogue en caso de vómito.**
6. **Si el intoxicado ha perdido el conocimiento, comprobar si respira y tiene pulso y, dado el caso, comenzar con la reanimación.**
7. **Efectuar las medidas de reanimación solo si la persona que las va a realizar sabe hacerlo correctamente.**
8. **Mantener las vías respiratorias libre de secreciones**
9. **No dejarla nunca sola**



- La cerveza contendrá entre el 2% y el 5% de alcohol puro
- Los vinos contendrán entre el 10,5% y el 18,9%
- Los licores tienen entre el 24,3% y el 90%
- La sidra contiene entre el 1,1% y el 17%
- La cerveza sin alcohol puede contener menos del 1% y la 00 menos del 0.1%

¿A PARTIR DE QUÉ CANTIDAD SE CONSIDERA DAÑINO?

El contenido de alcohol de las bebidas alcohólicas varía según las bebidas. La ley obliga a indicar el contenido de alcohol (etanol) por volumen (% alc, o porcentaje de alcohol por volumen) en la etiqueta de las bebidas alcohólicas.

Con el fin de unificar criterios a la hora de calcular el consumo de alcohol, la Organización Mundial de la Salud (OMS), estipuló su medida a través de la Unidad de Bebida Estándar (U.B.E.). Cada U.B.E. supone unos 10 gramos de alcohol puro. Para pasar de grado alcohólico a gramos, simplemente se utiliza la densidad.

Para calcular el número de unidades de bebida, es necesario saber los gramos de alcohol que contiene la bebida alcohólica y cómo convertir el porcentaje de alcohol por volumen (% alc) en gramos de alcohol.

Para convertir el volumen (por ejemplo, ml) en masa (por ejemplo, g) y viceversa es necesario saber la densidad. Densidad de alcohol d=0,8 g/ml.

De este modo, un vino al 12,5 % vol contiene 12,5 ml de alcohol/100 ml de vino x 0,8 g/ml = 10 g de alcohol/100 ml de vino. Esto equivale a 1 unidad de bebida (= 10 g).

Con una U.B.E. se puede medir la cantidad de alcohol puro, no la cantidad de líquido que se bebe. El cuerpo humano metaboliza alrededor de una U.B.E cada hora u hora y media.

¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN NUESTRO CUERPO?

El alcohol es un líquido soluble en agua e insoluble en grasa, de fácil evaporación. Por eso, es tan fácil de detectar. Como tiene bajo peso molecular, no se digiere y pasa a la sangre directamente, por lo que actúa rápido y produce una sensación inicial transitoria de euforia. Pero en realidad es depresor del sistema nervioso y vasodilatador. Por tanto, genera una falsa sensación de calor. Esto provoca que hace que la gente que ha bebido mucho pierda la sensación de frío. En el cuerpo, la mayoría del alcohol se metaboliza en el hígado gracias a unos enzimas, pero esta metabolización es limitada según la persona, sexo y su genética concreta (una media de unos 8-10



gramos de alcohol por hora en hombres y algo menos en mujeres). El resto se elimina por el aliento o la orina, aunque también a través del sudor, las lágrimas y la leche materna.

El alcohol se absorbe en el estómago, un poco. Si hay comida en él se absorberá menos y más lentamente y daremos tiempo a los enzimas para metabolizar. La mayoría se absorbe en el intestino delgado y después viaja a través de la sangre por todo el organismo, distribuyéndose con mayor facilidad en aquellos órganos y tejidos con mayor proporción de agua. Como las mujeres tenemos más masa grasa el alcohol se concentra más en nuestro cuerpo que en el de los hombres.

A la genética le corresponde una parte muy importante del efecto que el alcohol hace en nosotros. Hay personas que toleran más alcohol que otras. Las personas que metabolizan rápidamente el alcohol son susceptibles de beber mucho más porque no le hace tanto efecto y, por tanto, tienen más tendencia al alcoholismo. En las personas que lo metabolizan con dificultad los efectos secundarios son más intensos bebiendo menos, les hace más daño y, como consecuencia, tienen tendencia a beber menos cantidad. Existe por tanto un vínculo entre nuestra condición genética y el alcoholismo relacionado con la metabolización del alcohol.

