

NÚMERO 26 / JUNIO 2008 / 2 EUROS

VANGUARDIA

En Terapias Naturales

PROTECCIÓN SOLAR

Básica en el antienvjecimiento

TRASTORNOS DE LA MADUREZ MASCULINA

ALIMENTOS LIGHT

CUIDARSE

El verano del Dr. Reckeweg

MI HERBOLARIO

Rhodiola rosea

VIVIR MEJOR

Autocontrol 2ª Parte

SEXO, SEXO Y ¿MÁS SEXO?

herboder
natural & beauty





Fitoteria

El verano, queridos lectores, es la época por excelencia para dejarnos seducir por los encantos del sol, una fuente de beneficiosas acciones para el organismo, tanto en el plano físico, por su aportación de la imprescindible vitamina D, como en el emocional, por su positiva influencia sobre el estado de ánimo.

No obstante, también es cada día más relevante el papel del sol como factor de riesgo para la piel, a la que puede causar diferentes lesiones, algunas incluso irreversibles. Gran parte de culpa en cuanto a su creciente nocividad recae, sin ninguna duda, en la acción humana, merced al daño que hemos infringido a la capa de ozono, esa barrera encargada de protegernos de las radiaciones ultravioletas. Pero, asimismo, también está en nuestra mano el poner las medidas de prevención necesarias.

Como bien sabéis todos aquéllos que habéis seguido nuestra trayectoria desde sus inicios, en TEGOR siempre hemos insistido en la conveniencia de una protección integral frente al sol, tanto a nivel interno como externo. Y es que, si ponemos la protección y la prevención por encima de la acción una vez que el daño ya está hecho, nos ahorraremos desgraciadas e indeseadas patologías cutáneas. También ahora, lo prioritario y aconsejable es guiarnos por ese sabio dicho popular según el cual es mejor prevenir que curar, referente para la medicina natural y, por supuesto, para TEGOR. Por eso, permitidme aconsejaros a todos que este verano toméis las debidas precauciones antes, durante y después de la exposición al sol. Tanto la fitoterapia como la cosmética ponen a nuestro alcance los elementos necesarios para ahorrarle a nuestra piel impactos potencialmente muy peligrosos.

Asimismo, quiero expresaros mi satisfacción, amigos lectores, por la buena salud, valga la expresión, de la que gozan las plantas medicinales en España, como ha puesto de relieve un reciente estudio desarrollado por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Según sus datos, la tercera parte de los españoles utilizamos habitualmente preparados a base de plantas medicinales con una finalidad terapéutica. Una cifra que, sin duda, dice mucho de la madurez que nuestro país ha alcanzado en el tema de la fitoterapia y la planta medicinal, a las que, hasta hace bien poco, determinados intereses ligaban a lo esotérico o a la creencia popular sin ningún tipo de base científica. Hoy en día, gracias a nuestro empeño en anteponer el máximo rigor y seriedad a cualquier otra premisa, estamos consiguiendo situar este sector donde realmente se merece y le corresponde. Y gracias también a la inteligencia de unos consumidores que tienen cada vez más claro qué es lo que realmente favorece su salud y bienestar, sin el riesgo de innecesarios efectos secundarios, muchas veces más dañinos que la patología que pretenden curar.

Por todo ello, quienes confiamos plenamente en las virtudes de la medicina natural estamos de enhorabuena.

Para concluir, desearos que disfrutéis mucho de esta época estival, tan ligada al ocio y al merecido descanso. Feliz verano a todos.

Marisa Lavín
Directora

DIRECCIÓN
Marisa Lavín

DIRECCIÓN ADJUNTA
Gorka Rubio

COORDINACIÓN DE REDACCIÓN
Aitor Cortazar

MAQUETACIÓN
PubliPYME

COLABORADORES DE REDACCIÓN
Y FOTOGRAFÍA

Begoña Magunacelaya
José Julio Robles
Esther Clap
Aitor Cortazar
Marta Sierra
Ana Arrate

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Antonia Ferrer
Dr. Ramón Aguinaga
Arturo Moratinos
Sergi Soler
Dra. Lucía Herrero

FOTOMECÁNICA
LÓPEZ URIBE & ASOCIADOS

IMPRESIÓN
GRAFILUR

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES
es una publicación editada por:

Laboratorios Tegor, S.L.
Pol. Ind. Ugaldeguren, 1
48170 Zamudio (Vizcaya)
Tel.: 94 454 42 00-Fax: 94 454 43 37

Laboratorios Tegor, S.A. de C.V.
C/ Guatemala 107 B
Colonia Vista Hermosa - Monterrey

64620 Nuevo León - México
Tel.: 00 52 81 81 23 08 60
00 52 81 81 23 08 61

vanguardia@tegor.com www.tegor.com
BI-841-02

CONSULTORIO

LA DOCTORA RESPONDE

Begoña Magunacelaya, Licenciada en Medicina y Cirugía y Especialista en medicina natural, responde las consultas de nuestros lectores.

6



17

DOSSIER 1

ALIMENTOS LIGHT: NO TOMAR A LA LIGERA

Desde que comenzaron a comercializarse en la década de los ochenta, los alimentos *light* pueblan las estanterías de los supermercados. Con frecuencia, el consumidor se crea falsas expectativas en torno a ellos.

VIVIR MEJOR

AUTOCONTROL. LOS PENSAMIENTOS (2ª PARTE)

Los pensamientos son diálogos que cada uno mantiene consigo mismo. Si son negativos, pueden obstaculizar el logro de nuestros objetivos, al generar emociones que nos hacen sentir mal.

20



22

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA ESTÉTICA

BALÓN INTRAGÁSTRICO

Una novedosa técnica para perder peso consiste en la introducción en el estómago de un balón de silicona vacío relleno con suero, que lo llena casi en su totalidad y provoca saciedad en el paciente.

ESPECIALISTA EN FITNESS

RECUPERA LA FORMA

Arturo Moratinos, especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva, responde las preguntas de nuestros lectores.

24



27

DOSSIER 2

TRASTORNOS DE LA MADUREZ MASCULINA

En los hombres y mujeres, la madurez no se vive de igual manera. En el sexo masculino, implica una serie de cambios químicos y fisiológicos específicos.



BELLEZA 1

PROTECCIÓN SOLAR: BÁSICA EN EL ANTIENVEJECIMIENTO

La moda del bronceado y la exposición a la luz solar ha demostrado que el sol también puede ser el desencadenante de numerosas patologías en el organismo, especialmente a nivel cutáneo.

31

CONSEJOS NUTRICIONALES

MELOCOTÓN: UNA FRUTA MUY VERANIEGA

El comienzo del verano marca la aparición del melocotón en el mercado, una fruta con un alto contenido en vitaminas y minerales, de beneficiosas propiedades para el organismo.



34



MI HERBOLARIO

RHODIOLA ROSEA: UNA DOSIS DE BIENESTAR

En los últimos tiempos, la *Rhodiola rosea* se ha ganado una más que acreditada reputación para combatir uno de los grandes males de la vida moderna: el estrés.

36

CUIDARSE

HOMEOPATÍA: EL VERANO DEL DR. RECKEWEG

El verano es una época propicia para distintas patologías, entre ellas las del aparato circulatorio. Las soluciones homeopáticas del Dr. Reckeweg permiten combatirlas, con resultados altamente satisfactorios.



38



BELLEZA 2

PHYTOBIODERMIE: LA FUENTE DE LA SALUD

El cuerpo está compuesto de materia y energía. Para conseguir una existencia ideal y armoniosa, es fundamental mantener un equilibrio energético.

40

SEXUALIDAD

SEXO, SEXO Y ¿MÁS SEXO?

Cuando la propia actividad sexual se convierte en un fin en sí mismo, y llega a controlar la vida de la persona en vez de enriquecerla, nos encontramos ante un comportamiento sexual compulsivo.

42



NOTICIAS

9

COENZIMA Q10

CAFEÍNA

FUMADORES

GRASAS TRANS

AZAFRÁN

PICOLINATO DE CROMO

LACTANCIA MATERNA

JALEA REAL

LEVADURA DE ARROZ

PLANTAS MEDICINALES...

NATURALMENTE

44

MALDIVAS

NOVEDADES TEGOR

46

TEGOR INFORMA

47

CURIOSIDADES

48

TRUCOS, CITAS

UN MENÚ CON...

49

HELADO DE

LECHE MERENGADA

Por Martín Berasategui

AVANCE DEL PRÓXIMO NÚMERO

50

NUTRACÉUTICOS

LA PIEL MASCULINA

DIABETES

La doctora responde



BEGOÑA MAGUNACELAYA
LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA,
ESPECIALISTA EN MEDICINA NATURAL

✉ Estimada Dra.,

Dentro de poco va a comenzar el verano, y tengo que reconocer que soy una adicta al sol. Mi problema es que, al ser de piel bastante blanca, cada día me da más miedo tomarlo. En los medios de comunicación no hacen más que advertirnos de los problemas de piel tan graves que se producen si se toma de forma desmesurada. Me gustaría saber si existe algún tipo de acelerador del bronceado que me permita ponerme morena sin tener que estar tantas horas expuesta al sol.

Dolores Quintán, Almuñecar.



Estimada Dolores, me parece una gran idea que te plantees el cuidado extremo de la piel en verano. En efecto, el sol en exceso es terriblemente perjudicial para la piel. En cuanto a los aceleradores del bronceado, además de los productos cosméticos a los que estamos más habituados, en Laboratorios Tegor disponemos de Sol y Piel, un producto a base de alga dunaliella y de diferentes carotenoides que, por un lado, acelera la producción de la melanina (pigmento que da color a la piel), con lo que conseguirás ponerte morena en menos tiempo y, por otro, te ayuda a evitar los efectos nocivos del sol sobre la piel, ya que posee acción antioxidante.

✉ Querida Dra. Magunacelaya,

Llevo casi un año a dieta. En este tiempo he perdido bastantes kilos y he conseguido quedarme con el peso adecuado. Pero con el verano, también llegan las “comilonas” y las cenas copiosas, y estoy segura de que cogeré algo de peso. Le agradecería que me indicara qué puedo tomar durante esos días en que realice excesos para evitarlo.

Mercedes Rodríguez, Albacete.

Estimada Mercedes, para este tipo de casos existe un producto muy apropiado de Laboratorios Tegor que se llama Graster. Contiene camilina, chitosán y L-carnitina, que limitan la absorción de las grasas ingeridas en comidas copiosas, así como la absorción de carbohidratos. Es un complemento ideal para ocasiones y temporadas puntuales, y para poder llevar a cabo un mantenimiento tras haber acabado una dieta prolongada.



✉ Apreciada Dra.,

Desde hace algún tiempo, cada día aparecen en las revistas más artículos sobre antioxidantes. La verdad es que me parece increíble que aporten tantos beneficios. ¿Es realmente cierto

todo lo que se dice de ellos? Tengo 47 años y nunca los he tomado, ¿cree usted que sería apropiado que empezara a hacerlo?

Pedro Tejada, Córdoba

Estimado Pedro, a partir de los 30 años, aproximadamente, el organismo deja de producir enzimas antioxidantes, sustancias que sirven para protegernos de los radicales libres (sol, contaminación, radiaciones, alimentación inadecuada, ...). Por lo tanto, sería recomendable que todo el mundo comenzase a tomar algún tipo de suplemento antioxidante cuando alcanza esa edad. Los antioxidantes nos aportan multitud de beneficios y, en tu caso, podrías comenzar a tomar Oxivit, un complejo vitamínico mineral de Laboratorios Tegor que incorpora noni y licopeno, dos principios activos que protegen las células del estrés oxidativo.



✉ *Estimada Dra.,*

Hace poco me han diagnosticado menopausia, por lo que he comenzado a tomar isoflavonas de soja. El problema es que el producto que tomo se presenta en cápsulas y me cuesta bastante tragarlas. Le agradecería que me indicara si ustedes tienen algún producto con isoflavonas que no sea en cápsulas. Muchas gracias.

M^o Jesús Lodeiro, correo electrónico.

Estimada M^a Jesús, Klimat es un complemento de Laboratorios Tegor, con ingredientes apropiados para tratar los síntomas que se producen durante la menopausia. En su composición cabe desta-

car la soja, el anacardo y el sésamo, así como vitaminas y minerales, que combaten síntomas propios de la menopausia como los sofocos o la irritabilidad. Además, la ventaja que tiene es que se presenta en forma de jarabe y, por lo tanto, resulta muy cómodo de tomar para las personas a las que, como es tu caso, les cuesta tragar las cápsulas.

✉ *Estimada Dra. Magunacelaya,*

Soy un hombre de mediana edad que, sin estar obeso, tengo bastante tripa. No hago dieta y no cuido excesivamente las comidas; me cuesta mucho engordar, pero como se suele decir, todo se me va a la tripa. Alguna vez he empezado a hacer dieta, pero enseguida me rindo porque pierdo peso y volumen, pero no en la tripa, que es donde me interesa. ¿Qué puedo hacer para bajar volumen en esa zona?

Roberto Calvo, Soria.

Estimado Roberto, podría decirse que tienes una ligera obesidad localizada a nivel abdominal. Esta situación se debe normalmente a un exceso en la alimentación y a malas digestiones. A esto se acompaña la característica de los hombres de acumular grasa en la zona abdominal. Existe un producto de Laboratorios Tegor, específico para el hombre, llamado Abdomen Liso. Se trata de un depurativo, con lo que mejorarán tus digestiones, y también es lipolítico, con lo que conseguirás quemar la grasa acumulada. Además, puedes acompañarlo del gel reductor Abdomen Liso, con efecto termogénico, que te ayudará a remodelar el contorno.



Para realizar cualquier consulta, diríjase a:

*vanguardia@tegor.com o a
LABORATORIOS TEGOR
Pol. Ind. Ugaldeguren I
48170 Zamudio (Vizcaya)*



STOP

Alergot Plus

LA SOLUCIÓN
NATURAL FRENTE
A LAS ALERGIAS



Alergot Plus es un complemento alimenticio de LABORATORIOS TEGOR especialmente adecuado para todas aquellas personas particularmente sensibles a las agresiones del entorno y que desean mejorar su estado general de una forma natural.



Noticias

La coenzima Q10 mejora el rendimiento físico

Un reciente estudio realizado por un equipo de la Universidad tejana de Baylor, en Estados Unidos, ha indicado que la coenzima Q10 (CoQ10) podría aportar más resistencia a las personas que hacen ejercicio.

La CoQ10 es un compuesto producido por el cuerpo y utilizado de forma natural para el desarrollo celular. Asimismo, funciona como antioxidante, por su capacidad para neutralizar las sustancias que atacan a las células, conocidas como radicales libres.

Si bien estudios preliminares sobre cómo la CoQ10 podría mejorar la capacidad física en personas sanas y activas no ofrecieron resultados concluyentes, la nueva investigación sí que lo consiguió, para lo cual los responsables del estudio analizaron una nueva fórmula de rápida absorción de la CoQ10, con el fin de conocer los efectos a corto plazo sobre los niveles musculares en aquellas personas que realizan ejercicio, así como sus efectos a largo plazo sobre la capacidad aeróbica.

El estudio reunió a 22 adultos jóvenes activos y a 19 igualmente sanos, pero sedentarios. Todos ellos recibieron al azar el suplemento de CoQ10 o un placebo, dos veces por día durante dos semanas.



El primer día se les extrajeron muestras de sangre y de tejido muscular, antes y después de recibir el suplemento de CoQ10 o el placebo. El equipo encontró que quienes tomaron el suplemento tendieron a aumentar los niveles musculares de CoQ10 y que, tras dos semanas, mejoraban su rendimiento durante la realización de pruebas físicas.

