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

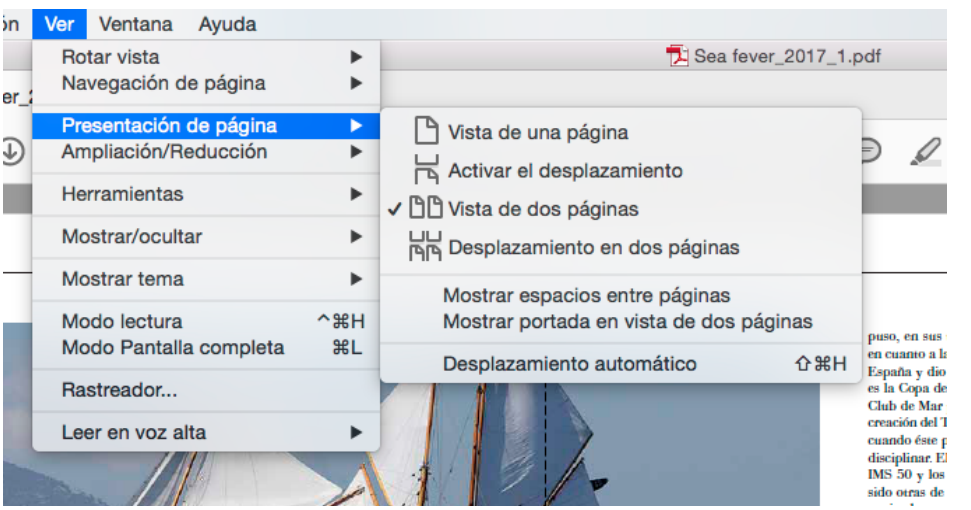
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

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.

nº95 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

Salud Total

Tema del mes

NAVIDAD SABROSA Y SALUDABLE

CONSEJOS Y RECETAS

Plan completo para estar

GUAPA EN FIESTAS

"Participar en First Dates es un regalo"

Lidia Torrent

Dossier

Belleza para regalar

TENTACIONES BEAUTY

Vinoterapia

Descúbrela en el WINE OIL SPA de Sercotel Villa de Laguardia



Carvomin

Facilita las digestiones pesadas en adultos

ARISTO

No administrar a menores de 18 años. Lea detenidamente las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico

8 413042 585695 00095

Aromatic Dreams

airflow Technology

DORMIR A PIERNA SUELTA Y DESCANSAR ES POSIBLE

ESTUDIO REALIZADO SOBRE **120** PERSONAS

90% APRECIARON MENOS MOLESTIAS RESPIRATORIAS

113 PERSONAS OBTUVIERON UN MEJOR DESCANSO

94% NOTARON UNA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

90% MEJORA DE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR

86% MEJORÓ SU CALIDAD DEL SUEÑO

Producto Estudiado:

EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS **EFECTOS BENEFICIOSOS** SOBRE LA SALUD DE LAS PERSONAS RONCADORAS DEL PRODUCTO

Aromatic Dreams



BENEFICIOS DE LA *aromaterapia*

- Promueve la relajación
- Mantenimiento de la temperatura corporal
- Produce sensaciones de alegría y tranquilidad
- Efectos rápidos y duraderos
- Equilibra mente y cuerpo
- Estimula las emociones
- Mejora del flujo sanguíneo
- Antidepresivo

Aromatic Dreams

by: hidrosalud CUIDAMOS EL AGUA

NOVEDAD

ANUNCIADO EN TV

¿INSOMNIO? ¿JET LAG? ¿IRRITABILIDAD? ¿CANSANCIO?



La **melatonina** contribuye a disminuir el tiempo necesario para **conciliar el sueño** y a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (jet lag)*



* Según el REGLAMENTO (UE) N o 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012.



INDUCE AL SUEÑO
AYUDA A DESCANSAR MEJOR POR LA NOCHE
REGULA EL RELOJ INTERNO

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO
REDUCE EL CANSANCIO Y LA FATIGA
MEJORA LA SALUD NEUROMUSUCLAR



DISTRIBUCIONES FELIU, SL TEL.+34.93.474.42.21 WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.ES

Días de alegría



Sumergidas ya en el torbellino de los preparativos navideños nos queda poco tiempo para pensar en algo que no sea en los demás: qué menús ofrecereles, los regalos que les sorprenderán, e incluso la decoración de la mesa y la casa con la que los recibiremos. Pero ¿y tu? En medio de esta locura siempre va bien que alguien te facilite las cosas de modo que vayas más tranquila y puedes ganar un tiempo para cuidarte, por dentro y por fuera.

Con esa intención este mes hemos preparado un reportaje con consejos sobre nutrición para confeccionar unos menús navideños sabrosos y saludables. Deseamos que te inspiren para ofrecer una mesa sana y festiva. Claro que si la tentación del turrón es más fuerte que tu, siempre puedes seguir las recomendaciones de la sección Salud y Deporte que te ayudarán a mantener el tipo.

Por supuesto, en estos días de alegría y celebración, no hemos olvidado hacer una planificación realista de cómo has de organizar tu agenda de belleza para llegar más guapa que nunca a las fiestas.

Ya solo nos queda una última cosa, desearte un ¡Feliz 2018! ■

Salmón Ahumado ROYAL





El Salmón Ahumado Royal se elabora con ejemplares frescos de la especie Salmo Salar, considerada la mejor por su calidad, procedentes de las frías aguas de Noruega.

El ahumado se realiza siguiendo la tradición escandinava. Se inicia con el salado manual de las piezas con sal seca, para obtener una curación homogénea, y después se procede al lento ahumado a baja temperatura con la combustión de maderas nobles de roble y haya. Así es como se alcanza el óptimo resultado.

Un salmón ahumado único y delicioso, de apetitoso sabor, textura, aroma y color.





Voulevants de Salmón Ahumado y Verduritas

Ingredientes para 4 personas:

- 4 voulevants de entre 10 y 12 cm. de diámetro
- 200g de Salmón ahumado Royal
- 100g de zanahoria
- 150g de calabacín
- 150g de espárragos
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de pepinillos en vinagre
- 1 huevo duro
- Huevas de salmón Royal

Preparación:

Quitar la punta más leñosa de los espárragos y cortar a trozos grandes. Cortar el calabacín a dados de unos 2cm. Hervir los calabacines y los espárragos durante 3 minutos, escurrir y enfriar. Pelar la zanahoria y cortar a virutas con la ayuda de un pelador.

Elaborar la salsa tártara mezclando la mayonesa con la mostaza y las alcaparras, los pepinillos y el huevo duro todo picado fino.

Justo antes de servir disponer las verduras en el voulevant combinándolas con el salmón ahumado. Aliñar con la salsa y decorar las huevas de salmón.





Aperitivo de Hojaldritos de Salmón Ahumado

Ingredientes para 4 personas:

- 150g de hojaldre
- 75g de Cintas de Salmón Ahumado Royal
- Cebollino
- 1 yema de huevo
- Sésamo
- Huevas de Lumpo Royal

Preparación:

Disponer el hojaldre con un poco de harina encima la mesa de trabajo. Cortar tiras largas de entre 6 y 8cm.

Disponer las cintas de salmón ahumado en el medio de las tiras, añadir el cebollino picado por encima.

Mojar los extremos de la masa con agua y doblarla por la mitad envolviendo el salmón ahumado. Pintar con la yema de huevo la masa y decorar con el sésamo.

Cortar a porciones de entre 3 y 4cm. y hornear durante 10 minutos a 180ºC con el horno previamente caliente. Para que no se peguen en la bandeja puedes poner papel de horno o simplemente humedecer con agua antes de disponer las porciones.

Opcionalmente, puedes decorar con huevas de Lumpo antes de servir.

¿Sabías que?

El Salmón Ahumado es rico en ácidos grasos Omega3, beneficiosos para el correcto funcionamiento del sistema circulatorio.

COPESCO SEFRISA

COPESCO & SEFRISA, S.A.
C/Edison, 11-15 Pol. Ca n'Estella - 08635 Sant Esteve Sesrovires
(Barcelona) Spain

www.club-royal.es



FOTO PORTADA: © CRISTINA GONZÁLEZ / cristina@fotografia270.cat

SUMARIO

MyM 95 diciembre 17

"El doctor del futuro no tratará el cuerpo con drogas sino que prevendrá las enfermedades con la nutrición"
THOMAS EDISON

6-9 Entrevista estilo de vida

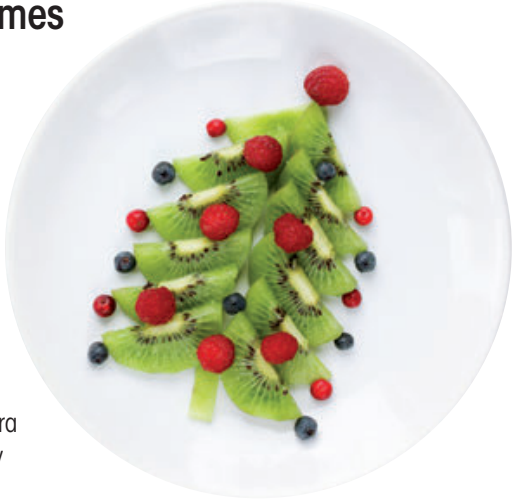
Lidia Torrent



La modelo que interviene en el exitoso programa de citas 'First Dates' cuenta cómo se cuida y cómo vive el éxito profesional y personal.

18-22 Tema del mes

Comidas de Navidad sanas



Los menús de Navidad pueden ser deliciosos sin convertirse en un festín de calorías vacías. Consejos y sugerencias para elegir alimentos sabrosos y saludables.

32-37 Belleza

¡Lista para las fiestas!



Si quieres llegar a las celebraciones navideñas radiante nada como tenerlo todo bajo control. Te proponemos un plan para organizar tus cuidados beauty de forma relajada y eficaz. ¡Toma nota!

38-40 Dossier

Belleza para regalar



Las propuestas de regalos 'beauty' más tentadoras para hacer felices a los tuyos.



42-44

Gripes y resfriados

¡En guardia ante los virus!

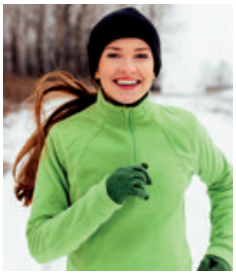
Dos afecciones comunes con síntomas similares pero tratamiento diferenciado.



46-47
Historias de éxito
Salus Haus

Entrevista con el director ejecutivo que nos habla de esta compañía centenaria, pionera de los productos ecológicos elaborados con plantas medicinales

50-51 Deporte y Salud
Ejercicio para mantener el tipo



Rutinas fáciles para que las comilonas no le pasan factura a tu silueta



52-55 Bienestar
Sercotel villa de Laguardia

Descubre la vinoterapia en su espectacular Wine oil spa



Médicos y medicinas

56-59
La farmacia responde

Dolor de espalda, una afección muy común en la población, aunque las causas pueden ser diversas.

60-63 Investigación
Donación de óvulos y fertilidad

Una de cada tres donaciones hechas en Europa se realiza en Barcelona donde existen centros de tratamiento de fertilidad de gran nivel







Es uno de los nuevos rostros de la televisión gracias al programa “First Dates”. Con él le ha llegado el triunfo y también el amor. Un momento dulce que ella vive naturalidad

Lidia Torrent

■ *POR MONTSE CLAVERO*

Es uno de los rostros más conocidos de la pequeña pantalla gracias a su papel de camarera en el exitoso programa de citas "First Dates" de la cadena Cuatro. En él vemos a Lidia Torrent recibiendo y animando o consolando a los ilusionados participantes que acuden en busca de un historia de amor. Esta camarera especial, casi una 'coach' del amor, ha heredado de su madre, Elsa Anka, su belleza y su fotogenia y con su larga melena y sus gafas es una de las piezas indispensable del programa que conduce Carlos Sobera a quien sustituye en alguna ocasión sustituye. Aunque hace tiempo que trabaja de modelo este es su primera oportunidad en televisión y el resultado no podría ser mejor: sus seguidores valoran su naturalidad y empatía, la audiencia del programa va de maravilla y ella ha encontrado el amor junto al atractivo barman del programa, Matías Roure. Juntos forman una de las parejas más atractivas de la televisión. Con ella hablamos acerca de su estilo de vida y de su momento profesional.

¿Cuidas tu alimentación?

Sí, sin duda. Me encanta comer. Es una de mis placeres preferidos. Como sano y variado, aunque también me doy caprichos. El chocolate negro es mi pecado diario.

¿Sigues alguna dieta vegetariana, vegana, macrobiótica, sin gluten…?

Honestamente, no puedo etiquetarla de ninguna forma porque no sigo estrictamente ninguna. Mi madre siempre ha cuidado mucho nuestra alimentación y es un hábito que mantengo ahora que vivo sola; es una de sus enseñanzas, sin duda. Pero confieso que el documental "What the health" (producido por Di Caprio) me marcó mucho. Y de ahí el que haya suprimido casi por completo carnes y lácteos de mi dieta. Aunque no soy vegana totalmente.

¿En qué consiste entonces?

No como carne, ni roja ni blanca. Sí tomo huevos, quesos (excepto de vaca) y jamón de forma puntual.

¿Te gusta cocinar?

Cada vez más. Al optar por una alimentación distinta tienes que ponerte en modo 'cocinitas'. Al principio me daba pereza, pero ahora que le he cogido el puntillo me encanta meterme en la cocina.

¿Cuál es tu plato estrella?

La crema de calabaza. No es que sea un plato muy elaborado, lo sé, pero es que me queda rica. A la calabaza le añado cebolla, puerro y zanahoria. Una vez cocido lo trituro manteniendo parte del agua de la cocción para que no quede muy espesa. En el plato le hecho semillas de calabaza, desmenuzo un trocito de queso de cabra, y añado nuez moscada.

¿Qué desayunas normalmente?

Una tortita hecha con clara de huevos, harina de avena integral, cacao puro, coco rallado y canela. Con un café con leche de avena y panela. A media mañana tomo una tostada de espelta con aguacate y lima y un té verde.

¿Has hecho régimen para adelgazar en alguna ocasión?

No, jamás. No porque no haya querido,

FOTOS: CRISTINA GONZÁLEZ - cristina@fotografia270.cat



"No tengo un cuerpo perfecto y tampoco lo pretendo. Me siento sana y eso me gusta"

MUY PERSONAL

- **Plato:** Pizza o huevos fritos con patatas, manjar de dioses
- **Vino:** Algún Cabernet Sauvignon
- **Libro:** "El Método Kaizen: un pequeño paso puede cambiar tu vida", de filosofía oriental
- **Prenda:** Con unos vaqueros y botas me voy al fin del mundo
- **Defecto:** Desordenada
- **Virtud:** Empatía
- **Sueño:** Ser madre y recorrer el mundo
- **Cómo te evades:** Menos trabajando, de cualquier forma y en cualquier lugar.



pero se me da fatal limitarme tanto y me provoca aun más ansiedad por la comida.

¿Has tomado suplementos nutricionales?

Tomo equinácea por las mañanas y un multivitamínico, ambos de herboristería

¿Cuál es tu secreto de belleza?

Beber mucha agua a lo largo del día e hidratarme bien la cara mañana y noche.

¿Cuáles son tus rutinas cosméticas?

Tengo tendencia a piel seca, así que habitualmente uso hidratantes corporales. Para la cara utilizo Galénic. Es un descubrimiento reciente y me tiene maravillada.

Tienes una melena espectacular ¿cómo la cuidas?

Con buenos productos como los champús y mascarillas de Moroccanoil y René Furterer, y sobre todo, secarla siempre con un secador que no estropee el cabello. Yo utilizo el Premium Care de Rowenta porque aparte de conseguir resultados perfectos respeta el cabello y lo deja suave, brillante y saludable. Incluso la plancha de esta línea, cuando quiero alisarme el pelo o hacerme ondas, me deja la melena perfecta y brillante porque lleva un revestimiento exclusivo con aceite de argán que lo cuida y protege del calor directo.

¿Qué opinas de la cirugía estética?

La respeto y apoyo, sin excesos ni extremos.

¿La utilizarías?

Sí.

¿Llevas gafas por necesidad o es por dar una imagen diferente?

Soy miope, las uso por necesidad. En mi día a día alterno lentillas y gafas. Lo cierto es que cambio muchísimo de una forma y otra.

"El gimnasio no me atrae. Prefiero hacer estiramientos al aire libre"

¿Qué cosmético llevas siempre encima?

Una barra de labios en lápiz.

¿Cómo te sientes con tu físico?

Si te digo que me siento muy bien te estaría mintiendo, y si te digo totalmente lo contrario, también. No tengo un cuerpo perfecto y no lo pretendo. Me siento sana y eso me gusta. Mi fallo es el deporte. Hago menos del que debería. Sí me gustaría tener un cuerpo definido.

¿Practicas algún deporte?

He jugado a casi todo. Balonmano, fútbol, baloncesto, tenis. Por eso me cuesta ir al gimnasio, porque me gusta más competir.

¿Realizas algún tipo de técnica de relajación o meditación?

Me gusta hacer estiramientos y controlar la respiración. Me relaja mucho y consigo dejar la mente en blanco. Si puedo hacerlo a la luz del sol y rodeada de naturaleza, mejor.

¿En qué inviertes el tiempo libre?



Lidia cuida su melena con el secador y la plancha de la gama Premium Care de Rowenta que lleva un revestimiento exclusivo de Cashmere Keratin con aceite de argán que aporta un brillo y suavidad increíbles a su pelo.

"Soy una sensiblona incorregible. Me emocionan muchas cosas"

En leer, escribir, ver series, películas y documentales, ir al cine, pasear por la ciudad, descubrir pueblos o viajar, senderismo, hacer fotos, conocer nuevos restaurantes, ver el amanecer y las puestas de sol, estar con mi familia y amigos, pintar mandalas. Aficiones no me faltan.

¿Qué te hace reír?

Soy de risa fácil. Suelo dejarme llevar por la carcajada a menudo.

¿Y llorar?

Soy una sensiblona incorregible. Más que llorar a lágrima viva, me emocionan muchas cosas.

¿Esperabas el éxito del programa "Firt Dates"?

Es un formato que ya funcionaba en otros países pero eso no es un seguro de vida. No esperaba que fuera a ser el éxito que ha sido, aunque lo entiendo. Nos implicamos, nos involucramos, remamos con los participantes y cuidamos para que se sientan lo mejor posible. Es un regalo formar parte de eso.

¿Qué consejos profesionales te ha dado tu madre?

Me dice siempre que disfrute y que no sufra. Sabe que soy muy prudente y exigente conmigo misma y me machaco mucho. Que soy mi peor enemigo. Así que ella me da consejos para liberarme de mis propios prejuicios y autolimitaciones.

¿Qué has aprendido sobre el amor en el programa?

He aprendido muchísimo del amor y de las personas. Cómo cada una tiene su forma de entender la vida, de ver y vivir el amor y me ha permitido potenciar el valor que siempre le he dado a la diversidad.

"Después de ver el documental 'What the health' suprimí la carne y los lácteos de mi dieta"

¿Te presentarías a una cita a ciegas?