NO OLVIDEMOS

El consumo de alcohol no es una broma a pesar de ser bastante aceptado en nuestra cultura y debe tomarse muy en serio sobre todo en adolescentes, pero también en toda la población. En muchas ocasiones, no nos damos cuenta de que tenemos un problema hasta que ya está avanzado. Debemos ser sinceros con nosotros mismos y tomar medidas antes de que sea grave. No hay que olvidar, además, que el consumo de alcohol modifica la actividad de los medicamentos, a veces la aumenta y a veces la disminuye en función de cada medicamento y de si el consumo es crónico o agudo. Nunca deben mezclarse alcohol y medicamentos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER ?

En España, el consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos (CGCOF) elaboró una guía de intervención para prevención del consumo de alcohol en adolescentes donde podemos encontrar información muy interesante.

SIGNOS DE ALARMA

Indicadores del consumo de alcohol en adolescentes

- **Aspecto físico:** cansancio, indiferencia como expresión de falta de energía, pasividad, señales físicas como ojeras, ojos enrojecidos, etc.
- **Proceso de aprendizaje:** dificultades en la concentración, irregularidad en la asistencia a clase,



LÍMITE DE CONSUMO MODERADO DE BAJO RIESGO

- **Hasta 2 unidades de alcohol al día para las mujeres.**
- **Hasta 3 unidades de alcohol al día para los hombres.**
- **No más de 4 unidades de alcohol de una sola vez.**
- **En la adolescencia, cero**





ritmo de estudio desigual con alteración del aprendizaje, pasividad para resolver problemas.

•**Comportamiento:** cambios bruscos de humor, postura de resignación y falta de participación, frecuente tendencia al consumismo, incapacidad para tomar decisiones, inhibición de culpas y responsabilidades. Además de rehuir conflictos, sentimientos de debilidad compensados por una falsa apariencia de fuerza, rechazo de ofertas de ayuda, comportamiento agresivo, infracciones del reglamento escolar, estados depresivos.

•**Relación con los demás:** escasas relaciones con los demás, inhibiciones en el trato con los del otro sexo, mal comportamiento con sus compañeros, cambio frecuente de relaciones, tensiones en las relaciones con los padres, educadores y superiores, falta de comunicación sobre las dificultades e inquietudes personales, comportamiento sistemático de oposición.

EN OCASIONES, INCLUSO DENTRO DE LOS LÍMITES DE CONSUMO, UN POCO PUEDE SER DEMASIADO.

También se rebaten falsos mitos como que tomar aceite antes de beber reducirá el nivel de alcoholemia o que manteniendo en la boca un chicle de menta, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña el alcoholímetro o incluso dejar de beber cuando se acerca la hora de conducir para bajar el nivel, ya que el nivel máximo se alcanza al cabo de una hora aproximadamente.

En países como Portugal, Finlandia, Australia, Francia ya se han hecho intervenciones a base de charlas en colegios, o alcoholímetros a un euro en las farmacias etc.. que han demostrado su eficacia preventiva.

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR EL PROBLEMA?

Los signos de alarma antes citados nos pueden ser de utilidad para detectar el problema. Es importante acudir a nuestro médico o sanitario de referencia con el que tengamos más confianza. Además, existen una serie de test que se pueden hacer en personas de riesgo:

1. El AUDIT. Es un cuestionario desarrollado por la OMS que detecta a personas con signos precoces de problemas relacionados con el alcohol. Resulta excelente para detectar e identificar consumos de riesgo o abusivos. Consta de 10 preguntas breves y rápidas que el paciente debe rellenar.

2. El CAGE. Es un cuestionario de alta sensibilidad y especificidad que tiene el objetivo de detectar e identificar a personas con síndrome de dependencia alcohólica. Su uso está muy generalizado debido a la facilidad de uso, aunque requiere una alta colaboración por parte del paciente y confidencialidad de los datos.

