

NÚMERO 25 / MARZO 2008 / 2 EUROS

VANGUARDIA

En Terapias Naturales

CUIDADO DE LA PIEL

Empieza desde el interior

MIRADAS QUE TRANSMITEN

INCONTINENCIA URINARIA

CUIDARSE

La primavera del Dr. Reckeweg

MI HERBOLARIO

Alga Chlorella

VIVIR MEJOR

Autocontrol 1ª Parte

SEXUALIDAD EN PRIMAVERA



STOP

Alergot Plus

LA SOLUCIÓN
NATURAL FRENTE
A LAS ALERGIAS



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





editorial

Este que tenéis en vuestras manos es el número 25 de VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES, lo que indica que están a punto de cumplirse seis años desde que se iniciara esta ilusionante aventura periodística. En el editorial de nuestro primer número, y a modo de declaración de intenciones, os expresaba mi deseo de que ésta, vuestra publicación, fuera un vehículo que nos ayudara a devolver la confianza en la Naturaleza a la que, desde la noche de los tiempos, tanto debemos dado lo mucho que ha hecho por nuestra salud y bienestar. No me cabe ninguna duda que, pese al acoso de las instituciones sanitarias, las presiones de la omnipotente industria farmacéutica y zancadillas de todo tipo, es mucho lo que el sector de la medicina natural ha conseguido avanzar en este periodo. Sobre todo, gracias a la cada vez mayor fidelidad de unos consumidores que, hartos de soluciones a corto plazo con innegables efectos secundarios y contraindicaciones, ven en las terapias naturales y en su carácter tanto preventivo como curativo la senda correcta hacia el cuidado integral del organismo.

Por ello, me gustaría reiterar mi compromiso expresado en aquel editorial del primer número de VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES que no es otro que el de continuar apostando con todas mis fuerzas por el cuidado integral basado en las soluciones naturales, así como el de “meter el dedo en el ojo” de todos aquellos que, de manera injustificada y sin causa alguna, amenacen a quienes tenemos en la Naturaleza nuestro referente para el cuidado de la salud, el bienestar y la belleza.

Tampoco quisiera dejar de demandar a la nueva Administración resultante de las elecciones generales, sea del signo que sea, que regule con honestidad, justicia y rectitud nuestro sector para que, de una vez por todas, deje de atravesar esta eterna travesía por el desierto.

No quisiera concluir sin denunciar a aquéllos que, por medio de productos-milagro de escasa o nula efectividad y credibilidad, como ha ocurrido recientemente en Málaga con un remedio adelgazante, tanto daño nos hacen a quienes, en el terreno de las terapias naturales, desempeñamos nuestra actividad con una absoluta licitud y transparencia. Un perjuicio a nivel de imagen y económico extensible a todo el sector, pero también una actuación que lesiona la propia imagen de los productos naturales a los que, aprovechando la ocasión, se “acusa” interesadamente de no producir ningún efecto.

Para finalizar, a quienes leistéis aquellas primeras líneas y estáis leyendo éstas, agradeceremos vuestra fidelidad porque, seis años después, continuáis confiando en nosotros. Y lo mismo para todos aquéllos que os habéis unido a nosotros a lo largo de estos seis años de andadura. Que dentro de otros seis nos volvamos a encontrar en esta misma página.

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
Aitor Cortazar
Marta Sierra
Ana Arrate
Naiara de Miguel

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Antonia Ferrer
Dr. Ramón Aguinaga
Arturo Moratinos
Sergi Soler
Dra. Lucía Herrero
Vicente Redondo
Dra. Paloma Gómez

FOTOMECÁNICA
LÓPEZ URIBE & ASOCIADOS

IMPRESIÓN
GRAFILUR

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES
es una publicación editada por:

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

Laboratorios Tegor, S.A. de C.V.
C/ Guatemala 107 B
Colonia Vista Hermosa - Monterrey
64620 Nuevo León - México
Tel.: 00 52 81 81 23 08 60
00 52 81 81 23 08 61

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

CONSULTORIO

LA DOCTORA RESPONDE

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

6



17

DOSSIER 1

CUIDADO DE LA PIEL: EMPIEZA DESDE EL INTERIOR

La utilización de los productos cosméticos más convenientes es fundamental en el cuidado de la piel, pero también lo son una alimentación equilibrada y una adecuada suplementación natural.

VIVIR MEJOR

AUTOCONTROL (1ª PARTE)

El autocontrol es aquella capacidad que nos sirve para regular consciente y voluntariamente nuestros impulsos. No nacemos con ella, sino que se adquiere con el paso del tiempo.

20



22

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA ESTÉTICA

MÉTODOS Y MODOS DE LOS TRÁMITES EN ESTÉTICA

Antes de someterse a una intervención de cirugía estética, es necesario que se cumplan una serie de documentos, con el fin de que exista una total transparencia entre médico y paciente antes, durante y después de la operación.

ESPECIALISTA EN FITNESS

RECUPERA LA FORMA

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

24



27

DOSSIER 2

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es una condición patológica de la que nadie está libre: aunque mayoritariamente femenina, también afecta a los hombres, y puede hacerlo en cualquier periodo de la vida. En España, la sufren en torno a seis millones de personas.



BELLEZA 1

MIRADAS QUE TRANSMITEN

Dice el refrán que los ojos son el espejo de la alma. Asimismo, también pueden ser el contrapunto a la belleza de un rostro. Para ello, el cuidado de la zona que los rodea es de gran importancia.

31

CONSEJOS NUTRICIONALES

TOMATE: LA MEDICINA DE LA DIETA

Se trata de un alimento que proporciona múltiples beneficios a la salud, aportando muy pocas calorías. El tomate es, sin duda, una auténtica medicina que no debe faltar en nuestra dieta.



34



MI HERBOLARIO

ALGA CHLORELLA: UN DON DE LA NATURALEZA

Pese a lo ínfimo de su tamaño, el alga chlorella posee una extraordinaria concentración de clorofila, lo que le dota de grandes propiedades a nivel depurativo y desintoxicante.

36

CUIDARSE

HOMEOPATÍA: LA PRIMAVERA DEL DR. RECKEWEG

Para muchas personas, el inicio de la primavera también lo es de su calvario particular. Las especialidades homeopáticas del Dr. Reckeweg nos ofrecen toda una serie de posibilidades de cara a la prevención y el tratamiento de los cuadros alérgicos.