Antes me daba vértigo. Ahora me apuntaba sin pensármelo.

¿Tienes otros proyectos profesionales en el horizonte?

Tengo una sección de amor en la emisora catalana Rac 105, todos los miércoles, y estoy muy feliz de poder combinar ambas cosas..

¿Cómo llevas ser famosa?

De forma muy natural.

¿Afecta a tus relaciones personales, teniendo en cuenta que tu y tu chico soy los dos conocidos?

No, aunque la primera vez que me sacaron unas fotos con él lo pasé muy mal. Sentí que entraban abriendo de un portazo en mi intimidad.■



CÓMO EXPRESAR EL **DOLOR**

Hasta ahora, para conocer el nivel de dolor y sufrimiento en pacientes sin capacidad de comunicación (demencias, neonatos, pacientes intubados, etc.) se utilizan las escalas normalizadas observacionales tipo Painad y Aminoff. Los Hospitales Psiquiátrico de Álava y Universitario de Álava de Osakidetza participan en un novedoso y pionero proyecto de análisis automático de expresiones faciales y la visión computacional para cuantificar y valorar de forma objetiva el nivel de dolor. La expresión del dolor mediante la cara es universal, tal y como señalan los Dres. Hernández y Bárez, líderes del estudio; por ello,a través de una webcam se captan imágenes del rostro del paciente, tomando como referencia la codificación FACS (Facial Action Coding System), que presenta todas las expresiones faciales en 44 "Unidades de Acción" que se manifiestan en 4 acciones asociadas al dolor: frente arrugada, órbita ocular parcialmente ocluida, parte superior del labio elevada / nariz arrugada y ojos parcialmente cerrados.

SI RONCAS, AL OTORRINO



Más de la mitad de las personas que roncan no es consciente de ello o no busca solución, según datos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). La roncopatía afecta al 20% de la población general y a más de la mitad de los mayores de 50 años. La SEORL advierte de la importancia de recurrir a un otorrinolaringólogo cuando el problema se producea todas las noches y causa alteraciones del sueño, en lugar de recurrir a remedios sin base científica. Por ello ha recogido en el informe 'Los ronquidos y los remedios más usados para combatirlos' algunas de las soluciones que circulan por internet sin base científica alguna. Se puede consultar en www.seorl.net.



APP PARA CONOCER EL RIESGO DE *neumonía*

El grupo español Neumoexpertos ha validado científicamente un algoritmo matemático que permite estimar con rigor y precisión el riesgo individual de padecer una neumonía. El algoritmo se ha materializado en el desarrollo de la App Neumorisk, cuyo objetivo último es contribuir a reducir el riesgo de infección y la carga de la enfermedad, que causa al año en España más de 10.000 muertes. Esta aplicación analiza 25 factores de riesgo y hábitos de vida, estratificados por edad y sexo, y está pensada para dos perfiles de usuario: médico y paciente. Cualquier persona puede calcular su riesgo individual de neumonía, pero además, el profesional sanitario puede utilizarla en la práctica clínica con sus pacientes.

NUEVA TÉCNICA PARA ACABAR CON LOS **JUANETES**

Clínica Planas de Barcelona ofrece una innovadora técnica no invasiva que permite acabar con los Hallux Valgus, comúnmente conocidos como juanetes, y otras patologías del pie. "Es una corrección anatómica no invasiva –afirma el doctor Fabio D'Angelo, autor de la técnica y responsable de la Unidad de Cirugía Estética del Pie de Clínica Planas– que destaca que no produce cicatrices y tiene una rápida y sencilla recuperación. El Hallux Valgus es la patología podal más habitual, supone un 80% de todas las deformidades del pie y consiste en una deviación axial del metatarso y de la falange del primer dedo del pie.



AVANCE CONTRA EL **ALZHÉIMER**



Esta enfermedad neurodegenerativa está relacionada con la acumulación en el cerebro de ovillos neurofibrilares de proteína tau y de placas de beta-amiloide, altamente tóxicos para las neuronas. Por ello, muchas investigaciones se han centrado en evitar la formación de estos ovillos y placas. Ahora, un nuevo estudio sobre una molécula que, en lugar de actuar sobre esas acumulaciones, protege las neuronas y previene su muerte celular está ofreciendo resultados esperanzadores en animales. Según Andrew Pieper, coautor de la investigación publicada en la revista «Biological Psychiatry, su trabajo "muestra que mantener las neuronas vivas en el cerebro ayuda a los animales a preservar una función neurología normal con independencia de los procesos patológicos tempranos de la enfermedad, caso de la acumulación de estos ovillos y placas".

Aumentan los transtornos del sueño en bebés



El pediatra Fernando García-Sala, nuevo presidente de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), ha revelado que el hecho de que las obligaciones laborales de padres y madres les impidan pasar el tiempo que quisieran con sus hijos está llevando a cambios, tanto en el mapa de patologías pediátricas como en las necesidades médicas de los pequeños. Aunque los estudios todavía no son concluyentes, podrían relacionarse con el hecho de que padres y/o madres pasan poco tiempo con sus bebés. Y cuando llegan a casa buscan suplir esa carencia con un tiempo y actividad con ellos que no es compatible con la higiene del sueño que precisan", explica.



CUIDA EL **TRÁNSITO** INTESTINAL EN NAVIDAD



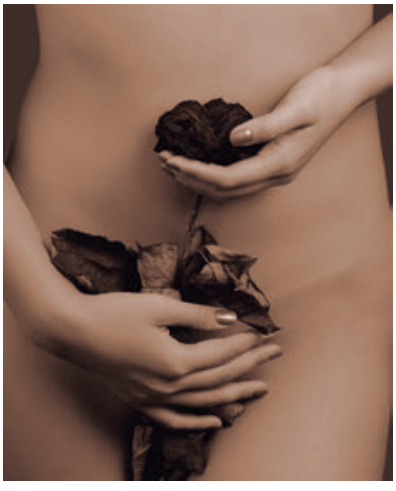
Las fiestas navideñas son sinónimo de reuniones familiares y comidas abundantes aderezadas con turrones, mazapanes y mantecados. La alteración de los hábitos alimentarios puede repercutir en la regularidad intestinal, lo que conlleva molestias importantes como pesadez o hinchazón. En este sentido, Fuca Aloe ofrece una combinación única de activos naturales como el aloe, que ayuda al tránsito intestinal, y la manzanilla, tradicionalmente utilizada para mejorar la digestión.



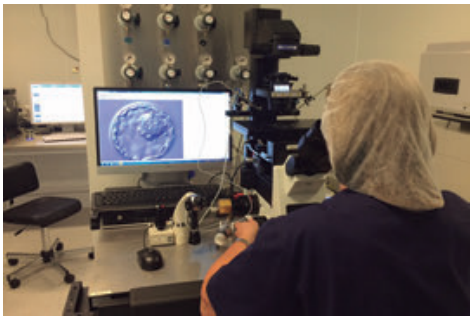
Gel para librarte de los virus y gérmenes

Las manos son uno de los principales medio de transmisión de gérmenes. Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), el 80% de patologías como la gripe y los resfriados se contagian a través del contacto con las manos. Para evitar su propagación la OMS recomienda utilizar soluciones hidroalcohólicas. Para colaborar en ello Hartmann ofrece el gel Sterilium® Gel, que consigue eliminar el 99,95 % de los gérmenes en tan solo 30 segundos. En varios tamañoS para tenerlo siempre a mano. EL último, de 50 ml, para llevar siempre en el bolso o en el cochecito del bebe viene con un gadget para colgarla.

PRODUCTOS GINECOLÓGICOS DE ARISTO PHARMA



Aristo Pharma Iberia, compañía del sector de la salud con amplio portfolio de productos genéricos y de autocuidado, se consolida en España lanzando una nueva área de negocio en ginecología. Así, esta compañía española perteneciente al grupo alemán Aristo Pharma GmbH con sede en Berlín (Alemania), ofrecerá una mayor cobertura a profesionales sanitarios y pacientes en nuestro país. La nueva área médica arranca con un total de siete referencias en portfolio y tendrá en los próximos meses lanzamientos orientados a la líneas de menopausia, contracepción e infección.



IMPORTANTE AVANCE EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA

El Servicio de Medicina de la Reproducción de Dexeus Mujer ha conseguido llevar a término un embarazo a partir de un óvulo vitrificado de forma automatizada que ha culminado con el nacimiento del primer bebé en el mundo que ha sido concebido utilizando este sistema. El equipo y la tecnología empleada ha sido el Sistema GAVI™, comercializado y distribuido por la compañía de ciencia y tecnología Merck. Este sistema permite la estandarización del proceso de vitrificación, que hasta ahora se hacía de forma manual.



COMPLEMENTO PARA **DORMIR** BIEN

Vanir, marca referente de complementos alimenticios, lanza Vanir Dream, el único con el objetivo de despertarse más fresco y despejado gracias a un buen descanso. El complemento va dirigido a aquellas personas que no duerman bien, especialmente en situaciones donde estén sometidas a mucho estrés y tensión. Vanir Dream incluye ingredientes testados por su efectividad en el proceso de sueño y descanso, entre los que destacan la melatonina, que disminuye el tiempo necesario para conciliar el sueño; extracto de semilla de arroz rico en GABA, que disminuye la ansiedad y la tensión e incrementa la somnolencia, y teanina, para ayudar a disminuir la ansiedad.

LOS BENEFICIOS DE LOS 'BAÑOS DE BOSQUE'

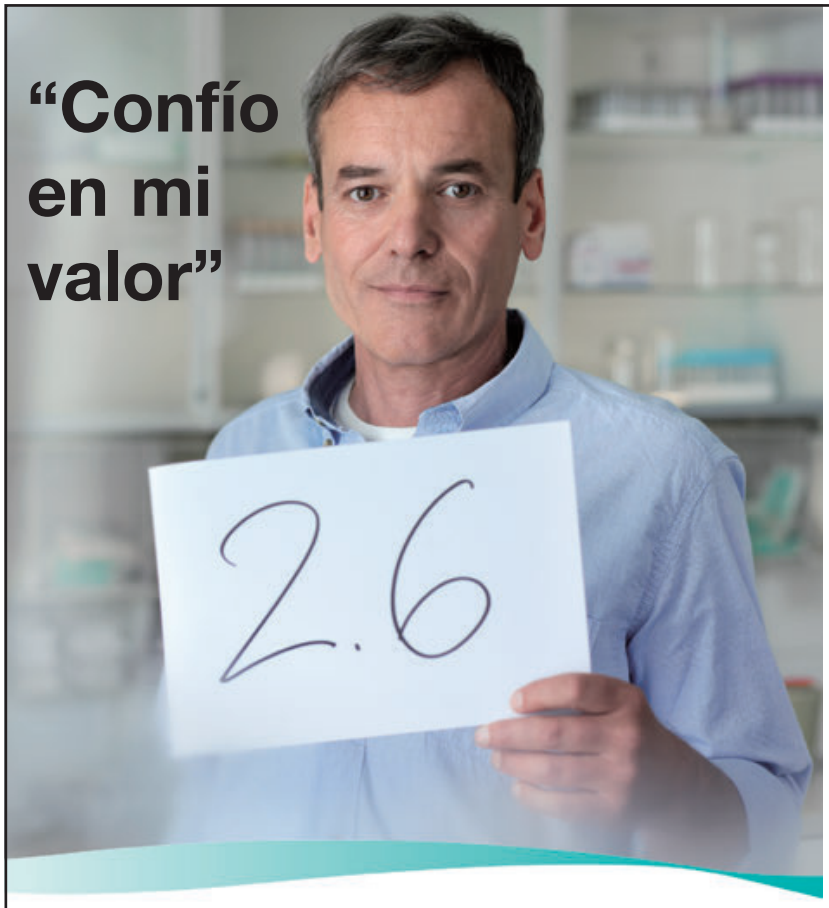


El contacto con la naturaleza mejora nuestra salud mental y física. Así lo revela el estudio "Baños de bosque, una propuesta de salud", elaborado por el Observatorio de Salud y Medio Ambiente del Instituto DKV de la Vida Saludable, en colaboración con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal). Los espacios verdes disminuyen los niveles de estrés, ansiedad, insomnio y estado depresivo, a la vez que reducen la obesidad, la diabetes y la presión arterial, ayudan a prevenir determinadas enfermedades no transmisibles y mejoran el sistema inmunitario, recoge el estudio. Los baños de bosque es una actividad terapéutica de origen japonés inspirada en las tradiciones budistas y sintoístas, que consiste en visitar las florestas y conectar con el entorno empleando todos los sentidos.



Preparados para el Google Earth del genoma

Dentro de la biología la genómica es una de la áreas que está evolucionando más rápidamente. En la reciente Conferencia Barcelona Biomed del IRB Barcelona y la Fundación BBVA los especialistas informaron que se avanza hacia una especie de Google Earth del genoma, para ver en detalle la estructura que adopta el ADN replegado dentro del núcleo, desde la resolución atómica a la molécula completa. La genómica 3D permitiría revelar la capa oculta de la regulación de los genes y descubrir la causa de muchas enfermedades. Aunque la genómica 3D/4D es una realidad, se encuentra en el nivel de la ciencia básica –lejos de la aplicación clínica–, con diversas iniciativas en Estados Unidos y en Europa empujando en este campo, como el proyecto MuG, la plataforma de datos presentada en la Conferencia Barcelona Biomed.



Roche

Participe activamente en su terapia anticoagulante oral, ¡pregunte a su médico sobre el Autocontrol!

El Autocontrol le permite realizar controles más regulares y, en caso necesario, ajustar la dosis del fármaco mejorando el tiempo en rango terapéutico (*) De esta manea, y siempre guiado por su médico, usted tiene la tranquilidad de conocer su valor de INR en cualquier lugar y con la frecuencia que necesite.
Porque el Autocontrol es la forma más cómoda y eficaz para el seguimiento de su Tratamiento Anticoagulante Oral.

CoaguChek® Because it's my life

(*)Bernardo A. (2000) Optimising long-term anticoagulation by patient self-management by and management by specialist anticoagulation clinic. A randomised cross over comparison. Lancet 356.97-102.

COAGUCHEK and BECAUSE IT'S MY LIFE are trademaks of Roche. ©Roche 2012



En la vuelta al cole

LO MEJOR ES PREVENIR

"Es al final del verano, cuando hay que empezar a protegerlos del invierno"

Para ayudarlos a fortalecer sus defensas de forma natural, una buena elección es el complemento alimenticio APOXKID a base de lactoferrina, lactoperoxidasa, vitaminas C, D y zinc

Los niños vuelven ilusionados de sus vacaciones, pero en ocasiones, debido al bajo nivel de las defensas naturales de su organismo, para muchos padres la vuelta al cole supone, más que un alivio, un auténtico problema.

Los niños tienden a enfermar con más frecuencia que los adultos ya que su sistema inmunitario inmaduro aún no ha aprendido a defenderse de la mayoría de los agentes infecciosos. El curso escolar implica la convivencia diaria con otros niños, lo que propicia contagios y frecuentes visitas al pediatra. Las infecciones más comunes son de tipo respiratorio (resfriado común y gripe) y digestivo (diarreas). Además, éste es un periodo de gran actividad física y mental que sumado todo ello al desarrollo y crecimiento propio de la edad, conlleva a que los peques necesiten fortalecer sus defensas.

Por ello, es aconsejable que desde el final del verano empecemos a preparar el sistema inmune de los más pequeños, lo mejor es prevenir y evitar así ese cuadro característico de tos, mocos, fiebre y diarrea entre otros, que acarrea la tan esperada vuelta al cole.

La fórmula de APOXKID presenta unos principios activos naturales que ayudan a mantener el equilibrio del sistema inmune infantil. De entre ellos, destacamos la lactoferrina, una glicoproteína multifuncional que aumenta la capacidad del propio organismo de prevenir y contrarrestar la presencia de agentes infecciosos. El ser humano la produce de forma natural y por eso se considera una proteína endógena que se encuentra en la gran mayoría de los fluidos corporales (lágrimas, saliva, bilis, etc.), jugando un papel importante en la primera línea de defensa o inmunidad innata. La fórmula la completa la lactoperoxidasa, una enzima también presente en nuestro organismo, que se suma a la acción de defensa de la lactoferrina y las vitaminas C, D y zinc, implicados en el mantenimiento del sistema inmune para que pueda hacer frente al contagio de las infecciones. ■

www.herbovita.es

FORTALECE SUS DEFENSAS DE FORMA NATURAL



TEST RÁPIDO DE DETECCIÓN DE ALCOHOL



En su apuesta por el autocuidado y monitorización de la salud, Hartmann ha lanzando un test rápido bajo la marca Veroval®. Y es que después de tomar bebidas alcohólicas nos preguntamos a menudo si estamos en condiciones de conducir. El test de detección de alcohol en aire respirado se ha desarrollado con el objetivo de ofrecer la precisión y la seguridad de los test profesionales pero para un uso doméstico. Permite saber en sólo 2 minutos el nivel de alcohol en sangre, además de tener una precisión del 95%.



MILAGROS Y **CURACIONES** INEXPLICABLES

Ediciones Luciérnaga acaba de editar la obra "Milagros médicos", del doctor Miguel Ángel Pertierra. Una obra sobre la cuestión siempre interesante de la ciencia y los milagros médicos.

En todas las culturas se pueden encontrar casos de curaciones inexplicables o milagrosas, que hacen que una serie de personas, tras padecer una enfermedad, en ese momento grave o incurable, hayan sanado de una forma inesperada.

Este libro es un viaje por el tiempo, las culturas y las personas que han experimentado estas curaciones y de aquellos seres o lugares a los que se atribuyen capacidades curativas. Los santuarios de la Virgen de la Cabeza, Lourdes, Fátima o Guadalupe; así como las figuras de Fray Leopoldo, Juan Pablo II o la Madre Teresa de Calcuta son analizadas de forma documentada y con rigor científico.



EN PORTADA



DIGESTIONES PESADAS

Diciembre es un mes lleno de celebraciones en donde es habitual la ingesta excesiva de comida en las reuniones familiares alrededor de la mesa, por lo que tenemos más probabilidades de padecer "digestiones pesadas", un trastorno digestivo muy común. Las causas pueden ser ingerir alimentos de digestión lenta o difícil, comer de manera rápida (no dando tiempo a que se realice una correcta masticación), alergias o intolerancias a determinados alimentos, estrés y ansiedad.

Al igual que las causas pueden ser diversas, también lo son los síntomas que producen que, en muchas ocasiones, se dan juntos.

Normalmente, gases, halitosis (mal aliento), dispepsias (digestión lenta y pesada) e inflamación abdominal. Cada uno requiere de unos hábitos y cuidados específicos para combatirlos.

En cuanto a los malos hábitos, estos son bastante más comunes de lo que imaginamos, con el agravante de que en muchas ocasiones no tenemos conciencia de cometerlos. Tanto si somos de los que no nos levantamos de la mesa hasta sentirnos saciados como si comemos demasiado poco o si echamos mano a menudo de la comida basura, podemos sufrir consecuencias negativas en forma de cálculos biliares o gases.