Cualquiera de estos test permiten hacernos una idea de si tenemos un problema y si estamos ya con una dependencia.■

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

bio

Sevilla FIBES
22-24 marzo

Barcelona
Palau Sant Jordi
9-12 mayo

Feria Valencia
27-29 septiembre

Madrid IFEMA
7-10 noviembre



La Revolución Ecológica

Organiza
ASOCIACIÓN VIDASANA

www.biocultura.org

¡Síguenos en las redes!

RESFRIADOS

Todo lo que hay que saber



Sensación de fiebre, tos, mucosidad, sequedad en la garganta y mal estar general son algunos de los primeros signos que sufrimos cuando nos resfriamos o tenemos gripe, infecciones que generan más de la tercera parte de las consultas médicas.



JUAN CARLOS ESTEBAN.
Periodista y asesor de comunicación
@jcestebans
Secretario de la Asociación de Comunicadores de Biotecnología

POR JUAN CARLOS ESTEBAN*

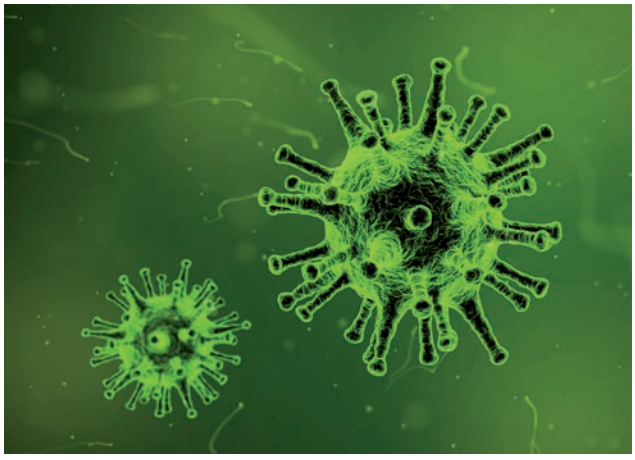
La temporada de resfriados suelen comenzar con la llegada del mal tiempo y normalmente se alarga hasta el mes de marzo, aunque podemos resfriarnos en cualquier momento. Todos sabemos lo molestos que son los resfriados en verano.

El resfriado común es un tipo de infección respiratoria muy frecuente, de origen vírico. Aunque es una enfermedad benigna, causa un 40% del absentismo laboral y un 35% del absentismo escolar. De media, los adultos nos resfriamos entre 2 y 4 veces al año, mientras que los niños son todavía más propensos y lo hacen entre 4 y 8 veces. Por lo general, se contagian de otros niños, pues un resfriado se puede propagar rápidamente en escuelas o guarderías.

Estornudos, mucosidad, dolor y sequedad de garganta, congestión nasal, malestar general son síntomas que todos hemos experimentado y que, año tras año, conviven con nosotros.



CAUSAS Y FALSAS CREENCIAS



Un virus del resfriado se propaga a través de diminutas gotitas aéreas que se liberan cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz. También si nos tocamos la nariz, los ojos o la boca después de haber tocado algo contaminado por el virus, como cualquier objeto de nuestro entorno. Las personas son más contagiosas durante los primeros 2 a 3 días del resfriado. Un resfriado en la mayoría de los casos no es contagioso después de la primera semana.

Existen falsas creencias todavía muy extendidas entre la población, como por ejemplo que el resfriado produce fiebre o que el resfriado es sinónimo de gripe. Pero ambas enfermedades son muy diferentes.

La gripe es una infección viral aguda de las vías respiratorias superiores que aparece bruscamente y va asociada a fiebre alta (entre 38 y 40 grados), dolor muscular intenso sobre todo en piernas y espaldas, así como sensación de cansancio, debilidad y malestar general.

En el caso del resfriado, los síntomas principales suelen ser mucosidad nasal, estornudos y dolor de garganta y éstos suelen desaparecer con mayor rapidez.

"Es muy importante saberlos diferenciar. En la farmacia, es muy habitual encontrarnos con usuarios que acuden buscando medicación contra la gripe, cuando en realidad tienen un resfriado común. Son enfermedades de distinto origen, y se deben combatir adecuadamente. Si no lo hacemos, corremos el riesgo de no tratar la enfermedad y que pueda haber posibles complicaciones", asegura María José Alonso, farmacéutica y socia fundadora de la SEFIT (Sociedad Española de Fioterapia).

