

VANGUARDIA

En Terapias Naturales

PLATICELL™

Ciencia y belleza se dan la mano

RESVERATROL

De la paradoja francesa a las sirtuinas

TRASTORNOS DIGESTIVOS

CONSEJOS NUTRICIONALES
Hidratos de carbono

MI HERBOLARIO
Acerola

VIVIR MEJOR
Mobbing

¿QUÉ NOS PONE...EN LA MESA?



¿Estás bajo presión? ¿Te exigen demasiado?
¿Necesitas un respiro?

La respuesta es ...

Sin **estress**

Te ayudará a vivir con
mayor tranquilidad





Editorial

Queridos lectores, para mí constituye un auténtico placer asomarme a esta tribuna y compartir con todos vosotros mis reflexiones sobre el cuidado de la salud y la belleza. Asimismo, también me resulta especialmente gratificante haceros partícipes de todos los proyectos que el GRUPO TEGOR, esta empresa que con tanta ilusión me honro en dirigir, lleva a cabo. Por eso, precisamente, porque uno de ellos ha visto recientemente la luz, es ésta una ocasión en la que comparecer a esta página se convierte en un motivo de particular satisfacción.

En fechas recientes, y como podréis leer en las páginas de esta revista, se ha realizado la campaña de lanzamiento de la crema SPLENDID PLATINUM de TEGODER COSMETICS, sin duda uno de los más ambiciosos retos que nos hayamos planteado.

SPLENDID PLATINUM es sobre todo el fruto de una labor conjunta en la que se han implicado todas las personas y departamentos que conforman el GRUPO TEGOR. Pero, en especial, es la prueba palpable de que cuando pones toda tu capacidad, esfuerzo y espíritu de trabajo en equipo en conseguir una meta, la alcanzas. Estamos hablando de un producto absolutamente pionero en el mercado, para cuya creación el dpto. de I+D+i del GRUPO TEGOR ha desarrollado un revolucionario complejo de principios activos, Platicell™, en el cual se incluye el platino, lo que hace de SPLENDID PLATINUM la primera crema en incorporar este preciado metal. Algo que, aunque pueda sonar a inmodestia, dice mucho de la capacidad para crear nuevos productos y formulaciones por parte de este proyecto empresarial que dirijo y que, desde luego, no es ni casual ni flor de un día, como en próximas fechas tendréis ocasión de comprobar nuevamente.

En otro orden de cosas, quiero alzar mi voz una vez más ante la fascinación tecnológica que últimamente invade el mundo de la estética y la belleza. Uno de sus reflejos más palpables es la proliferación de aparatología de todo tipo que, en muchos casos, emplea vibraciones u ondas que, por no estar suficientemente experimentadas, no ofrecen garantías de que sus efectos secundarios no sean bastante más perniciosos que las incorrecciones o alteraciones que pretenden subsanar. Es el caso de las corrientes ultrasónicas, que en medicina se emplean para rehabilitación, eso sí, con las debidas precauciones como la realización previa de una desintometría, una prueba que mide la densidad del hueso, y que, por ejemplo, en los casos de osteoporosis, desaconseja totalmente su empleo. Estas corrientes se utilizan ahora en estética para eliminar la grasa, algo para lo que, sin duda, en este sector disponemos de métodos mucho más saludables y, por supuesto, mucho menos arriesgados.

Por último, y ante la cercanía de las fiestas navideñas, no quiero concluir sin trasladaros a todos, en mi nombre y en el de todos los que formamos parte del GRUPO TEGOR, mis mejores deseos de paz y felicidad, así como un maravilloso 2009, un año que, pese a los negros augurios de algunos, estoy segura de que entre todos conseguiremos que sea prospero y venturoso.

Marisa Lavín
Directora

DIRECCIÓN
Marisa Lavín

DIRECCIÓN ADJUNTA
Gorka Rubio

COORDINACIÓN DE REDACCIÓN
Aitor Cortazar

MAQUETACIÓN
PubliPYME

COLABORADORES DE REDACCIÓN
Y FOTOGRAFÍA

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

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



DOSSIER 1

RESVERATROL: DE LA PARADOJA FRANCESA A LAS SIRTUINAS

El resveratrol es un polifenol que ha atraído la atención desde instancias médicas por su acción antioxidante y su capacidad para prevenir distintas enfermedades.

17

VIVIR MEJOR

MOBBING

El *mobbing* define el acoso, fundamentalmente psicológico, al que una persona o grupo de personas someten a otros compañeros de trabajo.

20



CIRUGÍA ESTÉTICA

MEJORA DE LA SONRISA

Continuando con los artículos relacionados con la Estética dental, el Dr. Ramón Aguinaga nos presenta un sistema que permite mejorar la sonrisa corrigiendo la posición de los dientes.

22

ESPECIALISTA EN FITNESS

RECUPERA LA FORMA

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

24



DOSSIER 2

TRASTORNOS DIGESTIVOS

Los trastornos de tipo digestivo son molestas alteraciones, demasiado frecuentes en la actualidad, que la fitoterapia y la medicina natural nos pueden ayudar a prevenir y tratar.

27



BELLEZA 1

PLATICELL™: CIENCIA Y BELLEZA SE DAN LA MANO

Platicell™, un complejo de principios activos desarrollado y patentado por TEGODER COSMETICS, es una perfecta muestra de lo mucho que los últimos avances científicos pueden hacer por el cuidado de la piel

31

CONSEJOS NUTRICIONALES

HIDRATOS DE CARBONO

Uno de los aspectos que ha puesto de relieve la investigación en torno a la nutrición humana es la importancia de los hidratos de carbono en el marco de una dieta saludable



34



MI HERBOLARIO

ACEROLA

Mucha gente desconoce que, en cuanto a contenido en vitamina C, no son los cítricos los principales exponentes sino la acerola, una fruta que se desarrolla en zonas de clima tropical y subtropical.

36

CUIDARSE

HOMEOPATÍA: DETOXIFICACIÓN

Desde los albores de la cultura médica, se ha aludido a la necesidad de detoxificar el organismo para liberarlo de aquellas toxinas que puedan afectarlo.



38



BELLEZA 2

PHYTOBIODERMIE: CROMOTERAPIA

La luz de color y el color de los pigmentos son herramientas adecuadas para su utilización por todo el que crea que el cuerpo está compuesto de materia y energía.

40

SEXUALIDAD

¿QUÉ NOS PONE...EN LA MESA?

Existen una serie de alimentos que, incluidos en la dieta en ocasiones especiales, pueden poner un punto final ideal a nuestras veladas.



42



TEGOR INFORMA
ESPECIAL
LANZAMIENTO
SPLENDID
PLATINUM

9

NATURALMENTE
YELLOWSTONE

44

TEGOR INFORMA

46

CURIOSIDADES

48

TRUCOS, CITAS

UN MENÚ CON...

49

ENSALADA DE
CHAMPIÑONES,
ESPINACAS Y JAMÓN
Por Martín Berasategui

AVANCE DEL PRÓXIMO
NÚMERO

50

ÁCIDOS GRASOS OMEGA
DESMODIUM
DENSIDAD ÓSEA DENTAL

La doctora responde



✉ *Estimada Dra.,*

Últimamente, padezco una congestión nasal que me impide respirar bien. Debido a ella, sufro de episodios de claustrofobia por la noche, ya que me pongo muy nerviosa al tener la nariz tapada. Es algo que me sucede varias veces a lo largo del año. Hay ocasiones en las que con la aplicación de sueros fisiológicos me va bien y consigo superar este problema, pero otras veces no me producen ningún resultado positivo. Sé que existen sprays nasales elaborados con corticoides, pero no me han hablado muy bien de ellos. ¿Hay algún producto natural que me pueda ayudar más de lo que lo hacen los sueros fisiológicos? Muchas gracias por su ayuda.

Mari Cruz Filgueira, Vigo.



Estimada Mari Cruz, la congestión nasal se debe a que la membrana que tapiza el interior de la nariz se inflama como respuesta a diferentes agentes. En consecuencia, la respiración se ve dificultada. He de decirte que estás de suerte, ya que en LABORATORIOS TEGOR acabamos de lanzar Propoleoter Spray Nasal. Se trata de un spray elaborado a base de propóleo y de otros componentes naturales, entre ellos yemas de pino, grosellero negro y sal marina, que puedes aplicarte dos o tres veces al día, e incluso por

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

la noche cuando la nariz tapada te dificulte conciliar el sueño. Propoleoter Spray Nasal va a actuar eliminando la inflamación de la mucosa, ayudando así a que las fosas nasales se despejen y, en consecuencia, la respiración sea mejor.

✉ *Estimada Dra. Magunacelaya,*

He empezado a padecer los primeros síntomas propios de la menopausia. Tras consultar con mi ginecólogo, me ha indicado que sería importante que comenzara a prevenir determinados trastornos que le son propios como la osteoporosis. No me ha recetado nada, pero sí me ha aconsejado incrementar la presencia de determinados alimentos en mi dieta, dado que resultan adecuados para prevenirla. Aún así, sé de la existencia de suplementos alimenticios que pueden ayudarme. ¿Puede aconsejarme alguno?

Guadalupe Sancho, Almuñécar



Estimada Guadalupe, en LABORATORIOS TEGOR contamos con un producto de reciente lanzamiento llamado Calcidesil. Este producto aporta calcio de origen natural, obtenido de coral marino y, a diferencia de otros suplementos que

también contienen calcio, al ser totalmente natural, facilita una mejor absorción por parte del organismo. Calcidesil también incorpora entre sus ingredientes vitamina D y un mineral como el silicio, componentes que contribuyen a la fijación del calcio para que no se elimine.

✉ *Querida Dra.,*

Recientemente he sufrido una lumbalgia y, por ello, me han recomendado tomar antiinflamatorios. Al estar bastante delicado del estómago, me sientan francamente mal, por lo que quisiera saber si hay algún producto que calme el dolor y que termine con la inflamación sin necesidad de que mi estómago sufra tanto. Gracias por su respuesta.

Jesús Peláez, Almería.

Estimado Jesús, en tu caso, y dados los problemas que los antiinflamatorios te producen a nivel estomacal, te recomiendo tomar productos naturales a base de harpagofito. Esta planta de origen africano posee reconocida acción antiinflamatoria, pero sin los efectos secundarios de otros medicamentos. Al mismo tiempo, también tiene efectos analgésicos, por lo que contribuirá a calmar el dolor generado por la lumbalgia. En LABORATORIOS TEGOR tenemos un producto presentado en forma de jarabe que se llama Harpaliv, que alivia las molestias tanto osteoarticulares como las de tipo muscular. Harpaliv tiene el harpagofito como ingrediente principal y calmará tus molestias sin afectar a tu estómago.

✉ *Querida Dra.,*

Desde hace algún tiempo, la peluquera a la que acudo habitualmente me ha comentado que se me cae el pelo más de lo normal, lo que me preocupa bastante. Tras realizarme una analítica, los resultados no determinaron que pueda existir ninguna causa de tipo fisiológico. ¿A qué considera que puede ser debido? Le agradezco su ayuda.

M^a Antonia Guzmán, Luarca.

Estimada M^a Antonia, por lo general, la caída de cabello se debe a una carencia de queratina, la proteína responsable de dar firmeza al pelo y las uñas. Para que se produzca la formación de queratina, son necesarios una serie de aminoácidos que se encuentran en Queratin Forte, un producto natural de

LABORATORIOS TEGOR, que contribuye a fortalecer el cabello y a disminuir su caída.

✉ *Estimada Dra.,*

Llevo varios meses padeciendo hemorroides. Tras acudir a su consulta, mi médico me recomendó una dieta especial, que sigo al pie de la letra, pero que no ha conseguido hacerlas desaparecer. Me gustaría saber si existe algún tipo de suplemento que me ayude a acabar con este molesto problema.

Pablo Contreras, correo electrónico.



Estimado Pablo, las hemorroides, conocidas popularmente como *almorranas*, consisten en una dilatación de las venas hemorroidales, por lo tanto, existe una mala circulación en la zona afectada. En estos casos, lo más recomendable es seguir un tratamiento interno que mejore la circulación y asociarlo a un tratamiento tópico que ayude a eliminar las hemorroides. En tu caso, te recomiendo dos productos de LABORATORIOS TEGOR. Por un lado, Cir Viales como tratamiento interno, un producto elaborado a base de una combinación de plantas con acción venotónica, que contribuye a mejorar la circulación. Tópicamente, te recomiendo Hemoter, una emulsión que te ayudará a aliviar el dolor y el prurito ocasionados por las hemorroides.

Para realizar cualquier consulta, diríjase a:

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

HarpALIV

*con harpagofito, grosellero negro
y humagón*



LA SOLUCIÓN
NATURAL

PARA MÚSCULOS
Y ARTICULACIONES

HarpALIV

Lanzamiento SPLENDID PLATINUM

En las últimas fechas, el GRUPO TEGOR ha realizado el lanzamiento de SPLENDID PLATINUM, uno de los más importantes esfuerzos acometidos por una de sus divisiones, TEGODER COSMETICS.

Un esfuerzo en el que se han visto implicadas todas y cada una de las personas que componen el GRUPO TEGOR. Desde quienes forman parte del dpto. de I+D+i, que, en un improbable trabajo de muchos meses, han conseguido desarrollar un complejo único de principios activos, Platicell™, en el que destaca la presencia pionera del platino en un cosmético, hasta quienes componen el dpto. de Producción, que han logrado elaborarlo dentro de los plazos previstos para su comercialización, pasando por quienes, desde el dpto. de Marketing, han tenido la responsabilidad de dar notoriedad a nivel mediático y publicitario al lanzamiento de SPLENDID PLATINUM, sólo por citar algunas.

Por ello, es importante señalar que las próximas páginas quizás recojan los aspectos más relevantes y, por qué no decirlo, *glamurosos* del lanzamiento de SPLENDID PLATINUM, pero no son sino la punta de un iceberg sustentado en el empeño y la ilusión de toda una empresa.

TEGODER
— Cosmetics —



M^a JOSÉ SUÁREZ, IMAGEN DE SPLENDID PLATINUM, VISITA LAS INSTALACIONES DE TEGOR



M^a José Suárez, Miss España en 1996, ha sido la persona elegida por TEGODER COSMETICS como imagen de SPLENDID PLATINUM.

El pasado 10 de septiembre, la modelo y presentadora sevillana visitó las instalaciones del GRUPO TEGOR, mostrando un interés muy especial en los procesos de elaboración de los diferentes productos.

Tras barajar distintas posibilidades, TEGODER COSMETICS se decantó por M^a José Suárez como la mujer que de manera más idónea podía reflejar a nivel publicitario y comunicacional las extraordinarias propiedades de su último lanzamiento, la crema SPLENDID PLATINUM. La modelo y presentadora, en cuyo currículum destaca su elección como la mujer más bella de nuestro país en 1996, visitó las instalaciones del GRUPO TEGOR el pasado 10 de septiembre, consiguiendo cautivar a todos, no sólo por su atractivo físico, sino también por su gran encanto personal.