CARVOMIN, GOTAS ORALES EN SOLUCIÓN

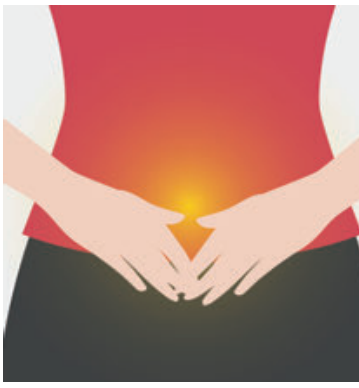
Carvomin gotas orales es un nuevo medicamento de Aristo Pharma a base de plantas tradicionales, que contiene raíz de angélica, cardo bendito y hojas de menta que, en su conjunto, ayudan a facilitar las digestiones pesadas en los adultos.

Al llevar menta en su composición tiene un agradable sabor que lo hace fácil de tomar.

Se presenta en un frasco de 20 ml y se trata de un medicamento a base de plantas, basado exclusivamente en un uso de larga tradición.*

**No administrar a menores de 18 años. Lea detenidamente las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico*





MASTICAR BIEN

En cuanto al estrés, sabemos que es un mal compañero para todo, y para nuestra salud estomacal, también. Y esto es así porque el proceso de digestión comienza en la boca y cuando estamos estresados solemos comer de forma ansiosa y rápida, sin masticar bien y esto comporta una sobrecarga de trabajo para el resto de órganos implicados en la función digestiva.

Las bebidas también tiene un papel importante en el proceso de digestión, ninguna es tan saludable como el agua. Así que si somos propensos a las digestiones pesadas quedan descartados los refrescos y las bebidas con alcohol.

Sobre qué tipos de alimentos facilitan la digestión, en líneas generales se considera saludable tomar verduras crudas, porque las verduras frescas poseen muchos enzimas necesarios para la digestión y las altas temperaturas los destruyen. También es conveniente consumir productos fermentados para mantener y repoblar la flora intestinal, como el yogur o el kéfir.

REMEDIOS TRADICIONALES

Aparte de las mencionadas precauciones a la hora de comer, las plantas medicinales tradicionales siempre han ayudado a aliviar las molestias de las digestiones pesadas. Entre ellas destaca la raíz de angélica (*Angelica archangelica L.*) que posee acción antiinflamatoria, carminativa (ayuda a evacuar los gases del tracto digestivo), digestiva y ayuda a controlar la ansiedad, muy asociada a problemas digestivos.

También se ha usado tradicionalmente el cardo bendito (*Cnicus benedictus*) con propiedades analgésicas y que a su vez alivia los espasmos gastrointestinales.

La menta (*Mentha piperita*) también es conocida por su acción carminativa, relajante y sedante que contribuye a reducir la hinchazón abdominal.

Otras plantas tradicionales utilizadas para este trastorno son: hinojo, anís, manzanilla, regaliz, perejil, comino, jengibre, cardo mariano.

Estas plantas medicinales se han utilizado habitualmente después de comidas copiosas o para prevenir molestias digestivas.■

www.aristo-iberia.com



Raíz de angélica



Cardo bendito



Hojas de menta



COMER SANO en Navidad

Los menús navideños no están reñidos con la alimentación saludable. Sigue estos consejos y disfrutarás en la mesa sin sufrir por la báscula



Salud y sabor en la MESA

Seguro que estos días estás planificando el menú de navidad que rematarás con bandejas de dulces y turrones sinfín, todo un banquete de calorías. ¿Por qué no te desmarcas de esa pauta y adelantas los buenos propósitos de cuidarte preparando unas comidas rebosantes de salud y sabor? Tu salud y la de tus invitados lo agradecerán.

El primer paso es comer con moderación. No se trata de eliminar todos los alimentos ricos en azúcares y grasas, propios de estas fiestas, sino de consumirlos de forma moderada. Es importante evitar la presentación tipo buffet, porque nuestro cuerpo posee una saciedad sensoroespecífica, es decir, la saciedad es específica para cada sabor, aroma y alimento, de manera que podemos estar saciados de carne, pero a la vista de un plato diferente nuestro cuerpo puede seguir consumiendo. En consecuencia, cuando hay gran variedad de alimentos a la vista comemos más.

SI UN DÍA TE PASAS

No te dejes llevar por el arrepentimiento y ponle remedio inmediatamente, no te rindas y dejes de controlar el resto de días. Tras una cena copiosa prueba esta pauta.

- ✔ **Desayunar solo piña natural (no enlatada)**
- ✔ **Tomar antes de la comida y/o de la cena un zumo de manzana al que añadimos jengibre (un trocito de unos 2 ó 3 cm por vaso y, en el caso que sea en polvo, 1 cucharadita rasa de postre).**
- ✔ **Zumo de zanahoria y manzana al que añadimos jengibre.**
- ✔ **A estos zumos podemos añadir un dedo de zumo de puerros, por su efecto rehidratante, protector del sistema digestivo y favorecedor de la eliminación del ácido úrico. El zumo debe tomarse recién hecho y preparado en casa. No sirve el que se vende en las tiendas.**



COMBINACIONES RECOMENDABLES

Además de controlar la cantidad lo importante es reducir el contenido en grasas y mantener una ingesta equilibrada de nutrientes, algo que caracteriza a las comidas tradicionales que combinan carne y pescado con verduras. Sin embargo, la costumbre de consumir grandes cantidades de marisco y fiambres que a veces coinciden en una misma comida no es nada recomendable.

Para lograr un menú nutritivo conviene incorporar verduras y frutas a los platos, a ser posible en crudo porque aportan más micro nutrientes. Las puedes introducir en salsas, rellenos, ensaladas, como guarnición o en forma de canapé.

Consume grasas de calidad procedentes de frutos secos, como nueces, avellanas o almendras. También podemos obtener grasa cardiosaludable, los ácidos grasos omega 3, de los pescados grasos, como salmón, sardinas, atún o as través de aderezos elaborados con aceitunas, aguacate, semillas o aceites puros y crudos.

Conviene añadir fibra a los platos por medio de frutas y verduras frescas, semillas o legumbres que pueden formar parte de la presentación o bien como ingrediente principal de un plato.

LAS PRESENTACIONES TIPO BUFFET CONTRIBUYEN A QUE SE COMA MÁS

ESPECIAS Y SEMILLAS

Emplea hierbas y especias varias que aportan antioxidantes y fitonutrientes y da mucho sabor a los platos. Si eres amante de la cocina, elabora panes y salsas en casa, así evitarás los aditivos y conservantes industriales. Aprovecha para incorporar ingredientes más nutritivos, por ejemplo, con hierbas, especias, semillas o harina integral. En las salsas podemos emplear purés de verduras o reducciones de zumos de frutas, también podemos hacer puré de aguacate o incorporar yogures y quesos ricos en proteínas.

Y para conseguir tu diploma de chef de cocina saludable, atrévete a preparar tus dulces navideños con ingredientes como cacao amargo, canela, jengibre, frutos secos, semillas, frutas frescas o deshidratadas. Con todos estos consejos conseguirás una alimentación rica en nutrientes y no sólo en calorías para el organismo.■



TISANAS PARA LA DIGESTIÓN

Las plantas medicinales pueden mejorar la digestión limpiando el intestino y deshinchando el abdomen. Si tras una comida copiosa te sientes incómoda prepárate una tisana con una cucharada de flores de manzanilla, hojas de hierbabuena, hojas de tomillo y orégano. La pones a hervir en un litro de agua y que repose unos 10 minutos. A continuación solo has de colarla y beber.

Esta tisana limpia el intestino, favorece el tránsito intestinal y ayuda a eliminar toxinas.

Recuerda que si la tomas después de comer no has de añadir ni miel ni azúcar porque favorecen las fermentaciones, mejor stevia.





5 BUENOS TRUCOS

1 Bebe agua antes cada comida. Esto predispone a comer menos pues crea sensación de saciedad y ayuda mantener el control sobre la cantidad de alimentos que ingerimos.

2 Se consciente de la masticación, come lentamente y evita engullir, pues conviene que el bolo esté en el punto justo para ser tragado. Hay un aforismo que dice "mastica lo líquido, bebe lo sólido". Una correcta masticación facilita la digestión y evita comer demasiado.

3 Elige bien. Es decir, mejor langostinos, mejillones, carne o jamón que platas con salsas o mantequilla.

4 En cuanto a los snacks del aperitivo huye de ellos como de la pólvora. Suelen contener grasas trans y engordan que es un primor. Mejor frutos secos, con moderación, y encurtidos, pero vigila con las aceitunas.

5 Y a la hora de los postres, difícilmente podrás huir con elegancia de comer turrón. Así que, puestos a pagar el peaje calórico, mejor que tomes del tradicional, de Jijona o Alicante, y el olvides el de chocolate, yema, mojito, al cava…



AUTOCONTROL EN PACIENTES **ANTICOAGULADOS**

Conviene evitar excesos en la dieta y mantener las rutinas para evitar olvidos en la medicación

Con la llegada de la Navidad y las vacaciones, es habitual cambiar la alimentación, los horarios y los hábitos de vida, lo que puede provocar que las personas anticoaguladas no sigan su tratamiento correctamente. No cumplir con la pauta establecida por los médicos, especialmente si no se cumplen las tomas necesarias, incrementa el riesgo de que se produzcan trombos que pueden provocar un ictus.

Evitar la ingesta de alcohol, los excesos en la dieta y mantener las rutinas para evitar olvidos en la medicación, son las principales recomendaciones de los profesionales sanitarios para pacientes anticoagulados durante las vacaciones de Navidad.

Los pacientes anticoagulados con antagonistas de la vitamina K, como el Sintrom® o Warfarina, tienen la posibilidad de llevar el control de su tratamiento de forma autónoma y segura, también durante estos días festivos, gracias al autocontrol de su terapia anticoagulante oral.

Cualquier paciente anticoagulado puede autocontrolarse con su propio coagulómetro portátil, semanalmente, y comprobar desde cualquier lugar que su INR se encuentra dentro del rango terapéutico que le corresponde.

Ventajas del autocontrol:

- **Mejor adherencia al tratamiento, puesto que es el propio paciente el que se controla los valores de INR y se ajusta la dosis**
- **Menos complicaciones tromboembólicas y hemorrágicas graves**
- **Mejora la calidad de vida al reducir los desplazamientos al centro de salud y el absentismo laboral**
- **El paciente está más controlado, estabilizado y con mayor porcentaje de valores INR en rango terapéutico, lo que representa mayor esperanza de vida**
- **El coagulómetro puede llevarse a cualquier lugar y utilizarse de forma cómoda y sencilla**

www.roche.es



¿Y qué hacer con los INVITADOS 'ESPECIALES'?

Es habitual contar en la familia con personas alérgicas o que necesitan cuidar de su alimentación. Pensando en ellos aquí van algunos consejos

Diabetes. Deben evitar el azúcar y reducir la proteína animal al mínimo indispensable, además de no mezclar muchos tipos de alimentos distintos en una misma comida, para evitar acidificar demasiado, ya que podría verse afectado el sistema cardiovascular. Las opciones con stevia son interesantes.

Colesterol. Por supuesto, nada de grasas animales. Y si, aún así, toma, conviene compensarlas con bebida de alpiste durante varios días, dos o tres veces al día, fuera de las comidas. Además, si tiene la presión alta, un alimento excelente es el ajo crudo. Por lo que puede tomarse de tres a cinco dientes al día. Es importante que no lo ingieran quienes tienen la presión baja. A los diabéticos también les conviene incrementar el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos mono y poliinsaturados, como avellanas, almendras, nueces. Siempre crudos y mejor remojados unas horas.

Intolerancia al gluten y celiaquía. Los alérgicos al gluten deben evitar la pasta y cualquier producto que tenga harina o se elabore con ella. Pensemos que hasta los higos, que van recubiertos muchas veces con una capa de harina para su mejor conservación, pueden generar una crisis. Además hay semillas oleaginosas (avellanas, almendras, nueces…) que se han podido manipular en ambientes con harina o similares, por lo que pueden llevar trazas que, aun siendo una cantidad ínfima, pueden generar crisis. Hay un montón de opciones de alimentos sin gluten en las herbodietéticas

Intolerancia a la lactosa. Es cada vez más fácil de controlar pues son muchas las marcas que ofrecen sus lácteos y derivados en presentaciones sin lactosa. Sin embargo esta opción en turrones y otros postres tradicionales puede ser más difícil de conseguir. Tienes dos posibilidades localizar algún turrón que en su etiquetado garantice que se ha elaborado sin lactosa o tomar pastillas con lactasa para facilitar la digestión en esas ocasiones puntuales.■

Navidad gastronómica

CON SALMÓN, POR FAVOR

COMER SANO en Navidad

Royal lanza estas fiestas el nuevo formato de Lomo de Salmón Ahumado de 100g





Hace tiempo que el salmón ahumado se ha convertido en uno de los básicos de cualquier cocina. Los consumidores, día a día, modifican sus tendencias, y por supuesto también las que a alimentación se refieren. Impulsado por estas, el salmón ahumado ha dejado de percibirse como un producto exclusivo y de precio elevado, para convertirse en una 'delicatesen' accesible.

Según las Naciones Unidas la media mundial de consumo de pescado se sitúa alrededor de los 19 kilos por persona. En España, este dato aumenta hasta los 42 kilos anuales y el salmón ahumado se posicione entre los más consumidos. Y es que además de su delicado sabor, destaca por ser una fuente muy importante de ácidos grasos Omega-3 que contribuyen a disminuir el colesterol, el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, problemas de coagulación y ayudan a controlar el estado de ánimo.

Por todo ello, Royal presenta estas navidades una novedad gourmet, que se incorpora a la gama *convenience* de ahumados: el Lomo de Salmón Ahumado de 100g. Con este producto Royal ofrece un formato más cómodo y práctico, que acerca los beneficios de este pescado a un mayor número de consumidores.■

CALIDAD Y EXPERIENCIA
Todos los ahumados de Royal se elaboran a partir de ejemplares frescos y de calidad superior, importados semanalmente desde Noruega y Escocia.

TIPS DE COCINA BY ROYAL

- ✓ **El Lomo de Salmón Ahumado de Royal es idóneo para elaborar sushi, sashimi y montaditos para acompañar en ensalada o con compota de manzana, dándole un original y exótico toque salado.**
- ✓ **¿Cómo maridar el salmón ahumado? Royal recomienda un vino blanco reserva de carácter frutal.**

MAKISUSHI DE SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS: 250g de arroz para sushi (variedad japónica) / 200g de Lomo salmón ahumado Royal / 1 aguacate 2 cucharadas de vinagre de arroz / Una pizca de azúcar/ Una pizca de sal / Washabi / 4 láminas de alga nori / Salsa de soja / Jengibre en conserva

PREPARACIÓN: Antes de cocinar el arroz, lavarlo bajo el grifo hasta que el agua salga casi transparente. Echarlo en una cazuela con el mismo volumen de agua fría. Hervir tapado durante 1 minuto, a fuego fuerte, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar 10 minutos más. Retirar y dejar reposar tapado 8 minutos más.

Retirar el arroz de la cazuela para enfriar. Aliñar con vinagre de arroz, sal, azúcar y un poco de washabi.

Cortar el salmón ahumado en 4 tiras, pelar y cortar el aguacate a tiras finas.

Disponer el alga nori encima de una esterilla de bambú (makisu). Esparcir por encima una pequeña película de arroz, colocar una tira de salmón ahumado y a su lado unas tiras de aguacate.

Con la ayuda de la esterilla envolver el alga nori formando un canelón.

Cortar en 8 trozos y servir con un poco de washabi, jengibre en conserva y salsa de soja.

COMER SANO en Navidad

DESCUBRE LA NUEVA BEBIDA DE **ARROZ NEGRO**

La Finestra sul Cielo acaba de lanzar la primera bebida de arroz negro. Se trata de la nueva bebida vegetal ecológica de la marca italiana Vivibio, un producto que sorprende por muchos motivos. El primero de ellos es su auténtico sabor a arroz negro, fruto de la pureza de sus únicos cuatro ingredientes: agua, grano de arroz negro entero, aceite de girasol y sal marina.
Las características de los productos de origen ecológico que contiene esta bebida garantizan unas propiedades nutricionales muy interesantes: Bajo contenido en grasa (0,9 g por cada 100 ml). Sin azúcares añadidos (solo contiene azúcares naturalmente presentes). Muy digestiva al ser gluten free. Su cremosidad ofrece una gran cantidad de usos: desayunos, postres, batidos o simplemente como refresco.



MIEL BIO DE TEMPORADA

La familia Muria ha presentado una edición limitada y sujeta a temporalidad (de octubre a mayo) de miel cruda ecológica. El proceso de elaboración de la miel cruda Muria Bio empieza con la recolección y su posterior e inmediato tiempo de reposo. Con ello se consigue que comience su cristalización y con delicadeza se llenan los tarros de forma manual dando como resultado una miel del todo cremosa. La gama incluye también polen tierno.

Mayonesa vegana y con cúrcuma



La Finestra sul Cielo acaba de presentar la primera mayonesa vegana con cúrcuma del mercado, la nueva salsa refrigerada orgánica de la marca italiana Vivibio. Este producto está elaborado con una base cremosa de tofu que incorpora un toque de cúrcuma que le da a la mezcla el inconfundible sabor de la especia oriental.
Su textura y gusto casa muy bien con una hamburguesa vegana así como un tabulé de quínoa con legumbres, por ejemplo. Junto a esta original salsa a base de soja, la marca lanza también una versión más clásica.
Ninguna de ellas contiene aceite de palma, son una buena fuente de proteína y todos sus ingredientes son 100% vegetales. Ambas suponen un condimento delicioso para combinar con platos de cereales, verduras, ensaladas e incluso bocadillos y canapés.

ZUMOS VEGGIE, A CUALQUIER HORA

Granini acaba de lanzar en su nueva gama de zumos de la huerta la variedad Manzana, Zanahoria y Remolacha, una opción ideal en cualquier momento del día gracias a su combinación de sabores de frutas y verduras. En cuanto a las propiedades de las frutas y verduras con las que se elabora este nuevo sabor, podemos destacar la zanahoria por sus propiedades saludables y su sabor ligeramente dulce, además de tener una textura rica y suave. También la manzana, de sabor dulce y que aporta frescor y por último, la remolacha, otra raíz crujiente de sabor dulce y alto contenido en hidratos de carbono y vitaminas.



¿SABÍAS QUE?



En España, productos alternativos a los de origen animal, como las leches vegetales, han crecido en un 16% y el número de restaurantes veggies se ha duplicado durante los últimos 5 años. El 75% de las certificaciones de productos veganos son solicitadas por compañías de Alemania, Italia y España.

¡A todas horas, natural y saludable!

¡Novedad!





Crackers Corpore Diet®, ¡la alimentación más sana!

Los laboratorios Corpore Diet&Beauty siguen dando respuesta a todas aquellas necesidades que exige el consumidor de hoy, presentando recientemente al mercado la nueva línea de **Crackers Corpore Diet®**: deliciosos y, especialmente saludables crackers salados enriquecidos con fibra, omegas y proteínas.