Según el doctor Matthew Cooke, director del estudio, los resultados de éste apuntan a que la fórmula de rápida absorción empleada afectaría las respuestas orgánicas al ejercicio de corto y largo plazo.

La cafeína bloquea los efectos del colesterol sobre el cerebro

Un estudio realizado en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad estadounidense de Dakota del Norte ha revelado que una dosis diaria de cafeína bloquea los efectos perjudiciales del colesterol alto sobre el cerebro, algo que investigaciones precedentes vinculan a la enfermedad de Alzheimer.

Publicado en la edición digital de Journal of Neuroinflammation, el estudio apunta que la cafeína que equivale a una taza de café, administrada diariamente, podría proteger la barrera sanguínea del cerebro, conocida como barrera hematoencefálica (BHE), del



daño producido al consumir una dieta alta en grasas.

La BHE, que protege el sistema nervioso central del resto de circulación sanguínea del organismo, resulta dañada ante elevados niveles de colesterol, impidiendo con ello que evite posibles daños contaminativos. Distintos trastornos de tipo neurológico, entre ellos la enfermedad de Alzheimer, pueden provocar pérdidas en la BHE.

En el estudio, los investigadores administraron a conejos tres miligramos de cafeína diarios, el equivalente a una taza de café para una persona media. Durante doce semanas, se alimentó a los animales con una dieta rica en colesterol, comprobando tras ese tiempo en pruebas realizadas en laboratorio que en aquéllos que habían recibido su dosis diaria de cafeína, la BHE se encontraba más intacta.

A juicio de los autores, parece ser que la cafeína bloquea varios de los efectos perjudiciales del colesterol, que abren brechas en la BHE. Altos niveles de colesterol aumentan el riesgo de enfermedad de Alzheimer, dado que ponen en peligro la naturaleza protectora de la BHE.

Esta acción protectora de la cafeína se produce al mantener los niveles de expresión de las proteínas que unen entre sí las células de la BHE para evitar que moléculas no deseadas la atraviesen y lleguen a alcanzar el sistema nervioso central.

Entre los fumadores, los flavonoides reducen el riesgo de cáncer de páncreas

Investigadores finlandeses han encontrado que el consumo de flavonoides puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de páncreas entre los fumadores de sexo masculino.

El estudio del que se desprenden estos resultados analizó las respuestas de 27.000 varones fumadores sanos de entre 50 y 69 años, concluyendo que el mayor consumo total de flavonoides se asociaba con un menor riesgo de cáncer de páncreas.

Los hallazgos, además, están respaldados por, al menos, otros tres estudios, entre ellos otro igualmente realizado en Finlandia que abarcó más de diez mil personas y que encontró bajas tasas de cáncer de páncreas en ambos sexos.

Los investigadores examinaron la asociación entre las ingestas alimenticias de flavonoides totales, tres subgrupos de flavonoides (flavonoles, flavan-3-oles y flavonas), siete flavonoides individuales (kamferol, miricetina, quercetina, catequina, epicatequina, apigenina y luteolina) y alimentos ricos en flavonoides, teniendo en cuenta, asimismo, un amplio espectro de variables, entre ellas la edad, altura y peso, índice de masa corporal, actividad física o hábitos como el consumo de alcohol y tabaco, con el fin de aislar lo más posible el efecto de los flavonoides frente a la influencia del resto de variables.

Tras esto, quedó demostrado que el riesgo de cáncer de páncreas se reducía en un 64 por ciento en aquellos individuos con una mayor ingesta total de flavonoides frente a los de baja ingesta, destacando especialmente los consumidores de kamferol y flavan-3-ol.

Tendencias inversas se observaron entre quienes ingirieron miricetina, quercetina y epicatequina.

Los investigadores hicieron hincapié en que sus conclusiones vinculaban a los hombres y no eran necesariamente aplicables a no fumadores, mujeres y personas con un elevado consumo de suplementos alimenticios.

Los flavonoides son componentes de las plantas que se concentran especialmente en frutas y verduras tales como el brócoli y otras crucíferas, manzanas, judías y cebollas. Han demostrado diversos beneficios como la reducción del cáncer, mejorar la salud cardiaca y controlar el daño producido por los radicales libres.



Grasas trans: un riesgo para la mujer

Se encuentran, principalmente, en alimentos industrializados o en comida rápida, y se obtienen a través de un proceso conocido como hidrogenación. Son las grasas *trans*, cuya principal función es mejorar el aspecto de la comida, aumentar su duración y potenciar su sabor. Sin embargo, tras esta aparentemente aséptica definición, se esconde una auténtica fuente de peligros para la salud.

Su capacidad para bloquear las arterias ha hecho que estén siendo retiradas de manera gradual del contenido de los alimentos. Por si esto no fuera suficiente, un estudio realizado por investigadores del Centro Nacional Francés de Investigación Científica de la Universidad de París-Sur señala que las grasas *trans* pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de mama.

Concretamente, hallaron que las mujeres con niveles más altos de grasas *trans* duplicaban el peligro de desarrollar cáncer de mama respecto de aquellas que presentaban niveles menores de esta grasa en sangre.

Para obtener estos resultados, el equipo investigador observó a las mujeres participantes en un amplio estudio sobre el cáncer a nivel europeo. Analizaron muestras de sangre recogidas entre 1995 y 1998 de cerca de 25.000 mujeres voluntarias para informar sobre su alimentación y estilo de vida, a las que, posteriormente, se realizó un seguimiento para comprobar si desarrollaban cáncer.

Estudiaron a 363 mujeres a las que se diagnosticó cáncer de mama y compararon sus niveles de grasas *trans* con las que no desarrollaron tumor alguno, concluyendo que, a más altos niveles de grasas *trans*, las posibilidades de contraer cáncer aumentaban.

Paradójicamente, las grasas *trans* comenzaron a producirse como sustitutivo saludable para otro tipo de grasas, también responsables de bloquear las arterias, como la mantequilla o la manteca de cerdo, pero su proceso de fabricación acabó resultando aún más nocivo para la salud que el de aquellas grasas a las que pretendían sustituir.



El azafrán alivia el síndrome premenstrual



Utilizado en la cocina para dar sabor a los alimentos, una investigación realizada en la Universidad iraní de Ciencias Médicas de Teherán apunta a que el azafrán también sería un buen antídoto para aquellas mujeres que padecen de síndrome premenstrual (SPM). No se trata de la primera aplicación que, al margen de las propiamente culinarias, posee esta especia; tradicionalmente, ha sido

utilizada para aliviar el dolor estomacal, los problemas digestivos y la depresión. En este sentido, estudios recientes han demostrado que podría curar la depresión leve, con un efecto similar al de la fluoxetina, uno de los antidepresivos más utilizados en la práctica clínica. Su acción parece deberse a sus efectos sobre la serotonina, un neurotransmisor central con un importante papel en el humor, ansiedad, sueño, dolor o conducta alimentaria, además de regular las funciones neuroendocrinas y cognitivas.

Dado que algunas alteraciones de la función de la serotonina influirían también en el SPM, el equipo investigador iraní analizó si suplementos a base de azafrán podrían aliviar los síntomas. Para ello, administraron al azar cápsulas de azafrán o placebo, dos veces al día, a 50 mujeres de entre 20 y 45 años durante dos ciclos menstruales. Todas ellas habían tenido síntomas de SPM, tales como calambres, distensión, irritabilidad y fatiga, durante seis meses al menos.

Tras el periodo de tratamiento, las tres cuartas partes de las mujeres que habían recibido las cápsulas de azafrán sintieron al menos una reducción del 50 por ciento de los síntomas del SPM, en comparación al apenas 8 por ciento de las tratadas con placebo.

Asimismo, un 60 por ciento de las mujeres del grupo tratado con azafrán mejoró en un 50 por ciento de los síntomas depresivos respecto de las pertenecientes al grupo tratado con placebo.

En opinión del grupo investigador, estos datos respaldan la idea de que el azafrán modifica la función de la serotonina y alivia no sólo los síntomas depresivos, sino también los del SPM, si bien apuntaron que se necesitan estudios más amplios y duraderos para verificar estos resultados.

Picolinato de cromo: un impulso para la actividad cerebral

Las personas mayores que experimentan deterioro prematuro de la memoria podrían encontrar un magnífico aliado en el picolinato de cromo. Son resultados a los que ha llegado una investigación realizada por un equipo de la Universidad de Cincinnati, en Estados Unidos.

Dicho estudio constató que las personas mayores que tomaban picolinato de cromo mostraban mayor actividad cerebral mientras realizaban actividades que requerían una importante exigencia a nivel cognitivo, y viene a sumarse a otros realizados con anterioridad que señalaban los potenciales beneficios para la salud del picolinato de cromo, especialmente para controlar los niveles de azúcar en las personas diabéticas.

Los investigadores examinaron a un grupo de 13 personas con una media de edad de 72,5 años, que presentaban signos de deterioro prematuro de la memoria y, al azar, les administraron bien un suplemento de picolinato de cromo o un placebo, durante 12 semanas. Para medir la actividad cerebral, utilizaron una resonancia magnética funcional (fMRI, por sus siglas en inglés), mientras trabajaban en unas tareas altamente exigentes a nivel cognitivo que implicaban retención mental y manipulación de información visual.

Según los investigadores, las pruebas del fMRI mostraron un incremento en la activación del tálamo derecho, el temporal derecho, el parietal posterior derecho y las regiones frontales bilaterales en aquellos participantes que recibieron picolinato de cromo.

Robert Krikorian, autor principal del estudio, señaló que estos resultados apoyan hallazgos precedentes que apuntaban los beneficios del picolinato de cromo para las personas mayores con deterioro prematuro de la memoria e irregularidades metabólicas, factores que aumentan de manera sustancial el riesgo de demencia.

El cromo es un oligoelemento esencial que se encuentra en pequeñas cantidades de manera natural en algunos alimentos como levadura de cerveza, carne magra, queso, pan y cereales de grano entero. Escasamente absorbido por el organismo humano, es conocido su importante papel en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas.



La lactancia materna puede prevenir la enfermedad celíaca

Si bien la Enfermedad Celíaca (EC) tiene un componente genético, en el congreso que sobre la enfermedad se celebró a mediados del pasado mes de abril en la ciudad italiana de Florencia se señaló que la lactancia materna podría jugar un papel inmunomodulador de la respuesta frente al gluten.

En la predisposición a desarrollar la EC también intervienen factores de tipo ambiental, junto a los genéticos, que condicionan su desarrollo y evolución. Varios parecen ser los genes implicados y, aunque no todos ellos son conocidos, el componente genético más importante depende de los genes HLA-DQ2 y DQ8. No obstante, se puede padecer la enfermedad sin esos genes, ya que existen otros, aún no identificados, que suponen el 60 por ciento del componente hereditario de la enfermedad.

A este respecto, los expertos indicaron que los genes son necesarios pero no suficientes para desarrollar la EC, lo que hace necesario profundizar sobre la interacción entre factores ambientales y genéticos. Entre aquéllos, se mencionó a las infecciones víricas en las primeras edades y a la ingestión de elevadas dosis de gluten que, en determinadas poblaciones como la sueca, se asoció con un aumento de la prevalencia de la EC.

Asimismo, señalaron que la lactancia materna podría ejercer un papel protector dado que pequeñas cantidades de gluten presentes en la leche materna jugarían un papel inmunomodulador de la respuesta frente al gluten, si bien se encuentra en fase de estudio la prolongación de la lactancia materna en el momento de introducir el gluten en la dieta del niño, con el fin de verificar si realmente previene la EC o bien retrasa la aparición de la enfermedad.



Contra la astenia, jalea real



Distintos expertos participantes en el seminario *Avances sobre la Jalea Real*, que organizado por el Centro de Investigación en Fitoterapia (INFITO) se celebró a finales del pasado mes de abril, informaron que trastornos pasajeros asociados a la astenia primaveral tales como somnolencia, irritabilidad, cansancio o apatía se pueden combatir consumiendo jalea real.

La capacidad terapéutica de la jalea real para tratar este tipo de trastornos se atribuye a sus propiedades vigorizantes que contribuyen a mejorar el rendimiento tanto físico como intelectual, especialmente en estados de fatiga o convalecencia, aseguraron los expertos, quienes también recomiendan que su consumo se haga extensivo a cualquier época del año en el caso de aquellas personas sometidas a elevados niveles de tensión, como trabajadores y estudiantes.

La jalea real es una sustancia cada vez más consumida por los españoles, según se desprende de un estudio realizado por INFITO, que cifra en un 20 por ciento el porcentaje de quienes la emplean para combatir el cansancio y, en menor medida, en situaciones de convalecencia.

El mayor consumo de jalea real se registra entre los 36 y 50 años de edad y, entre todas las comunidades autónomas, destaca el País Vasco, donde la consumen cerca del 70 por ciento de los consumidores habituales de plantas.

Con una composición rica en vitaminas A, C, E y del grupo B, así como en minerales y aminoácidos esenciales, la jalea real es un excelente complemento en estados de debilidad o agotamiento físico y mental.

Aislado un nuevo compuesto con acción antioxidante



Investigadores de la Universidad china de Lanzhou han aislado un compuesto potencialmente antioxidante, el pediculariosido G, un glucósido derivado de una hierba también de origen chino, la *Pedicularis striata*.

El género *Pedicularis* se encuentra fundamentalmente en climas templados del hemisferio norte, si bien algunas plantas de esta especie también se pueden encontrar en Sudamérica. Estudios precedentes realizados en animales ya habían apuntado que determinadas sustancias químicas presentes en ellas podían tener actividad tanto antioxidante como antiproliferativa.

Los investigadores encontraron que el pediculariosido G inhibía las respuestas de dos importantes agentes angiogénicos, implicados en el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos a partir de otros ya existentes, la proliferación de células endoteliales de la vena umbilical humana y la migración en un modelo embrionario de pollo. Además, el pediculariosido G inhibía la proliferación y migración de células cancerígenas, junto con el crecimiento y la formación de tumores en aquellos hígados humanos procedentes de un trasplante.

Los autores del estudio concluyeron que el pediculariosido G posee efecto anti-angiogénico, antimetastático y antitumoral. Además, indicaron que los resultados apuntan a que sus efectos anti-angiogénico y antitumoral podrían ser atribuidos en parte a su actividad antioxidante.

La levadura de arroz rojo estimula la formación ósea

La levadura de arroz rojo es una sustancia muy utilizada en la cocina china para aportar sabor a determinados platos. Asimismo, en Asia se ha utilizado durante siglos con una finalidad terapéutica, algo que también se ha comenzado a hacer en Occidente. Y es que la combinación de estatinas que contiene le proporciona, como propiedad más destacada, la de hacer disminuir los niveles totales de colesterol en sangre, de lipoproteínas de baja densidad o colesterol "malo" y de triglicéridos. Además, aporta beneficios a nivel cardiovascular, finalidad para la cual ha sido muy empleada en la medicina china convencional, y, asimismo, es potencialmente beneficiosa para las personas diabéticas.

Por si todo lo anterior no fuera suficiente, una reciente investigación realizada en la Facultad de Odontología de la Universidad de Hong-Kong ha apuntado que la levadura de arroz rojo podría estimular la formación ósea.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores partieron del hecho de que las estatinas poseen un efecto anabólico sobre el hueso, por lo que también podrían ser capaces de estimular su formación; evaluaron distintas variedades de levadura de arroz rojo, procediendo a identificar aquéllas que contenían una forma natural de lovastatina, un tipo de estatina.

Las pruebas, realizadas con conejos blancos de Nueva Zelanda, mostraron que aquellas variedades que contenían lovastatina fueron capaces de estimular la formación de nueva masa ósea *in vivo*, pero aún de forma más acusada en las pruebas realizadas *in vitro*, lo que parece apoyar claramente la posibilidad de utilizar la levadura de arroz

rojo como tratamiento para la pérdida ósea en casos tales como la osteoporosis.