Tras conocer de primera mano el funcionamiento de los distintos procesos que intervienen en la elaboración de los productos, tuvimos la oportunidad de hablar con ella.

Para comenzar, ¿qué impresión te han causado las instalaciones del GRUPO TEGOR?

Me he quedado muy sorprendida, ya que nunca había visto todo el proceso de elaboración de los productos que normalmente utilizamos. Ha sido toda una experiencia que me ha ayudado a conocer mejor el GRUPO TEGOR y su forma de trabajar.

Es evidente que para ti la imagen juega un papel muy importante. ¿Qué rutina diaria sigues para cuidar tanto tu piel como tu físico?

Priorizo el cuidado de mi piel antes que cualquier otro aspecto de mi físico. Una piel bonita es de gran importancia y, aparte de la genética, podemos contribuir a su cuidado y mejora con los productos adecuados, como SPLENDID PLATINUM. En Madrid, donde resido, soy asidua al centro de estética, al que acudo cada 15 días y donde recibo tratamientos de oxigenación, nutrición y limpieza. En mi hogar, tampoco olvido mi rutina de belleza, consistente en desmaquillar, tonificar e hidratar la piel.

Una figura como la tuya, ¿es cuestión de genes o exige mucho sacrificio a nivel de alimentación o ejercicio?

Voy al gimnasio tres días por semana e intento comer lo más sano posible, pero sin privarme de nada. Incluso en las etapas en las que sufro más estrés, he de comer más de lo normal, ya que tengo tendencia a adelgazar demasiado y es algo que trato de evitar.

Fuiste Miss España en 1996. ¿Qué recuerdos guardas de aquellos días?

Han pasado algunos años, pero sigo teniendo muy buenos recuerdos de ese día. La ilusión con la que lo vives, el certamen, los vestidos, las emociones... Fue una experiencia realmente única.

También has estado en la otra parte, ya que has sido jurado en concursos de belleza. ¿A qué aspectos das más valor a la hora de juzgar a las participantes?

Aparte de las condiciones físicas, valoro mucho la actitud y la predisposición de la chica a desarrollar una carrera. Debe ser un reto para ella, no una experiencia aislada, ya que hay muchas chicas a las que se les está privando de una oportunidad si la elegida no tiene una clara ambición profesional.

A lo largo de tu carrera, has combinado extraordinariamente bien la faceta de modelo con la de presentadora de TV. ¿En cuál de ellas te sientes mejor?

Me considero una persona entusiasta en todo lo que hago, y me he sentido muy bien tanto desfilando como presentando en TV. Son etapas distintas de mi carrera, pero las dos me han aportado cosas positivas.

Por último, ¿cuáles son tus proyectos inmediatos?

Además de ser imagen de TEGODER COSMETICS, también colaboro con firmas de otros sectores, lo que me lleva a realizar continuamente sesiones fotográficas, presentaciones o convenciones. Es un trabajo que me gusta y me gratifica, ya que muchas de estas empresas con las que colaboro han ido creciendo a lo largo de estos años y me siento parte de ellas.





SESIÓN FOTOGRAFICA

Un día después de la visita de M^a José Suárez a las instalaciones del GRUPO TEGOR, se desarrolló la sesión fotográfica para obtener las imágenes que van a apoyar visualmente la promoción comunicacional de SPLENDID PLATINUM. El responsable de la misma fue el prestigioso fotógrafo Joserra Santamaría, por cuyo objetivo han desfilado primeras figuras del mundo de la moda, la música, la televisión o el deporte.

Fue una maratoniada jornada de trabajo en la que, pese a los típicos inconvenientes y contratiempos de última hora, todo transcurrió sobre ruedas. Los resultados, como bien se refleja en el material promocional de SPLENDID PLATINUM, no pudieron ser más satisfactorios para todas las partes implicadas.





Tide





GRUPO  TEGORTEGOD
— Cosmet

TEGOR



PRESENTACIÓN SPLENDID PLATINUM

El pasado 6 de noviembre tenía lugar la presentación en sociedad de **SPLENDID PLATINUM** de **TEGODER COSMETICS**, en el transcurso de una agradable velada celebrada en el exclusivo local **Ramsés Live & Food** de Madrid.

El acto contó con la presencia de **M^a José Suárez**, imagen de **SPLENDID PLATINUM**, así como de prestigiosos profesionales del mundo de la belleza, entre ellos **Carmen Navarro**, **Luis González**, propietario de la cadena de centros de peluquería **Luis & Tachi**, **Cristina Miaja**, de **O2 Centro Wellness-Plenilunio**, **Lucía Jiménez** del **Centro Cuestión de Belleza**, **Esther Martínez**, **Mery Vázquez** y representantes de los centros de belleza **Sol y Luna**, **Sanctuary** y **Hom Estetic**. Asimismo, acudieron personalidades del mundo de la salud como **Amelia Ravazzano**, de la **Clínica del Dr. Carlos Enrique Rodríguez Jiménez**, la **Dra. Pilar Meynial**, o representantes de la **Clínica Menorca**, entre otros.

El evento constituyó un punto de atención para

numerosos medios de comunicación, como las agencias de noticias **Europa Press** y **Korpa**, **RNE**, **TVE** y **Telecinco**, así como para otros medios especializados en el cuidado de la belleza.

Por su parte, el mundo de la moda estuvo representado por las modelos **Inés Sáinz**, **Miss España** en 1997, y **Verónica Martín**. Los actores **Emma Ozores** y **Mario Tardón** amenizaron a los asistentes con la interpretación de un extracto de "El último que apague la luz", obra teatral que protagonizan, y que dirige **Antonio Ozores**, que no quiso perderse el evento.

La más alta representación del **GRUPO TEGOR** acudió al acto, encabezada por su gerente, **Marisa Lavín**, que se dirigió a los invitados para agradecerles su asistencia.

Una velada que, sin duda, constituyó el mejor contrapunto a la campaña de lanzamiento de **SPLENDID PLATINUM**, primera crema en el mercado que incorpora platino.

Anti Aging

antienvjecimiento

Skin Care
Aging

AntioX

Con resveratrol

Uno de los principales enemigos de la piel son los radicales libres. Su acción se traduce en un envejecimiento prematuro.

AntioX, la nueva crema facial de Antiaging, incorpora resveratrol, un polifenol con unas extraordinarias propiedades antioxidantes que evita los daños al ADN celular.

Su fórmula se completa con principios activos que proporcionan un efecto hidratación inmediato y duradero.

Con *AntioX*, la piel recupera su suavidad y su luminosidad, encontrándose profundamente hidratada y protegida.

AntioX: Protección Total



 **LaviGor**
División Farmacia

Resveratrol

De la paradoja francesa a las sirtuinas

En los últimos tiempos, el resveratrol, un polifenol presente en importantes concentraciones en la uva y especialmente en el vino tinto, ha atraído la atención de muy distintas instancias por sus asombrosas propiedades. Sus efectos beneficiosos para la salud son múltiples, entre ellos su acción antioxidante y su capacidad para prevenir diferentes enfermedades.

A l comienzo de los años 90, el Dr. Serge Renaud del INSERM (Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica) de Lyon y el Dr. Curtis Ellison, profesor de Epidemiología y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, dieron a conocer la discordancia existente entre la dieta del pueblo francés, rica en grasas y, en consecuencia, capaz de elevar los niveles de colesterol, y su baja tasa de enfermedades cardiovasculares con respecto a otros países con hábitos alimenticios parecidos. A este hecho se le denominó *Paradoja francesa*.

El contenido en resveratrol de las uvas depende de la variedad de uva cultivada y de la región de procedencia

En los estudios epidemiológicos realizados, se reflejaba que los franceses consumían hasta cuatro veces más mantequilla que los americanos, un 60 por ciento más de queso y casi tres veces más de carne de cerdo. Sin embargo, la tasa de mortalidad por enfermedad coronaria en Estados Unidos durante los años 90 entre hombres de 35 a 75 años era de 240 muertes por cada 100.000 habitantes y año, mientras que en Francia era de 91. Dos

investigadores franceses, Jacques Lucien Richard y Pierre Ducimetière, establecieron la relación entre consumo regular de vino en la dieta y cardioprotección para explicar la *Paradoja francesa*.

Desde entonces, se han hecho numerosos trabajos para desvelar los me-

canismos de la acción beneficiosa del vino sobre el sistema cardiovascular. El descubrimiento de los potentes antioxidantes presentes en el vino, sobre todo polifenoles y flavonoides, y los hallazgos del daño que se produce en el organismo por la acción de los radicales libres y los procesos oxidativos



permitieron encauzar las investigaciones en una determinada dirección. Posteriormente, se ha comprobado que la *Paradoja francesa* no obedece sólo al consumo de vino, sino también a la presencia en la dieta del aceite de oliva, pescado y marisco.

En 1940 se aisló un polifenol conocido como resveratrol a partir de las raíces del eléboro blanco. Más tarde, en 1963, se descubrió su presencia en las raíces del *Polygonum cuspidatum*, una planta ornamental de origen japonés, pero cuando realmente esta sustancia atrajo la atención de la comunidad científica fue al descubrirse su presencia en la piel de las uvas. El contenido en resveratrol de las uvas depende de la variedad de uva cultivada y la región de procedencia. La uva moscatel, por ejemplo, contiene resveratrol también en sus semillas.

La concentración de resveratrol en el vino tinto puede oscilar entre 0,2 y 5,8 mg/litro y es mucho mayor que la presente en el vino blanco, dado que la fermentación de aquél se hace con la piel de la uva permitiendo que el vino absorba el resveratrol, mientras que la fermentación del vino blanco se hace después de que se haya separado la piel. Aún así, la cantidad de resveratrol en el vino es baja, y haría falta una ingesta importante para poder obtener una acción terapéutica.

La mayor parte del resveratrol que se emplea en suplementos dietéticos se obtiene del *Polygonum cuspidatum* y de concentrados de vid roja. La biodisponibilidad de esta sustancia en el organismo humano es muy baja, al metabolizarse rápidamente en intestino e hígado, de modo que apenas un 5 por ciento de la dosis administrada por vía oral llega a la sangre.

El resveratrol alarga la vida

En 2003, los doctores Konrad T. Howitz y David Sinclair publicaron un estudio en *Nature*, una publicación de reconocido prestigio entre la comunidad científica internacional, que demostraba cómo el resveratrol alar-

gaba la vida de la levadura de cerveza *Saccharomyces cerevisiae*. Estudios posteriores también indicaban que el resveratrol era capaz de alargar la vida del gusano *Caenorhabditis elegans* o de la mosca *Drosophila melanogaster*. En 2006, un grupo de científicos de la Scuola Normale Superiore de Pisa descubrió que el pez *Nothobranchius furzeri*, un vertebrado con una vida media

La acción cardioprotectora del resveratrol, seguramente, tiene que ver con su importante potencial antioxidante

de 9 semanas, era capaz de sobrevivir un 56% más si se suplementaba con resveratrol. Todos estos trabajos han servido para abrir una línea de investigación tremendamente interesante en la lucha contra el envejecimiento de los seres vivos.

Los estudios que se han realizado con ratas reflejan cómo el resveratrol contrarresta el efecto de una dieta rica en grasas, lo que apoya la tesis de la *Paradoja Francesa*. Sin embargo, todavía no se ha establecido una relación entre resveratrol y longevidad en mamíferos.

En Noviembre de 2006, la revista *Cell* publicó una serie de estudios realizados en el Instituto de Genética y Biología Celular y Molecular de Illkirch en Alsacia (Francia), que mostraban cómo el resveratrol mejora notablemente el rendimiento físico en el deporte. También se asigna al resveratrol una potente acción cardioprotectora que, seguramente, tiene que ver con su importante potencial antioxidante.

La acción antioxidante del resveratrol parece deberse a un incremento en la actividad de la Superóxido Dismutasa Manganese Dependiente (Mn-SOD), una enzima presente en las mitocon-



drias de las células necesaria para limitar la oxidación producida por los radicales libres superóxido y evitar el estrés oxidativo implicado en el desarrollo de numerosas enfermedades.

En la actualidad, se está estudiando el papel que puede ejercer el resveratrol en el tratamiento de enfermedades degenerativas como el Alzheimer o la Corea de Huntington, y enfermedades metabólicas como la diabetes tipo II o la obesidad, con un panorama muy prometedor.

Además de todo lo expuesto, hay numerosos trabajos sobre los efectos del resveratrol en los procesos tumorales que le adjudican una acción antitumoral, sobre todo a nivel tópico, en el cáncer de piel. Sin embargo, hay una postura controvertida al respecto, dado que los mecanismos de acción de esta sustancia están aún por determinar en su totalidad.

Las sirtuinas

El mecanismo por el que el resveratrol alarga la vida de levaduras, gusanos y moscas pasa por la activación de los genes de la información silenciada SIR2, presentes en estos organismos.

Una de las acciones más importantes de las sirtuinas es la de alargar la vida de las células en las que se están expresando

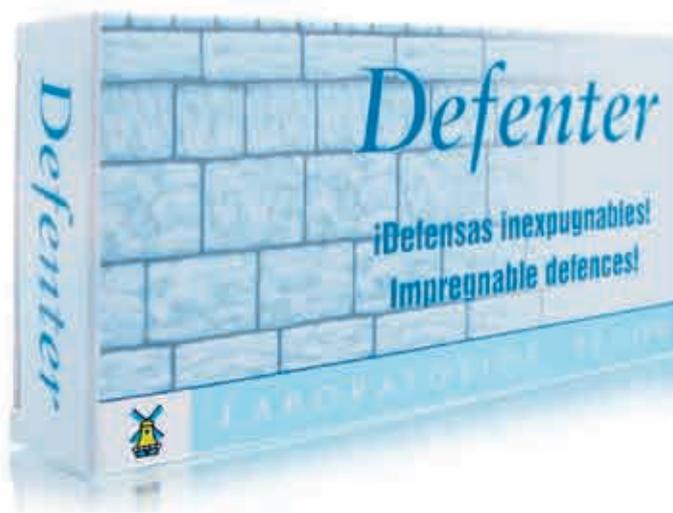
En los mamíferos, se conocen hasta siete genes de información silenciada o SIRT, siendo el SIRT1 el equivalente en humanos al SIR2 y también el más estudiado.

Cuando se activan estos genes, expresan unas proteínas de naturaleza enzimática llamadas sirtuinas, una de cuyas acciones más importantes es la de alargar la vida de las células en las que se están expresando. Éste parece ser el mecanismo por el que el resveratrol prolonga la vida de los organismos en los que se ha experimentado y de ahí su interés en el campo de la medicina antienvjecimiento.