38



BELLEZA 2

PHYTOBIODERMIE: ACEITES DE MASAJE CHI

En las condiciones climáticas y ambientales más óptimas, PHYTOBIODERMIE obtiene las materias primas con las que elabora su nueva línea de aceites de masaje Chi, tres auténticos elixires de belleza y bienestar.

40

SEXUALIDAD

SEXUALIDAD EN PRIMAVERA

La primavera parece provocar ciertos efectos afrodisíacos en las personas, extensibles a las estaciones más luminosas y cálidas. Y es que, los cambios estacionales también afectan a nuestra sexualidad.



42



NOTICIAS

9

ASTAXANTINA
 ESPINO BLANCO
 PIMIENTA NEGRA
 MIRTILO
 BEBIDAS AZUCARADAS
 FRUTAS
 FIBRA
 L-CARNITINA
 LICOPENO
 FUMADORES...

NATURALMENTE

44

ESCOCIA

TEGOR INFORMA

46

BRASIL 2008

CURIOSIDADES

48

TRUCOS, CITAS

UN MENÚ CON...

49

PISTO A LA
 BILBAINA

Por Martín Berasategui

AVANCE DEL PRÓXIMO NÚMERO

50

ALIMENTOS LIGHT

PROTECCIÓN FRENTE
 AL SOL

PROBLEMAS
 MASCULINOS DE LA EDAD

La doctora responde

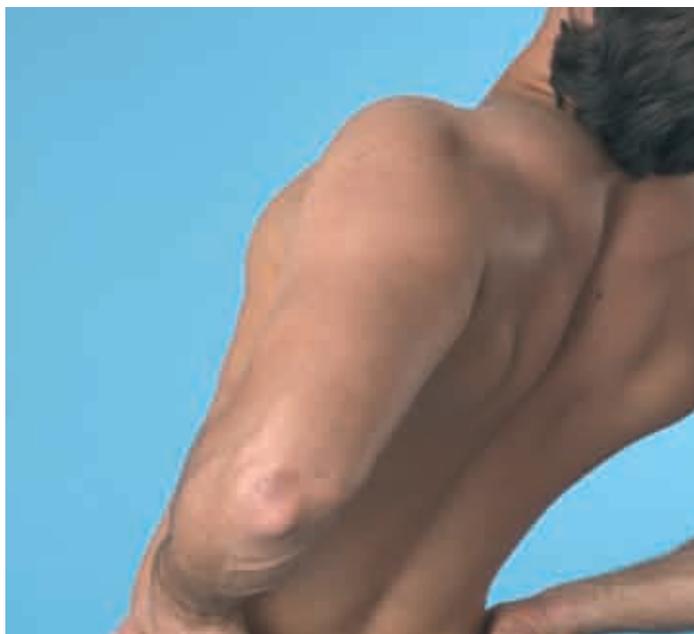


✉ Estimada Dra.,

Tengo una contracción muscular en la zona lumbar debido a un sobreesfuerzo.

Desde hace un mes, acudo a rehabilitación a la consulta de un fisioterapeuta y, aunque tengo que reconocer que me encuentro mucho mejor, en algunos momentos el dolor es insostenible. El fisioterapeuta me ha dicho que todavía tengo inflamada la zona lumbar y me gustaría saber si ustedes tienen algún producto natural que me calme un poco. Gracias por su ayuda.

Javier Verdugo, Alcobendas.



Estimado Javier, Harpaliv de Laboratorios Tegor es un jarabe a base de harpago, una planta con marcada acción antiinflamatoria que resulta muy eficaz en el tratamiento sintomático de manifestaciones musculares y articulares dolorosas. Además, contiene humagón y grosellero negro, que contribuyen a potenciar el efecto antiinflamatorio. Estos tres componentes hacen que Harpaliv no presente los efectos secundarios indeseables que tienen los corticoides.

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

✉ Querida Dra. Magunacelaya,

Este invierno no me he cuidado la piel como es debido y, con el frío, se me ha resecado mucho, hasta el punto de llegar a salirme una especie de dermatitis muy desagradable. El caso es que no consigo volver a hidratarla y que tenga buen aspecto. El problema, además de estético, es que sufro picores que me producen sensación de quemazón, ya que, sobre todo, la dermatitis se me ha presentado en la zona superior de las piernas y en la espalda y, a veces, el roce de la ropa hace que aumente el picor considerablemente. ¿Qué crema sería aconsejable que utilizara para evitar esa dermatitis?

Manuel Izquierdo, Ávila.

Estimado Manuel, lo que te ocurre, en principio, no parece nada grave, ya que no me mencionas la presencia de placas ni la aparición de una psoriasis o una dermatitis alérgica. Lo más importante, antes de la aplicación de cualquier crema, es tratar la piel de forma adecuada para nutrir la con todo lo que necesita. En Laboratorios Tegor, disponemos de Dermater, un jabón líquido tratante para pieles que necesitan un cuidado especial debido a dermatitis y descamaciones. Sus principios activos, además de nutrir la piel en profundidad, evitan que se pierda la humedad



de la misma, manteniéndola en unos niveles óptimos. Asimismo, protegen la piel frente a agentes externos, permitiendo una óptima regeneración de los tejidos y, por supuesto, aportan suavidad y la hidratan. Este jabón lo puedes emplear como gel de ducha y, si deseas, utilizarlo a diario. Igualmente, además de un jabón tratante, lo más aconsejable es que te apliques todos los días una crema hidratante que verdaderamente sea efectiva. Nosotros solemos aconsejar, junto con Dermater, el uso de Aloeder, una crema con altas concentraciones de aloe vera y árbol de té que hidrata la piel en profundidad.



✉ Estimada Dra.,

Tengo un hijo de 19 años que acaba de pasar la época de exámenes. Ha sido un mes el periodo de tiempo que ha estado más o menos con ellos, pero empezó a prepararlos aproximadamente mes y medio antes. La verdad es que he notado que está agotado, que se ha quedado sin fuerzas, flojo, y no consigo que vuelva a tener la vitalidad que tenía. Supongo que el cansancio que tiene se le irá pasando hasta que se relaje y vuelva a la rutina, pero había pensado que algún complejo energizante no le vendría mal. ¿Qué me aconseja para que tome? Muchas gracias.

Maribel Torres, Vigo.