Los nuevos crackers de Corpore Diet® están elaborados con aceite de girasol alto oleico, con 0% grasas trans, y con salvado de trigo que garantiza un alto porcentaje de fibra. Las dos primeras referencias son **Chía Crackers Corpore** con semillas de chía y salvado de trigo, y **8 Semillas Crackers Corpore** que contienen: semillas de **sésamo, trigo, chía, lino, sésamo negro, girasol, mijo y amaranto.**

Las semillas contenidas en estas fórmulas conforman una de las bases de la alimentación más saludable por su enorme variedad de proteínas, minerales y vitaminas naturales. Se trata de productos de origen vegetal altamente completos, ya que son ricos en proteínas y micronutrientes. Los cereales proporcionan los nutrientes esenciales para mantener un buen estado de salud, al ser una buena fuente de vitaminas del complejo B, que ayudan en el metabolismo energético y cuentan con un importante aporte de minerales, especialmente el magnesio, esencial para el buen funcionamiento muscular y nervioso. Asimismo, favorecen la actividad cerebral, fortalecen el sistema inmune y reducen el cansancio y la fatiga y están formulados con **0% colesterol**.

Las Chía Crackers se han formulado con semillas puras de chía que contienen una gran cantidad de compuestos con poder antioxidante (principalmente flavonoides) que bloquean el efecto perjudicial de los radicales libres en el organismo, evitando así el envejecimiento prematuro celular. También contienen fibra y salvado de trigo, especialmente rico en potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial a la vez que mantiene una buena circulación sanguínea, y un aporte de **Omega 3 y Omega 9**.

Los Crackers de Corpore Diet® son un crujiente tentempié listo para tomar solo o combinado con un poco de queso fresco, mermeladas o foie-gras. ¡Apetecen a cualquier hora del día!

¡Pruébalos y disfruta de un tentempié sabroso y saludable para el organismo!

Y como novedad para 2018, sabemos que su siguiente lanzamiento llegará muy pronto:

Crakers Quinoa Corpore. ■

www.corporediet.com

¿CONOCES YA CORPORE BASIC'S?

Siguiendo su principal objetivo de atender de forma diferenciada las necesidades nutricionales de nuestro organismo en cada etapa de la vida, Corpore Diet & Beauty® presenta su nueva línea de productos funcionales Corpore Basic's. Una línea que reúne los suplementos más demandados por el mercado en control de peso, belleza y bienestar, con una presentación en cantidad reducida para tratamientos intensivos y un posicionamiento de precio altamente competitivo.

Corpore Basic's aporta soluciones específicas a posibles carencias nutricionales, pudiendo así mantener y prolongar un estilo de vida saludable, ya que ciertos nutrientes no pueden ser obtenidos directamente de nuestra alimentación y es necesario obtenerlos a través de los suplementos alimenticios. Una novedosa gama de complementos para cuidar y proteger nuestra salud, con formulaciones vanguardistas y específicas para todo los públicos, y en las que se han seleccionado y combinado los mejores ingredientes naturales para cada tipo de necesidad, ofreciendo así las máximas garantías de calidad y biodisponibilidad en formatos cómodos y efectivos.

Los productos Corpore Diet&Beauty están disponibles en centros de Dietética especializada, parafarmacias, farmacias y lineales de Alimentación Saludable de los centros nacionales Carrefour, El Corte Inglés, Ahorramás, Veritas, Supermercats Ràpid, Grupo Hermanos Martín, Grupo Pyrénées Andorra y DIA/Clarel.



La propuesta de SaludBox:

Una declaración de principios

El cuidado de la salud no entiende de edades. Tanto grandes como pequeños padecemos frecuentemente de algún tipo de dolencia transitoria: ya sea un dolor de cabeza, un resfriado, dificultades para dormir, o algún tipo de déficit de vitaminas en el organismo… Sea cual sea la causa del malestar, aquellas personas que mantenemos una posición activa respecto al autocuidado, debemos tratar de encontrar soluciones a nuestros problemas de salud.

Los **complementos alimenticios** son productos que se venden en las farmacias sin receta médica ya que, desde el punto de vista técnico, se consideran suplementos dentro del campo de la alimentación. No se les puede atribuir propiedades curativas –si no serían medicamentos- pero en sus fórmulas hay sustancias y principios activos que sí pueden ofrecer beneficios para la salud de sus consumidores. En definitiva, constituyen **una propuesta más para el mantenimiento de un buen estado de salud.** Una alternativa que se basa en el equilibrio nutricional. Sin embargo, los tratamientos con complementos alimenticios presentan algunos problemas o dificultades para adaptarse a las necesidades de sus usuarios:

- En relación a la **adherencia**: muchos de estos comprimitos no tienen un sabor agradable y, para algunas personas, tomárselos representa un verdadero reto. Por ese motivo, a veces se comenta que puede resultar difícil garantizar la adherencia al tratamiento.
- Los típicamente relacionados con el **consumo por vía oral:** problemas estomacales, un tiempo elevado de digestión y superar el filtro hepático para que las sustancias activas de los comprimidos sean absorbidas por el organismo. En el consumo por vía oral, las sustancias activas de los complementos pasan por un filtrado del hígado antes de incorporarse al organismo. ■

¿QUÉ CARACTERIZA A LOS PRODUCTOS SALUDBOX?

Esos problemas y dificultades asociadas al consumo de complementos son, precisamente, los que convierten a **SaludBox en una elección distinta.** Nuestros productos contribuyen al mantenimiento de un buen estado de salud. Pero además, nosotros creemos que el hecho de tomarlos debe constituir, por sí mismo, una **experiencia agradable.** De ahí nuestro lema: **Happy Health.** Es por este mismo motivo, que no limitamos nuestra oferta a los comprimidos desleíbles. En SaludBox te proponemos suplementos en otros formatos igual de saludables, y más sabrosos: chicles funcionales, gominolas funcionales y grageas chocolateadas.

LA VÍA SUBLINGUAL: UNA ALTERNATIVA A LA TOMA ORAL DE MEDICAMENTOS

La vía sublingual es una de las días que tiene nuestro organismo para absorber algunas sustancias alimenticias, así como los fármacos y complementos alimenticios. Sus ventajas son:

- **RAPIDEZ:** Favorece la rapidez de acción
- **EFECTIVIDAD:** Permite que se obtenga una mayor cantidad de principio activo, y por lo tanto, una mayor efectividad en el organismo
- **COMODIDAD:** Facilita la adherencia al tratamiento.

www.saludbox.com

Algunas referencias de SaludBox

Entre los productos que tenemos, nos gustaría reseñar éstos para nuestras lectoras: FERRUM: Un chicle saludable que aporta hierro, vitamina B12 y ácido fólico a nuestro organismo. Recomendado para personas con défit de hierro y embarazadas. Con un agradable sabor a Hierbabuena

BEAUTY: Una gominola que retrasa los síntomas del envejecimiento, incrementa la elasticidad de la piel y actúa como antioxidante, además refuerza el cuero cabelludo, gracias a su aporte de colágeno y coenzima Q10.

AMORE: Estos chicles con sabor a hierbabuena te ayudarán a mejorar tus relaciones íntimas. Contienen maca andina, l-arginina y vitamina E, y su consumo habitual ayuda a mantener la libido, tanto en hombres con mujeres.

NOVEDAD:

MAGNES K: Están recomendados para cualquier persona mayor de 16 años que practique deporte de forma habitual. Su consumo regular contribuye a la disminución del cansancio y la fatiga, a prevenir los calambres musculares y a mantener una función muscular normal. Sus dos principios activos, el magnesio y el potasio, ayudan a regular el sistema muscular y esquelético, y permiten prevenir las lesiones musculares.



Consulta a tu farmacéutico y descubre la gama completa en saludbox.com

¿Conoces la nueva generación de complementos alimenticios vía sublingual?

Chicles saludables · Gominolas saludables · Comprimidos desleíbles · Grageas chocolateadas















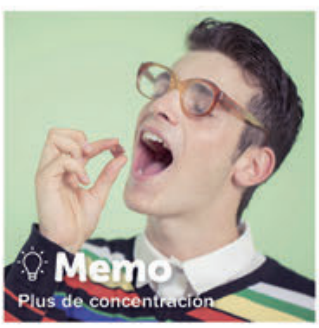
















Rápida absorción
Efecto en 3 minutos

Mayor efectividad
Debido al aumento del principio activo en el organismo

Comodidad
Facilita la adherencia del tratamiento



SALUDBOX

saludbox.com

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.

Di que Sí a los LÁCTEOS









La Unión Europea e INLAC han puesto en marcha un programa para difundir sus beneficios y recuperar el consumo

El programa "Di que SÍ a al menos 3 lácteos al día", que comenzó en junio, tendrá una duración de dos años y es la respuesta de la Organización Interprofesional Láctea (INLAC) a la bajada del consumo de leche y productos lácteos. A través de diversas iniciativas busca recuperar la presencia de estos alimentos en los hábitos diarios de la población española.

Una de las principales causas de este descenso está relacionada con la desinformación y la proliferación de falsos mitos acerca de sus propiedades. Esta circunstancia coincide con la proliferación de presentaciones de origen vegetal, a las que la normativa europea impide calificar como leche, y sobre las que el consumidor no llega a tener la información necesaria para su decisión de compra.

COMITÉ CIENTÍFICO PROPIO

El programa europeo de promoción de los lácteos ha apostado por la creación de un comité científico propio, que agrupa a ocho personalidades referentes en las disciplinas relacionadas con la nutrición, por lo que representa una herramienta esencial a la hora de confirmar la importancia de la leche y los lácteos en todas las fases de la vida. Está presidido por el profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, quien destaca que entre los beneficios de los lácteos figuran la alta calidad biológica de sus proteínas, su elevada densidad de micronutrientes (vitaminas, minerales) y la facilidad en la asimilación de los mismos.

Para la profesora Rosa María Ortega, también miembro del comité, doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid, es muy importante resaltar "el calcio de alta biodisponibilidad de estos alimentos, gracias a la presencia de promotores de la absorción, como la caseína y la lactosa. En otros productos con calcio, como algunos vegetales y cereales, encontramos inhibidores de la absorción, como los ácidos fítico y oxálico, que hacen que su calcio sea de menor biodisponibilidad".■

Y LOS DEPORTISTAS TAMBIÉN

Nancy Babio, doctora en Nutrición y Metabolismo, dietista-nutricionista, profesora de la Universidad Rovira i Virgili y miembro del comité científico, destaca la importancia de los lácteos en la dieta de los deportistas. A su juicio, "la leche y el yogur son una alternativa natural a otras bebidas con menos densidad de nutrientes y a algunos suplementos nutricionales basados en concentrados de proteínas. No tiene sentido pagar por proteínas de sobre y tirar por el fregadero el líquido del lactosuero que se encuentra, por ejemplo, en el yogur. Para beneficiarnos de ellas, basta con agitar el yogur antes de abrirlo o removerlo con una cucharilla".



QUESOS DE PREMIO

El Queso Cabrales Cueva del Molín, elaborado con leche Central Lechera Asturiana, ha obtenido la medalla de plata en el campeonato mundial de quesos World Cheese Awards 2017, uno de los eventos con más prestigio en el mundo quesero internacional. El concurso, organizado por The Guild of Fine Food, recibió 3.001 muestras de queso procedentes de todo el mundo, que fueron analizadas por el jurado atendiendo a la corteza, el cuerpo del queso, su tonalidad, textura, consistencia y sabor.

En el mismos certamen, el Queso para Sandwich Ahumado Central Lechera Asturiana consiguió la medalla de bronce dentro de su categoría.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A DORMIR **BIEN**





El plátano, la miel, las verduras y la leche son algunos de los alimentos que tienen propiedades que actúan sobre el sistema nervioso y liberan sustancias químicas, como la melatonina y serotonina, que ayudan a conciliar sueño. Aunque no hay que olvidar que las infusiones también son buenos aliados para descansar plácidamente. Según los expertos, la razón principal por la que la leche es buena antes de dormir es porque tiene un aminoácido llamado triptófano. El cuerpo lo convierte en serotonina, conocida también como la hormona del sueño.





COSMÉTICA **ANTI-POLUCIÓN**

Germaine de Capuccini lanza una línea de refuerzo Anti-Polución para la piel de las urbanitas. Esta firma de cosmética profesional sugiere un equipo de rescate compuesto por Cityproof, un tratamiento en cabina que oxigena, regenera y defiende, que se complementa con 1st Essence, para reforzar la piel y Secret Mist, para transformar el rostro en un abrir y cerrar de ojos.



CUIDADOS DE LOS OJOS SENSIBLES

Desde 1985 Belcils es una marca de referencia en el cuidado y belleza de los ojos sensibles. Para que, además de cuidados y sanos, estén más bellos, la marca de Laboratorios Viñas ofrece una amplia variedad de productos que aportan soluciones específicas a cada problema. Para darlos a conocer al gran público e informar de los rituales del cuidado ocular, Belcils ha realizado una campaña en televisión, en el programa de Ana Rosa, sobre el uso de sus productos, que se dividen en cuatro gamas. A saber: Limpieza y cuidado para los ojos sensibles, Tratamiento del contorno de los ojos sensibles, Tratamiento y cuidado de las pestañas, Maquillaje de tratamiento y alta tolerancia. Los productos Belcils son de venta en farmacias y parafarmacias.



VITAMINAS **PARA LA PIEL**

TDC Clinik lanza dos innovadores concentrados de formulación exclusiva. Vita C Intensive Concentrate, para uso facial, formulado a base de vitamina C estabilizada, células madre vegetales encapsuladas y silicio orgánico, que ayuda a recuperar y mantener la vitalidad, la naturalidad y la luminosidad del cutis. Y, Vita K Intensive Concentrate, para uso facial y corporal, a base de vitamina K en su forma epóxido, con acción cicatrizante, antiinflamatoria y descongestiva.

NUEVA AGUA MICELAR



Uresim, laboratorio de dermocosmética de venta en farmacia lanza su Solución Micelar apta para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles. Es una solución acuosa a base de micelas limpiadoras que, al entrar en contacto con la piel, retiran las sustancias hidrosubles –restos de maquillaje, sudor, impurezas–, y las de naturaleza lipídica –sebo, suciedad–, pero no elimina los lípidos que son necesarios para la piel. Un aliado perfecto de la limpieza diaria del rostro que respeta la barrera hidrolipídica de la epidermis. Para desmaquillarse en profundidad con un solo gesto.



MASCARILLA ANTIEDAD AL CARBÓN VEGETAL

El laboratorio Stendhal lanza una mascarilla para combatir los efectos de las agresiones externas, la edad y el estrés oxidativo en la que incorpora su tecnología más puntera. Black Mask pertenece a la línea No Limits y está formulada con carbón vegetal, extracto de murunga y el activo Tens'Up para ofrecer un tratamiento de efecto rápido y duradero.

GOTAS DERMOACTIVAS, CONCENTRADO DE BELLEZA

PRECIO ESPECIAL PVP 9,95€

Los tratamientos Vital Plus Active para cara, cuello y escote ofrecen calidad de farmacia a precio asequible





De venta exclusiva en farmacias

Para el mantenimiento de una piel sana conviene cuidarla con tratamientos que mantengan el proceso natural de regeneración celular, aporten hidratación y nutrición a la piel y una eficaz protección. Teniendo en cuenta estos tres aspectos fundamentales y analizando las fases del envejecimiento cutáneo, los laboratorios de investigación Vital Plus Active han formulado tres innovadores tratamientos en gotas dermoactivas concentradas para cuidar de manera integral los diferentes tipos de piel.

A partir de la meticulosa selección de principios activos altamente funcionales, así como de los excipientes que los vehiculizan, han conseguido unos tratamientos innovadores de alta penetrabilidad que mantienen la salud de la piel. El objetivo es mejorar y ralentizar el envejecimiento cutáneo mediante la preservación de sus funciones de nutrición, protección y renovación.

TRES FÓRMULAS

Estos tratamientos están formulados a base de ácido hialurónico, ácido glicólico o colágeno marino. Cada uno de estos concentrados responde a las necesidades específicas de cada tipo de piel.

Así, los rostros con piel normal, mixta o deshidratada tienen las gotas dermoactivas JAL, que gracias a su composición con ácido hialurónico restablecen la correcta hidratación y favorecen la producción de colágeno. El resultado es una piel más firme, elástica e hidratada con una reducción visible de las pequeñas arrugas.

Para quienes tienen piel mixta con tendencia a grasa, con impurezas o madura (sin couperosis) la propuesta de Vital Plus Active es GLY, el tratamiento a base de ácido glicólico, un principio activo que renueva la superficie cutánea por su capacidad exfoliante. Esta acción consigue afinar la capa córnea de la piel y, por tanto, atenuar las arrugas; elimina las manchas oscuras superficiales y estimula la producción de colágeno y elastina. El leve picor en las primeras aplicaciones es debido a la efectividad del tratamiento

Y, por último, indicado para las personas con pieles más delicadas, sensibles o con couperosis, encontramos el tratamiento COL, formulado a base de colágeno marino que fortalece el tejido cutáneo y le aporta elasticidad. Esta acción protectora ralentiza el proceso de envejecimiento de la piel. **www.vitalplusactive.com**

Descubre en este código QR cuál es tu gota más indicada y en qué farmacia encontrarla

TU NUEVO RITUAL 'BEAUTY'

Aplica de 2 a 3 gotas por la mañana y por la noche sobre cara, cuello y escote perfectamente limpios y masajea hasta su completa absorción. Las gotas se pueden combinar con otros cosméticos en crema. Es más, refuerzan la funcionalidad del cosmético aplicado después. Únicamente con el tratamiento GLY se aconseja el uso sólo por la noche y de un modo progresivo.

BELLEZA en Navidad

Organiza tu agenda con tiempo para ti y tus cuidados de belleza y llegarás a las fiestas resplandeciente

¡Lista para las FIESTAS!



■*POR LAURA ESCUDERO*

Las semanas previas a las fiestas los preparativos navideños alteran nuestra rutina y nos restan mucho tiempo. Si conseguir un par de horas para ir a la peluquería puede ser complicado en muchas ocasiones, en vísperas de navidad parece misión imposible hacer un hueco entre las obligaciones para dedicarlo a nuestro cuidado personal. Pero con una planificación adecuada en la que no falten las citas básicas: peluquería, higiene y tratamientos faciales y corporales, manicura y pedicura conseguirás el objetivo de estar resplandeciente en fiestas.

Para ayudarte hemos preparado un pequeño cronograma de dos semanas con los cuidados imprescindibles para que llegues a las fiestas hecha un pincel. Piensa también que en estas fechas son muchos los centros de belleza que proponen packs de cuidados específicos para fiestas que te pueden ser de gran ayuda porque podrás resolver tus necesidades con menos citas e, incluso, ahorrar dinero. Y eso sí que es un regalo.