Desde tiempos remotos, se conoce la relación entre una dieta baja en calorías y una mayor longevidad. Según Aristóteles, la energía que necesitaba el organismo se obtenía de la combustión que se producía en el corazón; los ascetas de la Edad Media retomaron esa teoría, señalando que cuanto mayor era esa combustión, antes se desgastaba el organismo, por lo que para

nizantes, la contaminación ambiental, tóxicos como el humo del tabaco o los que produce el organismo como consecuencia del metabolismo celular.

Desde hace tiempo se vienen usando con este fin sustancias antioxidantes como las vitaminas A y E en las formulaciones cosméticas. Más recientemente, se incorporan agentes más potentes como la idebenona y los



vivir más había que frenar esa combustión y la mejor manera de hacerlo era comiendo menos o haciendo ayuno.

La medicina antienvjecimiento contempla la dieta hipocalórica como una de sus armas, no sólo para alargar la vida, sino para promover una disminución de los factores de riesgo del envjecimiento (diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial,...), y se sabe ya que el mecanismo de acción de la dieta baja en calorías pasa por la activación de los genes de la información silenciada y por la puesta en marcha de los sistemas de defensa antioxidantes del organismo, de la misma manera que lo puede hacer el resveratrol.

El resveratrol en cosmética

Prácticamente todos los productos cosméticos destinados a tratamientos antienvjecimiento llevan antioxidantes en su composición, con el fin de contrarrestar la acción de los radicales libres generados por las radiaciones io-

polifenoles del olivo. Uno de los antioxidantes que comienza a utilizarse en este campo es el resveratrol que, además de tener una acción antirradicalar, tiene capacidad para alargar la vida celular y proporciona una acción relajante muscular con la consiguiente disminución de las arrugas faciales.

El futuro inmediato en este terreno está en el desarrollo de nuevas moléculas a partir del resveratrol con una mayor disponibilidad y mayor potencia para poder solucionar los inconvenientes que presenta actualmente el manejo de esta sustancia de asombrosas propiedades.

Por último, hay que citar el descubrimiento de unas procianidinas presentes en el vino tinto de determinadas regiones europeas. Se cree que estas sustancias tienen un potente efecto protector sobre las células endoteliales de los vasos sanguíneos, lo que podría explicar la longevidad de la población en esas regiones y contribuir a la resolución de la *Paradoja Francesa*.

MOBBING:

Cuando el trabajo es un infierno

Antonia Ferrer Torres

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

Mobbing o acoso psicológico es un término utilizado en la literatura técnica internacional para describir situaciones de violencia psicológica sistemática y recurrente de una persona o un grupo de personas contra otros compañeros de trabajo, con la finalidad de destruir las redes de comunicación de la víctima o víctimas, hundir su reputación personal y profesional, perturbar el desarrollo de sus tareas o actividad para conseguir, finalmente, su abandono del lugar de trabajo.

Habitualmente, lo ejerce un superior hacia un subordinado, pero también puede ser horizontal (entre iguales), e incluso ascendente (subordinado hacia a un superior).

Aunque las situaciones de *mobbing* se pueden presentar en diferentes circunstancias en el mundo laboral, se pueden identificar un conjunto de características comunes:

- Intencionalidad. Las situaciones de *mobbing* no son casuales, sino absolutamente intencionales, ya que se trata de un tipo de agresión sutil, mediante una estrategia perfectamente planificada y con el claro objetivo de anular a la víctima.

- Una serie de manifestaciones habituales, que son las siguientes:

- Acciones contra el ejercicio del trabajo con mala intención, cuyo objetivo es desacreditar a la víctima.

- Acciones contra la reputación o dignidad personal: rumores, descalificación personal, críticas injustas, menosprecio...

- Manipulación y distorsión de la comunicación.

- Aislamiento físico, de información o de comunicación.

- Puede utilizarse la violencia verbal, física o sexual, aunque es poco frecuente. El acoso es un comportamiento habitualmente sutil, con el objeto de que sea difícilmente demostrable.

- El proceso de acoso, propiamente, que se divide en cuatro fases:

1ª) Fase de conflicto. Situación crítica que marca el inicio de comportamientos hostiles, que se cronifican por la inhibición de la dirección de la empresa y la falta de intervenciones para resolver los conflictos.

2ª) Fase propiamente de *mobbing*. Aparecen diferentes

modalidades de comportamientos de los acosadores contra la víctima, con el soporte activo (participación) o pasivo (indiferencia) del resto del grupo. De hecho, la prolongación de esta fase se debe a actitudes de evitación o de negación de la realidad por el trabajador, otros compañeros no participantes, sindicatos, e incluso la dirección. La indefensión, la inhibición del afectado a la hora de denunciar estos hechos, la dificultad probatoria y las carencias del sistema judicial permiten la prolongación de esta fase que, según los estudios de Leymann en Suecia, tiene una duración media de uno a tres años por término medio, antes de pasar a la siguiente.

3ª) Intervención desde la empresa. La magnitud e implicaciones del problema llegan a un punto en el que la organización no tiene





más remedio que aceptar su existencia. Los mecanismos de intervención dependen del tipo de organización, de los hechos ocurridos, etc., pero de manera habitual, y lamentablemente, las medidas van dirigidas a librarse de la víctima.

4^ª) Marginación o exclusión de la vida laboral. Prolongadas bajas laborales debido a las consecuencias físicas, psíquicas y sociales del largo proceso de acoso padecido por las víctimas, llegando en algunos casos al suicidio.

Víctima y acosador

Muchos investigadores señalan que, a menudo, las víctimas son personas competentes y brillantes, con un elevado sentido de la justicia, que no pertenecen al "clan" dominante y son objeto de envidias por su capacidad y éxito profesional. También pueden ser víctimas propiciatorias los trabajadores minusválidos, jóvenes en situación de precariedad laboral, inmigrantes o mujeres en situación familiar de necesidad.

En cuanto al acosador, sus rasgos más habituales son la mediocridad, envidia, narcisismo, necesidad de control, inseguridad, oportunismo, manipulación o falta de transparencia, manifestaciones incluidas en el ámbito psicopatológico (rasgos narcisistas, paranoicos y psicopáticos, principalmente). Además, la dinámica social de acoso se caracteriza por la colaboración y permisividad del resto del personal de la organización. J.L. González de Rivera, especialista en psiquiatría, explica con gran claridad este mecanismo: *"La persecución psicológica se desarrolla en medio de un sorprendente silencio e inhibición de los observadores que, aunque conscientes del abuso e injusticia de la situación, se abstienen de intervenir, sea por complicidad implícita con el plan de eliminación del acosado, sea para evitar convertirse ellos mismos en objeto de represalia. No es del todo infrecuente que individuos ambiciosos de escasa valía profesional aprovechen conscientemente la situación, que les favorece al entorpecer o eliminar a un competidor más cualificado."*

Las organizaciones tóxicas se caracterizan por:

- Ofrecer oportunidades para la aparición de clanes y camarillas de poder.
 - Generar entornos de desconfianza, en los que las personas no se sienten libres para sincerarse sin miedo a represalias, ridiculización, etc.
 - Favorecer las divisiones entre los trabajadores y los diferentes departamentos de la organización.
 - Perseguir a la persona profesionalmente capacitada.
- Diversos estudios indican que los sectores con más casos de acoso laboral son la administración pública, la sanidad y la educación.

Medidas de prevención

La empresa debe establecer estrategias para prevenir este tipo de situaciones, entre las que destacan:

- Elaboración de protocolos *antimobbing* y antitratos indignos.
- Establecer unos canales claros de comunicación.
- Formar a los dirigentes intermedios y superiores en habilidades sociales, asertividad y liderazgo.
- Favorecer la participación de los trabajadores e informarles sobre los sistemas de soporte que tiene la empresa, como servicio de prevención y de vigilancia de la salud.
- Incorporar programas de acogida a los trabajadores.

Ante el acoso laboral, cualquier comportamiento por omisión favorece que el maltrato se siga produciendo. Por ello, de una manera u otra, el trabajador ha de hacer llegar a los cargos superiores lo que está sucediendo dentro de la empresa. Si no es suficiente, o no se toman las medidas oportunas, es conveniente denunciar dicho comportamiento a las autoridades competentes. La denuncia es un acto que difícilmente ocurre por parte de terceros, ya que el denunciante teme ser la siguiente víctima o piensa que puede recibir represalias por parte de la empresa, motivo por el cual conviene hacer llegar a sindicatos, comité de empresa o a la propia dirección el acoso que se está produciendo con las suficientes pruebas como para que la denuncia sea creíble.

MEJORA DE LA SONRISA

Dr. Ramón Aguinaga



• Dr. Ramón Aguinaga

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Aguinaga', written on a white background.

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

Continuando con los artículos relacionados con la Estética dental actual, dentro de sus aspectos más llamativos, vamos a tratar con nuestro amigo y compañero, el Dr. Javier Castaños, un tema sin duda interesante como es la mejora de la sonrisa.

El Dr. Javier Castaños nos comenta desde su consulta, con la que se puede contactar a través del número de teléfono 94 442 47 47, que con la *Ortodoncia lingual*, una técnica consistente en colocar todos los brackets por la cara interna de los dientes, es posible conseguirlo sin que se note, y sin que los brackets linguales interfieran en las actividades diarias, ya que son invisibles. Con ello, se obtiene un resultado estable y de calidad. Según el Dr. Castaños, no sólo se consigue que el paciente pueda sonreír abiertamente, sino que, al mismo tiempo, se mejora la posición de los dientes y, con ello, el resultado es una dentadura más sana, con lo que se



Antes



Después



Antes



Después

evitan, asimismo, otras enfermedades que comienzan precisamente en la boca. Además, resulta especialmente idónea para aquellas personas que renuncian a utilizar aparatos visibles, o que, simplemente, no desean sacrificar su imagen a nivel estético.

Técnica precisa

Los brackets invisibles se pegan a la parte de atrás de los dientes; por lo tanto, no se ven y tampoco se notan al hablar, por ser de forma roma y pequeños de tamaño.

El Sistema Lingual Incógnito es de procedencia alemana. Representa un avance sobre las técnicas utilizadas con anterioridad, y permite conseguir unos resultados de alta calidad. Su característica principal es que se fabrica a medida para cada diente y cada caso particular, con lo que la ortodoncia lingual se convierte en una técnica de gran precisión.

Es importante señalar que, además de unos dientes alineados y brillantes, para tener una sonrisa agradable se necesitan unas encías sanas, así como unos labios adecuados.



El Dr. Javier Castaños



RECUPERERA LA FORMA

Consultas al especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva

Estimado Arturo, habitualmente tomo sustitutivos de comida para cenar. Recientemente, he adquirido el producto Diet Whey de TEGOR SPORT con el fin de perder unos kilos, pero la verdad es que no estoy demasiado informada acerca de él. En mi caso, que no hago deporte, ¿podría llegar a engordarme? ¿Cuántas veces puedo tomarlo al día? ¿Puedo sustituir otras comidas además de la cena? Muchas gracias por tu ayuda.

Ingrid Piñero, correo electrónico

Hola Ingrid, en primer lugar darte las gracias por tu confianza en nuestros productos. Para comenzar, indicarte que, aunque no entrenes, Diet Whey te ayudará a perder grasa, especialmente si con él has sustituido alimentos que engordaban. En lo referente a la comida diaria en que tomarlo, la cena es el momento ideal. También puede sustituir otras comidas, lo más apropiado dos al día, y, por supuesto, es posible tomarlo a diario, ya que no sólo adelgaza, sino que también ayuda a orinar más, con lo que se evitan retenciones de líquido, lo que hace que la piel presente un aspecto mucho más saludable,

algo que comenzarás a notar a partir de la primera semana de consumo. Además, Diet Whey tiene un importante efecto saciante, sin olvidar que alimenta sin engordar (todo lo contrario), dado su bajo aporte calórico. Por último, recordarte que, de cara a conseguir los efectos deseados, lo más recomendable es al menos un batido diario todos los días de la semana sin excepción.

Amigos de TEGOR SPORT, quisiera saber de qué sabores disponéis dentro de vuestra gama de proteínas, ya que estoy cansado de los típicos de fresa y chocolate, ni me interesan “inventos” del tipo maracuyá, galleta o nata con perlas de chocolate. Gracias por la información y, si es satisfactoria, probaré vuestras proteínas.

Mario, Cádiz.

Estimado Mario, dentro de nuestra gama de proteínas disponemos de los “típicos” sabores a los que aludes, fresa y chocolate, pero también de capuchino descafeinado y de vainilla, nuestro último lanzamiento, que lleva un mes a la venta y ha recibido una gran acogida entre los consu-

midores. No obstante, y señalando que todos nuestros sabores son totalmente naturales y se someten a rigurosas pruebas entre potenciales consumidores antes de ser comercializados, con el fin de obtener la mejor respuesta, he de decirte que en una proteína no sólo debes valorar el sabor, ya que éste se puede conseguir empleando una proteína de baja calidad con una gran cantidad de edulcorante y un saborizante adecuado. Has de tener en cuenta 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, lógicamente, pero, sobre todo, la calidad del producto, ya que no todas las proteínas son iguales en cuanto a aminograma, porcentaje de sodio o lactosa, vaciado gástrico, humedad o capacidad plástica.

Espero haberte satisfecho y que pruebes nuestras proteínas, ya que después de hacerlo, estoy seguro de que te quedarás con ellas.

Apreciados amigos de TEGOR SPORT, desde Barcelona me gustaría saber qué ha ocurrido con la feria de Fitness. ¿Nos hemos quedado sin ella? Os agradecería que me dieráis más información y me indicaréis si vais a acudir a alguna otra feria en breve. Gracias.

Jordi Casals, Mataró.

Hola Jordi, tras suspenderse en 2007 la famosa feria Fit Form, existía un proyecto en marcha para realizar otra feria en Barcelona y que iba a separar Cosmobeauty de Cosmofitness. Ésta, además de muy interesante, contaba con alicientes tales como la elección del Strong Man o hombre más fuerte de España, entre otros eventos de interés. Finalmente, y cuando habíamos confirmado nuestra presencia en ella, la organización nos comentó que, lamentablemente y debido a la crisis económica que estamos padeciendo en la actualidad, la feria quedaba suspendida, con lo que nos quedamos “compuestos y sin feria”. No obstante, espero que entre todos consigamos hacer la suficiente “presión” para que la Ciudad Condal recupere la feria de cara a 2009.

En cuanto a nuestra próxima presencia en una feria, está será en Fitness 2009, que se celebrará en Madrid la próxima primavera. Desde aquí, quiero invitarte tanto a ti como a nuestros lectores al stand de TEGOR SPORT, en el que presentaremos nuestros últimos lanzamientos y donde nos encantaría contar con vuestra siempre grata presencia.

Estimado Arturo, ¿contáis en TEGOR SPORT con estimuladores de óxido nítrico?