Además, añade que "esta falta de conocimiento también puede afectar económicamente al usuario, comprando fármacos y complementos que no necesita. Siempre hay que consultar al médico o al farmacéutico"

"El resfriado es una de las enfermedades víricas más comunes y frecuentes que existen, y está directamente relacionada con un sistema inmunita-



rio debilitado. Además, es muy fácil contagiarse, ya que al ser una enfermedad vírica se propaga por el aire o mediante objetos contaminados. La prevención y mantener el sistema inmunológico en condiciones óptimas es vital para sobrellevar la temporada de resfriados", asegura el Dr. Francisco Marín, médico de atención primaria y experto en terapias naturales. Otro de los mitos extendidos es que el resfriado se cura con antibióticos. Según el Dr. Marín, "los antibióticos son solamente efectivos contra las bacterias y el resfriado es una enfermedad vírica".

NIÑOS: LA ENFERMEDAD MÁS COMÚN

El resfriado común es la enfermedad más habitual que sufren los niños, ocasionando actualmente hasta el 35% de absentismo escolar en nuestro país. También es uno de los motivos más frecuentes por el cual los padres llevan a sus hijos al pediatra.

"En la consulta atendemos a diario a niños de todas las edades que presentan un catarro o resfriado común. Los padres quieren obtener un diagnóstico preciso, asegurarse de que es solo un resfriado y obtener un tratamiento y pautas que sean eficaces





y adecuadas en cada etapa del menor", explica el Dr. Marín.

En líneas generales, el resfriado en un niño puede durar entre 4 y 10 días, pasados los cuales todavía pueden persistir algunos síntomas residuales, como la tos nocturna.

TRATAMIENTO DE ORIGEN VEGETAL

Para hacer frente a los resfriados de forma efectiva, expertos médicos y farmacéuticos aseguran que la planta llamada Pelargonium sidoides es una alternativa para combatir esta enfermedad vírica, por sus propiedades clínicas que actúan sobre los síntomas y su causa.

"Es una planta aún poco conocida en España, pero muy estudiada a nivel mundial y con una larga trayectoria en países europeos, como Alemania, donde se utiliza desde hace más de cincuenta años y es un referente en el tratamiento del resfriado", asegura Ester Risco, farmacéutica y socia fundadora de la SEFIT (Sociedad Española de Fitoterapia).



Aunque el resfriado es una de las enfermedades más comunes y de mayor afectación, no existe una cura para el mismo. El tratamiento aplicado actualmente es mayoritariamente sintomático, con antipiréticos, analgésicos, antitusivos y expectorantes.

Esto quiere decir que estos fármacos actúan sobre los síntomas de la enfermedad pero no actúan sobre su causa, por lo que el proceso de recuperación es más lento. Según los datos que facilita IMS Health, en el año 2016 se vendieron más de 26 millones de unidades de Antigripales y Anticatarrales en nuestro país.

Pelargonium sidoides es una planta medicinal nativa de la zona sur de África que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del resfriado tras el estudio clínico correspondiente*. El extracto seco de la planta tiene propiedades antivíricas, antibacterianas, inmonumoduladoras (que estimulan el sistema inmunitario), expectorantes y de mejora de los síntomas del resfriado.

Además, reduce las probabilidades de sufrir complicaciones en el resfriado – como sinusitis o bronquitis-, lo que contribuye a reducir el consumo de antibióticos, que en España es de los más altos de Europa.

"La planta ha demostrado tener unas propiedades clínicas valiosas, que ayudan a combatir el resfriado y sus síntomas. El extracto seco de raíz acorta el tiempo del tratamiento y reduce síntomas de la enfermedad como el cansancio, trastornos del sueño, pérdida de apetito y malestar general", asegura María José Alonso. Es una planta medicinal que actúa sobre el origen de los síntomas de los resfriados desde sus primeros síntomas, fomentando una recuperación más pronta. Sus propiedades terapéuticas son de marcada eficacia clínica: antiviral, antibacteriana, inmunomoduladora y estimulador mucociliar. Las principales mejoras que se consiguen con este ingrediente es la reducción de los síntomas que provoca el resfriado: el cansancio, trastornos del sueño, pérdida de apetito, depresión de la actividad, languidez y malestar general.