Estimada Maribel, lo que le ocurre a tu hijo les ocurre a muchos jóvenes tras los periodos en que han de enfrentarse a los exámenes. Se quedan extenuados, sin fuerzas. No es un problema serio, pero sí sería conveniente para él tomar un reconstitu-

yente que le ayude a reponer cuanto antes las fuerzas perdidas. Una planta que contribuye en gran medida a devolver al organismo la energía perdida es la maca, que contiene el producto Equiliv Energy de Laboratorios Tregor, que le aportará la energía y vitalidad necesarias para que su metabolismo rinda al cien por cien.

✉ Estimada Begoña,

He oído hablar del alga chlorella y me han dicho que es excelente para el organismo, dado que es muy nutritiva, pero, aparte de esto, no sé exactamente qué funciones tiene. Le agradecería que, por favor, me explicara para qué es beneficiosa.

Noelia Huerta, Utrera.

Estimada Noelia, en efecto, el alga chlorella es muy rica en numerosos nutrientes, lo que le aporta multitud de beneficios, pero su característica más importante es que es un gran desintoxicante, es decir, posee una gran capacidad para neutralizar o eliminar sustancias tóxicas del cuerpo. Se considera que el efecto desintoxicante de este alga se debe tanto a su contenido clorofílico como a la estructura de la membrana celular, resultando muy efectiva a nivel hepático y renal. Además, indicarte que has tenido suerte, ya que en este número incluimos un interesante artículo sobre la chlorella que, seguro, te será de gran ayuda.



Para realizar cualquier consulta, diríjase a:

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

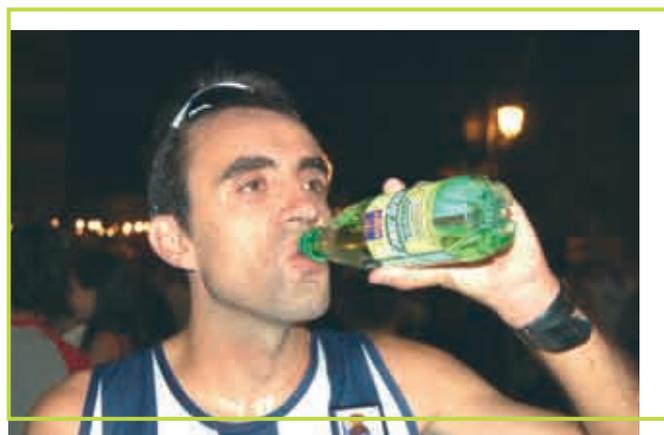


Gran Premio de Marcha Atlética Ciudad de Guadix

En fechas recientes, la localidad granadina de Guadix ha acogido el GP de Marcha Atlética Ciudad de Guadix, III Memorial “Manuel Alcalde”, un evento que ha conjugado a la perfección el carácter popular con el competitivo, y que ha contado con la presencia de especialistas mundiales tales como los españoles Paquillo Fernández y Mikel Odriozola, y el tunecino Hatem Ghoula. Asimismo, también han participado antiguos campeones de la talla del polaco Robert Korzeniowski, medalla de oro olímpico en cuatro ocasiones, y los españoles Valentí Massana, campeón del mundo en 1993, y Daniel Plaza, medalla de oro en Barcelona-92. GRUPO TEGOR ha apoyado este evento a través de su firma de nutrición deportiva TEGOR SPORT, que facilitó avituallamiento a todos los atletas, entre ellos los arriba mencionados, que se acercaron al stand.



El polaco Robert Korzeniowski con Juan Manuel Martos, delegado de TEGOR SPORT en la provincia de Granada.



Mikel Odriozola, recordman español de 30 kms marcha, repone fuerzas a la conclusión de la competición.



Valentí Massana, con una coctelera de TEGOR SPORT, instantes antes de la prueba.



El granadino Paquillo Fernández y Hatem Ghoula se emplearon a fondo durante la prueba.

Noticias

El carácter influye en la salud del corazón

Con frecuencia, oímos que la felicidad alarga la vida; una afirmación que, hasta ahora, tenía un sustrato más empírico que científico parece revestirse de este carácter gracias a un reciente estudio realizado por el University College London que indica que las personas optimistas y felices presentan unos niveles más bajos de cortisol, una sustancia conocida como *hormona del estrés* que, en cantidades demasiado elevadas en el organismo, contribuye a elevar la presión sanguínea, aumentar la grasa abdominal y debilitar el sistema inmune.

En el estudio participaron 3.000 adultos británicos sanos; durante su desarrollo, las mujeres que mostraron emociones más positivas presentaron menores niveles de dos proteínas en sangre encargadas de avisar de que se ha producido en el cuerpo una inflamación general, un problema que, con el tiempo, podría contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas o cáncer.

Investigaciones precedentes habían confirmado que las personas más felices tienden a tener mejor salud que quienes viven situaciones prolongadas de estrés o conductas pesimistas u hostiles, si bien las causas de ello continúan en estudio. No obstante, se-



gún el doctor Norman Steptoe, responsable de la investigación, estos descubrimientos evidencian que la felicidad y otras emociones positivas están asociadas con respuestas biológicas que protegen la salud del individuo, apuntando a un proceso que vincula la felicidad con la reducción de la vulnerabilidad biológica.

El extracto de una hierba india reduce los niveles de azúcar en sangre



Una dosis diaria de un gramo del extracto de una planta originaria de la India, la *Coccinia Indica*, consiguió reducir en un 18 por ciento los niveles de azúcar en sangre después de las comidas, de acuerdo a los resultados de un estudio doble ciego, recientemente publicado en la publicación *Diabetes Care*.

Este estudio viene a sumarse a un creciente conjunto de evidencias respecto a los beneficios de esta planta para los diabéticos, ya destacados hace unos años por un equipo de la Escuela de Medicina de Harvard.

Los autores, liderados por Rebecca Kuriyan, del Instituto para la Salud de la Población y la Investigación Clínica, sito en Bangalore, al sur de la India, reclutaron 60 personas con diabetes tipo-2 moderada, entre 35 y 60 años, a los que, al azar, se proporcionó, durante 90 días, bien un gramo de extracto de *Coccinia Indica*, o bien un placebo.

Ninguno de los participantes en el estudio estaba recibiendo medicación, aunque sí controlando la diabetes a través de su dieta. Kuriyan y sus colaboradores indicaron que los niveles de azúcar en sangre en ayunas y después de comer se redujeron hacia el final del estudio en un 16 y un 18 por ciento, respectivamente, entre aquéllos que recibieron el suplemento de *Coccinia Indica*, descensos que resultaron aún más significativos en términos estadísticos cuando fueron comparados a quienes recibieron el placebo. Asimismo, no se apreciaron cambios significativos en los niveles de grasa en sangre.