Si es así, ¿cómo se llaman y, sobre todo, como se emplean? Gracias por tu ayuda.

Zalo y Keira López, Cantabria.

Estimados Zalo y Keira, podríamos decir que estáis de suerte, ya que actualmente estamos en proceso de pruebas sobre estimuladores de ácido nítrico. Por el momento, aún no hemos encontrado una fórmula enteramente satisfactoria, si bien estamos muy cerca de ello, pero, como bien sabéis, en TEGOR SPORT no comercializamos ninguno de nuestros productos sin que las pruebas realizadas con ellos sean completamente satisfactorias. Huímos completamente de poner productos a la venta basándonos sólo en políticas de marketing y en estrategias de mercado, sin unas sólidas bases científicas que los apoyen, ya que, en la mayoría de casos, ese tipo de productos están condenados al fracaso.

Para concluir, me permito recordaros que los estimuladores de óxido nítrico sólo deben emplearse con el fin de mejorar la imagen, puesto que, dada su búsqueda de la congestión a nivel de rendimiento físico, podrían llegar a ser contraproducentes. Ello se debe a que, salvo en el culturismo, en el resto de deportes congestionar un músculo significa poner fin al rendimiento físico.



ESTOMA DOL



Bienestar digestivo



El estómago puede ser fuente de distintas molestias que alteren negativamente nuestro ritmo de vida: comidas pesadas, componentes indeseados en los alimentos o estrés son factores que, en muchas ocasiones, se manifiestan en forma de acidez, ardor estomacal, pesadez, hinchazón o mal aliento.

ESTOMADOL está elaborado con carbón vegetal, aloe vera, sales minerales y esencias naturales que ayudan a devolver armonía y bienestar a nivel digestivo de manera integral.

TRASTORNOS DIGESTIVOS

Los trastornos digestivos son molestas alteraciones que, en los últimos tiempos, se han convertido en demasiado frecuentes. En muchos casos, se asocian al ritmo de vida imperante, así como a unos hábitos dietéticos no demasiado adecuados. Tanto en su prevención como en su tratamiento, la medicina natural y la fitoterapia tienen mucho que decir.

Gastritis, acidez estomacal, gases o dispepsia son circunstancias digestivas adversas que pueden alterar y mediatizar nuestro día a día de manera importante. En la actualidad, su incidencia se ha multiplicado por culpa de unos hábitos dietéticos que incorporan alimentos y sustancias excesivamente agresivas para el organismo; asimismo, a su progresión ha contribuido de manera determinante el ritmo de vida actual, con el estrés como su manifestación más flagrante. Sea como fuere, su impacto sobre la calidad de vida es muy significativo, y pueden llegar a generar altos niveles de angustia en las personas que los padecen. No obstante, es necesario apuntar que, promoviendo hábitos y conductas que mejoren el estilo de vida, pueden prevenirse y tratarse. En este sentido, la fitoterapia y la medicina natural constituyen un excelente aliado, como vamos a poder comprobar en las siguientes líneas.

Gastritis

La gastritis es una inflamación de la capa interior del estómago que puede producirse tanto de forma repentina (aguda) como gradual (crónica). La primera es más común y se produce en ocho de cada mil personas.

Sus causas más comunes son el



consumo de alcohol y tabaco; la erosión o pérdida de la capa protectora del estómago; una infección del estómago causada por la bacteria *Helicobacter pylori*, y determinados medicamentos como la aspirina y los antiinflamatorios. Otros detonantes menos comunes son trastornos autoinmunitarios, como anemia perniciosa; reflujo de bilis hacia el estómago; exceso de secreción de ácido gástrico, como el que ocasiona el estrés, o una infección de tipo vírico.

Sus síntomas más habituales son náuseas, vómitos, indigestión, hipo,

pérdida de apetito y sensación de hinchazón en el abdomen.

A nivel dietético, es conveniente realizar comidas frecuentes y poco abundantes, evitando alimentos grasos,

Entre las causas más comunes de la gastritis se encuentra el consumo de alcohol y tabaco

con exceso de condimentación; el alcohol y el café, así como las comidas pesadas por la noche. También lo es tomar alimentos de consisten-

cia blanda y ricos en fibra soluble; en este sentido, son especialmente adecuados las manzanas, plátanos y arroz, por su textura y su aportación de vitaminas y minerales, y la patata, ya que, debido a su contenido en almidón, neutraliza el exceso de ácido clorhídrico.

Desde la fitoterapia, hay ingredientes especialmente eficaces para el tratamiento y prevención de la gastritis:

- **Col lombarda.** Contiene vitamina U, también conocida como ácido ménico, que protege la mucosa gástrica, encargada de prevenir la formación de ulceraciones. Asimismo, tiene actividad citoprotectora de la mucosa, relacionada con el aumento de mucina en la pared gástrica. Es activa en todo tipo de úlceras, también en las inducidas por el uso de antiinflamatorios, y en el caso de colitis ulcerosas.

- **Milenrama.** Las sumidades floridas de esta planta contienen aceite esencial estimulante de las papilas gustativas, las cuales, por un efecto reflejo, incrementan la producción de jugos gastrointestinales y de bilis. La milenrama está especialmente indicada en casos de gastritis de origen nervioso.

Acidez estomacal

Comunmente, se denomina acidez a la molestia que ocasiona la salida del ácido que normalmente se encuentra en el estómago hacia el esófago, provocando la irritación de este último. También puede recibir el nombre de indigestión ácida y, generalmente, se presenta después de las comidas. Un diez por ciento de la población la experimenta, al menos, una vez por semana, y en las embarazadas es aún más frecuente, llegando a padecerla el 25 por ciento. Por lo general, se produce debido a un mal funcionamiento del esfínter inferior del esófago o cardias, que, o no se cierra bien o se abre más de lo debido, permitiendo que el ácido estomacal pase al esófago con facilidad. También puede deberse a enfermedades del sistema nervioso central, si bien su causa más común es la hernia de hiato, una condición patológica que se produce cuando el

estómago se apoya parcialmente en la cavidad del pecho por una debilidad del diafragma. No obstante, no todas las personas que la padecen sufren de acidez, del mismo modo que no todas las personas que sufren de acidez padecen hernia de hiato.

Medidas que contribuyen a la reducción de la acidez son evitar acostarse poco después de comer, bajar de peso, no fumar, tomar cantidades de alimento menores o comer más frecuentemente, y no tomar aspirinas ni medicamentos contra el dolor.

El carbón vegetal resulta particularmente apropiado para alteraciones digestivas como la acidez y los gases

Asimismo, hay una serie de alimentos que no deben consumirse como chocolate, café, alcohol, comidas fritas o grasientas, bebidas gaseosas, con frutas o jugos cítricos, y aderezos como la salsa de tomate, el ketchup, la mostaza y el vinagre. Tanto la medicina natural como la fitoterapia cuentan con ingredientes para combatir la acidez estomacal:

- **Carbón vegetal.** Obtenido mediante carbonización de materia vegetal, tiene la capacidad de permanecer activo en el tubo digestivo, donde es perfectamente tolerado, y absorber sustancias no deseables para el cuerpo como aditivos alimentarios, residuos de pesticidas o bacterias tóxicas.

Resulta particularmente apropiado para distintas alteraciones como la acidez, los gases, por su capacidad para absorber tanto los propios gases como las bacterias que los generan, y diversos trastornos del sistema digestivo debidos a una mala higiene alimentaria. Asimismo, disminuye la hinchazón abdominal y suprime el mal aliento.

- **Aloe vera.** Se trata de una planta que contiene gran cantidad de aminoácidos como valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina. También es muy rica en vitaminas y minerales.

Aporta una gran cantidad de mucopolisacáridos, polímeros de efecto



protector sobre la mucosa del aparato digestivo, como el acemanano, así como enzimas implicadas en los procesos digestivos como amilasas, proteasas y lipasas.

A nivel digestivo, tiene efecto protector ante lesiones de la mucosa gástrica y actividad antiulcerosa e inhibidora del crecimiento de *Helicobacter pylori*.

El acemanano presente en el aloe también parece ser útil en enfermedades inflamatorias intestinales como *Crohn* o colitis ulcerosa.

- **Comino.** En su fruto se encuentra una esencia cuyo principio activo, el cuminal, posee propiedades tónicas digestivas, carminativas y espasmolíticas, por lo que se indica en problemas de acidez, digestiones lentas, gases y espasmos gastrintestinales.

Gases

Los gases (o flatulencia) definen el aire presente en el intestino y que sale al exterior a través del recto o bien a través de la boca, en cuyo caso se denomina eructo.

Este gas procede del ingerido al tragar o deglutir y del producido normalmente por las bacterias de la flora intestinal, y puede ocasionar que la persona se sienta inflada llegando a provocar dolor abdominal con retortijones o cólicos.



Las causas más frecuentes de los gases son comer deprisa, abusar de las bebidas gaseosas, un consumo excesivo de alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta o pan) o de verduras flatulentas como la col y las espinacas, aunque también son determinantes los estados de nerviosismo y ansiedad.

Comer más despacio, masticar bien los alimentos, evitar las gomas de mascar, relajarse durante la comida o caminar durante un cuarto de hora después de comer son recursos que pueden resultar útiles de cara a evitar la formación de gases.

Asimismo, y junto al ya mencionado carbón vegetal, a nivel natural existen distintas soluciones frente a los gases:

- **Hinojo.** Su aceite esencial, rico en anetol y estragol, le otorga propiedades carminativas, es decir, preventivas de la formación de gases, a cuya expulsión también contribuyen. Al mismo tiempo, destaca por sus propiedades para equilibrar las funciones del sistema digestivo, favoreciendo la digestión y reduciendo la

hinchazón abdominal.

- **Manzanilla.** Los principios activos que le proporcionan sus numerosas propiedades son el aceite esencial, los flavonoides, cumarinas, mucílagos, principios amargos como matricina y matricarina, y las sales minerales.

La responsabilidad de sus propiedades digestivas hay que otorgársela a los principios amargos, que favorecen el buen funcionamiento a nivel intestinal y facilitan la expulsión de gases.

- **Anís verde.** En su composición destaca la esencia, que se compone principalmente de una sustancia llamada anetol, en la que se encuentran albúminas, diversos azúcares y ácidos orgánicos. Todos estos componentes aportan al anís verde diversas propiedades, entre las que podemos destacar, fundamentalmente, que facilita la expulsión de gases y que actúa como un excelente tónico estomacal.

- **Menta.** Esta planta es carminativa, es decir, favorece la digestión. Por ello, es especialmente adecuada para reducir los gases, la hinchazón y los dolores abdominales, e incrementar el flujo de bilis desde la vesícula biliar al intestino.

Dispepsia

Se define como dispepsia al dolor o molestia localizado en la parte central y superior del abdomen. Cuando el origen de los síntomas se debe a algún tipo de lesión del aparato digestivo se conoce como *dispepsia orgánica*; si no existen causas orgánicas, hablamos de *dispepsia funcional*, a la cual aludiremos en lo sucesivo.

El síntoma más característico de la dispepsia es el malestar en la parte superior del abdomen, aunque también existen otros como sensación de plenitud o saciedad precoz con las comidas, náuseas, hinchazón del vientre, eructos, acidez, regurgitaciones y vómitos, que pueden ser continuos o intermitentes.

Se puede producir por varias causas como un desorden de los movimientos peristálticos o un vaciamiento gástrico lento; trastornos de la secreción gástrica, o trastornos psicosomáticos. En este sentido, existe

una relación entre el estrés y la agudización de los síntomas, dado que la motilidad gastrointestinal se inhibe en situaciones de tensión.

Junto a los consejos dietéticos apuntados en las anteriores patologías, también hay que destacar otros como seguir una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, y pobre en grasas; beber poca agua durante las comidas, o evitar situaciones de estrés antes o después de las comidas.

El síntoma más característico de la dispepsia es el malestar en la parte superior del abdomen

La gran mayoría de los ingredientes naturales que se han citado anteriormente son válidos para el tratamiento y prevención de la dispepsia. Junto a ellos, también son recomendables:

- **Melisa.** Las hojas y flores de esta planta, que contienen aceite esencial rico en aldehídos citral y citronelal, le proporcionan su acción anti-espasmódica, sedante, carminativa, digestiva y colerética.

- **Enzimas.** Las enzimas transforman los compuestos alimenticios para ser asimilados por la sangre. Algunas son producidas por el organismo y otras se encuentran en los alimentos; sin embargo, algunos de los alimentos procesados carecen de las enzimas necesarias para la digestión adecuada, por lo que se hace necesaria una suplementación externa. Desde el punto de vista digestivo, las enzimas más destacables son:

- Bromelina. Es una mezcla de proteasas que favorecen la digestión. También ayuda en problemas de retención de líquidos.

- Papaína. Esta enzima proteolítica actúa de forma similar a la pepsina y a la tripsina, enzimas contenidas en el jugo gástrico y pancreático; por tanto, resulta recomendable en casos en que se produce insuficiencia de jugos gástricos. Es rica en vitaminas A y C, tonifica la digestión y normaliza el funcionamiento del intestino. Su consumo también es muy recomendable en casos de estreñimiento crónico.



Tde

SPLENDID PLATINUM

La piel nunca ha
conocido nada igual

Platicell™

En lo más profundo de
SPLENDID PLATINUM
se encuentra el secreto
de sus extraordinarias
propiedades contra el
envejecimiento de la piel:
Platicell™, un revolucionario
complejo de principios
activos desarrollado y
patentado por
TEGODER COSMETICS.



TEGODER
— Cosmetics —

Maria José Suárez

Platicell™:

Ciencia y belleza se dan la mano

En la actualidad, los avances de la ciencia son cada vez más sorprendentes y sus efectos se notan en los más diversos aspectos de nuestra vida diaria. La cosmética tampoco escapa a ello y, recogiendo los progresos producidos en nuevas áreas del conocimiento como la nanociencia, ha sido capaz de crear complejos de principios activos con sorprendentes propiedades. Platicell™, desarrollado y patentado por TEGODER COSMETICS, es una perfecta muestra de ello, constituyendo el punto de encuentro entre la ciencia cosmética más avanzada y la belleza.

Trabajar con materiales de muy pequeñas dimensiones siempre ha sido una pretensión científica, habida cuenta de las enormes expectativas que ello podría ofrecer a muy distintos niveles, entre ellos el terapéutico. Hoy en día, los avances en ese terreno han sido muy grandes y, pese a que aún queda mucho camino

por andar, muchas de esas expectativas se han convertido en realidades. Disciplinas como la nanotecnología permiten trabajar a una escala ínfima y, por qué no decirlo, inimaginable en términos de magnitudes visibles para el ojo humano. Pero, ¿qué es la nanotecnología? Podemos definirla como el estudio, diseño, creación, síntesis, manipulación y aplicación

de materiales, aparatos y sistemas a través del control de la materia en una escala de un nanómetro (milésima parte de un milímetro), y la explotación de los fenómenos y propiedades de esa materia.