15 DÍAS ANTES

Rostro

Una piel limpia y tonificada es el primer paso para estar guapa aunque vayas a ir muy maquillada. Con una higiene facial conseguirás eliminar las células muertas, disminuir los poros y recuperar luminosidad. Así que organiza tu agenda para acudir a un centro de estética un par de semanas antes de las fiestas para que dejen tu piel como un lienzo en blanco sobre el que aplicar tus cremas de manera que luzca espectacular ya antes de maquillar.

Si la limpieza es fundamental para una piel resplandeciente, aplicar tratamientos intensivos ya sea hidratantes, nutritivos, con vitaminas o de efecto lifting es fundamental si queremos ofrecer un aspecto impecable. Sus efectos son visibles rápidamente, pero como se trata de tratamientos es mejor comenzar unas semanas antes antes si queremos llegar a las navidades con una piel perfecta. Este tipo de cuidados puedes realizarlos en cabina o, si vas escasa de tiempo, en casa.

Cuerpo

Al igual que en el rostro una buena limpieza con un peeling exfoliante le devolverá la suavidad a tu piel. En casa o en la esteticista este tratamiento es muy agradecido porque el efecto es inmediato. Si optas por hacerlo tu misma hazte con un guante de crin para pasarlo por todo el cuerpo después de la ducha. Insiste en codos, rodillas y tobillos, donde la piel es más rugosa. Aunque exfoliar el cuerpo debería ser un hábito semanal o quincenal, muchas lo relegan a momentos ocasionales. Si es tu caso, piensa que debes comenzar a emplear el guante de crin unos quince días antes para que tu piel luzca suave y aterciopelada

Aprovecha para hidratarte bien todo el cuerpo después del peeling y mantén ese hábito por lo menos hasta después de fiestas, para que puedas lucir con seguridad escotes y faldas. Si te organizas bien seguro que sacarás tiempo para una hidratación corporal en cabina, que te hará sentir flotando dentro de tu piel.

Bienestar y relajación

Los masajes relajantes son muy recomendables para deshacerse del estrés que conllevan los preparativos de estas fiestas. Hay infinidad de propuestas en los centros de estética: con cuarzos rosas, con piedras calientes, con pindas aromáticas (paquetitos de hierbas y esencias envueltos en lino), con aceites esen-



ciales, etc. Elije el que más te seduzca y disfruta de esos momentos que son solo para ti.
Los de aceites esenciales de lavanda, niaulí, mandarina verde o ylang ylang son especialmente relajantes y sedantes del sistema nervioso tanto si los empleas combinados como por separado.

UNA SEMANA ANTES

Pestañas y cejas

Son el centro de atención de las tendencias de maquillaje desde hace un par de años y cada vez aparecen más productos para fortalecerlas y cuidarlas, no en vano ellas enmarcan nuestra mirada. En las perfumerías y en tiendas especializada encontrarás productos de tratamiento que potencian el crecimiento y la densidad, problemas habituales de muchas mujeres y que se incrementan con la edad. Funcionan pero requieren constancia y un tiempo de tratamiento de cómo mínimo 28 días lo que nos lleva directas a los centros especializados en diseños de cejas. Allí podrán aplicarte extensiones en las pestañas para rellenarlas, alargarlas, curvarlas o lo que tu mirada necesite y maquillar para cejas según la forma de tu rostros y ojos. En un par de horas saldrás con una mirada de película. Reserva cita dos o tres días antes de las fiestas para que las extensiones luzcan perfectas pues a las dos semanas es habitual que comiencen a caer, sobre todo las de los extremos exteriores.



Manos y pies

Si tienes claro qué color quieres o eres fan de la manicura francesa lo conveniente es esmaltar las uñas el mismo día o el anterior, sin embargo, las tendencias para las uñas han abierto un abanico de posibilidades tan grande que seguro que te dejarás tentar por alguna de ellas y lo ideal es probarlas unas semanas antes.
Aparte del color, ahora existen técnicas como las uñas de gel que se mantienen perfectas durante tres o cuatro semanas (depende del crecimiento de las uñas de cada una) y que requieren más tiempo para su realización. Has de calcular como un par de horas para estos esmaltados, pero lo puedes hacer tres o cuatro días antes porque se mantienen impecables. ■



¡MAQUÍLLATE!

BELLEZA en Navidad

La cosmética y las tendencias de maquillaje pondrán el toque final a tu imagen más elegante





LABIOS

La primera opción siempre es el rojo, aunque los tonos oscuros como los berenjena, ciruela o burdeos son también muy apropiados en estas fechas, siempre con un rostro inmaculado. Puedes elegir entre acabados mate o brillante, pero recuerda que el acabado mate produce la sensación óptica de que los labios son más finos y quizá no te interese. Por el contrario, el efecto glossy aporta sensación de volumen. Importante para un acabado profesional: perfila los labios antes de pintarlos, pero de un color igual al de la barra de lo contrario tu imagen se verá "demodée".

OJOS

Se imponen las miradas intensas, perfectamente perfiladas con eyeliner negro o súper negro y el famoso ojo de gato para el que conviene practicar unos días antes. Para la noche la tendencia smokey (ahumada) sigue siendo la más seguida. Sombras marrones, negras y grises en el párpado superior con acabados metalizados y eyeliner grueso. Si quieres conseguir un look muy sofisticado emplea una base de maquillaje en tono nude.
Otra propuesta muy apropiada para estas fechas es aplicarte sombras con purpurina.



PIEL

Son días de arreglarse mucho así que mejor elegir una buena base de maquillaje y/o polvos compactos que hidratantes con color o BB Crema. Conviene elegir un tono lo más parecido a nuestra piel y si es una salida de noche podemos acentuar su intensidad con polvos sueltos en un tono más oscuro, pero conviene empezar por una cobertura lo más natural posible para evitar el efecto máscara. Importante aplicar en este punto correctores e iluminadores que borran ojeras, ocultan imperfecciones de la piel y dan estratégicos puntos de luz.

MANOS

Aparte de los clásicos tonos rojos, es el momento de hacerse manicuras atrevidas, como la manicura francesa en combinaciones de color hasta ahora impensables: rojo y negro, azul y blanco, etc, con motivos geométricos. Puedes, incluso, atreverte a decorar las uñas con motivos navideños, acabarlas con esmaltes de purpurina; las posibilidades son infinitas.





MEJILLAS

Las mejillas conviene marcarlas en un tono que armonice con el de los labios, aunque no sea el mismo. Como es habitual que en fiestas se lleven labios rojos decántate por un colorete de ese tono. Se llevan las mejillas en tonos ocres, rojos, rosados.

BELLEZA en Navidad

Cambia de look



Las fiestas son un buen momento para atreverse con un cambio de imagen. Un nuevo color para el pelo, un corte distinto al habitual, alisarlo, ondularlo o, sencillamente, hacerse un peinado de fiesta. Hay tantas opciones que lo que de verdad es necesario es tener claro qué queremos y planificar en consecuencia.

Los tratamientos de desrizado, hidratación y regeneración del cabello conviene realizarlos con tiempo para que vaya mejorando su aspecto y podamos sacarle más partido en fiestas. Si queremos aplicarnos un tinte o realizarnos un corte distinto, lo ideal es ir a la peluquería una semana antes, de este modo el día del compromiso sólo habrá que ir a peinarse y, además, evitaremos los nervios habituales de estar en la peluquería el día que tenemos más cosas por hacer.

Para las que quieren volver a disfrutar del cabello brillante y sedoso de un bebé pueden someterse a tratamientos de sellado de las fibras capilares que consiguen un pelo brillante, flexible y sano.

LAS MAGIA DE LA EXTENSIONES

Si lo que se busca es alargar la longitud del cabello, dar volumen o aumentar la densidad, las extensiones y las micro extensiones son la solución. Con su aplicación –puede durar varias horas, pues es muy laboriosa– se consigue una melena más densa y de aspecto saludable, además son compatible con tratamientos capilares. Las micro extensiones funcionan de maravilla en personas de cabellos finos o debilitados, porque su resultado es natural e imperceptible al tacto y a la vista. Pueden realizarse tanto en cabellos lisos como rizados.

ALISADOS, TINTES Y MECHAS



Los alisados son una opción ideal para cabellos gruesos que necesitan hidratación y controlar el encrespado. Los nuevos alisados tienen una duración de tres meses y requieren el uso de champús sin sulfato. Sus resultados son espectaculares y verás como es posible tener una melena de anuncio.

Cuando simplemente queremos lucir el cabello con el color perfecto lo mejor es acudir al salón de peluquería la semana antes (evitarás ese tono excesivamente intenso del primer día) y volver para peinarte el día del compromiso. Si prefieres mechas, puedes hacerlas el mismo día. La tendencias de esta temporada son las Tiger eye hair, que consisten en dar sutiles destellos de color al cabello dejando unas mechas más claras que otras inspirándose en los tonos de la piedra ojo de tigre, que combina el amarillo, el dorado y el café. Es ideal para las melenas castañas. Para las más rubias continúan las mechas que imitan los cabellos infantiles, consiguen una imagen juvenil y, bien repartidas alrededor del rostro, resaltan tus facciones de una forma muy natural. Para las más jóvenes, las mechas californianas son estupendas.

SOBRE TODO, SALUDABLE

Más allá de la queratina y el alisado los buenos centros de peluquería ofrecen métodos para el cuidado de la salud del cabello, que en definitiva es la que responsable de su buen aspecto. En una sola sesión podemos someternos a un tratamiento de hidratación, para reconstruir la fibra capilar y el córtex. Los resultados son una melena con más brillo, más hidratada y de aspecto más sano. Regeneración del cabello. O un "bótox capilar" que devuelve el brillo y grosor a tu pelo, por ello es ideal para cabellos finos y te durará un mes. O quizás prefieras un tratamiento antifrizz para evitar el encrespamiento. Como ves hay mucho donde escoger para lucir una melena perfecta y natural. ■



acofar DERM

Las mil y una caras

No hay dos mujeres iguales.
En Acofardem nos ponemos en vuestra piel y os ofrecemos la gama más completa de cuidado facial para que, sea cual sea vuestra edad, siempre tengáis buena cara.

Por la compra de cualquier pack de cuidado facial.
CN: 278178, 278179, 278180.



70 ANIVERSARIO
acofarma
más presentes que nunca

www.acofar.es · Atención al cliente 902 36 22 03
Síguenos facebook.com/farmaceuticosAcofarma facebook.com/acofar @acoformuladores

acofarma
acofarma distribución, s.a.

Las fiestas navideñas son una magnífica excusa para regalar los siempre tentadores productos de belleza. En esta selección encontrarás el obsequio ideal para los tuyos o ¿por qué no? para ti.



Regala BELLEZA

■POR ANNA CASTEL

Los productos de belleza, perfumes y artículos para el cuidado personal son siempre bien recibidos, pues a su exquisita imagen suman el sentido práctico; siempre se necesita una crema limpiadora, una hidratante, una loción micelar. Hay infinidad de propuestas que son sumamente placenteras de utilizar y que suponen un camino de iniciación a nuevos cuidados, como los delicados aceites corporales para hidratar piel y cabello de exquisita textura y que además dejan un agradable aroma.

En esta época las firmas se esfuerzan en lanzar ediciones limitados y formatos especiales para que estos productos de belleza se envuelvan del valor de las cosas únicas. Unos regalos joya ante los que es difícil no caer rendida, por muy ascética que una sea. Para que aciertes con los tuyos o incluso te hagas un auto regalo que seguro te mereces repasamos algunas de las tentaciones 'beauty' que estas fiestas esperan en los escaparates. Seguro que encuentras la que buscas ¡y aciertas!

Para jóvenes







El acné es el problema típico de la piel en los jóvenes. Para solucionarlo y liberarse del complejo de adolescente con granitos regálale un producto eficaz de la línea Aromaderm Acné Bio, de Pranarôm. Una gama que incluye tres productos: loción limpiadora, fluido hidratante y sérum imperfecciones para conseguir una piel sana, sin brillos ni espinillas.

Adulto o joven, los poros y puntos negros son siempre antiestéticos. Las mascarilla al carbón vegetal Black Mask de Mask.Derm® los limpia y elimina de manera eficaz de cara, espalda y brazos.



Para +40







A partir de los 40 las cremas hidratantes no son suficientes para aportar la hidratación necesaria a la piel del rostro. Para conseguir el equilibrio hídrico, mejorar la elasticidad y retrasar la aparición de arrugas son ideales las cremas específicas para pieles maduras como las de Skinneum, la nueva línea cosmética de Laboratorios Ferrer. Una gama premium de cosmética facial que se comercializa únicamente en farmacias.

También en cosmética de farmacia está SkinClinic, que para estas fechas lanza dos tratamientos anti edad en atractivos neceseres plateados. Uno es antiarrugas y redensificación (85 €) y otro antiarrugas y luminosidad (80 €).

Y para quienes buscan una limpiadora facial con la eficacia un cuidado de nivel profesional Skinceutical, también de venta exclusiva en farmacias, lanza sus tratamientos específicos para cada tipo de piel. Para las pieles grasas, el gel limpiador reductor de poros Blemish + Age Cleanser (43 €); para pieles secas o muy secas, la leche limpiadora Gentle Cleanser (34 €) y para normales y mixtas, Simply Clean Gel (34 €), un gel que reduce los poros y exfolia suavemente la piel.





Para exquisitas



Para esa amiga apasionada de los spas, los baños con aceites esenciales, las velas aromáticas y todo lo que represente un lujo para los sentidos encontrarás infinidad de propuestas exquisitas. En estas fiestas tres nos han llamado poderosamente la atención por su delicadeza.

Se trata del maravilloso Huile Prodigieuse® Riche de Nuxe. Tras inventar el concepto de aceite seco en spray, Nuxe crea un aceite vegetal que nutre la piel de rostro, cuerpo y el cabello dejando una agradabilísima fragancia. Su combinación de aceites vegetales preciosos y su textura única sin silicona nutren, reparan y satinan la piel, sin dejar un acabado graso (22 €)

Los aceites de masaje son otra tentación para sibaritas. Ammo London sorprende con una vela que al calentarse se convierte en aceite con aromas a frutas exóticas y vainilla. Una propuesta para disfrutar de un sensual masaje en pareja (40 €)

Y si buscamos un Eau de Parfum exclusivo seguro que acertaremos con Silvana, la nueva fragancia que ha lanzado Il Profvmo para celebrar su 20º aniversario y que rinde un homenaje a su creadora, Silvana Casoli. Un perfume sutil y voluptuoso con notas de iris empolvado hechizantes (98 €).



Para modernas





Las que gustan de estar a la última seguro que agradecerán alguno de estos tres obsequios que aúnan funcionalidad y un cuidado diseño.
Rituals sorprende con dos calendarios de adviento con 25 productos beauty en edición mini (velas, hidratante corporal, gel, etc…). El perfecto autoregalo para que empieces a cuidarte desde ya (59,50 € y 79,50 €).
SingulaDerm en colaboración con Mr. Wonderful ha presentado el "kit superrelajante para estar bonita en un instante". Contiene un exfoliante corporal, champú, crema corporal y aceite de baño y se presenta en un estuche con la divertida estética de Mr. Wonderful.
Otro hit entre las amantes de las novedades son las aguas micelares, toda una revolución en los gestos de limpieza y desmaquillado diario de la piel. Entre estas destacamos la de Uresim, una solución micelar apta para todo tipo de pieles, incluso las mas sensibles.

Para ecologistas











Las que apuestan por el estilo de vida verde adoran la cosmética natural. Para ellas cada vez hay más cosmética bio, elaborada bajo criterios de sostenibilidad y con ingredientes 100% naturales.
Destaca la originalidad de Natura Siberica, la firma de cosmética que elabora sus productos con plantas y bayas silvestres siberianas y que estas fiestas lanza una gran variedad de cofres de regalo. Cofres de 17 a 22 €.
Los jabones en pastilla son otra tentación para los espíritus 'green' de la casa. Aquí triunfan los jabones Anne Péraudel con su entrañable imagen tradicional. Se presentan en estuches de tres fragancias: colonia, lavanda y gavanza (16 €).
Por su parte, La Chinata ofrece sus jabones artesanales en packs de 4 unidades, cada uno con propiedades distintas para cuidar de la piel: tonificante, reparadora, antioxidante y nutritiva (4,40 €).



El masaje de tu QUE CUIDA SALUD

Un regalo perfecto

Estas Navidades puedes hacer un regalo único y saludable a tus seres queridos con el set de masaje terapéutico Pranamat ECO. La esterilla y la almohada de masaje son un regalo perfecto que les hará sentirse descansados, recargados de energía, y sin dolores ni contracturas en el cuerpo. Demuéstrales lo mucho que te importan, regalándoles salud, bienestar y una mejor apariencia con Pranamat ECO. Su masaje produce beneficios para la salud, independientemente de la edad, la condición física o el estilo de vida, y además, son fáciles de usar y siempre están a tu alcance.

El poder del masaje

El set de masaje terapéutico de Pranamat ECO combina en un biodiseño único los principios del masaje tradicional con la sabiduría de la medicina antigua. Sólo necesitas tumbarte en Pranamat ECO para disfrutar de sus beneficios. Si te cansas muy rápido, si experimentas dolores de espalda o de cervicales, si quieres cuidar tu figura, o si sufres de estrés o de insomnio, lo que necesitas es un masaje revitalizante con Pranamat ECO. Cada Pranamat ECO está cosida a mano y fabricada con materiales 100% ecológicos de la mejor calidad: algodón, fibra de coco, lino, y plástico medicinal hipoalergénico H.I.P.S. Su masaje la convierte en perfecta aliada para nuestra salud física y mental.

Beneficios clínicamente probados

La eficacia de Pranamat ECO fue comprobada mediante estudios clínicos llevados a cabo en la Unión Europea, en los cuales se demostró que el 97% de los pacientes presentó una relajación muscular total, una mejora postural, y una columna vertebral más fuerte. Durante el masaje, se liberan endorfinas, que además de ser analgésicos naturales, poseen una acción antiestresante. Una sesión de masaje con Pranamat te dejará como nuevo, haciéndote sentir feliz y descansado.

El uso diario de Pranamat ECO:

- alivia los dolores de espalda
- mejora la circulación sanguínea y linfática
- reduce la fatiga y el cansancio
- elimina la tensión muscular y los espasmos
- mejora la calidad y profundidad del sueño
- libera las endorfinas ("hormonas de felicidad")
- recupera la elasticidad y el tono de la piel

Pranamat ECO

www.pranamat.es /pranamat_esp /pranamat.esp

¡EN GUARDIA!
GRIPES Y RESFRIADOS

Son las dos afecciones más comunes en invierno y aunque tienen una sintomatología similar conviene diferenciarlas para combatirlas y evitar las recaídas



POR TÀNIA LECINA

El descenso de las temperaturas y la llegada de los virus ponen en guardia las defensas y no siempre están en condiciones óptimas para reaccionar correctamente por lo que afecciones víricas, como gripes y resfriados, hacen acto de presencia, normalmente una o dos veces a lo largo del invierno. La gripe y el resfriado son dos infecciones del tracto respiratorio superior muy habituales causadas por virus, y responsables de más de la tercera parte de las consultas médicas. Aunque ambas se manifiestan con un cuadro clínico similar no debemos confundirlas pues la duración, severidad de síntomas y tratamientos son distintos.