En los últimos años, estudios precedentes ya apuntaban que las estatinas presentes en los fármacos para reducir los niveles de colesterol podían reducir el riesgo de fracturas en aquellas personas que los estaban tomando.



Más de tres millones de españoles utilizan plantas medicinales para reducir peso



Más de tres millones de españoles confían habitualmente en las plantas medicinales para perder peso, según se desprende de un estudio realizado por el Centro de Investigación sobre la Fitoterapia (INFITO), y presentado en el marco del VI Congreso de la Sociedad Española de Dietética y Ciencia de la Alimentación que se celebró del 9 al 11 de abril en Madrid.

Personas con estudios secundarios de entre 36 y 50 años y residentes en grandes ciudades, destacando especialmente Cataluña, responden al perfil de usuario habitual de plantas medicinales.

Los preparados de plantas más consumidos son aquéllos que reducen la entrada de alimentos en el organismo y provocan sensación de saciedad, como el glucomanano, el plantago o el fucus. Asimismo, la alcachofa y el ortosifón también figuran entre los productos naturales más demandados por los consumidores.

Por lo general, la acción de la fitoterapia en el sobrepeso va encaminada a la administración de preparados capaces de limitar la ingesta de alimentos mediante plantas con fibra o supresoras del apetito que disminuyen la absorción de carbohidratos y lípidos, o de favorecer su eliminación, a través de plantas lipolíticas y termogénicas, que aumentan el gasto energético del organismo.

Detectados nuevos riesgos en la terapia hormonal

Continuamente en entredicho por sus posibles efectos secundarios, un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad estadounidense de North Carolina, que pretendía evaluar los riesgos y beneficios de la terapia con estrógenos y progestina, encontró un importante riesgo de contraer enfermedades tanto fatales como no fatales. De hecho, el ensayo clínico, incluido en el programa Iniciativa de Salud Femenina, hubo de ser detenido antes de tiempo, tras una media de 5,6 años de seguimiento, dado que los riesgos totales para la salud de la terapia hormonal superaban a sus beneficios.

La fase de intervención consistió en un ensayo aleatorio, doble ciego, placebo-controlado de estrógenos más progestina en 16.600 mujeres entre 50 y 79 años. La fase de post-intervención incluyó a 15.700 mujeres.

Los puntos finales fundamentales fueron la cardiopatía isquémica y el cáncer de mama invasivo. Además de ellos, un índice global que resumía el balance entre riesgos y beneficios también incluyó derrame cerebral, embolia pulmonar, cáncer endometrial, cáncer colorrectal, fractura de cadera y muerte debida a otro tipo de causas.

El porcentaje de riesgo cardiovascular fue similar tanto en el grupo que recibió el placebo como en el que recibió la terapia hormonal; no obstante, los investigadores observaron un riesgo mucho mayor de malignidad (contraer una enfermedad degenerativa) en el grupo al que se administró terapia hormonal.

Asimismo, se diagnosticó un mayor número de casos de cáncer de mama en las mujeres que habían sido aleatoriamente incluidas en el grupo que recibió terapia hormonal.

Globalmente, todas las causas de mortalidad fueron algo más elevadas en el grupo de estrógeno más progestina que en el de placebo.

De todo ello, los investigadores concluyeron que el riesgo de malignidad tanto fatal como no fatal que se producía tras la intervención era un 12 por ciento superior en aquellas mujeres a las que se administró terapia hormonal, a base de estrógenos equinos conjugados más acetato de medroxiprogesterona, respecto de aquellas mujeres que recibieron un placebo.



Comenzar a tomar alcohol a edad mediana reduce el riesgo cardiaco



Las personas de mediana edad que no consumen alcohol y comienzan a tomarlo de forma moderada reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiacas hasta en un 38 por ciento. Son los resultados de un estudio realizado en la Universidad Médica de Carolina del Sur, en Estados Unidos.

Los investigadores estudiaron a 7.697 personas de 45 a 64 años no bebedoras que tomaron parte en un estudio acerca del riesgo de aterosclerosis durante un periodo de diez años, descubriendo que el seis por ciento comenzó a beber alcohol de forma moderada (una bebida o menos, las mujeres, y dos o menos, los hombres) durante el periodo de seguimiento. Tras cuatro años, los nuevos consumidores moderados tenían un 38 por ciento menos de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares que quienes continuaban sin consumir alcohol, diferencia que se mantuvo aún teniendo en cuenta aspectos como la actividad física, el índice de masa corporal o factores demográficos y de riesgo cardiaco.

Asimismo, se detectó que quienes comenzaron a consumir únicamente vino de forma moderada, y no otras bebidas alcohólicas, manifestaban la mayor reducción de episodios cardiovasculares.

Según Dana King, directora del estudio, estos resultados apuntan que una dieta beneficiosa a nivel cardiaco podría incluir un consumo limitado de alcohol, incluso en aquellas personas que no lo han tomado con anterioridad. Eso sí, matizó, estos beneficios han de tomarse con la debida precaución, habida cuenta de las consecuencias nocivas que entraña el consumo de alcohol.

Un hongo utilizado en la medicina oriental frenaría los tumores mamarios

Los extractos de un hongo utilizado durante siglos por la medicina oriental detendrían el crecimiento de las células del cáncer de mama y podrían convertirse en un medio para frenar la enfermedad.

Las pruebas de laboratorio, en las que se emplearon células de cáncer mamario, mostraron que el hongo *Phellinus linteus* posee un efecto protector contra los tumores, al parecer porque bloquea la enzima AKT, responsable de controlar las señales que generan el crecimiento celular.

Este hongo, que en la medicina china es conocido como *song gen*, en la coreana como *sang-hwang*, y en la japonesa como *meshimakobu*, ya había demostrado anteriormente sus propiedades antitumorales sobre las células del cáncer de piel, el de pulmón y el de próstata. No obstante, esta nueva investigación determina la primera vez que los científicos empiezan a comprender cómo funciona exactamente.

Según Daniel Sliva, doctor del Instituto de Investigación Metodista de Indianapolis, en Estados Unidos, el extracto de *Phellinus linteus* redujo el crecimiento descontrolado de las nuevas células cancerosas, aca-

bó con su conducta agresiva y bloqueó los vasos sanguíneos que podían alimentar a los tumores. Sliva, que en 2003 ya había tomado parte de un estudio del mismo signo que demostró las propiedades anticancerígenas del Reishi, otro hongo utilizado en

la medicina oriental, manifestó que si bien este descubrimiento aún no es de aplicación en la medicina moderna, su esperanza residía en que animara a los investigadores a explorar el uso de los hongos medicinales en el tratamiento del cáncer.



URIN CONTROL

**MEJORA TU
CALIDAD DE VIDA**




TEGOR®
LABORATORIOS

Alimentos light

No tomar a la ligera

Los alimentos *light* se definen como aquéllos que cuentan con una cantidad inferior de calorías respecto a su alimento de referencia. En los últimos años, han llegado a proliferar de forma tan importante que se hace difícil encontrar un producto que no tenga su equivalente en versión *light*. Una normativa de la Unión Europea pretende delimitar con precisión qué alimentos pueden recibir esa calificación

Haciendo un poco de historia, la llegada de los alimentos *light* a España se produce a comienzos de la década de los ochenta. En aquella época, la sociedad ya comenzaba a mostrar una sensibilidad especial por el cuidado de la línea. Excelente caldo de cultivo, por tanto, para el desembarco de aquella versión dietética de Coca-Cola que se llamaba Tab, cuya publicidad televisiva

apelaba, mediante un afortunado *jingle*, a la posibilidad de seguir disfrutando de un refresco de cola sin azúcar en su composición, lo que permitiría mantener la figura. Este caso se constituye, de esta manera, en el primero de un producto *light* que, a nivel comunicacional, destacaba sus virtudes hipocalóricas.

Actualmente, los alimentos *light* pueblan las estanterías de los supermer-

cados y comercios de alimentación, pero, ¿tiene claro el consumidor lo que son realmente? De acuerdo a su definición, entran en esta clasificación los alimentos cuyo aporte energético es un 30 por ciento menor respecto del original, pero, según Paloma Gómez, Médico especialista en Medicina na-

La llegada de los alimentos light a España se produce en la década de los ochenta



tural y biológica, y experta en trastornos alimentarios, esta definición no es demasiado correcta ya que, "es una tomadura de pelo intentar convencer al gran público de que puede seguir comiendo igual de mal, sólo que sustituyendo sus alimentos preferidos por otros iguales pero *light*: cerveza *light*, mayonesa o mantequilla *light*, etc. Hay alimentos que por ser muy ricos en grasas e hidratos de carbono, aunque se reduzcan un 30 por ciento o más sus calorías, siguen siendo muy contraindicados para mantenerse delgado". En efecto, uno de los grandes errores de muchos consumidores es pensar que el abuso de estos alimentos no conllevará un aumento de peso o volumen, lo cual lógicamente, no es cierto. Asimismo, también con demasiada frecuencia se identifican con alimentos adelgazantes, cuyo consumo

supondrá una reducción de peso, lo cual, obviamente, tampoco lo es.

Aspectos sociales

A nivel social, se están produciendo cambios que hacen que la visión del consumidor sobre los alimentos *light* haya variado, puesto que su acceso a la información es cada vez mayor, lo que, como es lógico, también repercute en una modificación de sus preocupaciones y, paralelamente, de sus hábitos de consumo. Según Cecilia Díaz, Profesora de Sociología de la Universidad de Oviedo y autora del estudio *Alimentación, consumo y salud*, entre otras muchas investigaciones relacionadas con los hábitos y comportamientos alimentarios, *“el mejor momento de los productos light, cuyo auge se produjo en los años noventa, ya ha pasado. Antes tenían la función de contribuir a no engordar, pero ahora los llamados “alimentos funcionales” ofrecen lo mismo a través de un carácter más científico que respalda su hipotética relación con el logro de una figura perfecta”*. Ello no ha hecho que, ni mucho menos, los consumidores abandonen el cuidado de su figura, sino que esta inquietud se manifiesta de distinto modo. *“La preocupación por mantenerse delgado sigue presente en la población, pero cada vez está más relacionada con la salud, y no sólo con la estética, por lo que, sin esta relación belleza-salud, no creo que la publicidad de este tipo de productos logre sus objetivos”*, señala Cecilia Díaz. Y es que, desde el punto de vista de la comunicación, la publicidad sobre los productos *light* incurre con frecuencia en mensajes muy sugerentes para personas influenciables o sin éxito en la vida, y que consideran que adelgazar puede ser la solución para alcanzar determinadas metas: conseguir más amistades, pareja, ser el centro de atención o destacar. *“Algo totalmente engañoso, porque induce una expectativas que no se cumplen”*, apunta, en este sentido, Paloma Gómez.

Pero también hay otro tipo de aspectos

que han hecho que los consumidores muestren un creciente recelo hacia muchos de los productos que se comercializan con la etiqueta *light*. Así, un informe elaborado por Consumer Eroski indicaba que más de un tercio de los alimentos así calificados que se encuentran en las estanterías de los supermercados no deberían ser considerados como tales, puesto que la reducción del aporte calórico respecto de su alimento de referencia no alcanza la proporción indicada en su etiqueta. Tampoco juega especialmente a su favor el precio que, por lo general, suele tener este tipo de alimentos. En concreto, hace tres años, un informe elaborado por la Unión de Consumidores de España advertía que los productos *light* eran, como promedio, un 33 por ciento más caros con respecto a los mismos productos que les servían de referencia.

Más lejos aún llegó un estudio realizado por David Pierce, un sociólogo de la Universidad canadiense de Alberta, publicado en la revista *Obesity* el pasado verano, según el cual los alimentos y bebidas de dieta infantiles podían conducir a un consumo excesivo y con ello, incluso, a un aumento de la obesidad.

El marco legal

Como se ha dicho anteriormente, la llegada de los productos *light* a nues-

Por lo general, los alimentos light son más caros que aquéllos que les sirven como referencia

tro país se produjo en la década de los ochenta. Lógicamente, no existía ningún tipo de normativa respecto a ellos.





Es en 1990 cuando el grupo de expertos de la Comisión Interministerial para la Ordenación Alimentaria publica las primeras recomendaciones sobre las características que un alimento debía tener para poder ser calificado como *light*, que eran las siguientes:

Con la nueva legislación, tendrán que incluir las características que producen la reducción de su valor energético

- Existencia previa en el mercado del alimento homólogo de referencia.
- Reducción del valor energético en, al menos, un 30 por ciento.
- En su etiquetado debía constar el valor energético por 100 g o ml y el porcentaje de reducción calórica.

A juicio de Paloma Gómez, *“esta legislación es totalmente inadecuada porque no protege para nada al consumidor. Se anuncian multitud de productos orientados a perder peso que no sólo son inútiles, sino contraproducentes, como esos cereales para hacer un plan de pérdida de peso: nadie va a adelgazar ni un gramo tomando cereales en el desayuno, por muy light que sean”*.

Lógicamente, dado que la situación así lo demandaba, el marco legal ya se ha puesto en marcha de cara a adaptarse a la realidad actual. Así, desde el 1 de julio de 2007, es de obligado cumplimiento por parte de los estados pertenecientes a la Unión Europea el *Reglamento sobre declaraciones nutricionales de propiedades saludables en los alimentos* que, en relación a la aportación de energía de los alimentos, indica lo siguiente:

1. Producto de bajo valor energético. Sólo se podrá aplicar a aquél que no contenga más de 40 kcal por 100 g, en el caso de los alimentos sólidos, o de 20 kcal por 100 ml, en el de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa, se aplica un límite de 4 kcal por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.
2. Producto de valor energético reducido. Cuando el producto presente, como mínimo, una reducción de energía del 30 por ciento, e incluya una indicación de aquella característica o características que producen la reducción del valor energético total del alimento.
3. Producto sin aporte energético. Sólo podrá declararse como tal aquél que no contenga más de 4 kcal por

100 g o por 100 ml.

4. Producto *light* / *lite* (ligero). Debe cumplir las mismas condiciones que son de aplicación para la declaración de “producto de valor energético reducido”. Al mismo tiempo, esta declaración debe acompañarse de una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea considerado como *light* o *lite*.

Parece claro que una mayor transparencia, como la que va a proporcionar la nueva legislación, va a facilitar mucho más la elección al consumidor en el momento de la compra, y le va a dotar de suficiente información o, cuando menos, de una información bastante más completa de la que había dispuesto hasta ahora. Y es que adecuadamente utilizados y situados en su justa medida, los productos *light* pueden constituirse en unos aliados excelentes para reducir peso. *“Los alimentos light bien empleados por un dietista en el seno de una dieta equilibrada pueden resultar de gran ayuda en la pérdida de peso. Hay alimentos como la leche descremada o los yogures light bajos en grasa y sin azúcar que toda dieta de adelgazamiento equilibrada debe incluir”*, señala Paloma Gómez.

AUTOCONTROL

Los pensamientos (2ª parte)

Antonia Ferrer Torres

Psicóloga y Neuropsicóloga
Grupo COPSA L' ALFATIER
Centro de Neuropsicología y Psicología Aplicada

Gran parte del sufrimiento humano es innecesario; proviene de falsas conclusiones que las personas hacemos sobre los acontecimientos cotidianos, lo que comúnmente llamamos "interpretar una situación".

Es un discurso interno o *autocharla*, que uno mantiene respecto a una situación concreta. Así, si una persona interpreta que su compañero de trabajo le rechaza, cuando lo que pasa realmente es que le impone respeto o, simplemente, siente envidia hacia él, lo que está sucediendo es que ese tipo de interpretación le crea un estado de ánimo distorsionado y, consecuentemente, innecesario.