Por su parte, la nanociencia es el área de la ciencia que se ocupa del estudio de materiales de muy pequeñas dimensiones, cuyo tamaño va desde cientos a décimas de nanómetros. La nanociencia sería también el espacio de convergencia de la química, la física y la biología.

La nanocosmética posibilita que los principios activos lleguen a las capas más profundas a que puede hacerlo un cosmético



La nanotecnología se ramifica, dando lugar a disciplinas como la nanomedicina o la nanocosmética, entre otras. Esta última, que es la que nos ocupa, puede definirse como un área de la tecnología cosmética que posibilita la introducción de principios activos para que lleguen a las capas más profundas a que puede hacerlo un cosmético. De esta manera, las sustancias son absorbidas de un

modo más rápido y efectivo, aportan mayor estabilidad a los ingredientes que forman parte de las formulaciones y, con ello, se optimizan los resultados de los tratamientos.

Nanopartículas de platino

Precisamente, es la nanocosmética la que ha hecho posible el desarrollo de Platicell, un complejo sinérgico desarrollado y patentado por TEGODER COSMETICS con una muy potente acción reafirmante, antioxidante y rejuvenecedora.

Platicell combina la conjugación de un péptido (un compuesto resultante de la unión de dos o más aminoácidos) que incluye nanopartículas

Platicell ayuda a las células a recibir correctamente la información y corrige instrucciones defectuosas

de platino, con un concentrado de células madre vegetales. Su incorporación a una crema, Splendid Platinum, ha hecho de ella la primera en incluir este metal precioso en su composición.

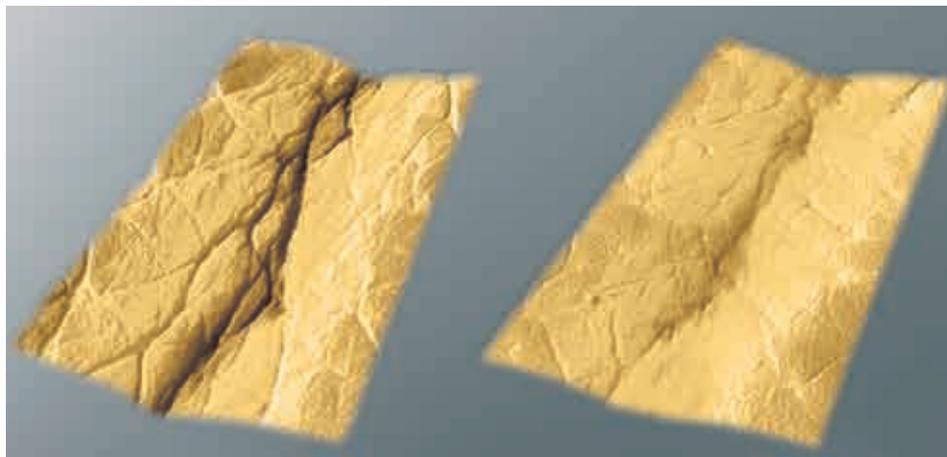
Lo cierto es que el platino es uno de los pocos metales que pueden ser utilizados a nivel cutáneo. Posee unas propiedades ópticas únicas que le permiten proporcionar una luminosidad espectacular al rostro, además de una especial impermeabilidad.

Pero lo que hace de Platicell un complejo de principios activos revolucionario e innovador, son las extraordinarias propiedades de las que le dota la combinación sinérgica de sus ingredientes, entre las que hay que destacar las siguientes:

- **Estimulación celular.** Los genes están constituidos por ADN. El que forma los conocidos como *genes de*

expresión contiene las instrucciones que las células utilizan para construir y reparar los tejidos. Para que las células puedan realizar esa tarea de forma apropiada, el ADN ha de

Platicell ayuda a las células a recibir correctamente la información y corrige instrucciones defectuosas. Asimismo, estimula su habilidad para reparar de modo eficiente el daño

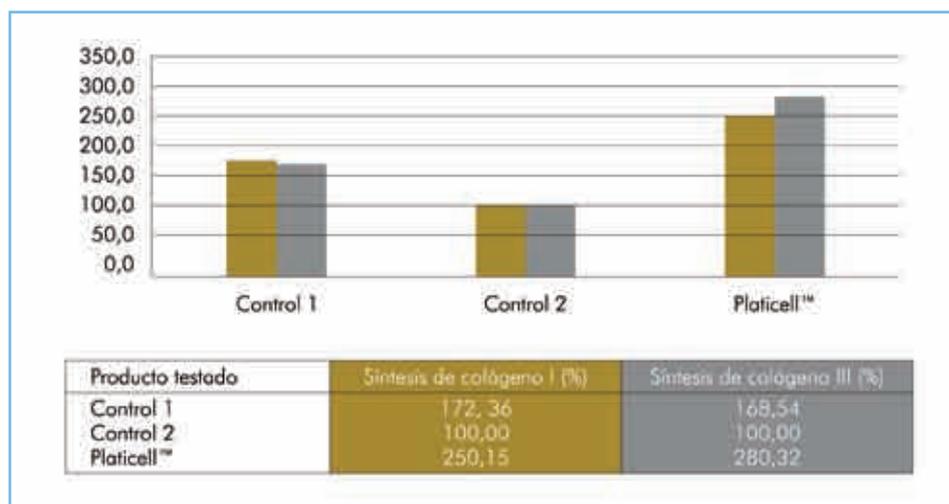


Mejora de las arrugas tras 30 días de tratamiento con Platicell™

enviarles una información correcta y precisa. Pero éste, a consecuencia de los daños sufridos por diversos factores como, por ejemplo, la radiación ultravioleta solar, puede transmitir esas instrucciones de modo erróneo,

que los diferentes agentes externos provocan en la piel, ejecutando apropiadamente las instrucciones recibidas del ADN, como si se tratara de células jóvenes y sanas.

Uno de los reflejos más contundentes



Incremento de la síntesis de colágeno

lo que provoca que también la reparación realizada por parte de las células lo sea. Como resultado visible, se perciben arrugas y líneas de expresión, que ofrecen un aspecto considerablemente envejecido de la superficie cutánea del rostro.

tes de esta acción es que Platicell consigue reducir las arrugas en más de un 60 por cien tras 30 días de tratamiento.

- **Incremento de la síntesis de colágeno.** El colágeno es la proteína responsable de la formación

del tejido conectivo de la piel, de la que es un componente primordial. Concretamente, supone el 90 por cien de la proteína de la piel humana. Se constituye de un conjunto de moléculas con diferentes acciones biológicas, entre ellas morfogénesis, reparación de los tejidos o adhesión celular. Reconocido como una proteína estructural, es de naturaleza fibrosa, ejerciendo una función de soporte y conexión.

Los fibroblastos son los encargados de sintetizar el colágeno, pero, con el paso del tiempo, esta capacidad se va ralentizando de manera notable. La piel detecta esa merma de virtualidad y lo manifiesta, por un lado, a través de una pérdida de grosor en el estrato córneo, y por otro, de una menor elasticidad en la piel.

Platicell actúa incrementando de manera espectacular la síntesis de colágeno. Así lo han verificado tests de evaluación *in vivo* realizados con modelos celulares de fibroblastos dérmicos humanos. En concreto, estas pruebas han determinado que Platicell aumenta la síntesis de colágeno I en un 250 por cien, y en un 280 la síntesis de colágeno III. Ello repercute en una mejora de la elasticidad y la hidratación de la piel, en unos porcentajes del 47 y el 33, respectivamente.

• **Protección de las células madre de la piel.** Las células madre se encuentran en la capa más profunda de la epidermis, conocida como capa basal. De hecho, entre el dos y el siete por cien de las células ubicadas en ella son células madre.

Básicamente, las células madre tienen dos propiedades:

- **Autorrenovación:** la capacidad para llevar a cabo numerosos ciclos y divisiones celulares, mientras mantie-

nen un estado no diferenciado.

- **Potencia ilimitada:** la capacidad para diferenciarse en otro tipo de células.

Fundamentalmente, la función de las células madre de la piel es la de multiplicarse de una forma activa, con el fin de reparar aquellas células superficiales que se dañan o se van perdiendo. A través de un complejo proceso regenerativo, se transforman en las células córneas, las más super-

La incorporación de células madre vegetales permite proteger, mantener y restaurar la capacidad de las células madre de la piel

ficiales de la epidermis, en un ciclo que, en pieles normales, dura aproximadamente cuatro semanas.

Las células madre tienen una expectativa de vida limitada. De este modo, el paso del tiempo las hace disminuir en cantidad y limita su funcionalidad, debido fundamentalmente al daño que se produce en el ADN celular, así como al estrés oxidativo, factor éste ante el que son especialmente sensibles. Con ello, la piel se recambia más lentamente y su reparación comienza a ser defectuosa, lo que hace que se resienta su capacidad regenerativa y aparezcan claros síntomas de envejecimiento cutáneo.

Para paliarlo, Platicell incorpora células madre vegetales, concretamente de una variedad de manzana, que protegen, mantienen y restauran la capacidad de las células madre de la piel para realizar sus funciones, tan sumamente importantes, en perfectas condiciones, gracias a su contenido en metabolitos que aseguran su longevidad.

Otra de las virtualidades que ha demostrado Platicell en test *in vitro* es

la de proteger la piel de los daños producidos por los rayos UV, incluso a bajas concentraciones.

El resultado: Splendid Platinum

La perfecta síntesis en un producto cosmético de las sorprendentes propiedades de Platicell la constituye Splendid Platinum, una crema de acción global antiedad cuya aplicación permite a la piel incrementar de forma muy poderosa su hidratación y elasticidad, combatir la oxidación y hacer desaparecer del rostro arrugas y surcos, mostrándolo radiante y luminoso, en plenitud de belleza y vitalidad.

Asimismo, todas las propiedades de Platicell se encuentran en el tratamiento profesional Deluxe Platinum, que, además, está reforzado con la presencia de otros principios activos como caviar, té blanco, polvo de perla y gingeroles, para ofrecer unos resultados sencillamente espectaculares.



HIDRATOS DE CARBONO

Imprescindibles

La investigación en torno a la nutrición humana ha avanzado notablemente en los últimos tiempos, y uno de los aspectos que ha puesto de relieve es la importancia que tienen los hidratos de carbono en el marco de una dieta saludable. No obstante, es conveniente tener en cuenta que han de provenir de diferentes alimentos, con el fin de que la dieta general contenga los nutrientes adecuados.

Los hidratos de carbono son uno de los tres principales macronutrientes, junto con la grasa y las proteínas, encargados de aportar al organismo la energía necesaria para su actividad física y para una correcta función orgánica.

Se pueden presentar en formas variadas. Las más comunes y abundantes son los azúcares, el almidón y las fibras alimenticias. Los dos primeros aportan energía de la que se puede disponer con rapidez para el rendimiento físico; la fibra, por su parte, ayuda a que los intestinos funcionen correctamente.

La estructura básica de un hidrato de carbono es una molécula de azúcar, una unión simple de carbono, hidrógeno y oxígeno, pudiendo clasificarse en función del número de unidades de azúcar que se combinan en cada molécula.

El sistema digestivo procesa todos los hidratos de carbono del mismo modo: los descompone, o trata de hacerlo, en moléculas de azúcar simples, dado que sólo éstas pueden acceder al torrente sanguíneo.

Clasificación y funciones

Los hidratos de carbono se pueden clasificar en simples, los que tienen una o dos moléculas de azúcar, y complejos, aquéllos compuestos por tres o más moléculas de azúcar unidas en complejas cadenas largas.

• **Azúcares.** La glucosa y la fructosa son azúcares simples o monosacáridos y pueden encontrarse en las frutas y verduras. La combinación de dos azúcares simples da lugar a un disacárido.

• **Oligosacáridos.** Son el resultado de la combinación de entre tres y nueve unidades de azúcar. En este grupo se encuadran las maltodextrinas y los fructooligosacáridos.

• **Polisacáridos.** Para la formación de este tipo de hidrato de carbono, se necesitan más de diez unidades de azúcar y, en ocasiones, hasta miles de unidades. Los polisacáridos sin almidón son los componentes principales de la fibra alimenticia.

Las frutas, la leche y sus derivados, y las

verduras son hidratos de carbono simples con vitaminas y minerales. Los dulces, el azúcar de mesa y las bebidas carbonatadas no dietéticas, como las bebidas gaseosas, también son hidratos de carbono simples.

Entre los complejos, también conocidos como "ricos en almidón", se incluyen los panes y cereales integrales, las verduras ricas en almidón y las legumbres.

Como ya se ha comentado anteriormente, la función principal de los hidratos de carbono es la de aportar energía al organis-



mo, pero también son importantes en la estructura de los órganos del cuerpo y las neuronas, y en la definición de la identidad biológica de una persona, como por ejemplo su grupo sanguíneo.

El cuerpo humano utiliza los hidratos de carbono en forma de glucosa, que puede transformarse en glucógeno, un polisacárido similar al almidón, que se almacena en músculos e hígado como fuente de energía de la que el cuerpo puede fácilmente disponer. Asimismo, el cerebro también requiere glucosa como fuente de energía, ya que no puede utilizar las grasas, por lo que es necesario mantener siempre su nivel por encima de los niveles mínimos.

Índice glucémico

Al ingerir un alimento con hidratos de carbono, se produce un aumento y posterior descenso del nivel de glucosa en sangre, fenómeno conocido como *respuesta glucémica*. Precisamente, el Índice Glucémico (I.G.) es un sistema de clasificación de los hidratos de carbono basado en su efecto inmediato sobre los niveles de glucosa en sangre, y en el que se toma un alimento como referente. Se creó con la finalidad de identificar los alimentos más adecuados para los pacientes diabéticos, aunque también se ha utilizado para mejorar el rendimiento de los deportistas.

Existen muchos factores que influyen en el I.G. de los alimentos, entre ellos el tamaño de las partículas, su proceso de absorción, su tipo y tiempo de cocción y los demás

alimentos que se ingieren en el mismo momento. Así, a mayor tamaño de partículas, menor I.G.; a mayor procesamiento y cocción, mayor I.G.; al combinar proteínas, grasas e hidratos, el I.G. disminuye, y lo mismo ocurre si el alimento se absorbe más lentamente. También tienen importancia tanto el metabolismo de la persona, como el momento del día en que se ha ingerido el hidrato de carbono.

Los alimentos con un I.G. alto, por ejemplo la cerveza, causan en el organismo una rápida absorción de la glucosa (respuesta glicémica alta), elevando súbitamente los niveles de insulina en sangre.

En los que presentan un I.G. bajo, por ejemplo las nueces, el organismo absorbe la glucosa lentamente liberada (respuesta glicémica baja), lo que no desequilibra los niveles de insulina.