En España las cifras de incidencia del resfriado común –la patología más frecuente del ser humano– son de uno o dos al año en los adultos y de entre 5 y 6 en los niños, aunque dependerá mucho de la etapa de la infancia en que se encuentren, porque en los primeros años de escolarización o guardería es común que se produzca un pico de incidencias. En cuanto a la gripe, durante la temporada 2016-2017 se detectaron en nuestro país más de 11.500 casos, siendo niños y adolescentes los más afectados. Un dato a tener en cuenta porque son muchas las personas que creen que la gripe afecta más a las personas más mayores, cuando no es así. Las campañas de vacunación en este grupo de población han hecho que descienda la incidencia.

MUY CONTAGIOSOS

La gripe es una infección vírica aguda de las vías respiratorias altas causada por el virus de la gripe o influenza. Entre sus características más importantes está su elevada capacidad de contagio. Como explica la doctora Mara

CÓMO DISTINGUIRLOS

RESFRIADO

APARICIÓN
El inicio de los síntomas es paulatino, pudiendo aparecer hasta pasados tres días desde que contraemos el virus.

TOS
Acompañada de mucosidad, denominada tos productiva. Es un mecanismo de defensa del sistema respiratorio para mantenerlo despejado de cuerpos extraños o exceso de moco. Se trata de un reflejo natural para mantener los bronquios limpios.

DOLOR DE GARGANTA
Por infección o inflamación en la garganta.

ESTORNUDOS
Molestias causadas por la irritación de la mucosa de nariz o garganta.

CONGESTIÓN NASAL
Producida por la inflamación de las mucosas y vasos sanguíneos de la nariz a causa de gérmenes y alérgenos. Puede producir disminución del olfato y del gusto.

DOLOR DE CABEZA
Puede ser debido a la congestión nasal.
Secreción nasal acuosa
Suele aparecer, sobre todo, los primeros días de infección.

IRRITACIÓN Y PICOR NASAL
Provocada por una mucosidad excesiva que da lugar a una sensación de picor en la nariz. Al sonarse repetidamente se irritan aún más las fosas nasales.

IRRITACIÓN OCULAR
El lagrimeo es el mecanismo de ayuda para limpiar partículas y cuerpos extraños en los ojos.

FIEBRE
Leve. Es un sistema de protección corporal con el fin de hacer frente a una infección. Por lo general, no es característica de un resfriado común, siendo más frecuente en niños.

GRIPE

APARICIÓN
El inicio de los síntomas suele ser súbito, aproximadamente en 24 horas.

TOS SECA
También conocida como tos irritativa, improductiva o nerviosa. No expectora ni elimina mucosidad, sino que sirve para diseminar los gérmenes, irritando cada vez más las vías respiratorias y provocando más tos y cansando a la persona.

DOLOR DE GARGANTA
Al igual que en el caso del resfriado, puede acompañar a la gripe, aunque no es uno de los principales síntomas de este tipo de infección.

FIEBRE
Por lo general, alta (38-41ºC). Es un sistema de protección del organismo para hacer frente a una infección. Puede provocar también dolor de cabeza e ir acompañada de escalofríos.

DOLOR DE CABEZA
Muy intenso. Debido a la infección y/o fiebre.

DOLOR MUSCULAR Y LUMBAR
Generalizado, como consecuencia del malestar causado por la infección del virus.

ESTORNUDOS, SECRECIÓN NASAL Y LAGRIMEO
Rara vez acompañan a la gripe, no son característicos de este tipo de infección.

Nota: Elaborado con información de Johnson & Johnson

Garcés-Sánchez, Pediatra de Atención Primaria del Centro de Salud Nazaret e investigadora del Área de Vacunas de Fisabio (Valencia): "La gripe es una enfermedad de fácil propagación que puede extenderse con rapidez en escuelas y lugares de trabajo, ya que las principales vías de transmisión son las cotícelas que expulsan las personas al hablar, estornudar o toser, y las manos, por lo que es necesario extremar la higiene en esta época". En consecuencia, "el riesgo reside en tocar superficies que puedan estar contaminadas, tales como muebles, pomos o teléfonos móviles, y posteriormente llevarse las manos a los ojos, nariz o boca. Pese a que el tiempo en el que el virus de la gripe consigue sobrevivir fuera del cuerpo puede oscilar entre unos pocos minutos y 48 horas o más, es importante ser precavidos y lavarse las manos frecuentemente".

¿ANTIBIÓTICOS?

Esta elevada capacidad de contagio hace que habitualmente se presente como una epidemia durante el invierno, en los meses más fríos. Sus síntomas, como fiebre alta, dolores musculares, malestar general, tos seca, etc. aparecen de repente, bruscamente.
La gripe en ocasiones puede provocar una infección bacteriana, entonces y sólo entonces es cuando el médico prescribirá un tratamiento con antibióticos.



RINOVIRUS Y CORONAVIRUS

El resfriado, la patología más frecuente en la raza humana, es una infección aguda de las vías respiratorias que puede ser provocada por más de 200 virus diferentes, siendo algunos más predominantes, como el rinovirus o el coronavirus, entre otros. Puede aparecer en cualquier época del año. Suele cursar sin fiebre, pero con estornudos, mucosidad, congestión nasal, lagrimeo, tos, irritación y picor. En algunos casos, puede haber fiebre leve.

En cuanto a la distribución por grupos de población, los denominados grupos de riesgo. Son personas que presentan inmadurez del sistema inmunitario, como los niños, lo cual facilita el contagio de las infecciones como la gripe y el resfriado. También los ancianos, personas debilitadas e inmunodeprimidas.

¿QUIÉN DEBE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

El Dr. Javier Sarmiento Martínez, Jefe de Servicio de Medicina Interna, UCI y Urgencias de Medicina Interna de la Clínica Diagonal y adscrito a la plataforma on-line Top Doctors®, recomienda vacunar de la gripe a todas las personas a partir de los seis meses de edad. Según su experiencia, la vacunación reduce en más de un 70% los ingresos en UCI en Pediatría y las hospitalizaciones en todas las franjas de edad. También reduce un 80% los ingresos de pacientes diabéticos y un 50% los de pacientes con enfermedades respiratorias crónicas.

Este especialista explica que existen siete tipos de vacuna contra la gripe, aunque la más común es la trivalente de dosis estándar que va dirigida a personas de entre seis meses y 64 años. También existe la vacuna trivalente de dosis elevada, indicada para pacientes mayores de 65 años y la vacuna cuadrivalente mediante spray nasal que está destinada a personas de entre dos y 49 años. En su opinión, aunque existe el concepto de que cualquier persona es libre de recibir la vacuna o no según el principio de libertad individual, es necesario considerar que existe el principio de la responsabilidad subsidiaria.■

TEN EN CUENTA

Dado que los virus tienen una gran capacidad e contagio, además de extremar la higiene en las manos debemos cubrirnos la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar; limpiar con mayor frecuencia las superficies de muebles, pomos de las puertas y teléfonos móviles; ventilar más a menudo las estancias y evitar los besos y el contacto muy cercano durante las épocas epidémicas, así como compartir vasos, cubiertos y otros utensilios que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.

VUELVE "ANTICATARRAL EDIGEN"

Adiós catarro



ARISTO

experto en catarros

Presentación
20 sobres
CN 650902

Presentación
10 sobres
CN 709436

Búscanos en

anticatarral.es

ARISTO

No administrar a menores de 12 años. Lea las instrucciones de uso y consulte a su farmacéutico





FELICIDAD= SALUD

Esta dolencia suele tratarse con fármacos que no consiguen resultados al 100%

Hoy en día son muchas las personas que, desafortunadamente, se sienten tristes y sin ilusión. Este mal afecta casi el 50% de la población, que reconoce un estado apático y sin motivación en su día a día, y un 20% vive deprimido de forma constante. Estos datos van al alza en invierno, es el fenómeno conocido como melancolía invernal.



La depresión como casi todo lo relacionado con la mente, no tiene muy buena fama y además, nos cuesta identificar, admitir que estamos enfermos. Es curioso cómo la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe esta enfermedad: "Trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito sensación de cansancio y falta de concentración".

UN TERCIO NO MEJORA

Simultáneamente a la investigación de la neurobiología de la depresión, aparece la necesidad de buscar mejores resultados para los pacientes. Prácticamente un tercio de los individuos tratados químicamente no tiene beneficios y otro tercio no experimenta revisión completa tras la monoterapia inicial con un antidepresivo.

No olvidemos que el cien por cien de los pacientes tratados con estos fármacos tienen efectos secundarios más o menos importantes, también decir que casi siempre son químicos tomados largos periodos de tiempo que lo único que hacen es cronificar el problema e intoxicar a la persona derivando en muchos casos en enfermedades asociadas a su consumo.

Estamos lejos de lo sano y natural para nuestra salud psicológica ¿Sabía que esta enfermedad afecta el triple a las mujeres que a los hombres? Tres millones de personas en el mundo sufren y cada semana consumen más de 20 millones de antidepresivos; sin contar los días de baja que esto ocasiona y el gasto público que genera, para negocio de las multinacionales farmacéuticas. Los antidepresivos químicos ocupan el segundo puesto de fármacos más vendidos.

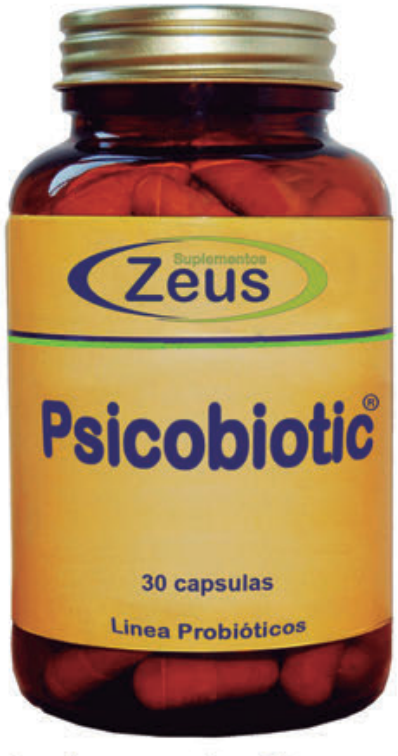
SEROTONINA Y DOPAMINA

La medicina natural nos brinda un amplio abanico de sustancias que colaboran a manejar esta preocupante enfermedad. La ciencia sabe que la depresión está provocada por cambios bioquímicos en el cerebro. Es una alteración molecular a nivel neuronal, el déficit de un neurotransmisor llamado serotonina parece estar detrás del 90% de las depresiones, también la dopamina estaría presente en muchas de ellas.■

www.suplementoszeus.com

Felicidad y salud.





Complemento Alimenticio a base de Plantas,
Melena de león, Aminoácidos, Probióticos y Melatonina.

La Vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal.

La Melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg. de Melatonina poco antes de irse a dormir.

Anteriormente **Depre+Bac**

www.suplementoszeus.com

Roberto Blanco, director ejecutivo de SALUS Haus

"Somos pioneros en productos ecológicos desde hace un siglo"

La historia de SALUS Haus comenzó en Múnich, de la mano del doctor Otto Greither, quien dedicó gran parte de su vida a elaborar productos para el cuidado de la salud a partir de las plantas







POR ANNA CASTEL

La compañía SALUS Haus cumplió 100 años en 2016. Está presente en 65 países y ofrece cerca de 1.500 productos, entre ellos infusiones medicinales, de hierbas y especias, pero también plantas medicinales secas, hierbas aromáticas, cápsulas, comprimidos, tónicos y gotas reconfortantes, además de elixires, vinos medicinales y muchos otros artículos. El amor y respeto por la naturaleza y una decidida apuesta por la sostenibilidad identifican a la empresa y sus productos. De todo ello hablamos con su director ejecutivo en España, Roberto Blanco.

¿Quién fundó la compañía?

Otto Greither padre, al que internamente llamamos doctor Greither. Él fue quien fundó SALUS Haus en 1916 en Múnich, aunque en 1968 se trasladó a Bruckmühl (Baviera), su sede actual. Su hijo Otto Greither es el propietario, tiene 91 años, y aún viene cada día al despacho. El responsable actual es el doctor Florian Block, casado con su nieta Kathrin Greither-Block.

¿Qué llevó a Otto Greither a dedicarse a las plantas medicinales?

La experiencia propia. El doctor Greither tuvo buena salud hasta los 30 años, pero a esa edad padeció una enfermedad difícil de diagnosticar en aquella época, empeorando con el tiempo. Como era médico alópata de profesión y amante de las terapias alternativas naturales, modificó sus hábitos alimenticios y se sometió a una profunda limpieza del organismo. Los resultados fueron tan espectaculares que dedicó toda su vida a la medicina naturista.

¿Cuál fue el primer producto?

Una cura para la limpieza del organismo basada en su propia experiencia, aunque con el tiempo se fue mejorando y adaptando a diferentes patologías.

¿Sus plantas son determinantes para diferenciar sus productos?

Sí. En los años 80, cuando surgió la ingeniería genética agraria, Otto Greither hijo siguió apostando por la mejora clásica de las especies vegetales. Hoy en día sigue rechazando la manipulación genética de las plantas porque, en su opinión, su propagación incontrolada destruye los fundamentos de la agricultura ecológica y elimina la posibilidad de elegir.

Fueron unos ecologistas adelantados a la época

Uno de los lemas de SALUS Haus es "Deja lo natural tan natural como sea posible". Una parte de las plantas medicinales y materias primas con las que trabajamos se compran a proveedores certificados de confianza. Otra se obtiene de cultivos propios



tanto en Alemania como otros países como Chile.

¿Por qué tan lejos?

Hasta 1986 nuestros proveedores estaban en Bulgaria, Polonia, Rusia o Yugoslavia, pero ese año, el desastre nuclear de Chernóbil (Rusia), hizo muy difícil la obtención de plantas medicinales libres de contaminantes. Esto llevó a la empresa a buscar una fuente de materias primas que fuese de calidad fiable y a poder ser duradera a largo plazo, y encontró la finca cercana al volcán Villarrica, en la provincia chilena de Araucaria, donde cultivamos nuestras propias plantas 100% bio.

¿Qué mejoras proporcionan los productos SALUS Haus?

Tenga en cuenta que Alemania tiene un catálogo de más de 1.500 referencias. La mayoría están destinadas al aparato digestivo y las vías respiratorias, al cuidado de las defensas naturales, del aparato urinario, las articulaciones y huesos, a depurar el organismo y ayudar al crecimiento infantil. Todas se elaboran a base de mezclas de plantas medicinales, extractos de diversas especies vegetales, vitaminas, minerales, así como jugos de frutas, verduras y hortalizas.

¿Entonces son todos líquidos?

Preferimos las formulaciones líquidas (tónicos, jarabes) porque los principios activos se absorben mejor por parte del organismo al llegar disueltos al intestino. Aunque también disponemos de una amplia gama de productos en comprimidos, cápsulas, gotas e infusiones.

¿Su producto más vendido?

Actualmente exportamos a 64 países. Entre las formulaciones más conocidas destacan el jarabe de hierro Floradix®, Floradix-Kindervital® (jarabe de calcio y vitaminas para niños); Gallexier® (jarabe con extracto de 12 plantas que ayuda a la digestión), Alpenkraft® (jarabe para el cuidado de la garganta y vías respiratorias) y Salusan® (comprimidos que ayudan a la relajación); además de los reconocidos jugos exprimidos de plantas frescas de Walther Schoenenberger.

¿Por qué elegir un preparado de plantas en lugar de uno sintético?

A veces se nos olvida que el origen de los principios activos presentes en muchos medicamentos está en las plantas medicinales. Las plantas no son la solución a todos los problemas de salud, pero pueden ayudarnos en muchos de ellos. Para nosotros lo importante es la prevención, llevar un estilo de vida sano y apoyarse en la medicina natural.

¿Para ustedes la alimentación es la base de la salud?

Clarísimamente, sí. Es larga la lista de enfermedades que nos provocamos por alimentarnos de forma inadecuada, el sedentarismo, el alcohol, el tabaco, los medicamentos, etc. Los alimentos altamente procesados, con un elevado contenido en conservantes y azúcares refinados están provocando obesidad, ya entre los jóvenes, y minando la salud de la población. La metabolización de estos alimentos deja gran cantidad de residuos en nuestro organismo que día a día se acumulan dando lugar a enfermedades.■

"LOS PRINCIPIOS ACTIVOS DE MUCHOS MEDICAMENTOS ESTÁN EN LAS PLANTAS MEDICINALES"

"LA EMPRESA RECHAZA LA MANIPULACIÓN GENÉTICA DE LOS CULTIVOS"



EJERCICIO para mantener el TIPO

Las comidas navideñas son el gran enemigo de nuestra silueta. Practicar deporte estos días ayuda a mantenerla a salvo del festín de calorías

POR TÀNIA LECINA



Las celebraciones navideñas tienen la mesa como protagonista: aperitivos, comilonas, postres y licores desfilan por ella sin parar y cuesta resistirse a tantas tentaciones juntas. El resultado es un festín de calorías que nuestro organismo necesita quemar si no queremos llorar al subir a la báscula. Para acabar de rematarlo este cambio de hábitos de alimentación va acompañado de una alteración de los horarios que complica ir al gimnasio o salir a hacer deporte. Como consecuencia, quien más quien menos ha de aflojarse el cinturón después de las fiestas. Según las estadísticas, los españoles engordan un promedio de 3 o 4 kilos en esta época. Lo que supone una talla más. ¡Menudo regalito navideño!

Si quieres evitarlo, lo mejor es mentalizarse de que no hay que comer todo lo que nos ofrezcan. Aprende a decir no en la mesa.

Para que la ingesta de calorías sea menos abultada, intenta activarte en los momentos de ocio de que dispongas. En otras palabras: haz ejercicio. La estrategia consiste en hacer trabajar a nuestro cuerpo para que consuma más energía y así controlar los excesos nutricionales.

Lo indicado es combinar disciplinas deportivas que aceleren los metabolismos basal y de recuperación. Es decir, el que consume las calorías mínimas para que nuestro organismo subsista, y el que gasta de más después de hacer ejercicio. Para conseguir este doble objetivo combinaremos actividad cardiovascular, como correr, nadar o pádel, que generan mucho gasto calóri-







co durante la actividad, con ejercicios de resistencia muscular, como hacer pesas, que queman calorías en las horas posteriores.

Si el gym no es lo tuyo, puedes hacer una rutina de cuatro series con mancuernas, de 15 repeticiones cada una, que incluya sentadillas, flexiones y abdominales que te ayudarán a mantener el peso y el michelín a raya. Eso sí, combínalo con running, pádel o algún deporte aeróbico.

Si esto te parece difícil prueba a convertir actividades cotidianas en ejercicio. Por ejemplo, olvida el ascensor y sube por las escaleras. Sal a caminar al menos una hora y hazlo a buen paso, que sientas cansancio.