Estas situaciones se dan con frecuencia. Muchas veces, las emociones tienen poco que ver con sucesos reales. Sobre ambos existe una *autocharla*, real o irreal, de la que se deriva un estado emocional que, en función de su duración e intensidad, puede provocar una alteración del estado de ánimo e incluso, una crisis de ansiedad.

¿Qué es un pensamiento?

El pensamiento es un diálogo con uno mismo que contiene informaciones sobre situaciones, circunstancias, personas, etc. Cada afirmación es un pensamiento. Éstos pueden ser *positivos*, aquéllos que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y tienden a originar emociones que nos hacen sentir bien, o *negativos*, los que obstaculizan el logro de nuestros objetivos y tienden a originar emociones negativas, es decir, nos hacen sentir mal.

Otra clasificación de los pensamientos los divide en *racionales*, aquéllos que se apoyan en datos reales y objetivos, o *irracionales*, los que no cuentan con suficientes datos reales y objetivos en que apoyarse, o incluso, están en contradicción con la realidad.

Nuestro cerebro está preparado para anticiparse y prever determinados problemas. La *autocharla* nos anticipa y previene de posibles errores o evita situaciones de conflicto. No obstante, cualquier pensamiento irracional o negativo generará el efecto totalmente contrario, provocando que nuestro funcionamiento se vea impedido o bloqueado y, si se mantiene, estados de ansiedad.

Para evitar estas situaciones, en primer lugar, debemos detectar si la autocharla está contaminando o bloqueando nuestra actividad



diaria; en segundo lugar, detectar los denominados pensamientos deformados; por último, reconducir dichos pensamientos mediante técnicas de autocontrol.

Pensamientos deformados

Cuando el individuo observa una realidad que no es la que realmente le rodea, sino que se ajusta a sus propias ideas, nos encontramos ante un pensamiento deformado.

Existen 15 tipos de pensamientos deformados:

- **Filtraje.** El individuo sólo se centra en un elemento de la situación, excluyendo el resto.
- **Pensamiento polarizado.** Se tiende a percibir cualquier cosa

de forma extremista, sin términos medios. Los pensamientos son o malos o maravillosos. El mayor peligro de este tipo de pensamiento es el impacto sobre cómo se juzga la persona a sí misma; o es genial o es una fracasada, no hay punto medio.

- **Sobregeneralización.** A partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia, se saca una conclusión generalizada.

- **Interpretación del pensamiento.** Cuando la persona interpreta el pensamiento haciendo juicios repentinos sobre los demás. La mayoría de las veces, aquéllos que interpretan los pensamientos hacen suposiciones de cómo se sienten los demás, o por qué se comportan de un modo u otro. Las presunciones son normalmente imposibles de ser sometidas a prueba; han nacido de la intuición, dudas vagas o experiencias pasadas, pero siempre se consideran reales.

- **Visión catastrófica.** Se exageran las consecuencias de algún acontecimiento. Los pensamientos catastróficos a menudo comienzan con las palabras "y si...": *"Y si no gusto a nadie en el trabajo..."*, *"Y si consideran mi trabajo muy deficiente..."*.

- **Personalización.** Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo. Un aspecto común de esta variable es el hábito de compararse continuamente con los demás.

- **Etiquetas globales.** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.

- **Culpabilidad.** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto, y se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos.

- **Los debería.** El individuo mantiene una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto los demás como él mismo. Las personas que transgreden estas normas lo enojan y también si el que las transgrede es él mismo.

- **Falacia de control.** La persona se siente externamente controlada, se ve a sí misma desamparada o como una víctima del destino. La falacia de control interno la convierte en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquéllos que la rodean.

- **Falacia de la justicia.** El individuo está resentido porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con él.

- **La falacia del cambio.** Una persona espera que los demás cambiarán para seguirle si los influye o "camela" lo suficiente. Necesita cambiar a la gente, porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.

- **Razonamiento emocional.** El individuo cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si percibe como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida.

- **Las etiquetas globales.** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.

- **Tener razón.** La persona está continuamente en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.

- **La falacia de la recompensa divina.** El individuo espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que lleve las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

Control de los pensamientos

Para controlar estos pensamientos, es necesario seguir una serie de pasos:

1. Reflexionar acerca de la influencia de pensamientos o interpretaciones sobre emociones y conductas.
2. Identificar los pensamientos que hacen sentir mal en una determinada situación. La señal que nos avisa de que quizá sea conveniente hacerlo es la percepción de estados emocionales negativos, como angustia, ira, miedo o tristeza. Una vez identificados, transcribirlos en primera persona, lo más textualmente posible, y ocupando, más o menos, una línea.
3. Analizar los pensamientos anotados, recordando que son sólo hipótesis que necesitan ser demostradas, e identificarlos.
4. Buscar pensamientos alternativos a aquéllos que hacen sentir mal, que deben ser más racionales y positivos.
5. Utilizar técnicas de autocontrol, como relajación, y la búsqueda de alternativas al pensamiento deformado, cotejándolo con la realidad, puede ayudar a solucionar la distorsión del pensamiento.



BALÓN INTRAGÁSTRICO

Novedosa técnica de adelgazamiento

Dr. Ramón Aguinaga



• Dr. Ramón Aguinaga

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Aguinaga'.

Miembro de la Asociación Española
de Cirugía Estética.

Realiza su actividad en clínicas de Vizcaya,
Guipúzcoa, Cantabria y La Rioja.

Para cualquier aclaración o consultas
dirigirse a Pilar López:

94 421 18 89

Centro Marlowe:

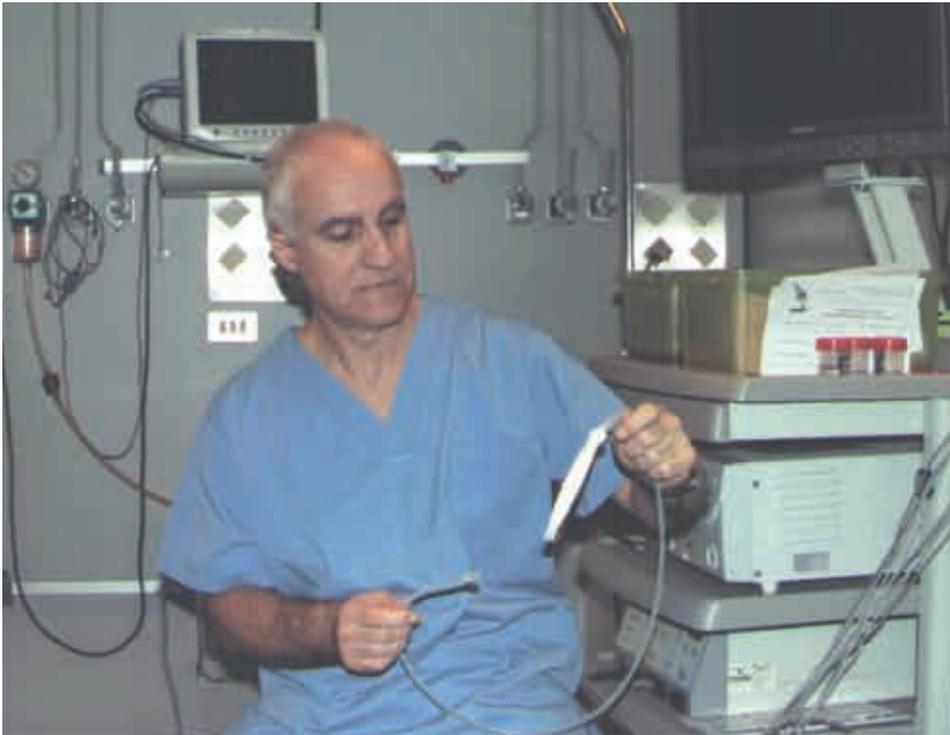
94 415 81 18

La vida sedentaria y la mala alimentación son los principales causantes de esa auténtica epidemia de nuestro tiempo que es la obesidad.

Además de un problema estético, el exceso de peso ocasiona o agrava diferentes enfermedades, como la hipertensión o la diabetes, y dificulta la higiene y las relaciones personales.

Algunos tipos de obesidad se originan por alteraciones metabólicas como el hipotiroidismo, pero la mayoría no tienen una causa concreta y, por tanto, la solución es compleja.

Lo ideal es controlar el sobrepeso mediante dieta y ejercicio, pero muchas veces no se consigue por falta de tiempo o de voluntad, vida social y laboral, estados de ansiedad, etc.



El doctor Roberto San Sebastián

Técnica novedosa

Una novedosa técnica para ayudar a perder peso consiste en introducir en el estómago un balón de silicona vacío relleno con suero que lo llena casi en su totalidad.

Inicialmente, el material utilizado era el poliuretano, pero presentaba aspectos no deseados como un exceso de reacción inflamatoria con la pared gástrica. Junto a esto, la rigidez en su estructura dificultaba tanto su colocación como especialmente su extracción. La adopción de la silicona como material para los balones intragástricos disminuyó considerablemente la reacción con la mucosa gástrica y mejoró su durabilidad. Asimismo, se

escogió una forma esférica y materiales muy flexibles, que permiten una colocación y extracción más simples.

El doctor Roberto San Sebastián, cirujano digestivo, amigo y colaborador nuestro y pionero en la aplicación de esta

técnica nos cuenta que el objetivo es provocar la saciedad y que el paciente tienda a comer menos de una manera espontánea. A los seis u ocho meses, el balón debe ser retirado y el paciente vuelve a su situación previa.

Con esta técnica se consiguen pérdidas de entre 10 y 40 kg, con algunos efectos secundarios como gases, sensación de plenitud y náuseas.

La colocación del balón va precedida de una gastroscopia para comprobar que el paciente no tiene problemas. Tanto la colocación como la retirada se realizan bajo sedación y sin ingreso.

El efecto del balón se completa con una dieta dirigida a que el paciente modifique sus hábitos de alimentación con el fin de que los resultados conseguidos sean permanentes.



RECUPERERA LA FORMA

Consultas al especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva

Hola Arturo, mi consulta se refiere al producto Diet Whey, que he conocido a través de vuestro catálogo de TEGOR SPORT. Quisiera saber cuál es el mejor momento del día para tomarlo, si después de entrenar o hay otro más idóneo. Al mismo tiempo, si debo de tomarlo todos los días, o sólo aquéllos en los que entreno. Gracias por tu respuesta.

Araceli, Madrid.

Hola Araceli, Diet Whey es una proteína para adelgazar utilizable tanto para sustituir comidas que engordan como para alimentarse sin riesgo de ganar peso. Por tanto, no se trata de una proteína que se deba consumir después de entrenar, salvo que ese momento nos coincida con alguno de los supuestos antes mencionados. Lo que sí es cierto es que el mejor momento para asimilar la proteína es justo después de entrenar, con el fin de “salir rápidamente” del catabolismo creado por el entreno y, además, garantizar su absorción, dado el importante riesgo sanguíneo que se produce en ese momento. Desde luego, la mejor forma de tomarlo es sustituyendo una cena que engorde por un batido, aunque otro buen sis-

tema es rotar su toma, es decir, lunes en el desayuno, martes en la comida, miércoles en la merienda, jueves en la cena y volver a comenzar.

Existen otras marcas que, en productos similares, recomiendan días de ayuno total y sólo la ingesta de batidos. Desde mi punto de vista, encuentro traumático este sistema, y poco efectivo y llevadero. En cuanto a tomarlo únicamente los días de entreno, me parece correcto, no tienes por qué hacerlo todos los días; ten en cuenta que existen muchos usuarios

de este producto que no entrenan, sino que, simplemente, están interesados en cuidar la dieta.

Estimado Arturo, tuve oportunidad de estar en la última feria de Fitness que se celebró en Madrid, y vi que presentabáis una línea nueva de cosmética deportiva. Mi pregunta es, ¿qué tiene que ver eso con las proteínas y con el gimnasio?

Luca, correo electrónico.

Hola Luca, he escogido tu consulta por su tono “crítico”, lo cual me parece fenomenal. Espero poder arrojarte algo de luz sobre este tema. El Grupo Tregor está formado por varias divisiones; TEGOR SPORT, como bien sabes, es una de ellas. Desde que formo parte de él, y son ya más de cinco años, he confiado en los distintos productos que elabora, tanto para mí, como para mi familia y amigos: productos infantiles, para mis hijos; homeopatía, fitoterapia o cosmética, tanto para mí, como para mis familiares y amistades. Tras haber conseguido una línea de deporte, en mi modesta opinión, muy completa, sólo teníamos pendiente mejorar el



CON ARTURO MORATINOS



TU IMAGEN

- Responsable Técnico de la línea TEGOR SPORT.
- Entrenador Nacional de Halterofilia, Culturismo y Fitness.
- Maestro Nacional por la U.R.S.S.
- Juez Nacional.
- Campeón de España 2002 y 2004 de Press Banca.
- Campeón de la Copa de España de Press Banca 2002, 2003, 2004 y 2005.
- Ganador del Open Nacional en 12 ocasiones.
- Subcampeón de España 2001, 2003 y 2005 de Press Banca.
- Subcampeón Norte de España 1996 de Culturismo.
- Campeón de España 1991 de Power Lifting.
- Mejor deportista cántabro (Alerta de Plata 86, 87 y 88).
- Campeón de España 1986 de Halterofilia.
- Entrenador de campeones nacionales e internacionales.
- Colaborador de televisión como especialista en Entrenamientos, Nutrición y Suplementación deportiva.
- Especialista en preparaciones naturales y preparaciones físicas de deportistas de alta competición en todos los deportes.
- Propietario y Director del Gimnasio Moratinos.

sabor de las bebidas y sacar uno nuevo en las proteínas. El primer punto ya lo hemos logrado, puesto que acabamos de realizar el lanzamiento de los nuevos sabores, más refrescantes y con más cuerpo, y la aceptación entre quienes ya los han probado ha sido excepcional. Respecto al nuevo sabor en la línea de proteínas, en breve lo tendremos en el mercado; casi con toda probabilidad será de vainilla y, desde luego, espero que os guste, algo de lo que estoy seguro. Después de estas reflexiones, me planteé que si cuidamos nuestro aspecto en el plano deportivo, ¿por qué no crear una nueva línea de cuidado e higiene personal por y para el deportista? La convicción en la calidad de los productos cosméticos elaborados por el Grupo Tegur me animó aún más y de todo esto, surgió Fitness Cosmetics, una línea realizada pensando en las demandas del deportista. Desde el punto de vista del acondicionamiento, hemos utilizado envases de plástico, para evitar el cristal, o tapones anti-fuga, para asegurar la calidad óptima del producto. En cuanto a la formulación, hemos incluido materias primas y principios activos muy potentes y eficaces; y, desde luego, Fitness Cosmetics cubre ampliamente las necesidades del deportista, en cuanto a productos de aplicación tópica: dolores musculares, irritaciones de la piel, bronceado, reducción de volumen, aseo personal con productos realmente neutros, cuidado facial y capilar, etc.

Con todo esto Luca, espero haber aclarado todas tus dudas.

Queridos amigos de TEGOR SPORT, soy un consumidor convencido de vuestro producto Whey Cell que me encanta, tanto por su sabor, como por los resultados que me permite obtener. Bueno, tras el peloteo os planteo mi duda. De cara al verano y con el fin de definir un poco, ¿debo sustituirlo por Whey Ter? Gracias por vuestra ayuda y por vuestros excelentes productos.