FACTORES DE RIESGO

El pasar tiempo en un lugar cerrado con personas infectadas o en contacto cercano con una persona infectada aumenta el riesgo de contraer un resfriado. El catarro común es una infección que se transmite principalmente a través de la inhalación de pequeñas partículas que emite la persona infectada cuando tose, estornuda o exhala.

La poca humedad ambiental aumenta las tasas de transmisión viral. Una teoría es que el aire seco provoca la evaporación de agua, lo que permite que pequeñas gotitas con virus puedan dispersarse a mayor distancia y permanecer en el aire por un periodo de tiempo más prolongado.

¿QUÉ ES LA FITOTERAPIA?

Según la SEFIT, "la fitoterapia es un término acuñado por el médico francés Henri Leclerc a principios de siglo XX, un neologismo formado a partir de dos vocablos griegos: phytón (planta) y therapeía (tratamiento). Etimológicamente, por tanto, se refiere al tratamiento de las enfermedades con plantas".

"Actualmente, se define como la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, para prevenir, aliviar o curar un estado patológico o con el objetivo de mantener la salud".

La SEFIT recalca que "existe una base científica que apoya la eficacia de muchos productos fitoterápicos para determinadas indicaciones. El lugar que debe ocupar la fitoterapia en terapéutica debe ser aquél para el cual ha demostrado su utilidad".

La SEFIT indica que "la fitoterapia se utiliza tanto para el cuidado de la salud y mejora de la calidad de vida, como en la prevención y tratamiento de las enfermedades. En unos casos será suficiente para curar una patología y en otros será el coadyuvante de otras medicaciones, o ayudará a aliviar determinados síntomas asociados. Su principal campo de acción son las afecciones leves y moderadas, así como las enfermedades crónicas, siendo útil en la terapia de más del 90% de las afecciones tratadas habitualmente en atención primaria".■



** Lizogub et al. Efficacy of a Pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. Explore 2007; 3: 573-584.*

Existen diversos tratamientos de origen vegetal eficaces y con rigor clínico

JUAN CARLOS ESTEBAN GALARDONADO EN LA IX EDICIÓN PREMIOS DE PERIODISMO



La Fundación Grünenthal premió recientemente a ocho medios de comunicación por su labor en la concienciación sobre el dolor.

Casi medio centenar de candidaturas, que abordaron el problema del dolor con rigor y humanización, optaron a los galardones. En los trabajos presentados se evaluó la temática, el rigor, la redacción, así como la originalidad de los artículos y reportajes.

Por tercer año consecutivo, la Fundación Grünenthal reconoció también la labor de los medios de comunicación en el abordaje del dolor infantil. Y dentro de esta categoría, el segundo premio lo ha recibido el periodista Juan Carlos Esteban, colaborador de la revista Salud Total, por su artículo Manejo del dolor crónico infantil.

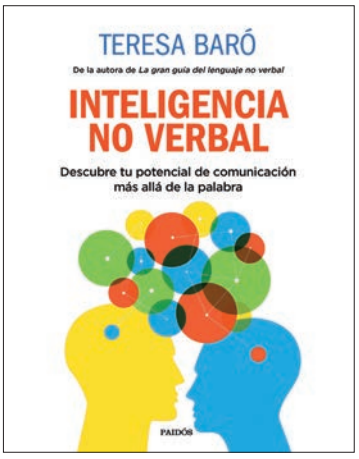
El objetivo de estos premios, que se celebran con carácter anual, es reconocer el trabajo realizado por los profesionales de los medios de comunicación para dar a conocer y sensibilizar sobre el dolor, concienciando así a la sociedad de un problema que afecta a uno de cada cinco espanoles, según datos de la Sociedad Española del Dolor (SED).

Simplemente Sano



Inspirado en los principios de la medicina tradicional china, la autora de este libro de recetas, Silvia Riolobos, sigue el ritmo de las estaciones y ofrece a los lectores alternativas simples y eficaces para mejorar su salud y llevar un estilo de vida equilibrado.