A juicio de los autores, este estudio sugiere que el extracto de *Coccinia Indica* tiene una acción potencialmente hipoglucémica en pacientes con diabetes moderada.

La astaxantina podría potenciar la resistencia muscular y la pérdida de grasa

La astaxantina, un carotenoide asociado con la salud ocular, podría aumentar la capacidad de quemar grasa durante el ejercicio y llevar a una mejoría de la resistencia muscular. Así lo indica un estudio realizado por un equipo investigador de varias universidades japonesas, que se añade al creciente número de investigaciones que vinculan a este carotenoide con potenciales beneficios sobre el control de peso.

Según los autores del estudio, sus hallazgos demuestran, en primer lugar, que la astaxantina podría incrementar la utilización de grasa durante el ejercicio, en parte al menos, debido al efecto antioxidante, que conduce a un aumento de la resistencia durante el ejercicio prolongado y a una eficaz reducción del tejido adiposo con ejercicio sostenido.

Se ha descubierto que la astaxantina es un potente antioxidante, con experimentos que sugieren que podría tener una capacidad para combatir los radicales libres 500 veces superior a la de la vitamina E. Se trata de un carotenoide producido por el alga *Haematococcus pluvialis* cuya estructura es similar a la de la luteína y la zeaxantina, pero, al parecer, con una actividad antioxidante superior. Distintas investigaciones con animales y humanos han apuntado que los carotenoides podrían ayudar a proteger de las cataratas y los daños que producen los rayos UVA a la piel, así como de otras lesiones como el derrame cerebral.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores dividieron ratones en cuatro grupos: el primero no realizó ejercicio; el segundo, tampoco, pero recibió astaxantina; el tercero realizó ejercicio, y el cuarto realizó ejercicio y se le administró as-



taxantina. Tras cuatro semanas, los roedores encuadrados en los grupos que realizaban ejercicio fueron colocados en una rueda de molino con el fin de analizar una serie de parámetros físicos.

Los investigadores señalaron que en los animales a los que se suplementó con astaxantina se aceleraba la reducción de grasa corporal con el ejercicio.

Espino blanco: eficacia y seguridad para el corazón

El espino blanco produce un gran beneficio en aquellos pacientes con insuficiencia cardíaca crónica, además de resultar seguro. Así lo atestigua un estudio realizado en la Escuela Médica de Exeter, en Inglaterra.

El extracto de espino blanco se utiliza en todo el mundo para tratar la insuficiencia cardíaca crónica, una condición médica consistente en la pérdida de capacidad por parte del corazón para bombear sangre a todo el organismo.

Para evaluar las evidencias disponibles, el equipo británico revisó 14 estudios que compararon el extracto de espino blanco con placebo sobre pacientes con insuficiencia cardíaca, seleccionando los datos de diez de esos estudios.

La mayoría de ellos se concentraban en la tolerancia máxima a la carga y el ejercicio, o en cuánta energía perdía una persona mientras se ejercitaba en una bicicleta fija, y durante cuánto tiempo se soportaba ese nivel de actividad.

El equipo investigador concluyó que, frente al placebo, el extracto de espino blanco mejoraba ambas medidas de la función cardíaca y reducía la falta de aliento y la fatiga. Asimismo, señaló que los efectos secundarios fueron poco frecuentes, leves y transitorios.

Si bien el estudio no describió la acción de la hierba medicinal, el doctor Max H. Plitter indicó que podría deberse a que aumenta la fuerza de las contracciones del músculo cardíaco.



La pimienta negra podría tratar el vitíligo

La pimienta negra podría mejorar el tratamiento del vitíligo, una enfermedad que se caracteriza por producir manchas blancas en la piel y que afecta al uno por ciento de la población en todo el mundo.

El estudio que llegó a estas conclusiones, realizado por un equipo del King's College de Londres, se llevó a cabo con ratones, y demostró que la piperina, un compuesto presente en la pimienta negra responsable de su sabor picante, y sus derivados sintéticos ayudaban a estimular la pigmentación en la piel.

Para ello, se evaluaron los efectos de la piperina y sus derivados al aplicarla sobre la piel de los roedores sola o acompañada por tratamiento con radiación. Los expertos encontraron que cuando utilizaron sólo los compuestos estimulaban la pigmentación, hasta alcanzar un color marrón claro, en seis semanas. Cuando se agregaba la radiación, el tratamiento generaba un color más oscuro en la piel en el mismo periodo de tiempo.

La piperina fue particularmente efectiva cuando se combinó con el tratamiento de fototerapia que utiliza radiación ultravioleta, señalaron los investigadores.

Según Anthony Young, perteneciente al equipo responsable de la investigación que obtuvo estos resultados, los mismos demuestran que el tratamiento tópico con piperina estimula la pigmentación en la piel, lo que apoya la evaluación clínica futura de la piperina y sus derivados como novedoso tratamiento para el vitíligo.

Esta enfermedad se caracteriza por destruir la melanina, el pigmento responsable de dar a la piel su color y que protege de los rayos ultravioletas. Por este motivo, las personas con vitíligo corren un riesgo alto de desarrollar cáncer de piel.



Extractos de mirtilo obtienen resultados positivos en la protección del riñón

Un grupo de animales a los que se administró durante cinco días una dosis diaria de extractos de mirtilo y una dosis simple de bromato de potasio mostró unos niveles menores en los marcadores de estrés oxidativo y lesión renal respecto a un grupo de control. El estudio fue realizado por un equipo de la Universidad Farmacéutica Shenyang, en China.

A juicio de Li Bao, director del estudio, los efectos protectores del extracto de mirtilo sobre la lesión renal inducida por bromato de potasio se deben al incremento de la capacidad antioxidativa del tejido del riñón.

El bromato de potasio se ha utilizado como aditivo alimentario, así como en el proceso de elaboración de pan, y es también un agente oxidante utilizado en el agua potable como producto desinfectante. Además, hay una preocupación creciente desde que se ha descubierto su presencia en botellas de agua mineral, tanto en Estados Unidos como en Europa. Y es que se ha informado sobre la posibilidad de que cause intoxicaciones clínicas, lo que puede dar como resultado sordera grave e irreversible, y también se le ha vinculado a lesiones y tumores a nivel renal, así como a la formación de radicales libres inductores de estrés oxidativo, una de las causas del proceso de envejecimiento y de diferentes enfermedades de tipo crónico.