José, Málaga

Estimado José, en primer lugar, agradecer tus gratificantes palabras, todo un incentivo para continuar trabajando con la máxima ilusión. En TEGOR SPORT somos muy conscientes de que los consumidores sois, en última instancia, quienes vais a juzgar nuestros productos y, por eso, tratamos de poner en vuestras manos la mejor calidad al mejor precio. Pasando al tema de tu consulta, indicarte que, para limpiarte de grasa de cara al verano, no tienes por qué cambiar Whey Cell por Whey Ter, puesto que no hay ninguna sustancia en él que te impida hacerlo. Además, si no quieres perder músculo o tono muscular en este proceso, Whey Cell posee un poder anabólico muy superior a Whey Ter, por lo que te facilitará la obtención de unos óptimos resultados, impidiendo, al mismo tiempo, que te quedes blando





ProstaCal⁺

Con la mejor selección de plantas
para la madurez masculina



TRASTORNOS DE LA MADUREZ MASCULINA

Hombres y mujeres no viven el proceso de madurez de igual modo. Mientras en la mujer se producen unas determinadas manifestaciones propias de su condición, en los hombres la madurez implica una serie de cambios químicos y fisiológicos, que pueden dar lugar a distintas patologías específicamente masculinas.

El paso de la imaginaria barrera que marca el ingreso en esa etapa de la vida que es la madurez también implica diferencias entre hombres y mujeres. Evidentemente, la naturaleza impone sus normas, que dictan notorias diferencias fisiológicas entre

los dos sexos, si bien ambos comparten la irreversibilidad del devenir del tiempo.

En la mujer, la manifestación más diáfana de la madurez es la menopausia, que marca el cese de la función ovárica y, por tanto, de la fertilidad. El hombre, por su parte, experimenta un paulatino declive

en los niveles de andrógenos en la sangre, principalmente testosterona que, si bien no conllevan el fin de su etapa fértil, sí que comportan alteraciones tanto a nivel físico como mental.

En cuanto a las diferentes patologías a las que han de enfrentarse ambos géneros, también la naturaleza impone diferencias. Trastornos asociados a una deficiencia de testosterona, afecciones prostáticas y disfunciones sexuales son patologías típicamente masculinas, propias de la madurez.

Deficiencia de testosterona

Más que una patología en sí, la deficiencia de testosterona en el hombre puede ser considerada como el origen de distintos trastornos. La testosterona es una hormona androgénica producida por los testículos; propia del género masculino, desempeña diferentes funciones en las diversas fases de la vida, desde la responsabilidad en el desarrollo de las glándulas sexuales

La testosterona es una hormona androgénica cuyos niveles en sangre comienzan a disminuir a partir de los 35 años

y los órganos genitales o en la virilización durante la pubertad, hasta controlar las funciones sexuales en la fase adulta. Posee una influencia decisiva en el humor y la sensación.



La deficiencia de testosterona es común en el envejecimiento masculino. De hecho, sus niveles en sangre comienzan a declinar a partir de los 35 años, a un promedio anual del uno por ciento. No obstante, las diferencias entre unos individuos y otros pueden ser sustanciales, dándose el caso de hombres de edad avanzada con niveles normales y, por el contrario, de jóvenes que den señales de deficiencia.

Cuando se debe al envejecimiento, la deficiencia de testosterona no se caracteriza por síntomas claros. Éstos pueden ser muy variados y manifestarse con una intensidad distinta.

Entre las expresiones de ese déficit hormonal hay que señalar el cambio en el patrón entre grasa corporal, en aumento, y masa muscular, en disminución. Asimismo, se produce una disminución de la densidad ósea y de la resistencia física, y un aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular. Depresión, irritabilidad, fatiga, trastornos del sueño y disminución de las funciones cognitivas e intelectuales son síntomas asociados al descenso en los niveles de testosterona.

Afecciones prostáticas

La próstata es una pequeña glándula sexual masculina, del tamaño de una nuez, ubicada encima del recto y debajo de la vejiga. Su función es la producción del líquido seminal que forma parte del esperma.

Con la edad, aumenta de tamaño, pudiendo causar problemas, lo que es muy co-



mún a partir de los 50 años, y se agudiza conforme se envejece.

Las alteraciones más comunes son:

- **Prostatitis.** Una inflamación de la próstata debida, por lo general, a una infección de tipo bacteriano, aunque también puede ser producto de infecciones por hongos o virus. Ocasionalmente, puede extenderse al tracto urinario.

Por lo general, comienza de manera súbita, pudiendo producir fiebre, escalofríos, dolor en la parte inferior de la espalda, entre el pene y el ano, y al orinar, necesidad ésta que también puede ser frecuente.

Si se extiende al escroto, provoca malestar, hinchazón y dolor muy fuerte.

- **Hiperplasia benigna de próstata.** Es un agrandamiento no canceroso de la glándula prostática, cuya causa parece tener que ver con los cambios en los valores hormonales que se producen con el envejecimiento. Otra causa es la propia presencia de andrógenos u hormonas sexuales masculinas.

El crecimiento de la próstata suele acompañarse de síntomas obstructivos como micción intermitente o fuerza del flujo y del volumen de orina notablemente reducidas. Asimismo, pueden presentarse síntomas irritativos como disuria, frecuencia urinaria, aumento de la frecuencia urinaria nocturna y urgencia por ir al baño.



La prostatitis es una inflamación de la próstata debida, por lo general, a una infección de tipo bacteriano

El estancamiento de la orina supone riesgo de infecciones y formación de cálculos, y una obstrucción prolongada, de daño a nivel renal. También puede aparecer sangre en la orina, originado por la ruptura de pequeñas venas de uretra y vejiga debida al esfuerzo realizado por orinar.

Desde el punto de vista del tratamiento y prevención de las afecciones prostáticas, la medicina natural se vale de las propiedades de una serie de plantas. Una de ellas es la *Opuntia*, vulgarmente conocida como nopal o chumbera, que pertenece a la familia de las cactáceas. Es muy rica en fla-



vonoides y mucílago, y entre sus muchas virtudes terapéuticas, se encuentra la de tratar positivamente el agrandamiento de la próstata.

Originario de África ecuatorial, el *Pigeum* o ciruelo africano posee una corteza con acción antiinflamatoria sobre la glándula prostática. En este sentido, ha demostrado una reducción de la sintomatología dolorosa, de la dificultad para iniciar la micción y de la frecuencia nocturna, acompañada de un incremento del flujo urinario y del vaciado vesical, así como una reducción del peso, volumen y densidad de la próstata.

En la aparición de determinadas disfunciones sexuales, la edad es un condicionante de especial importancia

La actividad terapéutica del *Sabal* o palmera de Florida se concentra en su fruto. Posee acción regeneradora del epitelio prostático y estimulante de su función secretora. Por ello, está indicado en casos de hiperplasia benigna de próstata y trastornos disúricos asociados, prostatitis aguda y crónica no bacteriana, y vejiga hipertrófica idiopática. El licopeno es un pigmento de la familia de los carotenoides, responsable del característico color rojo de los tomates, en los que se encuentra prácticamente en exclusiva.

Ha demostrado repetidamente sus efectos beneficiosos, entre los que se encuentra la prevención del cáncer de próstata. Esta acción se debe a que disminuye los niveles de antígeno prostático específico, lo que evita el desarrollo de tumores, como se han encargado de demostrar distintas investigaciones.

En las semillas de la soja se encuentra la genisteína, cuya acción evita la diseminación del cáncer de próstata humano, como ha puesto recientemente de relieve una investigación realizada en la Universidad de Northwestern, en Estados Unidos que observó la reducción en un 96 por ciento de la metástasis del cáncer de próstata en los pulmones de ratones que la habían ingerido. Estudios anteriores ya habían puesto de relieve su efectividad en el tratamiento de este mismo tipo de cáncer.

Disfunciones sexuales

Pueden manifestarse en cualquier etapa de la vida, pero la edad es un condicionante especialmente importante en la aparición de las disfunciones de tipo sexual.

En este sentido, el paso de los años expone al hombre a una mayor incidencia de enfermedades que pueden provocar interferencias en su respuesta sexual. Diabete, hipertensión, alteraciones del sistema nervioso, o enfermedades metabólicas y

endocrinas pueden trastornar la sexualidad masculina y, por consiguiente, provocar disfunciones de esta índole.

Las principales disfunciones sexuales asociadas a la edad son:

- **Disfunción eréctil.** Consiste en la dificultad o incapacidad para obtener o mantener una erección lo suficientemente intensa que permita la relación sexual. Sus causas son diversas, endocrinas, del sistema circulatorio o psicológicas, si bien las de tipo vascular son las más comunes. También puede deberse al consumo de determinados fármacos.

- **Eyaculación retardada.** Es la dificultad o incapacidad para alcanzar la eyaculación, aún manteniendo una erección por tiempo prolongado. Implica diversos grados de anorgasmia, pudiendo llegar a la imposibilidad absoluta de alcanzar el orgasmo.

- **Pérdida del deseo.** Se trata de una inhibición persistente o recurrente del deseo sexual, lo que provoca una disminución en la frecuencia de las relaciones, pudiendo llegar a ser inexistente. Generalmente, es el efecto de otros problemas.

Desde la medicina natural, hay principios activos altamente eficaces para tratar las disfunciones sexuales. Así, la medicina tradicional china nos proporciona plantas que aumentan la liberación de óxido nítrico y éste, a su vez, de GMP cíclico, una sustancia propia del organismo que relaja los músculos de la zona genital, permitiendo la erección, y que ésta sea más duradera.

Por su parte, la magnafloina es un alcaloide que puede encontrarse en otra planta de origen chino, cuya acción impulsa el deseo sexual al favorecer la irrigación de los vasos sanguíneos, con lo que permite mantener la erección.

La icariina es un flavonoide que estimula los nervios sensoriales y, consiguientemente, la actividad sexual.

La diosgenina es una saponina que favorece la producción de dehidroepiandrosterona (DHEA), una hormona natural precursora de la síntesis de otras hormonas como la testosterona, cuya disminución, propia de la edad, provoca pérdida de libido y falta de deseo sexual.

Por último, la L-arginina es un aminoácido esencial que actúa sobre la producción de esperma en los hombres adultos. Como vasodilatador del sistema circulatorio, favorece la elasticidad de los vasos sanguíneos de la zona del pene. Todo ello hace que estimule la libido y que incremente la potencia sexual.

SOL Y PIEL

Protección y seguridad frente
a las radiaciones solares.
Con beta-carotenos
de origen natural.



Protección solar: básica en el antienvejecimiento

Durante más de medio siglo se ha pensado que la exposición directa a la luz del sol tenía efectos beneficiosos sobre el organismo. Los cánones de belleza pasaban por tener la piel bronceada y se decía que una persona morena estaba más guapa y era más atractiva mientras que una persona pálida tenía aspecto enfermizo. De ésta manera, se llegaba a asociar la idea del sol como elemento generador de salud y bienestar.

La luz ultravioleta es causante de aproximadamente el 99 por ciento de los efectos indeseables del sol

La moda del bronceado y la exposición masiva a la luz del sol ha venido a demostrar que el sol es un desencadenante de numerosas patologías en el organismo: lesiones cutáneas que pueden ir desde quemaduras o alteraciones de la pigmentación a incluso cáncer.

De todos los componentes de la radiación solar, el más pequeño, la luz ultravioleta, es el causante de aproximadamente el 99 por ciento de los efectos indeseables.

La intensidad con la que la radiación

solar llega a la piel es muy variable y depende de diversos factores:

- Geográficos.
- Estacionales.
- Horario.
- Contaminación (hidrocarburos aromáticos).
- Contenido en agua de la atmósfera.

La radiación es energía que incide sobre las distintas moléculas de nuestro organismo, y de todas ellas, los cromóforos (moléculas que tie-

nen la capacidad de cambiar de color según su estado químico en respuesta a la energía que son capaces de absorber) liberan la energía recibida produciendo calor, fluorescencia o reacciones químicas (rotura de enlaces, radicales libres).

Los radicales libres

Los radicales libres son átomos o moléculas muy inestables debido a que tienen un electrón desaparea-



do en su última capa. Para estabilizarse reaccionan con las moléculas que tienen alrededor generando más radicales libres en una especie de efecto dominó que conduce a la destrucción de estructuras celulares (mitocondrias, lesiones en la pared celular...) y llevando, en última instancia, a la muerte de la célula.

La pérdida del equilibrio entre la producción de radicales libres y su neutralización produce una situación de estrés oxidativo

La primera barrera frente a la acción dañina de la radiación solar es el estrato córneo de la piel, la capa más externa, y su capacidad protectora depende del número de capas de células (corneocitos) que contenga, normalmente en torno a 15 o 20, si bien las personas de raza amarilla tienen un mayor grosor.

Además, en la piel contamos con sustancias que actúan como filtro de

las radiaciones: el ácido urocánico y la más conocida, la melanina.

Frente a la acción de los radicales libres, el cuerpo humano cuenta con un sistema de agentes antioxidantes capaces de impedir su formación (beta-caroteno, vitaminas E y C, coenzima Q10), de barrer los ya formados (superóxido dismutasa, glutatión peroxidasa, catalasas...) e incluso de reparar las lesiones que se hayan podido producir (antioxidantes secundarios).

Cuando se pierde el equilibrio entre la producción de radicales libres y su neutralización por los sistemas de defensa del organismo, se produce una situación de estrés oxidativo que influirá decisivamente en una aceleración del envejecimiento, de manera que un factor ineludible en los tratamientos antienvjecimiento es la protección frente a la acción del sol, que se hará en dos vertientes:

- Asegurándonos de que el organismo recibe un aporte adecuado de

antioxidantes para frenar o evitar el estrés oxidativo y, por tanto, el daño celular.

- Empleando formulaciones con filtros solares o fotoprotectores, que se deben aplicar sobre la piel media hora antes de la exposición al sol y reponerse periódicamente.

Suplementos antioxidantes

Existen numerosos estudios que apoyan la necesidad de una ingesta de antioxidantes para luchar adecuadamente contra la producción de radicales libres en las células de nuestro cuerpo, si bien hay controversia respecto al empleo de suplementos nutricionales a base de antioxidantes (vitaminas A, E, C y minerales como el selenio o el zinc).

Sin lugar a dudas, y está científicamente comprobado, la mejor y más eficaz manera de administrar antioxidantes a nuestro organismo es mediante una alimentación equili-



brada, rica en frutas y verduras, y que incluya aceite de oliva. Es decir, basada en lo que se conoce como dieta mediterránea.

La toma de suplementos antioxidantes a las cantidades diarias recomendadas (CDR) es eficaz y no debe provocar efecto indeseable alguno. Frente a la producción de radicales libres por efecto de la luz solar, se utilizan los carotenoides, fundamentalmente el beta-caroteno, una sustancia de origen natural que el cuerpo transforma en la mucosa del intestino en vitamina A.

El beta-caroteno natural está presente en las verduras o en algas, a las que aporta su color; de hecho, existen algas que contienen la mayor proporción de beta-caroteno natural.

El beta-caroteno de origen natural tiene una actividad antioxidante en hombres y animales que no se observa en el sintético

La mayor parte del beta-caroteno que se administra como suplemento es sintético y está compuesto exclusivamente por una molécula, el beta-caroteno trans, mientras que el de origen natural contiene dos moléculas, trans y cis beta-caroteno.

Si bien al principio se pensaba que la acción del beta-caroteno sintético era similar a la del natural, posteriormente se vio que la respuesta en fumadores con cáncer de pulmón era distinta, llegando a empeorar los cuadros de aquellas personas que habían recibido el beta-caroteno sintético. Probablemente la acción de los dos es distinta y se ha visto que la administración del de origen natural tiene una actividad antioxidante en hombres y en animales que no se observa en el sintético.