Editorial Lunwerg
www.planetadelibros.com
N. de pág. 248
PVP. 23,50 €



Inteligencia no verbal

En esta obra, Teresa Baró defiende la importancia de la educación en comportamiento no verbal desde la escuela, la familia, la empresa o los medios de comunicación; con el propósito de fomentar la inteligencia no verbal colectiva y el bienestar de las personas.

Ediciones Paidós
www.planetadelibros.com
N. de pág. 240
PVP. 18 €

Sexo para ser feliz

Este libro, dirigido sobre todo al público femenino entre los 25 y 50 años, presenta una lectura fresca, amena y atrevida que respira feminismo. Recoge también ejercicios, consejos y mensajes para que la mujer se sienta a gusto con su sexualidad.

Libros Cúpula
www.planetadelibros.com
N. de pág. 256
PVP. 16,95 €



Déjale crecer



De esta premisa han de partir los padres que quieren que su hijo crezca como un árbol fuerte y no como un bonsái; que buscan prepararlo para afrontar la vida real con éxito, no para encerrarlo en una campana de cristal. Además, le brindarán las herramientas que necesita para ser una persona autónoma.

La esfera de los libros
www.esferalibros.com
N. de pág. 247
PVP. 18,90 €

100 Lugares únicos para ir en bicicleta



Propuesta literaria que se adapta con facilidad a todos los niveles y gustos: itinerarios sobre asfalto, prácticas todoterreno fuera de pista, circuitos urbanos o viajes de aventura. Todas las posibilidades encuentran su lugar en estas páginas, clasificadas para una lectura eficaz y amena.

GeoPlaneta
www.planetadelibros.com
N. de pág. 208
PVP. 23,90 €

AVANCE *Marzo*

Médicos y medicinas
Salud Total

Tema del Mes

COLÁGENO Y ARTICULACIONES

El colágeno es un componente que tiene importancia vital en el mantenimiento y cuidado de las articulaciones, elementos que amortiguan y ayudan a nuestro cuerpo en la movilidad de su estructura ósea y muscular.



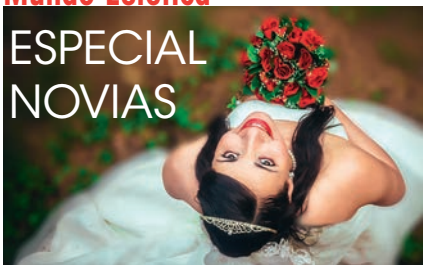
Dossier

Sportlife. Los suplementos alimenticios

Los suplementos nutricionales pueden ser una excelente herramienta para mantener el nivel de salud y un óptimo rendimiento físico en el ámbito deportivo. Su comercialización en el mercado cada vez es más variada.



Mundo Estética



Contamos todo sobre packs y tratamientos de belleza personalizados que nos ofrecen los mejores centros, para que ellas estén radiantes en el gran día. Además, incluiremos prácticos consejos de peinados, maquillajes y manicura.

Deporte y Salud



La práctica deportiva de artes marciales vuelve a estar de moda. Esta disciplina de contacto, además de ayudar a ponernos en forma, resulta ideal para mantener la mente y el cuerpo activos.

Y ADEMÁS: INFARMA Y BIOCULTURA SEVILLA 2019 + PSORIASIS + ENDOMETRIOSIS + FRUTAS Y VERDURAS + AROMATERAPIA

** Los contenidos de la revista están sujetos a cambios por motivos editoriales.*

Médicos y medicinas
Salud Total
www.revistasaludtotal.com · saludtotal@curtediciones.com

Directora: *Laura Curt.* ***Redacción:*** *Glòria López, Marta Barbancho, Pilar Ansola.* ***Directora de Arte:*** *Imma Párrizas ·*
Publicidad*: Susana Carrique, Sonia García, Mª José Giménez y Maribel Gimisó.*
Colaboradores: *Cristina Lobato, Juan Carlos Esteban.* ***Distribución y suscripciones:*** *Encarna Rubia.* ***Tel.:*** *934 121 177.*
Depósito Legal: *B-40391-2009.* ***Impresión:*** *Litografía Rosés.*
Distribución Nacional: *Sgel.* ***México:*** *Importador: C.I.R.S.A. S.A. DE C.V. Distribuidor: IBERMEX, S.A. DE C.V. PVP: 3€.*
PVP: Canarias y aeropuertos 3,20€. ***Se solicitará***