Los investigadores chinos administraron dosis de 50, 100 y 200 mg. de extracto de mirtilo por kg. a un grupo de ratones durante cinco días, y, al mismo tiempo, una dosis de 200 mg / kg de bromato de potasio, con el fin de inducir lesiones renales importantes. Tras recibir los extractos de la planta, los ratones mostraban una inversión en los niveles de nitrógeno ureico en sangre y de creatinina hacia términos normales; además, se constataba un descenso

en los niveles de malondialdehído (un indicador de peroxidación lipídica) en los riñones, de óxido nítrico y de xantina oxidasa. La actividad antioxidante en el tejido renal se incrementaba, mostrando una reducción en los niveles de estrés oxidativo



Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de gota entre los hombres

Los refrescos azucarados aumentan el riesgo de padecer gota entre los hombres. Así lo revela un informe recientemente aparecido en la edición electrónica de *British Medical Journal*.

La gota, o enfermedad gotosa, es una condición metabólica producida por una acumulación de ácido úrico en el organismo, cuyos niveles pueden verse aumentados por la fructosa, un azúcar derivado de la fruta que los refrescos azucarados contienen en importantes cantidades.

Para obtener estas conclusiones, el doctor Hyon K. Choi, de la Universidad canadiense de British Columbia, y el doctor Gary Curhan, de la Escuela de Medicina de Harvard, en Estados Unidos, evaluaron los niveles de consumo de refrescos y fructosa en algo más de 46.000 varones libres de la enfermedad al inicio de la investigación, en el marco del Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, y cuya duración fue de 12 años.

En ese periodo, 755 participantes desarrollaron gota y su riesgo se vinculó de forma directa con los niveles de consumo de refrescos azucarados.

Frente a los niveles de ingesta de menos de una bebida azucarada por mes, el consumo de cinco o seis vasos a la semana, una bebida por día y dos o más diariamente aumentó el riesgo de gota un 29, 45 y 85 por ciento, respectivamente. Una tendencia similar se registró con el consumo de fructosa.

Si bien el alcohol era conocido como factor de riesgo fuerte de gota, el importante aumento del riesgo de gota vinculado al consumo de refrescos azucarados y fructosa resultó bastante sorpren-

dente, indicó Choi, ya que las recomendaciones alimenticias para los pacientes con gota se centraban en la restricción de alcohol, no así en la de bebidas con azúcar o fructosa.



Las frutas ricas en polifenoles protegen del Alzheimer



Una dieta abundante en frutas ricas en polifenoles, como manzanas, naranjas y plátanos, podría constituir una excelente salvaguarda frente al estrés oxidativo vinculado a la pérdida de la función cognitiva y a la enfermedad de Alzheimer, indica un estudio realizado por investigadores de tres universidades coreanas.

Según sus autores, los resultados de las pruebas *in vitro* demostraron que la muerte de la célula PC12 debida al estrés oxidativo desaparecía con un tratamiento previo a base de polifenoles.

Los investigadores utilizaron células similares a nivel neuronal a las PC12 y las expusieron a diferentes concentraciones de extractos de frutas (100, 300, 600 y 2.000 microgramos por milímetro), previamente a tratarlas con peróxido de hidrógeno (H₂O₂), con el fin de inducir estrés oxidativo.

Tras la incubación con extractos de frutas, había un número considerablemente mayor de células viables, siendo la manzana la que ofrecía una protección más alta.

Según los responsables del estudio, éste demuestra que manzanas, naranjas y plátanos protegen las células neuronales del estrés oxidativo, pudiendo ser beneficiosas para mejorar los efectos quimiopreventivos en enfermedades degenerativas tales como la enfermedad de Alzheimer.

Estos resultados siguen la senda de otro estudio realizado por la Universidad taiwanesa de Chung Hsing, el primero que ha informado sobre la capacidad de los flavonoides hesperidina, hesperetina y neohesperidina procedentes de cítricos para proteger contra la toxicidad del H₂O₂, así como frente al daño del ADN.

La fibra mejora la salud pulmonar



Un incremento de la cantidad de fibra en la dieta diaria, tanto de cereales como de frutas, podría mejorar la salud de nuestros pulmones y reducir el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que, principalmente, afecta a los fumadores y es la quinta causa de muerte en todo el mundo.

El EPOC se caracteriza por inflamación crónica en las pequeñas vías respiratorias del pulmón, excesiva producción de mocos, desarrollo excesivo del tejido conectivo fibroso, lo que se conoce como fibrosis, y una degradación de las proteínas. Se trata de un mal incurable.

Sin embargo, un diez por ciento de las personas que mueren de EPOC no han fumado nunca, lo que apunta a otros factores que pudieran existir tras el desarrollo de esta enfermedad.

El estudio que llegó a estas conclusiones fue dirigido por Haidong Kan, del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos, y un equipo de la Universidad de North Carolina e implicó a cerca de 12.000 varones y mujeres estadounidenses.

La función pulmonar se midió por el volumen de aire que podía ser expulsado por la fuerza en un segundo, prueba conocida como de volumen espiratorio forzado o FEV1. Los investigadores informaron que las personas con una ingesta media de fibra más elevada tenían un FEV1 superior en 60,2 ml. al de aquéllas con una media inferior. A nivel de EPOC, detectaron un 15 por ciento menos de riesgo para aquellas personas con los niveles más elevados de fibra en la dieta respecto a los que ingerían las cantidades más bajas. Además, la mayor ingesta de fibra procedente de cereales se asoció con un 17 por ciento menos de riesgo, mientras que la procedente de fruta lo hizo con un 28 por ciento.

La L-carnitina mejora la función mental en personas de avanzada edad

Un estudio realizado por un equipo de la Universidad italiana de Catania con 66 personas en torno a los cien años constató que suplementos de L-carnitina mejoran la masa muscular total y estimulan la función cognitiva. Publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*, el estudio también detectó una reducción en la masa grasa y en la fatiga.

Según Mariano Malaguarnera, responsable de la investigación, las personas centenarias se caracterizan por debilidad general, deficiente salud mental, equilibrio y movilidad afectados y una pobre resistencia. La administración de L-carnitina por vía oral provocó en ellos una reducción de la masa grasa total, un aumento de la masa muscular total, y facilitó un incremento en la capacidad física y cognitiva, a través de una reducción de la fatiga y una mejoría de las funciones cognitivas.