El beta-caroteno se revela de esta manera, y debido a su acción antioxidante, como un eficaz agente protector frente a los efectos indeseables de la luz solar, del oxígeno y de los pigmentos fotosensibilizantes. Las algas que contienen beta-caroteno poseen, además, otros agentes antioxidantes en su composición como las zeaxantinas y astaxantinas, que potencian su acción y confirman la utilidad de su empleo como agente protector frente a los efectos no deseados de la radiación solar. Se recomienda la toma de estos beta-carotenos naturales al menos quince días antes de la exposición al sol y debe mantenerse durante todo el tiempo que vaya a durar esta exposición, teniendo bien claro que su ingesta no excluye el uso de un buen fotoprotector solar, indispensable para completar una protección eficaz integral. Pero no todo es malo cuando hablamos de sol; debemos considerar que existe una acción beneficiosa de la luz solar. Así, es necesario para la transformación del colesterol y ergosterol (de los vegetales) en vitami-

na D, que regula el paso del calcio a los huesos.

El sol tiene también una acción antidepresiva. Se ha visto que los países nórdicos tienen una mayor incidencia de suicidios y depresiones que los mediterráneos. Nosotros mismos lo comprobamos cuando nos levantamos de mejor humor los días soleados.

Por último, hay que señalar que en los tratamientos encaminados a paliar o retrasar los efectos nocivos del proceso de envejecimiento, además de actuar sobre la disminución en la eficacia del sistema hormonal y optimizando nuestro sistema inmunitario, es básico adoptar medidas que promuevan una dieta equilibrada, un cambio en nuestros hábitos de vida, aumentando la actividad física diaria de una manera razonable, evitando el consumo de tóxicos como el tabaco o el alcohol (aunque una ingesta de 150 ml de vino en las comidas tiene una acción beneficiosa) y una eficaz protección del sol como agente generador de múltiples enfermedades e inductor de envejecimiento precoz.



MELOCOTÓN

Una fruta muy veraniega

El final de la primavera y el comienzo del verano marcan la aparición del melocotón en el mercado. Además de un delicado y agradable sabor, posee un alto contenido en vitaminas y minerales, lo que hace de él una de las frutas que más amplias y beneficiosas propiedades aportan.

El melocotón es el fruto del melocotonero, un árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas y, dentro de éstas al género *Prunus*, que se caracteriza por requerir de un clima templado para crecer sin problemas, dado que no resiste bien el frío.

Es originario de China, donde la filosofía taoísta lo adoptó como un símbolo de la longevidad y la inmortalidad. A través de las rutas comerciales montañosas fue llevado a Persia, de donde lo importaron los romanos, otorgándole su nombre latino, *Prunus persica*, que viene a significar "manzana persa". Hacia el año 330 a.C. llega a Grecia y no es hasta la Edad Media cuando su cultivo se extiende por toda Europa.

El melocotón es un fruto esférico, de olor agradable, de piel delgada, vellosa y color amarillo con manchas encarnadas. Su pulpa es amarillenta, de agradable sabor y adherida a un hueso pardo, duro y rugoso que encierra una almendra muy amarga. Estas características, como veremos, cambian en función de las distintas variedades existentes.

La palabra "melocotón" procede del latín *malum cotoneum*, que en realidad significaba "membrillo", lo que al parecer se debía a que las variedades más resistentes a las plagas se obtenían injertando el melocotonero en un membrillo. El término "durazno", con el que se denomina a esta fruta en América Latina no es de origen autóctono, sino que también procede del latín. De hecho, este término se empleaba en castellano más de un siglo antes que "melocotón", si bien fue posteriormente

desplazado por éste en el español europeo.

Variedades

El cultivo del melocotonero encontró su expansión durante el siglo XIX. En la actualidad, se trata de uno de los frutales más difundidos en todo el mundo.

Tras Italia, España es el segundo productor de melocotón del mundo. Otros países que destacan en este aspecto son China,

Argentina, Estados Unidos, Francia y Grecia. En nuestro país, las zonas productoras más importantes se ubican en las comunidades autónomas de Cataluña, Valencia, Murcia, Andalucía y Extremadura.

Al igual que con otras frutas, existen muchas variedades de melocotón que, a nivel general, se pueden englobar dentro de estos tres tipos:

- **Blancos.** Tienen una textura fina, desprenden un aroma fuerte y son algo frágiles. Se pueden encontrar a principios de





junio, y se reconocen por su piel coloreada y una carne dulce.

- **Amarillos.** Si bien presentan una mayor resistencia que los anteriores, la intensidad de su jugo y de su sabor es menor. Al igual que los blancos, pueden encontrarse desde junio.

- **De Pavia.** Poseen una pulpa dura o semidura, bastante jugosa, que aparece adherida al hueso. Su recogida se produce a finales del mes de julio.

A su vez, dentro de estos tres tipos, se encuentran una infinidad de variedades, más de 2.000, de las cuales, entre las más consumidas, se encuentran Baby Gold, de piel rojiza y amarillenta, y pulpa dura y jugosa; May Crest y Queen Crest, cuya piel es de color rojo anaranjado y su pulpa, amarilla blanquecina; Merryl y Elegant Lady, las variedades más destacadas por calidad, productividad y consumo, de piel roja intensa aterciopelada y pulpa amarilla, tersa y dulce, y Royal Glory, que se caracteriza por una intensa coloración rojiza de su piel y pulpa total o parcialmente desprendida del hueso.

Composición y propiedades

El sabor dulce del melocotón parece revelar un alto contenido en hidratos de carbono, así como un elevado aporte energético, pero no es así. Al igual que en la mayoría de las frutas, su contenido en proteínas o

grasas es bajo, no así el de azúcares naturales, agua, minerales, vitaminas y fibra. De hecho, su contenido calórico es ciertamente bajo: 100 gramos tan sólo aportan 45 calorías.

Hay que destacar su contenido en vitaminas hidrosolubles, es decir, vitaminas del grupo B y vitamina C.

Las variedades que presentan mayor colorido son las más ricas en xantófilos, carotenoides que poseen una mayor actividad antioxidante. En este sentido, hay que apuntar su alto contenido en betacarote-

no, precursor de la vitamina A, y potente antioxidante, muy destacable en la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas, y en el buen estado de la visión, a la que preserva de las cataratas.

Entre su composición mineral, destaca su contenido en potasio, regulador de la tensión arterial; fósforo, fundamental para el sistema nervioso y el cerebro; magnesio, mineral regulador del sistema nervioso y también a nivel intestinal, y fuente de energía; por último, también contiene yodo, un mineral que estimula el buen funcionamiento del metabolismo y cuida la salud de uñas, cabello y dientes.

Otra propiedad que adorna al melocotón es su fácil digestibilidad. Se trata de una fruta poco pesada para el estómago y que ayuda al hígado a realizar los procesos digestivos dado que aumenta la producción de bilis y la digestión de las grasas.

Asimismo, es un magnífico aliado de las vías renales, dada su capacidad para promover la diuresis o eliminación de líquidos.

El melocotón reporta beneficios a la actividad intestinal ya que presenta un importante contenido en fibra intestinal. Por esta razón, resulta muy aconsejable para combatir el estreñimiento.

Por último, es conveniente señalar que la mayor parte de las propiedades del melocotón se encuentran en la piel, por lo que resulta especialmente interesante consumirlo sin pelar, eso sí, después de haberlo lavado con cuidado y siempre que proceda de cultivos en los que no se hayan utilizado pesticidas.



RHODIOLA ROSEA

Una dosis de bienestar

En los últimos tiempos, la *Rhodiola rosea* se ha ganado una más que acreditada reputación para combatir uno de los mayores males de la vida moderna: el estrés. No sólo ésta; la ciencia también avala otras muchas propiedades beneficiosas para la salud de esta planta.

La *Rhodiola rosea* es una planta perenne perteneciente a la familia de las crasuláceas. Crece, sobre todo, a altitud elevada, en terrenos secos arenosos de las zonas árticas europea y asiática. Llega a alcanzar una altura de entre 25 y 70 cm.

El físico griego Dioscórides fue el primero en documentar sus aplicaciones médicas, hacia el año 77 de nuestra era, en su obra *De Materia Medica*.

Muchos siglos después, el naturalista sueco Carl Linnaeus, en 1749, escribió sobre ella, dándole el nombre por el que hoy es conocida merced a la fragancia similar a la de la rosa que presenta su rizoma recién cortado.

Ha sido ampliamente utilizada por la medicina tradicional tanto de Rusia, como de otros países, entre ellos los escandinavos. De hecho, los vikingos la utilizaban para aumentar la fuerza física y la resistencia. En Asia Central se la consideraba el tratamiento más efectivo para combatir las gripes y resfriados durante los crudos inviernos propios de esas latitudes.

Entre 1725 y 1960 se documentaron diversas aplicaciones médicas de la *Rhodiola rosea* en la literatura científica de países como Suecia, Noruega, Francia, Alemania, Unión Soviética e Islandia.

COMPOSICIÓN

En 1961, G. V. Krylov, un botánico ruso perteneciente a la Academia de Ciencias de Rusia, condujo una ex-

pedición a la taiga de cedros de las Montañas Altai, en el sur de Siberia, donde localizó e identificó *Rhodiola rosea*, encontrando que extractos de la raíz de la planta contenían poderosos "adaptógenos", unas sustancias que actúan tanto en individuos sanos como enfermos, corrigiendo cualquier disfunción sin producir efectos secundarios no deseados.

Por lo general, el término "adaptógeno" se utiliza para nombrar a un grupo de plantas con habilidad para aumentar la resistencia no específica del cuerpo hacia un amplio margen de estresores, bien de origen físico, químico, psicológico o biológico.

Tres son los criterios que lo definen:

- Debe ser inocuo y no provocar apenas cambios en las funciones normales de un organismo.
- Su acción debe ser inespecífica, es decir, actuar frente a efectos adversos de naturaleza muy variada.
- Posee una acción normalizadora independientemente de la dirección del cambio patológico.

Inicialmente, y hasta la década de los años 70, se consideraba al rodolósido como el único responsable de sus propiedades farmacológicas. Posteriormente, hacia finales de los 80, distintos análisis de tipo comparativo demostraron que contenía otros principios activos específicos hasta entonces sin identificar, los fenilpropanoides, que son los que le otorgan sus propiedades específicas como "adaptógeno" frente al resto de variedades del género *rhodiola*, que abarca más de 200.

La investigación acerca de la composición química de la raíz de *Rhodiola rosea* ha revelado la presencia de numerosos principios activos. Entre ellos cabe destacar los fenilpropanoides, como rosavina, rosina y rosarina, específicos de esta planta; derivados feniletanólicos, como rodilósido y tirosol; flavonoides, como rodilina, rodionina y rodiosina; monoterpenos, como el rosiridol y la rosiradina; triterpenos, como daucosterol y beta-sitosterol, y ácidos fenólicos, como el clorogénico, el hidroxicinámico y el gálico.

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

La *Rhodiola rosea* posee una amplia variedad de efectos médicos y fisiológicos beneficiosos, debidos a su acción sobre diferentes sistemas regulatorios de órganos y tejidos como el sistema inmune, el hormonal, el nervioso central o el cardiovascular.

Es muy destacada su **acción antiestrés**, lo que se debe a la capacidad de los adaptógenos para reducir el daño causado por agentes estresantes al alterar la reactividad del sistema de defensa del organismo.

Asimismo, en animales superiores y en humanos, la resistencia inespecífica puede verse potenciada por la mejora de mecanismos neurológicos implicados en el estrés, como catecolaminas, serotonina y endorfinas. En este sentido, numerosos agentes estresantes reducen el nivel de serotonina en el hipotálamo; la capacidad de la *Rhodiola rosea* de incrementar la resistencia inespecífica se relaciona con su aptitud para elevar el nivel de serotonina en el hipotálamo y en la parte central del cerebro.

Ligada a esta acción, también ejerce un efecto protector sobre el cerebro y el corazón al disminuir la secreción del Factor de Liberación de Corticotropina, que se produce en situaciones de estrés.

La *Rhodiola rosea* posee un **efecto estimulante cognitivo** al promover la liberación de noradrenalina, serotonina y dopamina en rutas ascendentes que activan el córtex y el sistema límbico. En consecuencia, se potencian funciones cognitivas del córtex cerebral y la atención, memoria y aprendizaje de la corteza frontal y prefrontal.

Asimismo, hay sistemas neuronales que intervienen en muchos aspectos de la memoria, como el colinérgico, cuyo deterioro asociado a la edad provoca una pérdida de memoria, produciéndose un bloqueo del citado sistema. La *Rhodiola rosea* revierte ese bloqueo,

ayudando a prevenir y aliviar las disfunciones asociadas a la edad.

Del anterior efecto se deriva su **acción anti-fatiga**, debida al incremento en la liberación de noradrenalina, serotonina y dopamina. Estudios clínicos demostraron que aliviaba la fatiga, irritabilidad, grado de distracción, dolor de cabeza, debilidad y otros síntomas vegetativos; asimismo, mejoraba la cantidad y calidad de trabajos de tipo intelectual y prevenía la descomposición asténica.

Otra acción destacada de la *Rhodiola rosea* es su **capacidad antioxidante**, que ayuda a proteger el sistema nervioso del deterioro oxidativo. Al ser rica en compuestos fenólicos con potentes propiedades antioxidantes, disminuye la toxicidad que provocan determinados fármacos anticancerosos, al tiempo que potencia la acción de éstos.

Por último, también cuenta con un **efecto sobre el metabolismo**, ya que prolonga la resistencia del músculo durante el esfuerzo físico, aumenta el nivel de ácido glutámico y ayuda a la normalización del metabolismo tras el ejercicio físico.

Asimismo, estimula la lipólisis de los depósitos de tejido graso y los transforma en grasas más fácilmente degradables por el organismo para producir energía.



HOMEOPATÍA

El verano del Dr. Reckeweg

Sergi Soler

Diplomado en Homeopatía

Los días se alargan, el solsticio de verano es una invitación a la entrada del calor y del tiempo seco y estable.

Las vacaciones están a la vuelta de la esquina y hacen sonreír a la gente que ansía su llegada y el descanso de esta época. Para muchas personas, significa un periodo de bonanza física y para pasarlo bien, pero para otras es el inicio y el anuncio de sus males.

El verano, como cada estación del año, tiene sus patologías propias, aquéllas que se manifiestan clínicamente justo en esta época, o bien lo hacen de una manera más acusada. Hablamos, concretamente, de

Patología del Aparato Circulatorio; y no debemos olvidar que es en este tiempo donde los riesgos de la misma aumentan.

La patología circulatoria es muy amplia y variada; alcanza desde la dilatación y estasis venosa y/o alteraciones de la tensión arterial, a problemas cardiacos de mayor o menor gravedad. ¿Qué podemos hacer? Como siempre, prevenir es la mejor solución.

Soluciones homeopáticas

Laboratorios Dr. Reckeweg nos ofrece unas posibilidades terapéuticas, preventivas y de acción para es-

tos casos. Lo primero que debemos observar es una limpieza del torrente sanguíneo. Esto se consigue con R60-Purhaemine, que nos permite una depuración sanguínea óptima, para, posteriormente, ampliar el tratamiento con R42-Haemovenin, cuya fórmula está indicada en el tratamiento constitucional de las insuficiencias venosas, en las varices, flebitis y tromboflebitis.

En ocasiones, nos encontramos con la denominada “pesadez de piernas”, muy dolorosa en verano y que hace padecer a tantas personas, afectando especialmente a las mujeres y a las personas que pasan de pie muchas horas. En estos casos la combinación idónea es R42-Haemovenin, como tratamiento base, y R63-Endangitin, excelente fórmula para el tratamiento de las vasculopatías periféricas, así como R28-Secalen, con efectos de sinergia para estas alteraciones circulatorias.