Sus beneficios

En una dieta equilibrada, la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono debe estar en torno al 55 por ciento. No obstante, se deben primar los complejos o de asimilación lenta, como los cereales integrales, así como determinadas verduras y frutas frescas o legumbres, frente a ciertos azúcares simples, cuyo consumo debemos limitar al máximo, dado su escaso interés dietético.

Entre los beneficios nutricionales de los hidratos de carbono, sin centrarnos en los particulares de cada alimento o grupo de alimentos que los contiene, además de los



que ya se han ido subrayando, está el hecho de que la fibra favorece el adecuado funcionamiento del intestino, aumentando el volumen de la masa fecal, estimulando el tránsito intestinal y favoreciendo la regeneración de la microflora.

Asimismo, las dietas ricas en hidratos de carbono disminuyen el riesgo de acumulación de grasa, lo que podría deberse, por un lado, a su menor cantidad de calorías por gramo frente a, por ejemplo, las grasas; por otro, a que proporcionan una sensación de saciedad mayor; y, por último, a que muy pocos de ellos se transforman en grasa, ya que el organismo tiende a utilizarlos como energía.

ÍNDICE GLUCÉMICO (I.G.)
(Alimento de referencia glucosa = 100)

I.G. Alto	I.G. Medio	I.G. Bajo
Cerveza 110	Ketchup 55	Manzana 38
Miel 87	Kiwi 52	Tomate 38
Sandía 72	Patatas fritas 51	Alubias pintas y negras 35
Patatas cocidas 70	Guisantes verdes 51	Garbanzos 34
Pan blanco 69	Zanahoria 49	Lentejas 30
Croissant 67	Uvas 46	Leche entera 30
Bebidas de cola 65	Piña 46	Pera 30
Mermelada azucarada 65	Espaguetis (15 min. cocción) 44	Melocotón 26
Plátanos 62	Naranja 43	Chocolate negro 20
Azúcar blanco 60		Cebolla 15
		Nueces 15
		Yogurt natural 14

ACEROLA

La fruta con “c”

Pese a no contar con la fama del kiwi, la naranja o de otros cítricos en cuanto a su contenido en vitamina C, la acerola es la fruta que presenta una mayor concentración de ella. Se desarrolla en zonas de clima tropical y subtropical, y también contiene carotenoides y bioflavonoides que le otorgan un importante valor nutritivo y una destacada acción antioxidante.

La acerola es una planta originaria del sur de México, de América Central y de la zona norte de Sudamérica que, a nivel científico, ha suscitado bastante controversia en cuanto a su denominación, pudiendo encontrarse como *Malpighia glabra*, *Malpighia emarginata* o *Malpighia punicifolia*. No obstante, ha sido la segunda de las denominaciones la adoptada en 1986 por el Consejo Internacional de Recursos Genéticos.

Mucho tiempo antes de que se produjera el descubrimiento de América, los nativos de las islas de América Central, además de consumirla, la transportaban en sus viajes y migraciones, con lo que, de este modo, contribuyeron a diseminarla de isla en isla. El atraen-

te color de sus frutos y su amplia utilización en la alimentación de los nativos llamaron la atención de los españoles cuando llegaron al Nuevo Continente que, por su gran parecido con la cereza europea, la bautizaron como *Cereza de las Indias Occidentales*.

En función del país donde se cultiva, también recibe nombres tales como cereza de Barbados, cereza de las Antillas, cereza colorada, manche o semeruco.

El interés en el alto contenido en vitamina C (o ácido ascórbico) de la acerola se produjo a raíz de una serie de análisis alimenticios realizados en 1945, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Puerto Rico. Uno de los laboratorios participantes en ellos presentó frutos de la acerola, que la población local consumía en determinadas zonas cuando padecían resfriados, encontrándose que su contenido en vitamina C era muy superior al de cualquier otro de los alimentos analizados. Este hecho tuvo como consecuencia que su cultivo se extendiera rápidamente por América Central y que comenzara a utilizarse como fuente de vitamina C.

CARACTERÍSTICAS

La acerola es una especie arbustiva que mide entre dos y cinco metros de altura. Posee un tallo tortuoso, corteza rugosa y madera blanca y ligera. Su fruto es subglobuloso en forma de drupa, de superficie lisa o ligeramente trilobada, cuyo tamaño varía de 1 a 2,5 cm, su diámetro de 1 a 4 cm, y su peso de 2 a 15 g. Posee una coloración verde que, cuando está maduro, cambia a tonos amarillos y rojos.



En su proceso de maduración, que se produce en un corto espacio de tiempo, intervienen toda una serie de complejas reacciones bioquímicas, entre ellas producción de carotenoides, antocianinas, fenoles y formación de compuestos volátiles, importantes para concluir la maduración de la fruta y caracterizar su peculiar sabor.



La cantidad de vitamina C que presenta parece relacionarse con el grado de madurez de los frutos. Durante la maduración, se produce un descenso en su contenido de vitamina C, por lo que los frutos verdes presentan mayor contenido en ella que los maduros. Esto parece deberse a la acción de la enzima ascorbato oxidasa, cuya actividad en los frutos maduros es superior que en los verdes.

Asimismo, su exposición al sol también repercute en su concentración de vitamina C, ya que la radiación solar incrementa la actividad fotosintética de la acerola en la fase de crecimiento, aumentando el nivel de azúcares en los tejidos de la planta y, por tanto, de ácido ascórbico.

Otros nutrientes que presenta la acerola son proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales de hierro, calcio y fósforo y vitaminas B₁, B₂ y B₆, si bien todos ellos en proporciones muy inferiores a las de vitamina C.

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Por su especialmente alto contenido en vitamina C, cabe atribuir a la acerola las propiedades antioxidantes que se le confieren a esta vitamina. Unido a ello, está el importante papel que las sustancias antioxidantes han cobrado en los últimos años como previsoras del riesgo de enfermedades cardiovasculares, tanto crónicas como degenerativas, debido a que en su origen se encuentra el estrés oxidativo. En este sentido, recientes estudios han demostrado que la acerola pre-

senta actividad antioxidante, basada en su capacidad para "secuestrar" radicales libres, siendo, por tanto, adecuada para las enfermedades relacionadas con la edad como la hipertensión, diferentes tipos de cáncer, arteriosclerosis e infarto de miocardio.

El fruto de la acerola presenta en su composición carotenoides y bioflavonoides, lo que vendría a incidir en su capacidad antioxidante.

Asimismo, compuestos presentes en extractos de acerola han revelado que por su capacidad para neutralizar el radical O₂, para inhibir a-glucosidasa, así como la formación de derivados avanzados de glicosilación, la acerola es beneficiosa para prevenir la diabetes mellitus.

Por su importante concentración de vitamina C, la acerola contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico. Éste se deprime cuando una persona está sometida a estrés físico o posee una ingesta baja de vitamina C, con lo que es más propensa al contagio de virus como el resfriado o la gripe. Por ello, se hace necesaria la ingesta de alimentos o suplementos que la contengan, un aspecto en el que la acerola destaca sobremanera.

La vitamina C también es esencial para la producción y conservación de colágeno, acelera la cicatrización de heridas, especialmente de aquéllas producidas tras una operación quirúrgica, previene la aparición de herpes y disminuye el riesgo de desarrollar cataratas.

La acerola resulta particularmente interesante para los fumadores, ya que la nicotina reduce la tasa de vitamina C en el organismo, lo que puede hacerle más vulnerable a distintos tipos de infecciones.

Por último, es importante señalar que hay sustancias que sólo se encuentran en las vitaminas naturales, no en las sintéticas, que actúan como catalizadores y que las hacen aún más efectivas.



HOMEOPATÍA

Detoxificación



Sergi Soler

Diplomado en Homeopatía

Desde los albores de nuestra cultura médica, y hablamos de veintisiete siglos atrás, se ha aludido a la conveniencia de detoxificar el organismo, lo que implica liberarlo de todas aquellas toxinas que pueden afectarlo, tanto al inicio de un tratamiento como tras un proceso patológico, con independencia de la procedencia externa o interna de esas toxinas.

En la Edad Media, los grandes médicos de la época indicaban que se debía *purgar* el cuerpo de los malos humores, con el fin de restituir la salud del enfermo y evitar su recaída. Una gran verdad que, aunque podamos creernos más modernos o espabilados y apoyados por nuevos fármacos y/o productos de acción más inmediata, vamos dejando caer en el olvido.

Nos guste o no, poco podemos engañar a la Naturaleza; es ella quien marca las pautas, ritmo y ciclos de los procesos curativos. No por dejarla de lado podemos evitarla, y una de sus leyes básicas e inquebrantables es que, para conducir a la curación, hay que purificar lo enfermo. Por eso es mucho más conveniente ayudar a la Naturaleza

que ir en su contra.

Hoy en día, todos los axiomas médicos de tantos siglos continúan tan vigentes como antaño. Detoxificar es una premisa y un pilar básico de la salud: una detoxificación previa es fundamental para el tra-



tamiento y mejor estado general del paciente.

Esto nos aportará mejores y más rápidos resultados en nuestra práctica cotidiana. En muchas ocasiones, ante alteraciones banales en las que las toxinas son la causa etiológica de ciertos malestares

generales, la detoxificación del paciente permite su mejoría sin tener que tratar, por decirlo de algún modo, la *etiqueta* o manifestación de la patología que, se supone, padece.

El mundo en el que nos ha tocado vivir se encuentra repleto de toxinas y elementos tóxicos que agreden nuestra salud. Nuestro organismo se agota luchando contra frentes exteriores y teniendo que mantener un equilibrio interior.

La homeostasis, esto es, la tendencia corporal en función de la cual el organismo mantiene equilibrio y estabilidad en la conservación de las constantes fisiológicas, es sinónimo de salud en la persona, por lo que se debe tratar de mantener, así como la pervivencia en un estado de adaptación continuo, lo que supone un gran consumo de energía que tenemos que obtener y nutrir para seguir persistiendo como individuos y como especie.

Depuración orgánica

En la actualidad, ya no hablamos de limpieza del cuerpo en términos de *purga*, sino de detoxificación. La depuración de nuestro organismo se realiza, básicamente, a través

de unos órganos determinados: hígado, riñones y sistema urogenital, sistema linfático, colon, piel y mucosas.

Laboratorios Dr. Reckeweg pone a nuestro alcance una serie de presentaciones que facilitan la labor de realizar correctamente, y sin perjuicio alguno para el organismo, esa depuración. Cada órgano cuenta con una serie de productos que le resultan más indicados para realizar dicha función.

Para estimular la función del hígado, que limpia toxinas tanto exógenas como endógenas, utilizaremos R7-Hepagalen y R59-Vesiculine. También podemos apoyarnos en dos productos de LAVIGOR: Aminotaurin que, con una cápsula diaria, además de ayudar al hígado en su función, aporta taurina, un neurotransmisor con amplias funciones orgánicas; y si la toxicidad del paciente fuera mayor, lo trataremos con Hepatigor.

R27-Renocalcin y R18-Cystophyllin ayudan al riñón y a las vías urinarias, sin olvidar que una ingesta mínima de dos litros de agua diarios permite una mayor excreción y una mejor filtración renal.

Las mucosas son un tejido importante que *tapiza* nuestro interior. Es frecuente que sólo nos acordemos de ellas si tenemos congestión nasal con muchos *mocos*, pero cumplen una importantísima función de protección, a nivel del sistema inmunitario al que pertenecen. Unas mucosas bloqueadas favorecen la aparición de agentes patógenos y, con ellos, de distintas enfermedades. Procederemos a su limpieza con R62-Morbilin y R49-Rhinopulsan.

La piel, órgano de excreción

El sistema linfático es el encargado de arrastrar y expulsar las toxinas más grandes, aquéllas que no pueden circular a través de otras vías. Además, cumple con funciones inmunizantes al generar linfocitos, por lo que su correcto funcionamiento es importante para gozar de buena salud. R1-Anginacid, junto con R26-Remisin y R17-Cobralactin, nos facilitan el bloqueo de los tóxicos y su eliminación, así como una mejor respiración celular.

El colon también tiene una función excretora importantísima, por lo

que se debe apoyar su correcto funcionamiento, con el fin de evitar la acumulación de tóxicos en su interior. Conviene no olvidar que también es la porción de intestino donde se recupera el agua, por lo que una mala higiene de líquidos o una mala alimentación, en la que escasee la fibra, pueden hacer que sus funciones excretoras se hagan más lentas y, por tanto, favorecer el depósito de toxinas. R4-Enterocolin y R37-Colinteston permiten que el colon recupere toda su funcionalidad.

Aunque en ocasiones nos olvidemos de ello, la piel es también un órgano de excreción. Cumple una doble función: nos protege de las condiciones climáticas externas y nos permite mantener una temperatura interna óptima que posibilita a los órganos realizar sus distintas funciones. Se encuentra constantemente agredida, no sólo por la contaminación o por los rayos ultravioleta, sino también por el acúmulo de toxinas que buscan esa vía para poder salir de nuestro organismo. Eccemas y eritemas, en muchas ocasiones, no son patológicos, sino el fruto de la función detoxificante de la piel. Para ayudarla en su tarea depurativa, disponemos de R21-Medhorran, R23-Nosoderm y R65-Psoriasin que, conjuntamente tomados, permiten trabajar sobre todo tipo de piel.

Para concluir, sólo mencionar que no nos hemos olvidado del pulmón. Es importante señalar lo imprescindible de una buena higiene respiratoria, absorbiendo correctamente el aire con respiraciones profundas que nos permitan un buen aporte de oxígeno. Aunque, desgraciadamente, algo contaminado, es fuente de vida y esencial para nuestra existencia.



PHYTOBIODERMIE

Cromoterapia: luz y energía

Jon Canas

Presidente y Consejero delegado de PHYTOBIODERMIE

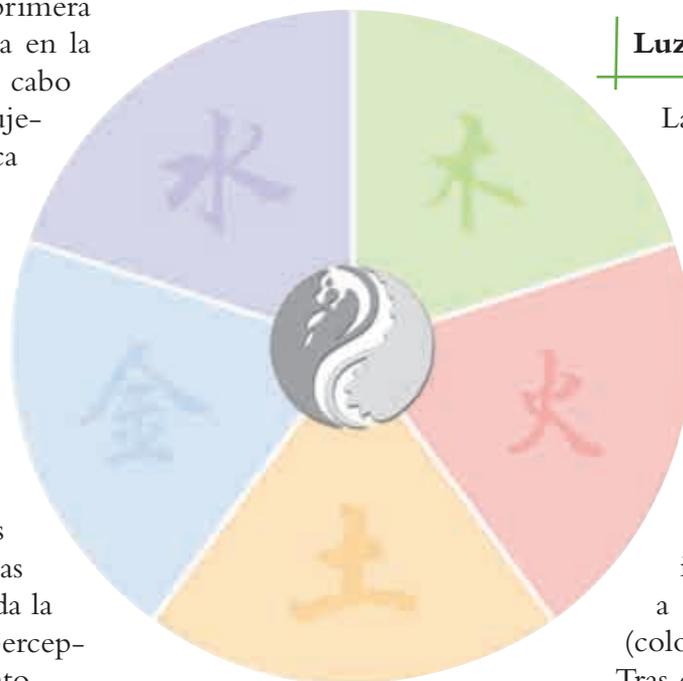
Desde finales del siglo XVII, los científicos han estudiado la luz, descubriendo muchos de sus extraordinarios atributos y también planteando muchas preguntas sin respuesta. Algunos de esos dilemas con relación a la luz en la primera parte del siglo pasado, época en la que Albert Einstein llevó a cabo sus investigaciones, condujeron al desarrollo de la física cuántica y a una definición completamente nueva de la relación entre materia y energía.