Entre todas las sustancias que disminuyen con la edad, la reducción de L-carnitina es particularmente importante, dada su función en la producción de energía.

Los investigadores trabajaron con 66 hombres y mujeres con una media de edad de 101 años, que mostraban signos de fatiga tras realizar actividad física leve, una parte de los cuales recibieron un suplemento diario de L-carnitina, mientras que otros recibieron un placebo, durante un periodo de

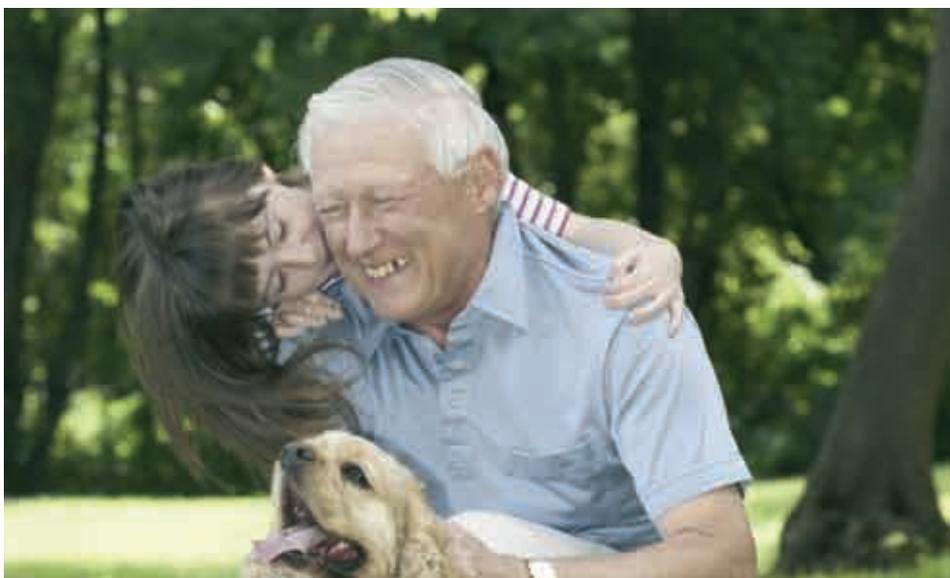
seis meses.

A la conclusión del estudio, los investigadores informaron que el grupo al que se suplementó con L-carnitina presentaba una significativa reducción de la masa grasa, en concreto de 1,6 kg. respecto al grupo al que se administró el placebo, que ganó 0,6 kg. La masa muscular total del grupo al que se administró L-carnitina se incrementó tres kilogramos más respecto del otro grupo; asimismo, la fatiga disminuía sensiblemente,

tras una prueba de seis minutos caminando.

La capacidad cognitiva se midió tomando como referencia el test Folstein o Mini examen del estado mental, que arrojó un incremento de 4,1 puntos para el grupo que tomó la L-carnitina, frente a los 0,6 puntos de media del grupo que tomó el placebo.

Los descensos en la fatiga mental también se asociaron con la suplementación de L-carnitina.



Encontrada una hormona que podría prevenir la obesidad y la diabetes

El péptido inhibidor de gastrina (GIP), una hormona presente en el cuerpo humano, potencia la pérdida de peso, mejorando la resistencia a la insulina y dando marcha atrás al proceso que provoca la aparición de la diabetes en los animales. Así lo ha constatado un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad británica del Ulster y de la Universidad danesa de Copenhague.



El GIP es una hormona péptida segregada por el organismo como respuesta a la comida, que inhibe la secreción de los ácidos que estimulan la producción de insulina que se produce durante la digestión como respuesta a los alimentos. Dicha hormona se encuentra en distintos tejidos del organismo, entre ellos los intestinales, del corazón, estómago, cerebro y grasa adiposa.

Si bien durante mucho tiempo los científicos no han descubierto la función de esta actividad, su potente y prolongada estimulación tras una dieta con mucha grasa ha llevado a los investigadores a apuntar la posibilidad de que pueda jugar un papel importante en la metabolización de las grasas.

En este sentido, diversos estudios han demostrado que una alimentación rica en grasas da como resultado elevados niveles de GIP circulante, algo frecuente en pacientes obesos y con problemas de diabetes. Asimismo, esta hormona influye en el crecimiento del tejido adiposo.

Este estudio demostró que, al bloquear la actividad de la hormona GIP en ratones que consumieron una dieta rica en grasas y con problemas de diabetes, se consigue una pérdida significativa de peso, una mejora de la resistencia a la insulina y en la diabetes.

El licopeno, asociado al bienestar de la próstata

De acuerdo a los datos de un reciente estudio realizado por un equipo del Centro para la investigación del cáncer Fred Hutchinson de Seattle, en Estados Unidos, el licopeno estaría estrechamente vinculado a la protección frente a la Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), una enfermedad que afecta a más de la mitad de los varones en torno a los 50 años. Esta estrecha vinculación también se produciría en el caso del zinc y de la vitamina D.

Los investigadores también indicaron que el riesgo de HPB se reduce de manera considerable con una dieta baja en grasas y en carnes rojas, y elevada en proteínas y verduras.

Para llegar a estos resultados, los investigadores realizaron un estudio de tipo epidemiológico consistente en el seguimiento de 4.770 hombres que no padecían HPB al comienzo del mismo. Durante siete años de seguimiento, documentaron 876 casos de HPB. La alimentación, evaluada a través de un cuestionario de frecuencia alimentaria, mostró que una dieta abundante en grasas se asociaba a un incremento del 31 por ciento en el riesgo de HPB, mientras que un mayor consumo de proteínas se vinculaba con un 15 por ciento en la reducción del

riesgo. Además, el consumo de cuatro raciones diarias de verduras se asociaba con un 32 por ciento en la reducción de HPB frente a menos de una ración por día. En el otro extremo, una ración diaria de carne roja se ligaba a un 38 por ciento en el aumento del riesgo, en comparación al consumo de menos de una ración semanal.

El consumo de licopeno, zinc y vitamina D estaba estrechamente asociado a una reducción en el riesgo de HPB, indicaron los investigadores.