Para aquellas personas que padecen calambres nocturnos, típicos de las vasculopatías venosas, si el dolor es manifiesto también podemos añadir R55-Rutavine, pues entre sus componentes encontramos *Arnica*, nuevamente *Hamamelis* y *Ruta*, con propiedades dirigidas hacia los capilares venosos.



Un remedio interesante a contemplar es R13-Prohämorrhin. Su formulación está indicada para las hemorroides, que también empeoran en el periodo estival; sin embargo, por sus componentes, puede conseguirse un gran efecto sinérgico en patología venosa.

Para las variaciones de la tensión arterial, muy típicas en el verano, contamos con R85-Hipertensión. En su fórmula, entre otros componentes, encontramos preparados para aliviar el esfuerzo de los órganos que más sufren con esta patología: corazón, riñón y glándulas suprarrenales.

Laboratorios Dr. Reckeweg también pone a nuestra disposición R79-Cápsulas de Ajo, con ajo, planta que desde tiempos remotos se ha utilizado por su efecto beneficioso en la tensión arterial y como preventivo de la arteriosclerosis.

Podemos prevenir la hipotensión con R44-Hypotonol, que evitará el agotamiento y cansancio típicos que acompañan a esta alteración. Asimismo, si nos encontramos ante un cuadro de insuficiencia circulatoria crónica, R67-Kollapsin nos ayudará a mantener el tono circulatorio general, lo que anulará el colapso vasomotor y tonificará a nuestros

pacientes con debilidad circulatoria crónica.

Fortaleceremos y prepararemos a nuestros pacientes cardíacos, y que ya se encuentren bien controlados, con R2-Aurin y R3-Corvosan, que actuarán sinérgicamente en las insuficiencias cardíacas y en otras enfermedades coronarias afectadas por la canícula estival.

Infecciones estacionales

El verano es también la época propicia para que aparezcan las gastroenteritis, sobre todo aquellas producidas por bacterias. El calor es uno de los elementos básicos que facilitan que determinadas bacterias *colonizen* distintos alimentos y crezcan en ellos. Su ingesta será la que produzca la aparición de diferentes cuadros gastroentéricos y que cada paciente presentará de una forma determinada. Una propuesta es el tratamiento combinado de R87-Bacterex y R4-Enterocolin, que actuará contra las molestas manifestaciones de vómitos, diarrea, malestar gástrico e intestinal que suelen aparecer. Si se presenta gastritis, añadiremos R5-Gastreu.

También es tiempo de infecciones

típicas; en este sentido, prevendremos las cistitis con el empleo de R18-Cystophylin en aquellas personas que tienen gran facilidad para contraerlas, sobre todo en playas mal cuidadas o con acumulo de suciedad.

Las piscinas o duchas públicas son el caldo de cultivo adecuado para los hongos. Ante esta posibilidad, utilizaremos R82-Mycox Antifúngico, tanto por vía tópica como interna.

Del mismo modo que se producen alteraciones venosas, el sistema linfático también se ve afectado en verano. Así, si la primavera es la mejor época para drenar el hígado con R7-Hepagalen, en este tiempo estival es conveniente la toma de Linfarm. Un vial diario y una buena hidratación (dos litros de agua), regularizarán el torrente linfático y lo favorecerán en sus funciones de drenaje de toxinas y optimización de su función inmunitaria.

El dulce y soleado verano también tiene sus sombras. La irradiación solar es máxima en esta época y, del mismo modo que podemos lucir un bonito tono bronceado en la piel gracias a ella, también nos vemos expuestos, por una escasa protección o por el deterioro de la capa de ozono, a sus efectos nocivos: irradiaciones ionizantes, afectación cutánea por rayos U.V. y otros procesos oxidativos celulares. Licopen, producto a base de licopeno y genistéina, tiene un alto poder antioxidante y protege las células de los radicales libres.

Consultad a vuestro terapeuta. Si nos protegemos de las posibles alteraciones y patologías típicas del verano podremos disfrutar y gozar de esta hermosa época de calor y descanso que soñamos y deseamos durante todo un año. A todos, un feliz verano.



PHYTOBIODERMIE

La fuente de la salud

Jon Canas

Presidente y Consejero delegado de PHYTOBIODERMIE

Hoy en día, términos como yoga, acupuntura, Tai Chi y aromaterapia han logrado introducirse en la corriente dominante. Casi todos los gimnasios ofrecen clases de yoga y ninguna perfumería estaría completa sin, al menos, una línea que ofrezca los beneficios de la aromaterapia. Algunos términos como *Chi*, canales de energía y *chakras* resultan familiares; sin embargo, mientras algunos consumidores, especialmente los clientes habituales de los centros de estética, han oído hablar de ellos, existe una gran falta de claridad sobre su significado y lo que encierran. Esteticistas y masajistas se encuentran con frecuencia en una posición ideal para enseñar a sus clientes estas técnicas, en especial en los últimos tiempos, en los que la demanda de terapias alternativas de bienestar ha aumentado tanto.

Durante miles de años, muchas civilizaciones han creído que el cuerpo, al igual que el resto de cosas del universo, está compuesto de

materia y energía, y que se debe mantener un equilibrio energético para conseguir una existencia ideal y armoniosa. En la Medicina Tradicional China (MTC), esta energía vital se denomina *Chi*; para



los japoneses, *Qi*; en las antiguas creencias índicas, como el Ayurveda, se denomina *Prana*.

Las numerosas preguntas sin respuesta sobre la energía vital inquietan a muchos consumidores,

porque no se puede ver y normalmente tampoco se puede sentir. Nos desafía y es contraria a la necesidad de “ver para creer”. Sin embargo, los descubrimientos científicos modernos, que comenzaron a principios del siglo XX con la teoría de Einstein y los trabajos posteriores de física cuántica, llegaron a la conclusión de que materia y energía no son cosas diferentes, sino una misma, simplemente a diferentes niveles de vibración. Tales descubrimientos modernos validan las antiguas creencias y hacen de las medicinas energéticas una alternativa creíble para comprender mejor el cuerpo y cómo tratar sus alteraciones. Por extensión, posee fuertes ramificaciones en el campo de la belleza, la estética y el bienestar.

La física cuántica tiene ya más de 80 años y ha abarcado varias generaciones de científicos, que van utilizando herramientas de investigación cada vez más sofisticadas. Hasta ahora la aceptación fundamental de la naturaleza dual de la materia como energía (o de la energía como materia) permanece

invariable. Sus conclusiones están basadas no precisamente en ver la propia energía, sino sus efectos. A la luz del conocimiento científico, la premisa de los antiguos científicos se merece un nivel renovado de respeto e interés. Los chinos creían en el *Chi*, no porque pudieran verlo, sino porque veían y estudiaban sus efectos. Para ellos, *Chi* sigue el concepto del *yin-yang* sobre fuerzas complementarias, así como la ley de los cinco elementos: madera, fuego, tierra, agua y metal.

El *Chi* interior

En el interior del cuerpo, el *Chi* se mueve por unos canales de energía específicos, o meridianos. La salud se mantiene en perfectas condiciones mientras continúe fluyendo libremente por ellos. Si surge alguna deficiencia, estancamiento o bloqueo, hay complicaciones y peligra la salud. Esas posibles complicaciones se reflejan con frecuencia en la superficie de la piel, un órgano reflejo, y pueden incluir grasa, espinillas, brotes, rojeces, sequedad u otro problema.



En la MTC, el sistema de meridianos está compuesto por diez canales principales, conectados con los principales órganos del cuerpo. La MTC considera que se pueden tratar eficazmente disfunciones en la energía de un órgano, reequilibrando la energía de su meridiano. Los diez sistemas de energía orgánica son hígado y vesícula biliar, para madera; corazón e intestino delgado, para fuego; bazo y estómago, para tierra; pulmones e intestino grueso, para metal, y riñones y vejiga, para agua.

Los meridianos son como autopistas a las que se puede acceder o de las que se puede salir utilizando unas entradas y salidas específicas, llamadas puntos de acupuntura, utilizados normalmente en acupuntura para equilibrar el *Chi*, que se mueve por los meridianos. En un punto de acupuntura se pueden llevar a cabo tres funciones diferentes: tonificar, para reforzar el *Chi* si es insuficiente; dispersar, para reducirlo si es excesivo; y equilibrar, para ayudar al *Chi* a mantener su flujo normal.

Cinco de los principales meridianos fluyen de arriba abajo; los otros cinco, de abajo arriba. Hay muchas formas de trabajar los puntos de acupuntura, desde la presión a las agujas, desde el calor a la luz y los colores. Determinados aceites esenciales específicos también pueden ser eficaces.

Equilibrar los *chakras*

El antiguo concepto indio de energía vital incluye importantes centros energéticos o *chakras*, en concreto siete, desde la entrepierna (*chakra* raíz), hasta la parte superior de la cabeza (*chakra* de la coronilla). De la misma forma que el *Chi* en la MTC, la energía *chakra* guarda relación con órganos concretos del

cuerpo, así como con ciertas alteraciones y emociones. También se cree que equilibrando los *chakras* se favorece la salud general, el bienestar y la belleza, asegurando que la energía interna fluya correctamente.

Cada *chakra* recibe y expulsa energía, creando un “centro de distribución” de ella entre el cuerpo y su entorno, y extendiendo el campo de energía varios centímetros fuera del cuerpo (creando un aura). Cada *chakra* dispone de su propio rango de vibraciones energéticas que se corresponde con los siete colores del arco iris. Como consecuencia, se puede conseguir el equilibrio de los *chakras* a través de siete luces de colores.

Tanto los médicos tradicionales chinos como los ayurvédicos han desarrollado numerosas formas de trabajar los meridianos energéticos y los *chakras*: masaje, aceites, calor, luz o agujas. No todas estas herramientas están disponibles en centros de estética no médicos, pero algunas de ellas se encuentran al alcance de masajistas y esteticistas experimentados.

El modo más eficaz de ofrecer un tratamiento estético realmente eficaz es a través del uso de productos y equipos específicamente diseñados para trabajar la energía vital y los puntos de acupuntura en los centros de estética. En el área de la MTC, la mejor forma de influir sobre el *Chi* es mediante productos que ofrezcan la gama completa de los cinco elementos chinos, que irán en armonía con diferentes tipos de piel y estaciones. Estos productos deberían disponer también de cualidades energéticas inherentes, creadas minuciosamente a partir de ingredientes naturales de la mayor calidad como aceites esenciales, oligominerales o arcillas de colores.

Sexo, sexo y ¿más sexo?

La expresión sexual es parte natural de una vida completa y equilibrada. Pero pierde esa característica cuando la propia actividad sexual se convierte en un fin en sí misma, llegando a controlar la vida de la persona, en lugar de enriquecerla. Se trata, entonces, de un comportamiento sexual compulsivo.

El comportamiento sexual compulsivo, o adicción sexual, se denomina ninfomanía, en el caso de las mujeres, y satiriasis, en el caso de los hombres. Se considera, por lo general, una alteración en el control de los impulsos por la cual no se puede resistir la tentación o el impulso de llevar a cabo un acto que puede resultar dañino para uno mismo o para otra persona. En un comportamiento sexual compulsivo, se lleva al extremo un acto que normalmente es agradable.

La adicción sexual es un problema real

que interfiere en la vida cotidiana y puede incluso afectar a la salud. Aunque siempre ha existido, resulta una de las adicciones menos reconocidas en nuestra sociedad.

Sin embargo, existen tratamientos y programas de autoayuda que pueden enseñar a controlar un comportamiento sexual compulsivo y ayudar a desarrollar una vida sexual más saludable.

Indicadores de adicción sexual

Existen algunas pautas de comportamiento indicativas cuando existe una

adicción sexual, como, por ejemplo, las siguientes:

- Tener múltiples parejas sexuales anónimas.
- Utilizar servicios sexuales telefónicos o en Internet, así como materiales pornográficos con frecuencia.
- Evitar cualquier implicación emocional en los contactos sexuales.
- Practicar sexo masoquista o sádico.
- Masturbarse excesiva o compulsivamente.

La adicción sexual es una de las menos reconocidas en nuestra sociedad

Las personas que padecen de adicción sexual aparentemente llevan una vida normal, en muchos casos están casadas o mantienen relaciones estables, y pueden estar afectadas independientemente de cuáles sean sus preferencias sexuales. Con frecuencia, esta adicción sexual les sirve como válvula de escape para otros problemas como soledad, depresión, ansiedad o estrés. Sin embargo, es improbable que logren establecer y mantener la plenitud emocional y sus vidas pueden parecer vacías.

Origen de la adicción sexual

Las investigaciones sobre los posibles orígenes de esta patología aún están



en curso. Sin embargo, muchas de ellas apuntan a alguna posible anomalía cerebral que podría estar causada por algunas enfermedades y sus tratamientos, posibles alteraciones de los neurotransmisores o determinados cambios en el circuito cerebral. Igualmente, los andrógenos, hormonas sexuales que generan tanto hombres como mujeres de forma natural, también guardan estrecha relación con la intensidad del deseo sexual. Por otro lado, un significativo porcentaje de personas que padecen de comportamiento sexual compulsivo han sufrido a su vez algún tipo de abuso sexual, emocional o físico en la infancia, lo que suele inhibir la normal expresión sexual del individuo y provoca que se desarrolle una actitud enfermiza hacia el sexo.

El momento de solicitar ayuda

En ocasiones, bien sea por vergüenza o, simplemente, por no ser consciente de que se tiene un problema, muchas personas con adicción sexual intentan utilizar su fuerza de voluntad para

resistirse a los desmedidos impulsos sexuales que sufren.

La adicción sexual sirve como válvula de escape para otros problemas como soledad, depresión, ansiedad o estrés

Sin embargo, esto suele ser normalmente infructuoso, ya que, por un lado, los impulsos son muy fuertes y, por otro, intentar tratarse uno mismo no ofrece una visión objetiva del problema y, por tanto, no se suele enfocar adecuadamente.

Por fortuna, existen profesionales especializados en el tratamiento de esta clase de patologías que incluyen, tras un exhaustivo examen y diagnóstico, la psicoterapia, medicamentos específicos y terapia en grupos de autoayuda. La psicoterapia ofrece diversas soluciones y tratamientos. Entre ellos, se pueden destacar la terapia psicodinámica, que ayuda a explorar las causas de los problemas psicológicos y conductuales, y la terapia de comportamiento cognitivo, que ayuda a reco-

nocer y corregir los comportamientos cognitivos.

En cuanto a los medicamentos beneficiosos para esta patología, se encuentran los antidepresivos, que son los más frecuentemente utilizados para este tratamiento y actúan inhibiendo la reabsorción de serotonina, neurotransmisor que influye, entre otras, en la conducta sexual. En casos más graves como la pedofilia, en los que esta adicción resulta peligrosa para otros, se utilizan antiandrógenos, que inhiben los efectos biológicos de los andrógenos, reducen los impulsos sexuales, las erecciones y también las fantasías.

El tratamiento incluye psicoterapia, medicamentos específicos y terapia en grupos de autoayuda

Por último, la terapia de grupo, una vez superado el momento inicial de reconocer el problema y asumir que se precisa de ayuda, funciona muy positivamente pues cuenta con programas de tratamiento experimentados que ofrecen resultados contrastados en muchos casos de adicción sexual.

Afición o adicción

A pesar de todo lo anterior, no hay que alarmarse. Hay personas que sienten más deseo o necesidad de actividad sexual que lo que la generalidad puede considerar normal y, sin embargo, no padecen ningún tipo de adicción ni patología, ni tan siquiera un problema. En estos casos, se trata simplemente de personas a las que les gusta mucho el sexo, igual que hay personas a las que les gusta mucho montar en bicicleta, ir al cine o pasear.