No es momento de retos deportivos. Lo ideal es mantenerse. Piensa que pasar las fiestas sin sumar ni un kilo ya es suficiente logro.

LO IDEAL ES COMBINAR ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR CON EJERCICIOS DE RESISTENCIA

EN FAMILIA O CON AMIGOS

La parte positiva de estas fechas, en cuanto a incentivos para hacer deporte, es que podemos practicarlo con familia y amigos. Son habituales las carreras y competiciones populares, como la San Silvestre, tradicional del día 31 de diciembre en muchas localidades. Estas pruebas tienen el componente competitivo mezclado con la diversión. Apuntarse a ellas es una divertida manera de quemar calorías. No lo dudes y apúntate a la de tu ciudad.

Las vacaciones en la naturaleza o en la nieve ofrecen también facilidades para practicar deporte en compañía. Ya sea esquí alpino, snowboard o paseos por la montaña. Son actividades divertidas que hacen trabajar a todo el cuerpo y ponen en marcha la coordinación, el equilibrio y los reflejos.

Si te quedas en la ciudad el patinaje sobre hielo aporta beneficios, a parte de los skating en fácil practicarlo en las pistas de hielo que instalan muchos centros comerciales en estas fechas.

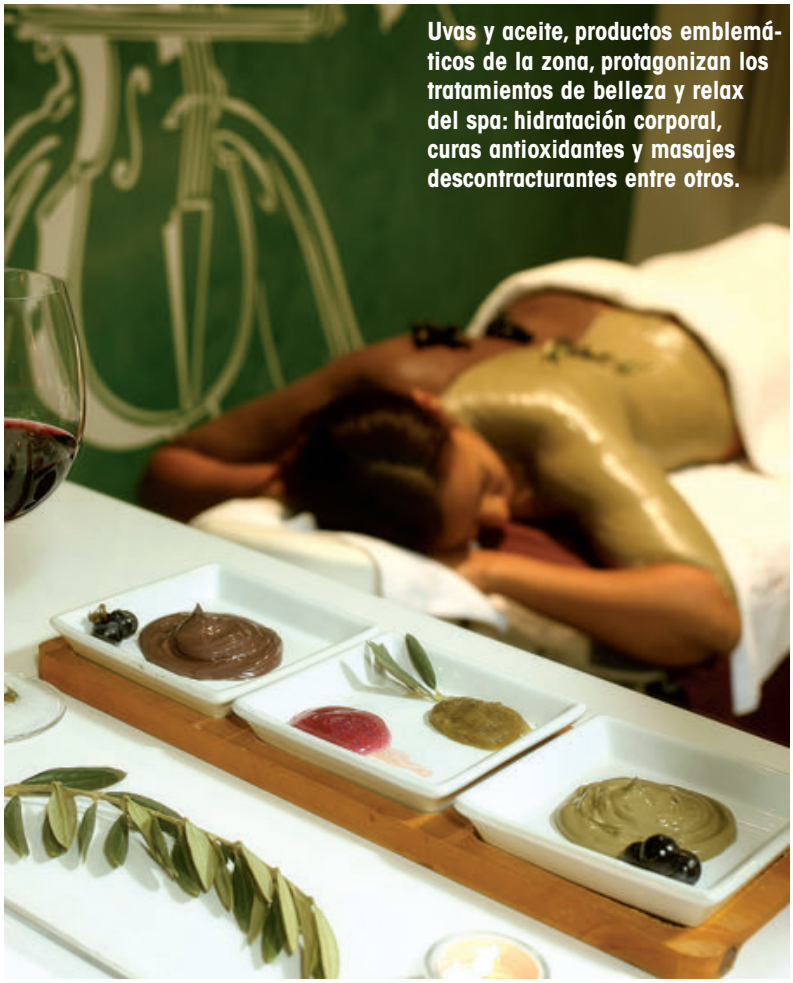
Y no olvidemos el pádel, tan de moda, un buen aliado de tu figura porque permite hacer deporte y socializar. Aprovecha para organizar torneos con amigos y familiares que, a lo largo del año, es difícil de reunir. ■

NUEVA SECCIÓN

Sercotel Villa de Laguardia Wine Oil Spa

La Rioja acoge un hotel cuatro estrellas con un espectacular spa de 1.000 m² dedicado al bienestar, con el vino como protagonista





Uvas y aceite, productos emblemáticos de la zona, protagonizan los tratamientos de belleza y relax del spa: hidratación corporal, curas antioxidantes y masajes descontracturantes entre otros.

Sercotel Villa de Laguardia convierte al vino en protagonista en su Wine Oil Spa –gracias a un novedoso tratamiento de exfoliación con cristales de vino–, un espacio que dedica sus más de 1.000 m2 a la salud y el bienestar. Los programas de vinoterapia proporcionarán relax al viajero que viaje en estas fechas buscando una experiencia diferente para sus vacaciones navideñas.

Cada vez son más quienes viajan motivados por conocer nuevos destinos vitivinícolas, disfrutar de experiencias entre viñedos y, cómo no, degustar vinos en el mismo entorno que los ve nacer. El país es rico en variedad y diversidad de zonas productoras pero, sin duda, la D.O. Ca. Rioja sigue siendo una de las más apreciadas. En la localidad de Laguardia (Rioja Alavesa, Álava), a tan solo 15 kilómetros de Logroño y media hora en coche de Vitoria-Gasteiz, se alza el Sercotel Villa de Laguardia, un auténtico templo para enoturistas.

El hotel cuenta con una piscina exterior y una zopa de Spa en la que destaca la espectacular piscina curva para hidroterapia y su cubierta en forma de cúpula con cromoterapia.

INSTALACIONES DE LUJO

Sercotel Hotel Wine Oil Spa Villa de Laguardia está en pleno corazón de Rioja Alavesa, en la villa medieval de Laguardia, cuenta con 84 habitaciones, parking exterior gratuito y piscina con amplios jardines. Su terraza panorámica y El Restaurante El Medoc Alavés hacen las delicias de los paladares más exigentes con la mejor gastronomía vasco-riojana.

Ofrece también la posibilidad de disfrutar de su centro de belleza, salud y bienestar Wine Oil Spa con más de 1.000 m² con circuito hidrotermal y cúpula con cromoterapia nocturna además de sus 15 cabinas con tratamientos basados en vino y aceite en estado puro.

Anexo al hotel, su centro de convenciones Villa Lucía conforma uno de los complejos turísticos más importantes de la comarca.











DIVERSIÓN Y RELAX

Ubicado entre bodegas tradicionales, calados subterráneos y construcciones ultramodernas, el establecimiento se configura como un destino de primer orden para una escapada especial, donde la diversión y el relax se combinan a la perfección con las más sugerentes visitas y experiencias.

El Sercotel Villa de Laguardia, reconocido por los más de 1.000 m^2 de instalaciones dedicadas a la salud y el bienestar de su Wine Oil Spa, ha puesto en marcha una experiencia con el vino en primera persona a través de un novedoso tratamiento exfoliante con cristales de vino. Dichos cristales son el resultado de la conjugación del ácido tartárico –vital para conservar una piel sana y radiante– y los iones presentes en el mosto, que aportan beneficios antioxidantes y combaten los radicales libres ayudando a disminuir las arrugas y las manchas en la piel.

Y ADEMÁS, ENOTURISMO

A pocos metros del establecimiento, el visitante puede adentrarse en las murallas de Laguardia, un pueblo medieval perfectamente conservado que encierra tesoros como la propia muralla, la plaza fortificada en el centro de la villa, la iglesia de Santa María de los Reyes y su fastuoso pórtico realizado en piedra tallada que aún conserva su policromado original del siglo XVII; la Torre Abacial; la iglesia de San Juan Bautista; y el estanque celtibérico de la Edad del Hierro más grande de toda Europa, de reciente apertura al público.

Sus calles ocultan auténticos hallazgos: los calados subterráneos, antiguas cuevas horadadas bajo las casas que permitían a los habitantes de la localidad escapar cuando eran atacados y, posteriormente, elaborar vinos para autoconsumo.

Para conocer el contraste y las diferentes técnicas de elaboración en la zona, nada mejor que descubrir también bodegas de vanguardia y muchas otras familiares, que hacen de Rioja Alavesa un entorno único y de gran valor enoturístico.

ESPACIOS ESPECTACULARES

El centro está dividido en dos espacios diferenciados. Una zona dedicada a una oferta completa y diversificada de spa donde un olivo de la variedad autóctona Arróniz, rodeado de un pediluvio encastrado en una media barrica, preside el circuito termal, que incluye un gran tino donde podemos encontrar diferentes duchas de contrastes. Una sauna finlandesa, un baño turco y una fuente de hielo complementan este espacio destinado a tonificar el cuerpo, activar el sistema circulatorio y relajar la mente.

La original piscina curva recoge diferentes tratamientos a base de hidrojets, camas de agua, picos de pato, géisers, bancos de hidromasaje y pileta de agua fría con el fin de proporcionar al visitante un estado óptimo de bienestar gracias al efecto terapéutico de las diferentes técnicas. El broche de oro lo pondrá disfrutar de una tisana en las zonas relax recostado en una de las confortables hamacas.

Una singular cúpula semiesférica, cubre los más de 200 metros cuadrados exteriores del circuito termal que permite disfrutar del exterior y del sistema de cromoterapia nocturno.

El otro espacio va dando paso a 15 cabinas temáticas para tratamientos corporales y faciales y las más variadas técnicas de hidroterapia.



La piscina curva permite disfrutar de las vistas mientras se descansa cómodamente dentro o fuera del agua.



WINE OIL SPA

Se trata de un spa moderno e innovador especializado en la aplicación de tratamientos naturales con "denominación de origen". Algunos de ellos a base de vino y aceite de oliva de Rioja Alavesa, extrayendo de ellos sus reconocidas cualidades para el cuidado del cuerpo y la mente. Wine Oil Spa propone nuevas experiencias a la carta aprovechando las propiedades cosméticas de los productos que nos ofrece la tierra para ofrecer un amplio surtido de novedosos tratamientos.

La castaña, las endrinas, la trufa de la Montaña Alavesa, las plantas aromáticas de la comarca; como el tomillo, la lavando o el romero, entre otros, son los protagonistas de estos tratamientos.

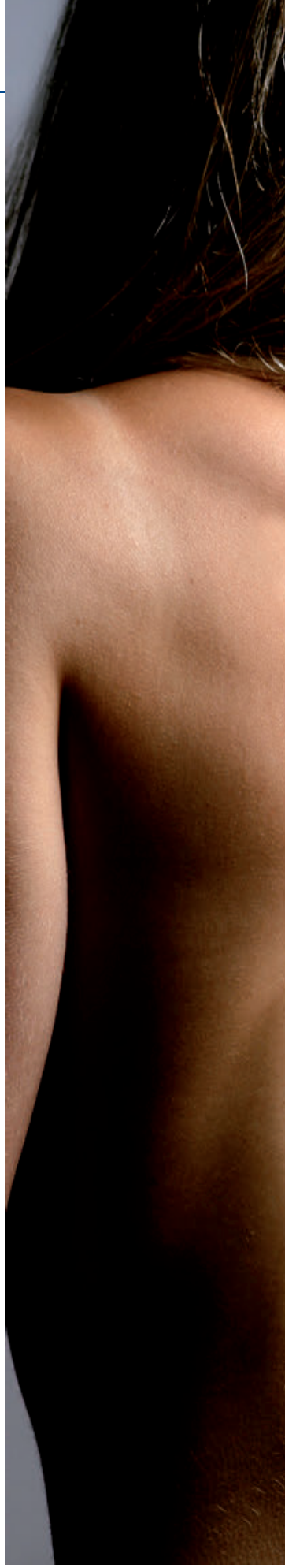
El mejor cuidado a través de todos los sentidos para lograr el perfecto equilibrio, disfrutando de experiencias únicas, basadas en las inigualables propiedades de la naturaleza. ■



El hotel cuenta con 84 habitaciones con todo el confort de un cuatro estrellas.

Suele ser una afección benigna pero repercute en nuestra actividad social y laboral. Para que no se cronifique conviene tomar medidas de higiene postural, alimentación y descanso

DOLOR DE ESPALDA



POR CRISTINA LOBATO

Quién no ha padecido alguna vez dolor de espalda? Esta afección es la primera enfermedad crónica en nuestro país, alrededor del 80% de la población ha sufrido o sufrirá un episodio y más de la mitad se ha visto obligado a reducir su actividad social por esta causa, e incluso a pedir la baja laboral. Además, este dolor suele ir acompañado de dificultades para conciliar el sueño, ansiedad e incluso depresión. Por tanto el problema es de envergadura, aunque el pronóstico es casi siempre benigno y autolimitado. ¿Qué podemos hacer desde la farmacia?

Lo primero es conocer el dolor. Existen distintos tipos: según la causa, duración y localización y, a partir de una correcta anamnesis se decidirá el tratamiento, que será diferente en cada caso.

Según causas

• Mecánico: empeora con el movimiento y disminuye con reposo. Es el más frecuente y más fácil de tratar

• Inflamatorio: No disminuye en reposo incluso puede empeorar, puede ser debido a problemas reumáticos por ejemplo

• Neuropático: es un dolor característico como un hormigueo o quemazón que en muchos casos llega hasta las extremidades, un dolor en la zona de los nervios que no cede con el reposo. Es el más difícil de tratar.

Según duración

• Agudo: menos de 6 semanas

• Crónico: más de 3 meses

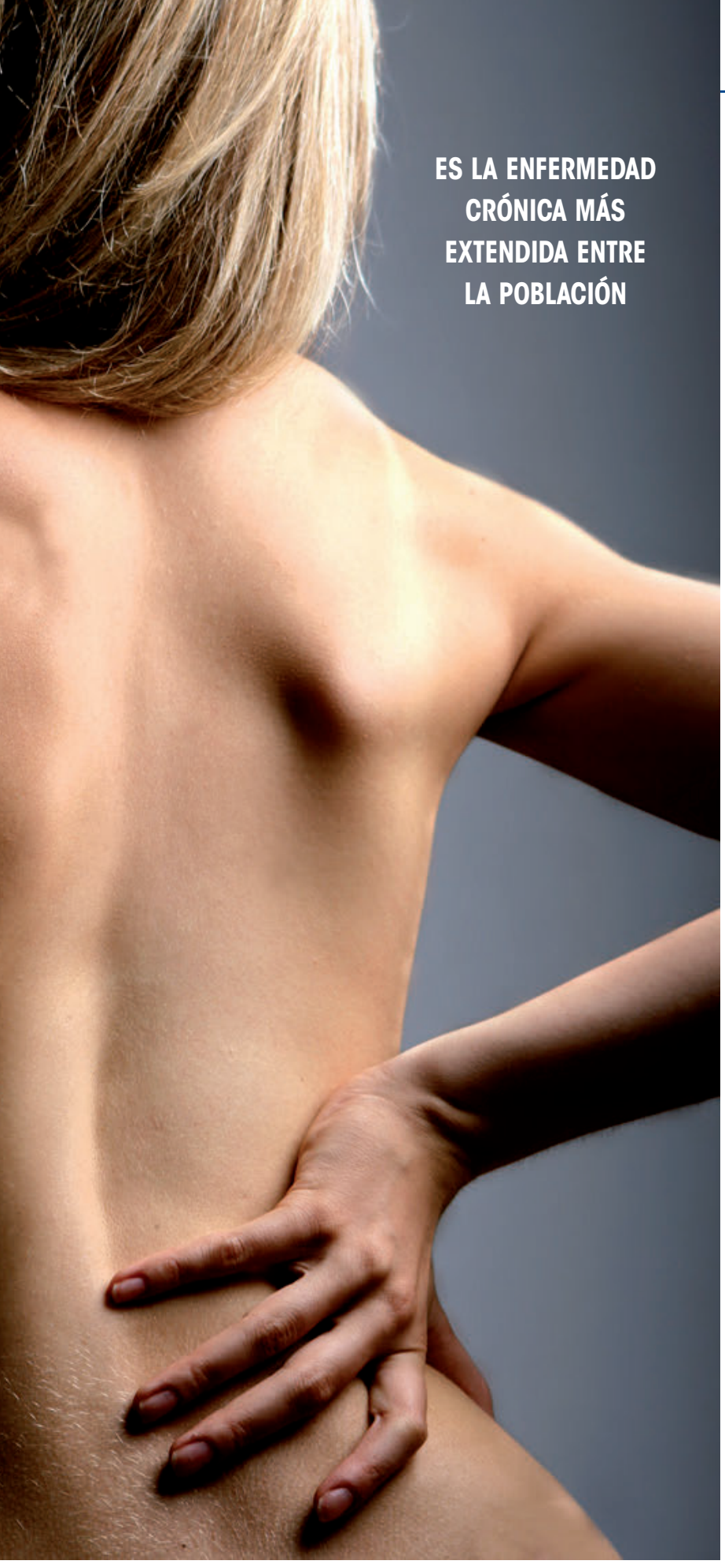
• Recurrente: durante 3 meses aparece y desaparece

Según localización

• Cervical, en el cuello, puede irradiar a hombros, brazos, incluso a espalda y provocar dolor de cabeza, suele ser debido a movimientos bruscos, forzados o posturas mantenidas largo tiempo, su aparición no suele ser gradual sino aguda dura poco tiempo. Hoy en día esta patología es muy frecuente por estrés o ansiedad y también ha nacido una nueva causa: los ordenadores, móviles, tablets y demás aparatos que requieren bajar la cabeza para ver bien la pantalla. Esas posturas, de forma continuada es imposible que no afecten a las cervicales. Para protegerlas conviene que la pantalla esté a la altura de los ojos. Pensad que el cuello es un conjunto de vértebras que solitas aguantan toda la cabeza que pesa del orden de unos 8 kg.

• Dorsal, en la parte alta de la espalda es de tipo mecánico generalmente debido a un esfuerzo o a una mala postura y empeora con el movimiento

• Lumbar: es el más frecuente de todos, sobre todo en pacientes jóvenes. Suele estar ocasionado por una mala postura en el trabajo, sobresfuerzo, estrés o por práctica de ejercicio físico, como el running. No hay corredor, experto o novato, que se haya librado de un dolor lumbar en algún momento de su trayectoria, correr implica ir dando saltitos y estos pequeños impactos repercuten en pies, tobillos, rodillas, cadera, espalda. Correr es un deporte de impacto, la técnica debe ser correcta (a veces se trata simplemente de que apoyar primero la parte delantera del pie, y no el talón que carga aún más la zona lumbar). Y, por supuesto, antes del ejercicio es imprescindible calentamiento muscular pero a un así no hay garantía de evitarse un dolor lumbar.



FRECUENTE EN MUJERES

El dolor de espalda es el más frecuente en mujeres, en la mayoría de casos tiene origen mecánico o profesional y es el segundo motivo de consulta más común. Como siempre, lo ideal es acudir al médico para descartar cualquier signo de alarma, mientras tanto, si el dolor mejora con el reposo, es poco intenso y de poca duración el fármaco de elección sin receta es paracetamol –a no ser que haya problemas hepáticos–, o ibuprofeno –si no hay problemas de estómago o asma– tres veces al día. Cuando hay artrosis lo ideal es diclofenaco, pero previamente debe existir siempre un diagnóstico. Las cremas antiinflamatorias tópicas son de ayuda y suelen tolerarse bien 3 veces al día. También funcionan los parches de capsaicina, un anestésico local que bloquea la transmisión del dolor y produce alivio en la zona de aplicación aunque debemos tener cuidado pues puede provocar irritación y sequedad en la piel.