Las estrechas evidencias que vinculan al licopeno, un pigmento natural presente, entre otros vegetales, en el tomate, con esta positiva acción se encuentran en conexión con estudios precedentes que habían señalado que las comidas a base de tomate protegían del cáncer de próstata.

En la misma línea, investigadores de la Universidad alemana de Hohenheim informaron recientemente de los resultados de un estudio piloto que demostraba que los niveles del antígeno específico de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés), una glicoproteína vinculada al cáncer de próstata, se reducían en aquellos hombres que recibieron suplementación a base de licopeno, quienes mostraron mejoras en la salud del

tejido prostático.

Según la Escuela Europea de Oncología, cada año se detectan en todo el mundo medio millón de nuevos casos de cáncer de próstata, siendo este tipo de cáncer responsable directamente de cerca de 200.000 muertes. Lo que resulta aún más preocupante es que su incidencia ha aumentado un 1,7 por cien los últimos quince años.



Los fumadores, más propensos a dormir mal



Los fumadores son cuatro veces más propensos que quienes no lo son a sentirse cansados tras una noche de sueño. Así lo ha constatado una investigación realizada en Estados Unidos, en la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins de Balti-

more y publicada en la revista *Chest*. Los autores del estudio indicaron que los efectos estimulantes de la nicotina podrían ser responsables de síntomas de abstinencia a lo largo de la noche, lo que contribuiría a alterar el sueño.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores, dirigidos por Naresh M. Punjabi, compararon la estructura del sueño de 40 fumadores con la de otro grupo de no fumadores, a través de una polisomnografía, una prueba que registra las características de las distintas fases del sueño. Los participantes no padecían enfermedades asociadas al tabaquismo ni tomaban medicación, lo cual complicó bastante la selección, si bien, como indicó Punjabi, para aislar los efectos del tabaquismo sobre el sueño, era necesario eliminar todo tipo de factores que afectaran al sueño, especialmente los trastornos médicos, para poder asociar directamente las anomalías del sueño con el consumo de cigarrillos.

Cuando se preguntó a los participantes sobre la calidad del sueño, el 22,5 por ciento de los fumadores señaló que sentía carencias de sueño reparador, frente a sólo un cinco por ciento de los no fumadores.

Asimismo, la prueba de análisis espectral mostró que la mayor diferencia en la estructura del sueño se producía al inicio de éste, lo que vendría a corroborar la teoría de que los efectos de la nicotina son más intensos en las etapas iniciales del sueño, pudiendo disminuir a lo largo del ciclo.

A juicio de Punjabi, muchos fumadores encuentran problemas para dejar el hábito en gran medida debido a las alteraciones del sueño que provoca la abstinencia a la nicotina.

Publicado el libro *Fibromialgia: cómo vencerla desde el cuerpo y la mente*

Escrito por Paloma Gómez, colaboradora habitual de Vanguardia en Terapias Naturales, y editado por RBA Libros dentro de su colección Integral, ha visto la luz *Fibromialgia: cómo vencerla desde el cuerpo y la mente*, una visión valiente y positiva sobre el tratamiento de esta enfermedad.

La fibromialgia puede ser considerada como la enfermedad de nuestra época; hace diez años era prácticamente inexistente, mientras que hoy en día afecta a cada vez más amplias capas de la población, en especial a las mujeres. Se trata de un síndrome que ocasiona dolores generalizados en todos los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo, y para el que los médicos parecen no tener solución.

Los pacientes con fibromialgia se quejan de un dolor general y se pasan la vida visitando múltiples especialistas en busca de una solución.

En esta obra se detallan los mejores tratamientos existentes en la actualidad, aplicados en clínicas de Japón y Estados Unidos, y que pueden conseguirse fácilmente en nuestro país. KH3, PABA, GABA, DHEA y

NADH parecen misteriosas siglas pero son sólo el nombre de excelentes sustancias que pueden ayudar a paliar y mejorar la enfermedad en gran medida.

No obstante, la fibromialgia es un cuadro patológico muy complejo en el que se imbrican factores psicológicos, fisiológicos y ambientales, que este libro analiza con todo detenimiento. La terapia debe contemplar todos estos frentes, ya que si el fibromiálgico no realiza un cambio profundo en sus comportamientos íntimos y vitales, de nada le servirá tomar el mejor tratamiento.

Esta obra aborda la terapia desde los aspectos físicos y psicológicos, aportando una visión muy novedosa y eficaz del tratamiento de esta enfermedad.

Paloma Gómez ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas y seis libros, entre los que destacan *Lo que nunca te han contado sobre la anorexia nerviosa* y *Panaceas prohibidas*. Es médico especialista en medicina natural y biológica, y lleva muchos años investigando el tratamiento de la fibromialgia. Tiene su consulta en Valencia.



A close-up photograph of a woman's face, her eyes are closed, and she has a serene expression. A fresh green basil leaf is held near her mouth, partially obscuring it. The background is a soft, light blue gradient.

*La belleza
nace del interior*



Bioespaña

Tratamientos internos revolucionarios

Cuidado de la piel

Empieza desde el interior

La piel es un órgano de vital importancia que actúa como un escudo protector y, asimismo, comunica los estímulos recibidos desde el exterior. Con demasiada frecuencia, su cuidado se reduce a la aplicación de determinados productos a nivel externo, unas atenciones que, aunque fundamentales, deben acompañarse de una dieta equilibrada y de la adecuada suplementación natural.

No es simplemente una envoltura protectora del cuerpo. La piel es una frontera activa que se interpone entre el organismo y el medio ambiente, que desempeña una serie de importantes funciones: controla la pérdida de fluidos valiosos, impide la penetración de sustancias extrañas y radiaciones dañinas, actúa como cojín frente a golpes mecánicos, regula la pérdida de calor, y transmite los estímulos que le llegan. Junto a esto, proporciona señales sexuales y sociales debido a su color, textura y olor. Se trata del órgano más importante del

cuerpo humano, pudiendo oscilar entre los 2.500 cm² del recién nacido a los 18.000 cm² del adulto; en cuanto a su peso, en el hombre se encuentra en torno a 4,8 kg, en la mujer, a 3,2 kg.