Si estamos en esta situación, únicamente debemos asegurarnos de contar con la complicidad y aceptación de nuestra pareja y asegurarnos de que podemos cubrir nuestros deseos y necesidades sin perjudicar los deseos y necesidades del otro.



Maldivas

Dos paraísos en uno



Marco Polo las describió como “la flor de las Indias” cuando las visitó en sus viajes. Deben su nombre a una derivación del sánscrito, “Mal” significa miles y “diva” isla, es decir miles de islas.

Son casi 1.200, agrupadas en 26 atolones ubicados al suroeste de la India, en pleno océano Índico. Son islas pequeñas y tranquilas, rodeadas de un mar turquesa y playas de fina arena blanca y hermosas palmeras; esto, unido a un clima tropical moderado y casi constante a lo largo de todo el año, ayuda a generar ese ambiente de descanso y relax que mucha gente asocia con el “paraíso terrenal”.

A pesar de esta invitación al turismo





masivo, Maldivas está reconocida internacionalmente como modelo de desarrollo turístico sostenible y respetuoso con el medio ambiente. Para ello, se ha basado en una estrategia de desarrollar un sólo centro turístico de calidad en cada isla deshabitada. Aún así, sólo están dedicadas a esta actividad un 20 por ciento del total de islas.

Un paraíso submarino

Un fascinante mundo subacuático, con aguas templadas y tranquilas,



con espectaculares barreras de coral y una exótica fauna de más de 700 especies diferentes, convierte a este archipiélago en uno de los mejores lugares del mundo para la práctica del buceo.

Existen centenares de lugares de buceo, muchos de ellos accesibles directamente desde los complejos turísticos. Junto a una multitud de peces y corales, se puede sentir la

emoción de nadar con tortugas, murenas, mantas, tiburones y ballenas, y por supuesto, explorar restos de naufragios.

Llegar de día, sobrevolando las islas, es una experiencia única; se disfruta de una belleza mágica, de colores jade y turquesa. Si Marco Polo hubiera podido hacerlo, comprobaría que el término que usó para evocar este archipiélago se quedó corto.





HERBODER

Herboder, la línea de productos de cosmética de LABORATORIOS TEGOR, ha actualizado tanto su imagen como los productos que la componen. Con esto, se pretende, por un lado, ofrecer al consumidor una completa gama de productos a base de principios activos naturales, para dar respuesta a las distintas necesidades tanto de la piel, a nivel facial y corporal, como del cabello; por otro, potenciar su presencia en los canales a los que se dirige, centros de herbodietética y parafarmacias.

FITNESS COSMETICS

En la práctica del ejercicio, los deportistas ven tanto su piel como su cabello expuestos a muy distintas agresiones: sudor, malestar muscular, cansancio o pequeños golpes y rozaduras. Pensando en ellos, TEGOR SPORT ha desarrollado Fitness Cosmetics, una línea cosmética para que, además de su cuerpo, también pongan en forma su imagen. Fitness Cosmetics ya se puede encontrar en los mejores gimnasios de España.



LÍNEA DE BEBIDAS TEGOR SPORT

La línea de bebidas de TEGOR SPORT cuenta con un nuevo producto. Se trata de POWER DRINK INSTANT, una bebida isotónica en polvo para ser reconstruída con agua, con un agradable sabor limón. Permite la recuperación muscular tras el ejercicio, evitando las tan temidas agujetas, y mejora considerablemente el rendimiento, si se toma antes o durante la actividad física, gracias a su gran aportación de vitaminas y minerales. Para potenciar aún más su función energética, incorpora papa andina.

Asimismo, dentro de esta misma línea, TEGOR SPORT ha mejorado los sabores de todas las bebidas, que ahora son más intensos, refrescantes y agradables al paladar.



COSMOPROF-BOLONIA 2008

Dentro del sector de la belleza, **Cosmoprof-Bolonia** constituye el auténtico referente a nivel mundial. Este año, del 10 al 14 de abril, la feria italiana ha celebrado su 41ª edición y en ella se han dado cita las principales firmas de cosmética del mundo, entre ellas TEGODER COSMETICS, que ha conseguido un más que notable éxito de acogida entre los profesionales que se acercaron a su stand, del cual podemos ver un detalle en la imagen.



FERIAS EN ESTADOS UNIDOS

También en el campo de la belleza y el cuidado personal, Estados Unidos es un mercado que ofrece a las empresas grandes posibilidades de negocio. Con esa perspectiva, TEGODER COSMETICS ha estado presente en dos ferias de belleza: del 27 al 29 de abril en **International Esthetics, Cosmetics and Spa Conference**, celebrada en el Jacob Javits Convention Center de Nueva York, y del 17 al 19 de mayo en **International Congress of Esthetics and Spa**, celebrada en el Miami Beach Convention Center de Miami. En ambos eventos se consiguió una magnífica respuesta por parte de los profesionales de la estética del país norteamericano que se interesaron en la firma.

NUEVO DISTRIBUIDOR DE TDC

El GRUPO TEGOR ha alcanzado un acuerdo de distribución en Tailandia para su firma TEGODER COSMETICS con Apasra International Cosmetics. Por tal motivo, su responsable, Apasra Hongsakula, se desplazó recientemente hasta las oficinas centrales del GRUPO TEGOR en Vizcaya. Esta mujer, además de dirigir la mencionada empresa distribuidora, es propietaria de uno de los mejores Spas de Bangkok, que cuenta entre su clientela con miembros de la familia real tailandesa. Además, ostenta el honor de ser la primera mujer del país asiático coronada como Miss Universo, distinción que alcanzó en 1965. En la imagen, podemos verla con Don José Miguel Cortazar, Responsable de exportación del GRUPO TEGOR, en el momento de rubricar el acuerdo.



¿SABÍAS QUE...

... las **estrellas polares** cambian con el tiempo porque los polos celestes, por efecto de la precesión de los equinoccios, se desplazan con relación a las estrellas?

... los **leones**, en la prehistoria, también habitaron Europa y Siberia, llegando a colonizar el oeste de Norteamérica (desde Alaska hasta el sur de México) durante la última glaciación?

... el río **Rin** es la vía fluvial más utilizada de la UE? Tiene 1.300 kilómetros de longitud y es navegable en un tramo de 883 kilómetros, de su desembocadura en Holanda a Basilea?

... el **kiwi** es una planta originaria de China? En el valle del Yang-Tsé-Kiang crece naturalmente formando largas enredaderas que alcanzan de 8 a 10 m. de altura.

... en la Edad Media eran tan frecuentes los **envenenamientos** que se popularizó la costumbre de chocar las copas al brindar? Así, si uno había puesto veneno en la copa del otro, corría el riesgo de que salpicara en la suya propia.

... la palabra **fornicar** deriva del latín *formice*, que significa curvatura interior de un arco, ya que bajo las bóvedas de los puentes y callejones era donde se podían contratar los servicios de las prostitutas romanas?

... el país con mayor número de **oficinas de correo** no es Estados Unidos, ni Rusia, ni China, sino India con 154,000 oficinas?

... cuando murió **Isabel I** de Rusia, en 1762, fueron hallados 15.000 vestidos? Acostumbraba a cambiarse de ropa dos, e incluso tres veces por noche.

... en Blythe, California, una **ordenanza** declara que una persona debe poseer al menos dos vacas para poder llevar botas de cowboy en público?

... el animal más dormilón es el **koala**? Duerme entre 18 y 22 horas al día. Por cierto, los koalas no beben agua, la toman de las hojas de eucalipto que comen.

... la **Interpol** es la tercera organización internacional más grande del mundo? Tan sólo superada por la ONU y la FIFA, cuenta actualmente con 184 países miembros.

... **Carlos VIII** de Francia invadió Italia en 1494 con el mayor y mejor armado ejército de la época, pero hubo de retirarse poco después por culpa de una epidemia de sífilis que se desató entre sus hombres?



TRUCOS

- **Canarios con color más intenso:** Si tu canario es amarillo o anaranjado y quieres que su color luzca más, ponle un trocito de zanahoria todos los días entre los barrotes; en unas semanas, verás la diferencia.
- **El cajón no se desliza:** Cuando los cajones no se puedan abrir o cueste mucho hacerlo, frota por las guías una vela blanca o jabón de glicerina, en caso de que sean de madera. Si son metálicas, puedes utilizar vaselina.
- **Barbacoa y mosquitos:** Si vas a preparar una barbacoa en el jardín y quieres evitar la aparición de los molestos mosquitos, coloca en las parrillas unas ramas de romero; al quemarse desprenden un agradable olor y, además, sirven como repelente natural de los insectos.
- **Cercos en los muebles:** Para limpiar el cerco de un vaso o botella en un mueble lacado, frota la huella con una mezcla de aceite de oliva y alcohol de quemar a partes iguales.
- **Prendas sin bolitas:** Con el uso y el paso del tiempo, en algunas prendas como camisas y jerseys aparecen unas bolitas producidas por las mismas prendas. Para quitarlas, pásalas con mucho cuidado en una maquinilla de afeitar. Posteriormente, plancha la prenda y verás que las bolitas han desaparecido.
- **Limpieza del marfil:** Realiza la siguiente pasta casera: zumo de limón, sal y harina a partes iguales. Frota el marfil con esta mezcla y luego aclara bien.
- **Tuberías malolientes:** Durante el verano, las tuberías de la cocina suelen oler mal. Para evitarlo, pon unas rodajitas de limón en el desagüe al terminar de fregar y déjalas ahí hasta que utilices la pila de nuevo. El limón desinfecta y despide un olor agradable.
- **Rasguños en el coche:** Si otro coche, o tú mismo, produce un rasguño en el tuyo, dejando la pintura marcada en él, con líquido de frenos conseguirás quitarla fácilmente sin dañar tu pintura.
- **Marca de los dobladillos:** Si quieres sacar el dobladillo del bajo de alguna prenda, para quitar la marca que deja, frótala con una pastilla de jabón, colócale encima una hoja de papel de seda y pláncalo bien.
- **Muebles tapizados:** De vez en cuando hay que golpearlos con un sacudidor de mimbre para desempolvarlos. Previamente, los cubriremos con telas que se deben empapar en agua con vinagre; de esta manera evitaremos que, al desempolvarlos, se levante una nube de polvo que luego volvería a depositarse.

CITAS Y PROVERBIOS

- “Hay dos maneras de difundir la luz: ser la lámpara que la emite, o el espejo que la refleja”. **Ling Yutang.**
- “El signo más evidente de que se ha encontrado la verdad es la paz interior”. **Amado Nervo.**
- “Nunca he odiado a un hombre tanto como para devolverle sus diamantes”. **Zsa Zsa Gabor.**
- “Si quieres tener enemigos, supera a tus amigos; si quieres tener amigos, deja que tus amigos te superen”. **François de la Rochefoucauld.**
- “Convertid un árbol en leña y podrá arder para vosotros, pero ya no producirá flores ni frutos”. **Rabindranath Tagore.**
- “Excelente cosa es tener la fuerza de un gigante; pero usar de ella como un gigante es propio de un enano”. **William Shakespeare.**
- “Haz lo que consideres honesto, sin esperar ningún elogio; acuérdate de que el vulgo es un mal juez de las buenas acciones”. **Demófilo.**
- “El hombre es la criatura que hizo Dios al término de una semana de trabajo, cuando ya estaba cansado”. **Mark Twain.**
- “No quiero alcanzar la inmortalidad mediante mi trabajo, sino simplemente no muriendo”. **Woody Allen.**
- “Despacito y buena letra, que el hacer las cosas bien, importa más que el hacerlas”. **Antonio Machado.**
- “Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez”. **Gabriel García Márquez.**

Helado de leche merengada

Ingredientes

- 1 ¼ l. de leche.
- 450 gr. de azúcar glas.
- 2 ramas de vainilla rascadas.
- La piel de dos limones.
- ½ l. de nata líquida.
- 125 gr. de queso Mascarpone.
- 25 gr. de cáscara de limón confitada.

Elaboración

- ❶ Hervir la leche con el azúcar, las vainillas (granos y vainas) y la piel de los limones, reduciendo a fuego muy lento durante unas tres horas hasta que espese y tome un tono dorado. Deben de quedar 725 ml. aproximadamente.
- ❷ Colar la mezcla y añadirle la nata, el Mascarpone y la juliana de limón confitada y picada mezclando bien.
- ❸ Meter el resultado de la mezcla en la heladora, siguiendo las instrucciones del fabricante hasta obtener un helado en su punto.



Martín Berasategui
Restaurante "Martín Berasategui"
Loidi Kalea, 4
Tel. 943 36 64 71 y 943 36 15 99
LASARTE - ORIA • GUIPÚZCOA

Martín Berasategui pasa por ser uno de nuestros más afamados restauradores, cuyos méritos han sido reconocidos tanto nacional como internacionalmente. Desde que comenzara en 1973 en el Bodegón Alejandro, el negocio familiar situado en la Parte Vieja donostiarra, su carrera se ha visto jalonada por un sinfín de premios y galardones que lo han encumbrado hasta los primeros puestos de la cocina a nivel mundial.

1993. Abre su propio restaurante, "Martín Berasategui", en Lasarte-Oria (Guipúzcoa).

1996. Es premiado como Mejor Cocinero Español por la "Academia Española de Gastronomía y la Cofradía de la Buena Mesa".

1997. Obtiene el Grand Prix del Arte de la Cocina, concedido al cocinero de mayor proyección mundial, por la Academia Internacional de Gastronomía en Beirut.

2001. Recibe la tercera estrella de la prestigiosa Guía Michelin (primera y segunda en 1994 y 1996, respectivamente), galardón que lo sitúa entre los 30 mejores restaurantes del planeta.

2004. Su restaurante figura entre los seis mejores restaurantes europeos de la italiana "Guida delle Guide", con 98,3 puntos sobre 100.

2005. Es nombrado Tambor de Oro 2005 de la ciudad de San Sebastián.

NUTRACÉUTICOS

Los nutraceuticos son suplementos dietéticos que pueden ser considerados como un alimento, o bien como parte de él. Junto a su valor nutricional intrínseco, aportan múltiples e interesantes beneficios a la salud a diferentes niveles, incluida la prevención de enfermedades.

LA PIEL MASCULINA

Entre la piel del hombre y la de la mujer existen diferencias notables, fundamentalmente en lo que se refiere a su espesor, firmeza y secreción sebácea. A consecuencia de ello, las necesidades de la piel masculina, en cuanto a cuidado e higiene personal, también son diferentes a las de la femenina.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por niveles altos de glucosa en sangre. Sus causas pueden ser una escasa producción de insulina, resistencia a ésta, o ambas razones. En España, la cifra de diabéticos se ha disparado en los últimos años, dado el aumento de factores de riesgo como la obesidad o el sedentarismo.



BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

Sí, deseo suscribirme a la revista VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES por 4 números.....8 €

Nombre y apellidos.....

Calle..... n°..... pta..... C.P.....

Ciudad Provincia..... Tel.....

Forma de pago:

Contrareembolso

Firma autorizada



Sun Line

Tdc



TEGODER
Cosmetics



Tdc

PERFECT SKIN

Una carencia de elementos minerales y vitaminas da lugar a inestéticas manifestaciones a nivel cutáneo.

Para paliar sus consecuencias, TEGODER COSMETICS ha potenciado la línea Perfect Skin, una conjunción de minerales, vitaminas y principios activos del reino vegetal en perfecta sincronía cosmetológica para dar respuesta al déficit que de ellos presente la piel de rostro y cuello, a través de los tratamientos profesionales y de los productos de uso personal.



TEGODER
Cosmetics