CURT EDICIONES SA

Consell de Cent, 398. 08009 Barcelona. ***Tel.:*** *933 180 101.* ***Fax:*** *934 126 181. www.curtediciones.com. www.revistasaludtotal.com.*
Presidente Fundador: *Enrique Curt Gómez.* ***Editora:*** *Laura Curt Iborra*
Los artículos que se publican son propiedad del editor, quedando prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización precisa.
El editor no se responsabiliza de la opinión de sus colaboradores redaccionales. Printed in Spain. Revista mensual.
OTRAS REVISTAS DEL GRUPO CURT EDICIONES, S.A.:
Busco Casa ~ Cocinas y Baños ~ Cronos ~ El Cine en Casa ~ Embarcaciones Neumáticas ~ Equipamiento Hostelero ~ Gran Hotel ~ Hogares ~ Pesca a Bordo ~ Piscinas y Jardines ~ Profesional Cocinas y Baños ~ 100x100 Regata ~ Skipper ~ The Best Joyas ~ The Best Superyates & Marinas ~ The Best Zapatos y Bolsos ~ Vinos y Restaurantes

ecosalud

BARCELONA 2019

28ª edición
12, 13 y 14
de ABRIL

Salón de la Salud y los Productos Naturales

En colaboración con
natexpo

Complementos alimenticios
Dietética
Alimentación ecológica
Cosmética natural
Vida saludable



www.expoecosalud.es

Organiza: INTERALIA

En: Fira Barcelona

Con el soporte de:

Afepadi

GREMI D'HERBOLARIS, APICULTORS I ALIMENTACIÓ DIETÈTICA I BIOLÒGICA DE CATALUNYA

COL·LEGI OFICIAL INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

CCPAE Consell Català de la Producció Agrària Ecològica

Associació Celíacs de Catalunya

adilac Asociación de intolerantes a la lactosa España

BEBE SALUD, BEBE

agua Noah®

diseña el agua de tu vida

IONIZADOR de Agua Alcalina

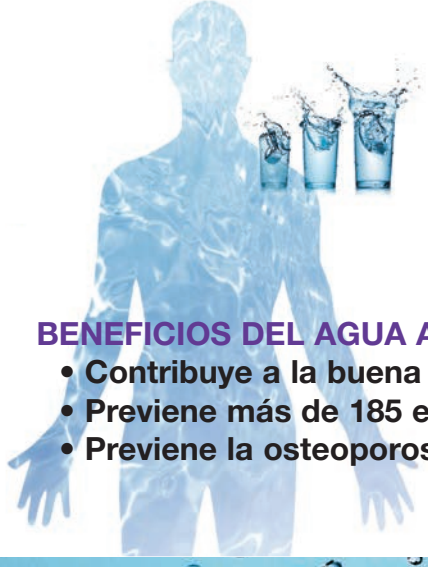


Convierte el agua común en el tipo de agua que necesites.

Desde un ph 2,7 hasta un ph 10,5 alcalino, con aporte de hidrógeno de manera física



MODELO NOAH
PVP 4284€



PORTÁTIL O CON INSTALACIÓN, TÚ DECIDES

BENEFICIOS DEL AGUA ALCALINA

- Contribuye a la buena digestión
- Previene más de 185 enfermedades
- Previene la osteoporosis

LIMPIEZA AUTOMÁTICA

AHORRA DINERO CON AGUA NOAH

Certificación

Dispositivos con certificación Sanitaria y marcado CE de conformidad con la legislación de la Unión Europea.

www.aguanoah.com

ISO 13485:2003
EN ISO 13485:2003
ID: 9105030280

EN 60335-1
EN 62233
N°: LVD121004

ISO 9001:2008
CERT.: TW05/02565