Uno de los grandes científicos modernos, David Bohm, afirmó que la materia es luz congelada. También otros físicos cuánticos se hicieron eco de las visiones de los místicos de las distintas religiones, al afirmar que toda la materia es energía a una imperceptible velocidad de movimiento.

Hace un siglo, los médicos también centraban su atención en la luz, sus efectos sobre la vida y sus beneficios terapéuticos. Así, en 1903, el médico danés Niels Finsen recibió el Premio Nobel de Medicina por su descubrimiento de la fototerapia

o utilización de los rayos luminosos en el tratamiento de ciertas enfermedades de la piel. Tres décadas más tarde, Dinshah Ghadiali, un médico indio residente en Estados Unidos, estableció la relación entre los colo-

chakras, principales centros energéticos, le corresponde un color, del mismo modo que existe una correspondencia de color entre cada sistema orgánico de la medicina tradicional china y sus trayectos energéticos o meridianos.



Luz-energía-vida

La relación luz-energía-vida es muy conocida. La luz se ha utilizado para influir en el desarrollo de plantas, enzimas y bacterias. El sol, por su parte, ha contado desde siempre con un reconocimiento especial por su valor terapéutico, y ya las antiguas civilizaciones de los países mediterráneos, de India, China y América incorporaron el color y la luz a sus tratamientos terapéuticos (colorterapia o cromoterapia).

Tras descubrirse los antibióticos en la primera mitad del siglo XX, el trabajo con la luz se dejó de lado. No obstante, con la actual tendencia a depender cada vez menos de las sustancias químicas y el paralelo resurgimiento de las llamadas “medicinas alternativas” la atención se

ha vuelto a dirigir a las distintas formas de energía, particularmente a la luz. Así, hoy en día se utilizan varios tipos de luz en muchos ámbitos de la investigación y los tratamientos médicos.

No obstante, existen diferencias entre la cromoterapia mediante el uso de materia y mediante el uso de la energía o la luz, algo que muchos autores ignoran. Un hecho muy sencillo lo aclara: si se mezclan las siete luces del arco iris, se consigue la luz blanca, pero si se mezclan los pigmentos de los siete colores, se obtiene el negro. Algo aparentemente contradictorio, ya que las mismas causas no pueden originar diferentes resultados, lo que revela

que existe claramente una diferencia entre los colores a nivel de materia y a nivel de energía.

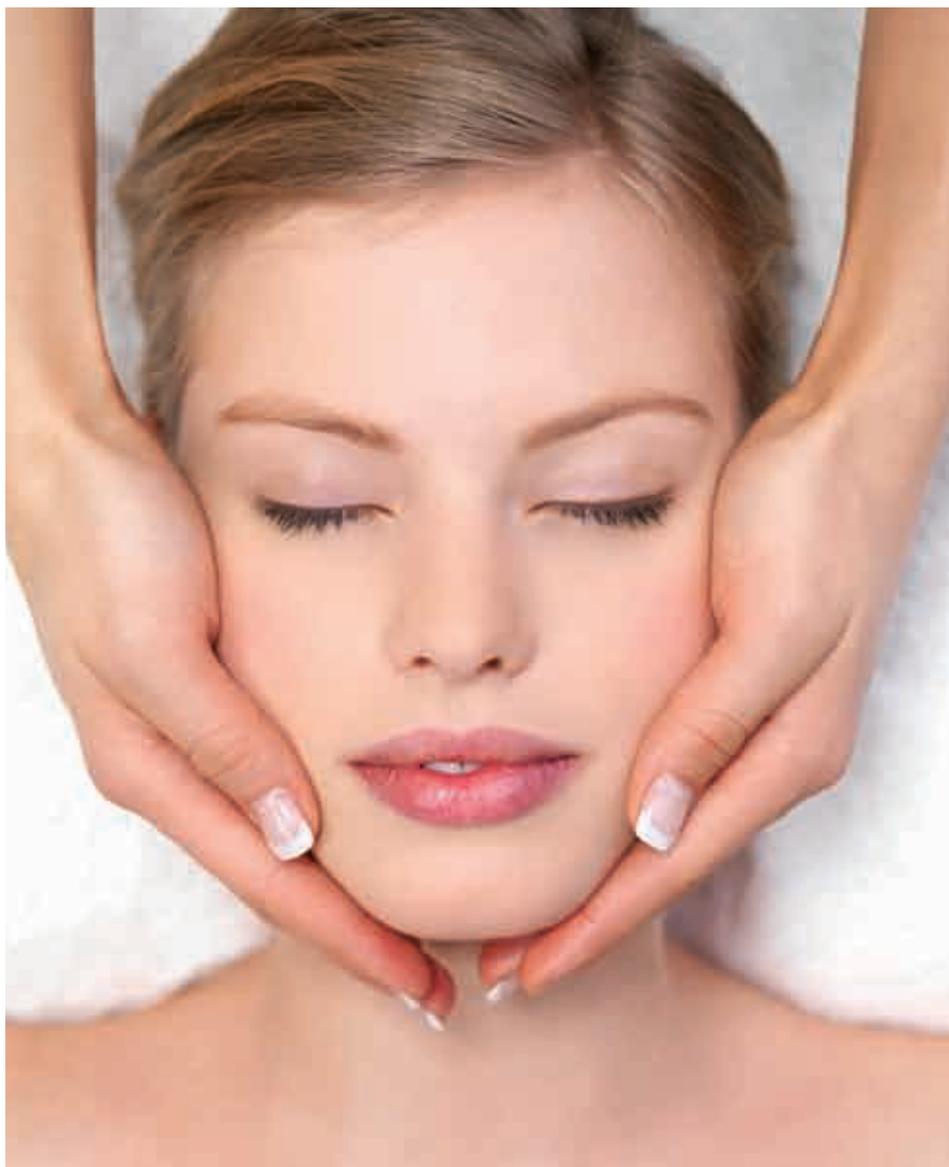
Sin ir más lejos, el color de un producto cosmético puede ser *energizado* con luz. Los productos cosméticos tienen las propiedades energéticas de sus colores, además de la energía propia de sus ingredientes naturales. Frente a ellos, los ingredientes sintéticos con color pueden tener la energía de éste, pero no la de los ingredientes.

Aplicaciones terapéuticas

La luz de color y el color de los pigmentos son herramientas adecuadas para su utilización por todo

el que crea que el cuerpo está compuesto de energía y materia, y que los humanos tenemos una creciente necesidad de equilibrar nuestras energías con regularidad. Entre la comunidad médica, la cromoterapia es utilizada por terapeutas preparados y por individuos bien informados interesados en actividades curativas. La luz es muy segura, siempre y cuando se utilice sin exceder su rango visible. Sin embargo, si se alcanza la banda ultravioleta o la infrarroja podrían producirse efectos perjudiciales.

Asimismo, la calidad del equipo de cromoterapia es de suma importancia. Es necesario asegurarse de que dispone de una luz de buena calidad que permanece dentro de los rangos recomendados (y seguros) de longitud de onda. La luz procedente de fuentes artificiales se presenta en muchas formas diferentes y no todas las luces son iguales. Utilizar las vibraciones adecuadas para cada aplicación supone la diferencia entre unos resultados seguros y unas prácticas potencialmente peligrosas. En cuanto a sus posibilidades, la cromoterapia con luz se puede utilizar para tratamientos sencillos y muy eficaces como cuidado de la piel, ciertos aspectos del cuidado de la salud y la psicología, mejora del estado de ánimo, control del estrés, mejora en la visión, preoperatorios y postoperatorios (mejora la velocidad y calidad de la cicatrización) y equilibrio energético general. La mayoría de esos tratamientos se pueden realizar en centros especializados y no requieren de supervisión médica, simplemente un buen equipo y una buena metodología de trabajo. Como siempre, el trabajo relacionado con la energía se realiza de la manera adecuada si lo llevan a cabo terapeutas especializados con un enfoque curativo y no con una mentalidad engañosa.



¿Qué nos “pone”... en la mesa?

Son múltiples los estímulos que recibimos para activar nuestra libido. Más allá de besos y caricias, existen una serie de alimentos que tradicionalmente se han considerado afrodisíacos. Incluirlos en nuestra dieta, en ocasiones especiales, puede poner un punto y final ideal a nuestras veladas.

Los expertos en salud no se ponen de acuerdo sobre la veracidad de la influencia de la dieta en el deseo o la actividad sexual. Por otra parte, antiguamente se decía que un alimento era afrodisíaco por razones de carácter mágico, con base en la superstición y, en mu-

chos casos, la ignorancia. Aunque no existen pruebas científicas que acrediten la existencia de alimentos activadores del deseo sexual, hay ciertos ingredientes con un alto contenido calórico y energético que, indudablemente, favorecen un aumento del deseo sexual. Hoy en día, de acuer-

do con un análisis químico, se sabe que, efectivamente, algunos alimentos aportan determinadas sustancias que facilitan o promueven la actividad sexual.

En líneas generales, lo que tienen en común los alimentos denominados afrodisíacos es su alto contenido en proteínas complejas, vitaminas, minerales y ácidos grasos.

Imprescindibles en la despensa

La disposición y la actividad sexual de una persona están directamente relacionadas con la actividad cerebral. Los neurotransmisores, sustancias químicas que transfieren mensajes entre el cerebro y el exterior, son cruciales para la transmisión de los estímulos sexuales.

Aunque la mente es el afrodisíaco más potente que existe y, en consecuencia, la imaginación puede conseguir los mejores objetivos, la ayuda que

Algunos alimentos aportan determinadas sustancias que facilitan o promueven la actividad sexual

algunos alimentos pueden prestar a la libido no es nada despreciable.

Por su alto contenido en vitaminas y proteínas, la carne, el pescado y el



marisco deben formar parte principal del menú, siempre evitando el exceso de grasa. Además, el pescado y el marisco poseen un alto contenido en fósforo, elemento que favorece la producción de hormonas sexuales; si se consumen vivos, son aún mucho más nutritivos y efectivos.

El mundo de las especias está cargado de aromas y sustancias estimulantes

Las vísceras, en especial el hígado, contienen más vitaminas que las carnes musculares y un mínimo porcentaje de grasa.

Los huevos de ave y las huevas de pescado poseen un altísimo contenido en vitaminas, minerales y proteínas, por lo que siempre han tenido fama de afrodisíacos.

El mundo de las especias está cargado de aromas y sustancias estimulantes, y casi todas las que conocemos poseen algún valor afrodisíaco.

Por supuesto, también destacan las frutas, por su alto contenido en vitami-



nas, las verduras y las legumbres, por su alto contenido en minerales necesarios para la producción de hormonas. Como hemos visto, uno de los nutrientes comunes a la mayoría de los alimentos considerados afrodisíacos son las vitaminas. Entre ellas, la más destacable es la vitamina E, también conocida como la vitamina del amor. El motivo es que protege las células sanguíneas y afecta directamente a

la actividad sexual y la fecundidad de una persona. Está especialmente recomendada para tratar las alteraciones de los órganos reproductivos masculinos.

En el siguiente cuadro, podemos ver algunos de los alimentos tradicionalmente considerados afrodisíacos y las propiedades en las que se fundamenta esta calificación.

Alimento	Propiedades
Aguacate	Sus propiedades afrodisíacas se deben al alto contenido en potasio, magnesio y vitaminas que contiene.
Ajo	Genera ardor en todo el cuerpo.
Albahaca	Se considera que estimula la libido y aumenta la fertilidad. Es estimulante y tónico. Su aroma característico favorece el bienestar general de la mente y el cuerpo.
Almendras	Su aroma se considera potenciador de la pasión, especialmente en las mujeres.
Apio	Especialmente su caldo, posee un alto efecto estimulante.
Canela	Enciende pasiones, especialmente en las mujeres.
Chocolate	Contiene teobromina, que reduce el cansancio y estimula la mente, y tiene efecto revitalizante.
Espárragos	Poseen aminoácidos y minerales como potasio, fósforo y calcio, que aportan altos niveles de energía.
Fresas	Se consideran afrodisíacas por su forma, color y alto contenido en vitamina C.
Jengibre	Resulta un excelente potenciador sexual ya que estimula el sistema circulatorio.
Miel	Es fácilmente absorbida por el flujo sanguíneo y aporta efectos potenciadores inmediatos.
Mostaza	Estimula la acción de las glándulas sexuales.
Nuez	Ayuda a retrasar la eyaculación.
Nuez moscada	Potente afrodisíaco que aumenta el deseo sexual de la mujer, especialmente cuando está afectada por los síntomas negativos de la menopausia.
Ostras crudas	Ricas en zinc, que es integrante de la testosterona, estimulan el deseo sexual.
Piña	Se utiliza como tratamiento homeopático para la impotencia por sus propiedades afrodisíacas.
Piñones	Estimulan la libido por su contenido en zinc.
Plátano	Rico en potasio y vitaminas del grupo B, necesarios para la producción de hormonas, aporta energía y fuerzas.
Regaliz	Aumenta el deseo sexual y estimula la libido.
Trufas	Se le atribuyen efectos afrodisíacos por su contenido en feromonas.
Vainilla	Su esencia es seductiva y se considera estimulante de la libido.
Vino	Afrodisíaco especialmente masculino que, tomado en pequeñas dosis, relaja y estimula los sentidos.
Zanahorias	Poseen gran cantidad de vitaminas y betacaroteno, y se cree que son un estimulante especialmente potente para los hombres.

Yellowstone

Símbolo de la naturaleza en EEUU



Situado en Wyoming, Estados Unidos, Yellowstone es el parque nacional más antiguo del mundo y reserva de la biosfera desde 1976.

Sus casi 9.000 kilómetros cuadrados de naturaleza salvaje invitan a visitarlo con tiempo y dedicación.

Yellowstone es famoso también por

su geotermia, ya que en él se pueden encontrar dos tercios del total de geiseres de la Tierra, así como centenares de fuentes termales.