SOLUCIONES NATURALES

Para quienes prefieren los productos naturales las plantas medicinales suponen un arsenal terapéutico con especies de acción analgésica y antinflamatoria que pueden constituir un excelente tratamiento, descartada cualquier patología o signo de alarma por el médico. En los casos agudos se aconseja la asociación de una planta cuya acción principal es la antiinflamatoria con una planta cuya acción principal es la analgésica, lo que permitirá aliviar más rápidamente el dolor mientras se resuelve la inflamación. Si el dolor no es demasiado fuerte o es más o menos crónico previamente diagnosticado y de origen inflamatorio, podrá utilizarse una sola planta antiinflamatoria por un periodo de tiempo más largo (no más de 4 semanas), pueden usarse también plantas sedantes que tienen efecto espasmolítico y/o miorrelajante por su utilidad para resolver las contracturas musculares incluso un tratamiento tópico con plantas rubefacientes (estimulan la circulación de la zona produciendo una vasodilatación que descongestiona los músculos y las articulaciones de manera que se bloquea el dolor y se ejerce un efecto analgésico).



Plantas medicinales recomendadas

PLANTAS DE ACCIÓN ANTINFLAMATORIA

- Cúrcuma
- Harpagofito
- Uña de gato
- Grosellero negro
- Yuca

PLANTAS DE ACCIÓN ANALGÉSICA

- Ulmaria
- Sauce
- Plantas sedantes como tratamiento complementario
- Amapola de California: Acción sedante y espasmolítica.
- Manzanilla: Acción sedante suave y espasmolítica.
- Melisa: Acción sedante y espasmolítica.
- Pasiflora: Acción sedante, ansiolítica y espasmolítica.
- Valeriana: Acción sedante, ansiolítica, espasmolítica y miorrelajante.



PRECAUCIONES

Las plantas con acción antiinflamatoria local más utilizadas en fitoterapia son la archiconocida árnica y el harpagofito, como rubefacientes tenemos la cayena de la que se extrae la capsaicina, la mostaza, alcanforero, la gualteria, el romero (el famoso alcohol de romero usado por nuestras abuelas para friegas), la trementina, etc.

Estas plantas son todas muy eficaces, pero como siempre decimos, el hecho de ser natural no significa inocuo, existen especialidades registradas con harpagofito, por ejemplo, con todas las garantías, pero no están libres de efectos secundarios. La cúrcuma no debe usarse sin supervisión médica en caso de obstrucción de las vías biliares o de enfermedad hepática y otros trastornos biliares. Y tampoco debe utilizarse sin supervisión médica en caso de tratamiento con anticoagulantes debido al riesgo de sangrados. El sauce está contraindicado si tenemos alergia a la aspirina, la uña de gato se desaconseja en personas con problemas de estómago o si toman medicamentos inmunosupresores. Es decir, con las plantas hay que ser muy respetuosos y no automedicarse, siempre se debe consultar a un profesional sanitario experto.

ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES TIENEN EFECTO ANALGÉSICO Y ANTINFLAMATORIO



VITAMINAS

El complejo vitamínico B es también de utilidad en estos casos, ya que se ha demostrado que este grupo de vitaminas cuando se toma junto con el antinflamatorio potencia su efecto, con lo que se disminuye la intensidad del dolor y se acelera la recuperación. Concretamente, el tratamiento combinado de AINE (antinflamatorio no esteroideo) y el complejo vitamínico B1-B6-B12 consigue casi el doble de pacientes recuperados de la incapacidad laboral después de una semana del tratamiento, cuando los comparamos con pacientes que se han tratado solo con el AINE.

Estas ventajas permiten disminuir la dosis y la duración del tratamiento con el AINE en los pacientes, por lo que también se reducirá la aparición de efectos secundarios debidos a la toma de esta medicación. La combinación de vitaminas B1, B6 y B12 ejerce su acción a nivel de sistema nervioso, participa en el me-



tabolismo de hidratos de carbono, proteínas, grasas, diversos aminoácidos esenciales y neurotransmisores, modula la acción de ciertas hormonas, participa en la síntesis de mielina y es necesaria para la hematopoyesis (formación y desarrollo de células sanguíneas) y para la integridad del sistema nervioso, en definitiva, inhiben la transmisión del estímulo doloroso.

OTRAS AYUDAS

El uso de fajas en estos casos es también común, sin embargo, su objetivo únicamente es la descarga mecánica de la columna, proporcionar calor y masaje. Conviene retirarlas una horas al día, también al dormir o cuando se está en reposo y ponerse un camiseta fina debajo.

En cuanto a la terapia frío-calor está un tanto confusa ¿Cuándo aplicar frío? ¿Cuándo calor? En general, el frío solo es recomendable como tratamiento en las primeras 24-48 horas por su efecto local anestésico y antinflamatorio; después es mejor calor por su acción calmante y relajante.

Por supuesto, nada como un buen masaje realizado por un profesional. En unos 15 días el dolor de espalda debe mejorar sino habrá que ir de nuevo al médico.■



CONSEJOS
PARA EVITAR RECAÍDAS

¿Y si hemos mejorado pero no queremos que se repita?
Entonces podemos tomar una serie de medidas para que no vuelva a suceder.

- ✓ **Evitar el reposo. Aunque parezca lo contrario es mejor ejercitar la zona para promover la recuperación.**
- ✓ **Disminuir el estrés. Difícil pero no imposible. Beneficiará a nuestra salud en general.**
- ✓ **Mejorar los hábitos del sueño. Si no se duerme bien no se descansa, por tanto si es necesario podemos recurrir a alguna planta o infusión relajante para descansar mejor**
- ✓ **Dormir en la postura correcta. De lado o boca arriba con la almohada adecuada. Los expertos aconsejan que si se duerme boca arriba con una almohada pequeña con que ocupe el espacio de la nuca es suficiente. Si se duerme de lado la almohada ha de ser más alta pero con que cubra el espacio entre nuca y hombro suficiente.**
- ✓ **Mantener peso adecuado. Una dieta sana y equilibrada con presencia de legumbres y cereales, por contener vitaminas del grupo B, y alimentos con omega 3, por su efecto antinflamatorio, y calcio.**
- ✓ **Evitar el alcohol. Entre otros muchos problemas que puede generar impide que se absorba la vitamina B12.**
- ✓ **Higiene postural. Si se trabaja sentado, usar silla cómoda, a ser posible ergonómica, ajustar para que la pantalla del ordenador quede situada a la altura de los ojos. Al recoger objetos o levantar peso hay que agachar todo el cuerpo no solo doblar la espalda y nunca levantar peso excesivo que provoque un sobre esfuerzo aunque parezca que podemos después lo lamentaremos.**
- ✓ **Reducir el tiempo mirando dispositivos electrónicos. Las horas de uso excesivo son directamente proporcionales a los dolores de espalda**
- ✓ **Evitar estar sentado o acostado en exceso. El reposo no es tan bueno. Es interesante hacer un ejercicio físico moderado, como natación o pilates y evitar los deportes de más impacto en la espalda como el running o el golf.**
- ✓ **Realizar ejercicios específicos. Prescritos por un buen profesional, un masaje relajante es estupendo, pero es un masaje relajante sin más no un masaje terapéutico ni rehabilitador, debe ser un profesional sanitario bien preparado el que haga los masajes terapéuticos de lo contrario puede ser contraproducente.**



Bibliografía:

. Documento consenso sobre el dolor de espalda Sefac (Sociedad Española de Farmacia familiar y Comunitaria) y Semergen(Sociedad Española de Médicos de atención primaria)
. Vademécum Fitoperapia.net
. Club de la farmacia



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



Una de cada tres donaciones hechas en Europa se realiza en Barcelona donde existen centros de tratamiento de fertilidad de gran nivel

DONACIÓN DE ÓVULOS Y FERTILIDAD



*POR JUAN CARLOS ESTEBAN**

En la actualidad, en Cataluña se realizan cada año casi 12.000 tratamientos de donación de óvulos, lo que supone el 55,2% de los tratamientos de fecundación in vitro. La cifra significa el 64,10% del total de donaciones de óvulos que se realizan en España anualmente y alrededor de una de cada tres de todas las donaciones hechas en un año en Europa.

Según el Dr. Luis Zamora, Director General de la clínica de reproducción Barcelona IVF, la ciudad es la capital europea de la donación de óvulos por varios factores: "Una legislación muy favorable, la Ley 14/2006 sobre técnicas de reproducción asistida, mucho más abierta que las vigentes en otros países europeos como Alemania o Francia, que son más restrictivos. Los resultados de los tratamientos de fertilidad realizados son técnicamente muy buenos. Además, tenemos una cultura de la donación muy arraigada, pues España es el país con más trasplantes de órganos del mundo".

PROTECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Además del evidente deseo de muchas parejas, resulta que el embarazo tiene algunas ventajas para la salud. Así, los expertos insisten en la importancia que tiene para la prevención del cáncer de mama.

Cada año se diagnostican en España 26 mil nuevos casos de cáncer de mama, la primera causa de muerte entre las mujeres. Es un tipo de tumor que suele aparecer entre los 35 y los 80 años, aunque la franja de 45 a 65 es la de mayor incidencia.

"El embarazo tiene un efecto protector ya que los niveles de estrógeno disminuyen para dar paso a las hormonas que intervienen en la gestación, reduciendo así la exposición a los estrógenos y la posibilidad de que se produzca un crecimiento celular descontrolado", afirma el Dr. Raúl Olivares, Director Médico de la clínica.

La edad de la madre también está relacionada y a medida que aumenta la edad el efecto protector es menor. Según The American Cancer Society, las mujeres que se quedan embarazadas antes de los 20 años tienen la mitad de posibilidades de padecer cáncer de mama.

Los expertos también han demostrado que la lactancia materna actúa de protector contra el cáncer de mama y ayuda a reducir este



De izquierda a derecha, los doctores Zamora y Olivares.



El matching genético permite descartar enfermedades hereditarias.

riesgo entre un 10 y un 20%, según un estudio de la Escuela de Medicina y el Hospital Mount Sinai de Nueva York y la Universidad de Washington, que examinó a más de 750.000 mujeres durante 30 años. La explicación se encuentra en la alfa-feto-proteína, que es producida por las hormonas del embarazo y que protege naturalmente al organismo contra el cáncer de mama.

EL DISEÑO DE LA NATURALEZA

En la medida de lo posible, es recomendable no retrasar la maternidad pues la fertilidad disminuye considerablemente a partir de los 35 años.

Esto está en contradicción con las tendencias de la vida actual. España es el país europeo en el que se tiene el primer hijo más tarde, después de los 31 años. El efecto protector del embarazo en el cáncer de mama es antes de los 27. Y la máxima protección se consigue con 5 hijos, lo cual no encaja precisamente con la realidad actual.

Sin embargo, según explica el Dr. Olivares, "lo cierto es que parece que haya más cáncer, pero la realidad es porque ha aumentado la esperanza de vida y tenemos conocimiento de más casos que antes".

Y volviendo al embarazo, continúa diciendo: "Lo ideal es tener hijos cuando la mujer está diseñada biológicamente para tenerlos. Por eso, las mujeres que acuden a tratamientos de fertilidad es raro que tenga menos de 40 años, de hecho, el 70% de las pacientes de un centro de fertilidad tienen más de esa edad".

La mayoría de las mujeres que acuden a centros de fertilidad recurren a la donación de óvulos, lo que permite disponer de óvulos jóvenes. El resultado en este caso alcanza tasas de embarazo superiores al 60%.

España es el país en que se tiene el primer hijo más tarde

Es recomendable no retrasar la maternidad más allá de los 35 años

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

Tomemos un ejemplo de la actividad de los centros de fertilidad: Barcelona IVF es una clínica de reproducción asistida fundada en 2010, por la que pasan más de 1.000 pacientes de todo el mundo anualmente con un total de 221 niños nacidos el último año.

Ofrece tratamientos personalizados de inseminación artificial, fecundación in vitro, donación de óvulos, preservación de la fertilidad y para parejas formadas por mujeres homosexuales, con el método ROPA (que significa "recepción de óvulos de la pareja"), también conocido como "doble maternidad": Una mujer será la madre genética, aportando los óvulos, y la otra, la madre gestante, ya que hará de receptora, método que en 2013 sólo escogían un 6,6% de las parejas lesbianas pero cuya elección actual es superior al 40%.

Más del 90% de los pacientes de esta clínica consiguen quedarse embarazadas. La mitad de los pacientes son internacionales, con nacimientos en 70 países diferentes. La fecundación in vitro es el tratamiento con más demanda, ya sea con óvulos propios o de donante. Las donaciones de óvulos tienen una tasa acumulada de embarazo del 86%.

Existe también la posibilidad de vitrificación de óvulos o preservación de la fertilidad: La vitrificación de óvulos consiste en la congelación de los óvulos de la mujer a una edad en la que todavía tiene potencial para quedarse embarazada, entre los 20 y 30 años. De hecho, a los 38 años se experimenta un descenso acentuado de la fertilidad y los 41 años se consideran la edad media de esterilidad de una mujer.

Gracias al matching genético, se descartan hoy

en día más de 250 enfermedades hereditarias diferentes.
Una técnica pionera es el cultivo a blastocito (embrión) y transferencia en el quinto día, que ya se está llevando a cabo en más del 90% de los tratamientos de sus pacientes, por los buenos resultados. Llevar los embriones a día cinco puede significar disponer de menor cantidad, pero de mejor calidad, lo que aumenta significativamente las posibilidades de una gestación reduciendo a la vez el riesgo de embarazo múltiple.



ACTUALIZACIÓN

Los miembros del equipo médico de Barcelona IVF actualizan continuamente su conocimiento en el área de la reproducción asistida, participan en artículos científicos y también emprenden estudios propios que divulgan en congresos y convenciones nacionales e internacionales en esta área médica. Entre estos, destacan el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Fertilidad, el Fertility Show de Londres (Reino Unido), el Symposium 360º de México o las puertas abiertas de la Asociación MAIA de París (Francia).



Además, Barcelona IVF organiza anualmente unas jornadas científicas, que giran en torno a un tema concreto de interés tanto para médicos y ginecólogos, como para pacientes.

ASPECTO ECONÓMICO

La reproducción asistida tiene un componente económico, pues apenas existe cobertura pública y es esencialmente un coste privado. De hecho, desde el año 2012 no existen ayudas públicas y fue una de las primeras áreas de tratamiento donde se produjeron recortes.
Se calcula que las listas de espera públicas son de unos 4 años, y los escasos tratamientos públicos están directamente en función de la edad. Sólo se aplican a mujeres con menos de 40 años y que hayan pasado por un número determinado de tratamientos previos.
Por otra parte, los donantes están retribuidos por ley: Existe una contrapartida económica legal de 1.000 euros.
Los costes de los tratamientos están en 750 euros para una inseminación. La fecundación in vitro tiene un coste de 4.800 euros. Las donaciones oscilan de 3.800 a 7.000 euros, dependiendo del número de óvulos que sean necesarios.■



■ *JUAN CARLOS ESTEBAN. Periodista y asesor de comunicación. Delegado de la Asociación de Comunicadores de Biotecnología*

AVANCE *Enero 2018*

Salud Total
Médicos y medicinas

Tema del mes
STOP A LOS KILOS DE MÁS



Pasadas las fiestas la báscula da fe de que las hemos celebrado a lo grande. Si tienes algún kilo de más no te pierdas nuestro reportaje con consejos y sugerencias para deshacerte rápido de ellos



Dossier
PIEL SECA

Mucha gente ha experimentado xerosis, o piel seca, en algún momento de su vida con las consabidas molestias de descamación, sensación de rugosidad al tacto y picor. Conocer el origen es fundamental para acertar con su solución

Belleza



LO MÁS NUEVO DE 2018

Las mejores innovaciones en tratamientos y productos que te ayudarán a estar más guapa



Salud y deporte
SNOWBOARD

Nociones y equipo básico para surfear sobre la nieve

Salud



MEJORA LA DIGESTIÓN

Aprende a cuidar tu estómago para evitar gases, ardor y acidez

Y ADEMÁS: CAFÉS, TÉS E INFUSIONES • COSMO BEAUTY

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

Salud Total
Médicos y medicinas

Directora: *Laura Curt.* ***Redacción:*** *Montse Clavero (redaccionsaludtotal@curtediciones.com), Eva Caballero* ***Directora de Arte:*** *Imma Párrizas (imma@curtediciones.com)*
Coordinación: *Pilar López (saludtotal@curtediciones.com)* ***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 y Rotger.* ***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*** OJD

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

MASK·DER®

De venta en FARMACIAS

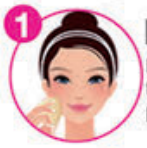
BLACK MASK

Máscara Peel-off

LIMPIEZA PROFUNDA DE POROS

- MASCARILLA FACIAL, LIMPIA LOS POROS Y ELIMINA LOS PUNTOS NEGROS.
- UNA FÓRMULA SUAVE Y EFICAZ, QUE CONTIENE CARBÓN ACTIVO, EXTRACTO DE ALOE Y EXTRACTO DE AVENA.
- PERMITE LIMPIAR PROFUNDAMENTE NARIZ, CARA, ESPALDA O BRAZOS.

20 APLICACIONES (rostro)



PASO 1
Limpie con agua tibia la zona de piel a tratar.



PASO 2
Tome una cantidad apropiada de máscara, aplique en la zona que desee tratar los puntos negros.



PASO 3
Deje la máscara actuar durante 15-20 minutos hasta secarse, a continuación, retire la máscara de abajo hacia arriba.



PASO 4
Enjuague con agua limpia, aplique un tónico o una loción para minimizar los poros.





Aplicación



NARIZ



ROSTRO



ESPALDA

NOVETEX PHARES
Tel.: 958 446 326
www.novetex-phares.es
C.N.: 184031

¿Cansada de estar cansada?



Apto para embarazo/lactancia y vegetarianos, sin conservantes, sin OMG, sin lactosa, sin alcohol, sin colorantes

También disponible para celiacos bajo el nombre de Floravital

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Floradix®

producto alemán

Con la regla se pierde una parte del hierro que tu organismo necesita para mantener su normal energía y vitalidad. El hierro contribuye al transporte del oxígeno en nuestro cuerpo y por ello ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a lo que también ayuda la vitamina C. Con Floradix recuperas el hierro que necesitas para recargar tus pilas.

Floradix, rico en hierro y vitaminas, es el complemento alimenticio de gran tolerancia y agradable sabor ideal ante cualquier necesidad de un aporte extra de hierro.

Con Floradix, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!

Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801

www.floradix.es
info@salus.es

Síguenos en

facebook.com/salus.es