En lo que respecta a la fauna, al margen del simpático Yogui, se pueden contemplar osos negros, feroces grizzlies, coyotes, lobos y un largo etcéte-

ra hasta llegar, cómo no, a las famosas manadas de bisontes popularizadas por el cine.

El mejor momento para visitarlo es el verano en el que las temperaturas son agradables (20° - 25°). Es en esta época y también en primavera cuando acuden al parque unos tres millo-



nes de personas para disfrutar de las sorpresas que esconde.

Entre estas sorpresas, están los 2.000 temblores de tierra que el parque sufre al año, aunque no hay que asustarse porque apenas son percibidos por el visitante. Hay que remitirse a 1959 para encontrar un temblor de más de 7° en la escala Richter.

El ecosistema de Yellowstone, cuya superficie está cubierta de bosques en un ochenta por cien, dispone de diferentes ambientes, que cambian en función de la altitud. Centenares de plantas y líquenes lo adornan, junto a más de 300 aves, peces y anfibios.

Para los amantes del sky, Yellowstone invita a practicarlo, aunque en la modalidad de fondo. Otros deportes que pueden practicarse son la pesca, el piragüismo y el senderismo.

Para quienes busca paz y tranquilidad, Yellowstone es su destino; al fin y al cabo, la ciudad importante más cercana está a 500 kilómetros del parque.





VITA C SOBRES

La vitamina C o ácido ascórbico posee muchas propiedades, destacando por su efecto antioxidante y fortalecedor del sistema inmunológico.

LABORATORIOS TEGOR ha cambiado la presentación de VITA C, ahora en estuche con 20 sobres, y también su composición, que se ha reforzado con escaramujo y acerola, dos de las fuentes vegetales con un mayor contenido en vitamina C, muy superior incluso al de los cítricos.

HERPACTIV

Herpactiv es un producto que combina extractos de bardana y albahaca, así como distintos aceites esenciales, especialmente apropiado para alteraciones labiales que, localmente aplicado, facilita su desaparición. Este reciente lanzamiento de LABORATORIOS TEGOR se presenta en estuche dispensador con 12 unidades de 5 ml.



PROPOLETER SPRAY NASAL

El invierno es una época especialmente propicia para gripes y resfriados, uno de cuyos síntomas es la obstrucción de las fosas nasales, con la consiguiente dificultad respiratoria.

LABORATORIOS TEGOR, dentro de su familia Propoleter, ha creado Propoleter-Spray nasal, a base de propóleo y otros componentes naturales, que actúa frente a la congestión nasal, despejando las fosas nasales y facilitando la respiración.

VOLUME GLOSS

Belleza y sensualidad para los labios. Volume Gloss es un gloss labial creado por TEGODER COSMETICS cuya aplicación aporta volumen y brillo. Un toque de glamour, porque unos labios bonitos pueden ser el perfecto contrapunto a un rostro bello y cuidado. Volume Gloss se presenta en tubo de 15 ml.



ACTIVIDADES DE LAVIGOR

Los días 3, 4 y 5 de octubre se celebraron en el Palacio de la Magdalena de Santander las **IV Jornadas de la Sociedad Médico Homeopática de Cantabria**. En la imagen, podemos ver el stand de LAVIGOR-RECKEWEG ESPAÑA, con el que la división de farmacia del GRUPO TEGOR estuvo presente, y en él a Verónica Guzmán, Jefa nacional de ventas, junto con Pablo Roibas y Leticia Trapilla, Delegados comerciales de Galicia-Asturias-León y de País Vasco-Cantabria, respectivamente.

En esas mismas fechas, también tuvo lugar en Valencia el **VII Congreso SEMAL**, organizado por la Sociedad Española de Medicina Antienviejimiento y Longevidad, en el que LAVIGOR-RECKEWEG ESPAÑA participó mediante la contratación de publicidad en carteras de congresistas.



BEAUTYWORLD-INDIA 2008

Tanto en lo social como en lo económico, India está experimentando un avance más que importante que también se ha hecho extensible al sector de la belleza y del cuidado personal. Un reflejo de ello es la organización de **Beautyworld-India**, Feria Internacional de Perfumería, Cosmética y Artículos de aseo, celebrada del 3 al 6 de octubre en el Bombay Exhibition Centre de Mumbai, al que acudieron las principales firmas de belleza a nivel mundial, entre ellas TEGODER COSMETICS, cuyo stand podemos ver en las imágenes.

COSMOPROF-ASIA 2008

El Convention and Exhibition Centre de Hong Kong acogió del 12 al 14 de noviembre la XIII edición de **Cosmoprof-Asia**. Esta feria es la más importante del sector de belleza y salud en el continente asiático, y se trata de una cita obligada para las firmas de cosmética más importantes del mundo como TEGODER COSMETICS, que, un año más, estuvo presente, cosechando un más que notable éxito entre los profesionales del sector que se acercaron a interesarse por su línea de productos, así como por sus más recientes lanzamientos.



¿SABÍAS QUE...

... la **pasta dental** se debe al médico romano Escribonius Largus, que vivió en el siglo I de nuestra era? Su fórmula original se componía de una mezcla de vinagre, miel, sal y cristal machacado.

... la **pulga de agua** es un crustáceo diminuto que se encuentra tanto en el mar como en el agua dulce? Se le llama pulga por su peculiar estilo para nadar, aunque no tiene ninguna similitud con la pulga de tierra.

... además de ser un potente explosivo, la **nitroglicerina** también se utiliza con fines médicos? En pequeñas dosis, se emplea para prevenir el dolor de angina de pecho y para tratar la insuficiencia cardiaca congestiva y los ataques cardíacos.

... no se conoce exactamente cual es el origen del **lapicero**? Aunque no se sabe nada de su inventor, la primera mención que se hace de un lápiz de grafito se encuentra en un trabajo enciclopédico del médico, botánico y zoólogo suizo-alemán Konrad von Gesner publicado en 1565.

... el **café** es la segunda bebida más consumida del mundo? Sólo el agua se encuentra por encima de ella. Asimismo, y por detrás del petróleo, se trata de la segunda mercancía más comercializada en el mundo.

... las **pecas** tienen una explicación genética? Así lo descubrieron científicos de la Universidad Médica de Anhui, en China, los cuales constataron que las pecas en la piel son el resultado de una mutación genética del cromosoma 4 (uno de los 46 que tenemos los humanos).

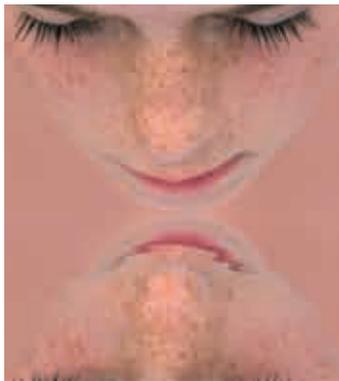
... el sentido auditivo puede verse temporalmente afectado por el **alcohol**? Según una investigación británica, conforme el nivel de alcohol en sangre de una persona aumenta a 0,08, su umbral de audición disminuye a un promedio de 15 decibelios.

... la primera **secadora de pelo** apareció en Francia en 1890 y se encontraba en el salón de su creador, Alexandre Godefoy? En realidad, se trataba de una aspiradora adaptada para invertir su resultado.

... las primeras puertas con **cerraduras** aparecieron en Egipto hace 4.000 años? Estas puertas podían abrirse desde fuera con llaves y candados hechos de madera.

... el **Paedocypris** es el animal vertebrado más pequeño del mundo? Sólo mide 7,9 milímetros y vive en un pantano de la isla de Sumatra. Según los científicos que lo encontraron, es el pez más pequeño que se conoce hasta el momento.

... la **miel de abejas** tiene la extraordinaria propiedad de conservar de la putrefacción los jugos de las plantas, las raíces, las flores, las frutas y hasta la carne?



TRUCOS

- **Limpieza del termo:** Para eliminar completamente cualquier resto que quede en el termo, introduce unos granos de arroz y vierte agua hirviendo, agita bien durante unos minutos y vacíalo. Finalmente, enjuaga con abundante agua.
❖❖❖❖
- **Velas sin goteo:** Si quieres evitar que las velas nuevas no derramen la cera consumida al encenderlas, sumérgelas el día anterior en un recipiente con agua y sal. De esta forma, evitarás que chorreen.
❖❖❖❖
- **Enhebrar agujas fácilmente:** Para que te sea fácil enhebrar las agujas, nada más sencillo que aplicarte en el dedo un poco de laca para el cabello, pasándolo luego por el extremo de la hebra.
❖❖❖❖
- **Carmín en servilletas:** Las manchas de carmín en las servilletas se eliminan frotando la zona sucia con un paño impregnado en alcohol, antes de proceder a lavarlas con normalidad. De este modo, el carmín desaparecerá sin dejar el más mínimo rastro.
❖❖❖❖
- **Desempañar el parabrisas:** El tiempo frío o lluvioso provoca que se empañen los cristales del coche. Una manera de que no suceda es pasando por la parte interior del cristal un paño o lienzo con un poco de champú.
❖❖❖❖
- **Suelos adhesivos:** Para despegar un suelo adhesivo con facilidad, aplica sobre la esquina una plancha caliente durante varios segundos. Se levantará y se podrá desprender fácilmente, evitando además que el pegamento quede adherido al suelo al que estaba pegado.
❖❖❖❖
- **Rosas más duraderas:** Las rosas naturales te durarán mucho más si cortas un poquito su tallo y lavas el florero todos los días. Posteriormente, llena el florero de agua hasta las ¾ partes y agrégle bastante hielo. Verás los resultados.
❖❖❖❖
- **Ropa negra de algodón:** Si quieres evitar que la ropa negra de algodón pierda su color con el lavado, agrega un poco de cerveza en el último enjuague.
❖❖❖❖
- **Azulejos impecables:** Si los azulejos están muy manchados y deseas que queden impecables, haz una pasta con bicarbonato sódico y lejía; posteriormente, límpialos con un cepillo pequeño y acláralos bien.
❖❖❖❖
- **Lechuga siempre fresca:** Para mantener las lechugas frescas por más tiempo, mételas en un recipiente cerrado de plástico con unos garbanzos dentro y luego, guárdalo en la nevera. Toda la humedad se va a los garbanzos y las lechugas se conservan más tiempo frescas.
❖❖❖❖

CITAS Y PROVERBIOS

- “Yo no sé quién fue mi abuelo; me importa mucho más saber qué será su nieto”. **Abraham Lincoln.**
- “El éxito es sólo la mitad de bonito cuando no hay nadie que nos envidie”. **Norman Mailer.**
- “La sociedad está compuesta de dos grandes clases: los que tienen más comida que apetito y los que tienen más apetito que comida”. **Chamfort.**
- “Planear: preocuparse por encontrar el mejor método para lograr un resultado accidental”. **Ambrose Bierce.**
- “La música es un arte que está fuera de los límites de la razón; lo mismo puede decirse que está por debajo, como que se encuentra por encima de ella”. **Pío Baroja.**
- “La sabiduría consiste en saber cuál es el siguiente paso; la virtud, en llevarlo a cabo”. **David Starr Jordan.**
- “Los mayores momentos de la vida vienen por sí solos. No tiene sentido esperarlos”. **Thornton Niven Wilder.**
- “Bien están los buenos pensamientos, pero resultan tan livianos como burbuja de jabón, si no los sigue el esfuerzo para concretarlos en acción”. **Gaspar Melchor de Jovellanos.**
- “Nuestras discordias tienen su origen en las dos más copiosas fuentes de calamidad pública: la ignorancia y la debilidad”. **Simón Bolívar.**
- “Con veinte años, todos tienen el rostro que Dios les ha dado; con cuarenta, el que les ha dado la vida y con sesenta, el que se merecen”. **Albert Schweitzer.**
- “Mi sueño es el de Picasso: tener mucho dinero para vivir tranquilo como los pobres”. **Fernando Savater.**

Ensalada de champiñones, espinacas y jamón



Ingredientes

- 500 gr. de champiñones crudos.
- 400 gr. de espinacas frescas crudas.
- 120 gr. de queso de Burgos.
- 120 gr. de jamón cocido.
- Sal y pimienta.
- 4 cucharaditas pequeñas de zumo de limón.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.
- 1/2 cucharada pequeña de ajo picado.
- 1/2 cucharada pequeña de perejil picado.

Elaboración

- ❶ Con un cuchillo afilado, suprimir la base terrosa de los champiñones. Limpiarlos rápidamente bajo el chorro de agua fría, sin dejar que absorban mucha agua. Secarlos perfectamente.
- ❷ Hacer lo propio con las hojas de espinaca, lavándolas en abundante agua fría acondicionada con unas gotas de lejía o de vinagre. Escurrirlas. Retirar el tallo de cada hoja, sujetando ésta con una mano y tirando del rabo para desprenderlo, junto al hilo que forma el nervio central de la hoja. Secarlas.
- ❸ Cortar el jamón y el queso en dados.
- ❹ Preparar una vinagreta con el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo y el perejil, mezclando bien todos los ingredientes.
- ❺ Justo en el último momento, laminar los champiñones con ayuda de un cuchillo bien afilado, introducirlos en un bol y salpimentarlos. Añadir las hojas de espinaca bien secas, los dados de queso y de jamón y, por último, la vinagreta, vertiéndola con cuidado sobre las hojas de la ensalada. Mezclar suavemente y servir.



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.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA

Los ácidos grasos omega se encuentran dentro de los conocidos como esenciales, dada la imposibilidad por parte del cuerpo humano para producirlos. Están implicados en muy distintos procesos del organismo, por lo que tomarlos, bien a través de la alimentación o de la suplementación adecuada, resulta imprescindible.

DESMODIUM

El desmodium es una planta con propiedades depurativas muy destacables que crece de forma natural en África Ecuatorial y en la selva Amazónica. Es una excelente alternativa natural para el cuidado y protección del hígado por su capacidad tanto para tratar alteraciones hepáticas y de la vesícula biliar como para prevenirlas

DENSIDAD ÓSEA DENTAL

Los implantes dentales son uno de los principales tratamientos odontológicos realizados en España. Uno de los problemas existentes a la hora de llevarlos a cabo es la falta de una suficiente densidad ósea dental, lo que hace necesario fijar e incrementar la cantidad de calcio, algo a lo que contribuyen muy positivamente determinados productos naturales



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



15° SalóN Internacional de la Belleza

cosmobelleza & wellness

Barcelona 7, 8 y 9 de Febrero 2009

Peluquería • Estética • Wellness • Medicina Estética



Peluquería
Estética
Wellness
Medicina Estética

¡te esperamos!

Más información:
www.feriacosmobelleza.com
comunicacion@cosmobelleza.com

HAIR FORTE

STOP a la caída del cabello
MÁS resistencia del cabello
PROBADO CIENTÍFICAMENTE



herboder
natural & beauty

La solución para la caída del cabello