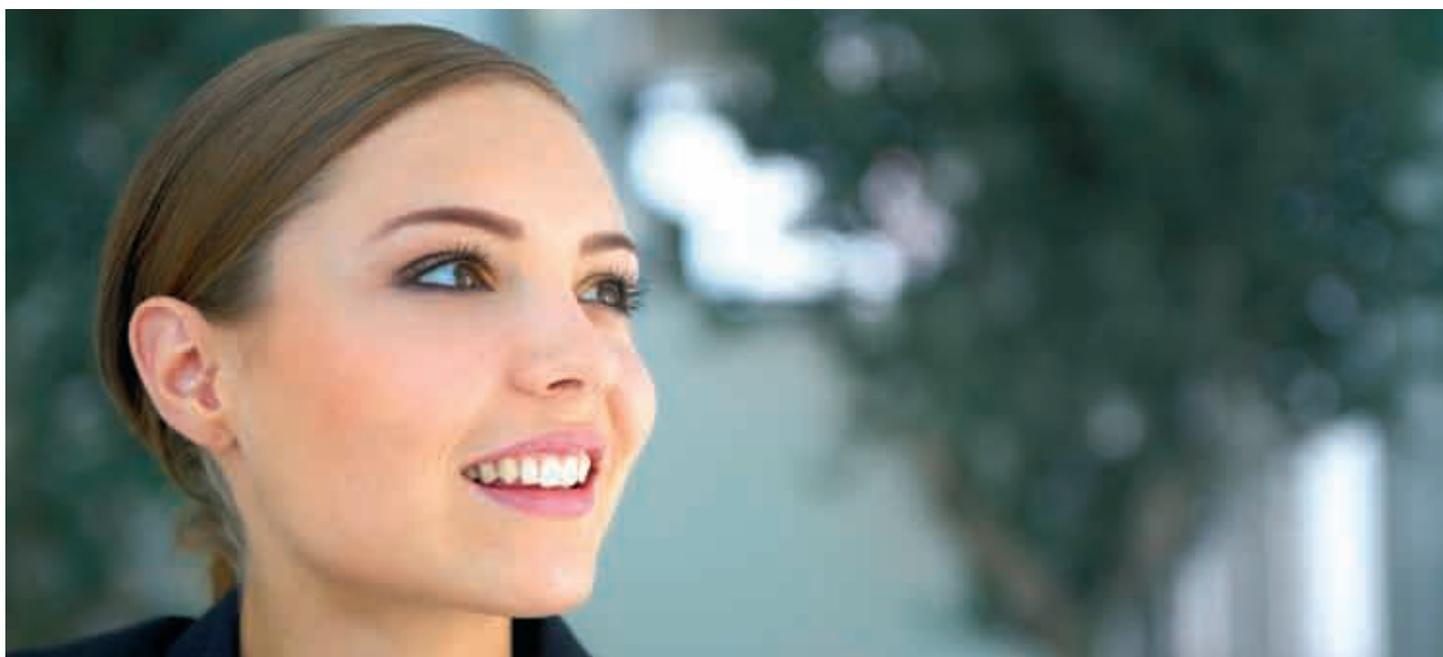
Un reflejo interno

De la misma manera que el resto de tejidos del cuerpo humano, la piel requiere de sustancias para el mantenimiento de su estructura y actividad metabólica y, además, con unas necesidades importantes. Así, la constante producción y pérdida de las células queratinizadas en la epidermis superfi-

cial y del folículo piloso requieren el suministro de aminoácidos; por su parte, la secreción de las glándulas sebáceas

La piel es una frontera activa entre el organismo y el medio ambiente con funciones muy importantes

necesita los componentes para la síntesis de los lípidos. Estas sustancias son transportadas desde el interior del cuerpo a través de la circulación sanguínea. También lo son otras igualmente claves, como las hormonas, que pueden afectar profundamente la



función de las estructuras de la piel. Los signos que la piel ofrece de cara al exterior son, en la mayoría de los casos, señales del estado en que se encuentra el cuerpo a nivel integral. Cuando hablamos de su cuidado, hay muchos factores que entran en juego: forma y hábitos de vida de la persona, su propia tipología y, por supuesto, la alimentación, dentro de lo que también incluimos la suplementación natural.

Medicina natural

Indudablemente, un individuo que somete su cuerpo a un estilo de vida poco saludable y a unos hábitos dietéticos que también lo sean sufrirá antes las manifestaciones en su piel. Pero, aunque determinados procesos a través de los cuales pueda manifestarse, como el envejecimiento, sean irreversibles y consustanciales a la propia naturaleza humana, no es menos cierto que la medicina natural puede ayudarnos a retrasarlos, en ese caso particular, o a paliar su traducción al exterior, poniendo a nuestro alcance principios activos altamente eficaces para suplir, en muchos casos, las carencias que de ellos presente el organismo.

• **Bioflavonoides.** Constituyen un numeroso grupo de pigmentos vegetales, responsables en gran medida de los colores que presentan los vegetales. Su descubridor fue el bioquímico húngaro Albert Szent-Gyorgy, ganador del premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1937, que los denominó vitamina P, tras comprobar que actuaban junto con la vitamina C, a la que protegían de la oxidación y cuya absorción mejoraban.

Son muchas las acciones positivas que poseen a nivel de nuestro organismo. Respecto a los beneficios que presentan para la piel, hay que decir que éstos se centran en su capacidad para evitar la oxidación y el daño que producen los radicales libres, asociados como ningún otro factor a los procesos de envejecimiento.

Por citar la importancia de algunos, hay que señalar que los que se encuentran

en cítricos como el limón o la naranja, poseen la capacidad de soportar el desarrollo del tejido de la piel y, asimismo, mantener su integridad.

También dentro de los bioflavonoides, hay que citar a los antocianósidos, potentes antioxidantes que contribuyen a la formación del tejido conectivo y útiles para el tratamiento de síntomas debidos a la fragilidad capilar cutánea.

• **Coenzima Q10.** Se trata de una sustancia natural imprescindible para el organismo por su capacidad para transformar las sustancias nutritivas en energía disponible para los procesos metabólicos celulares. A nivel cutáneo, las células de la piel no pueden dividirse sin ella, ni fabricar sustancias de sostén como las fibras de colágeno o los mucopolisacáridos, que mantienen la piel tersa y elástica.

Al mismo tiempo, es muy importante su actuación como antioxidante de los radicales libres que se generan en la piel, tras la exposición a los rayos solares. Esos radicales libres vienen a provocar una reacción química, similar a un incendio en el interior de las células, que la coenzima Q10 se encarga de apagar, extinguiéndolos.

A partir de los 20 años, la producción de coenzima Q10 por parte del organismo se ralentiza, retrasando la acti-

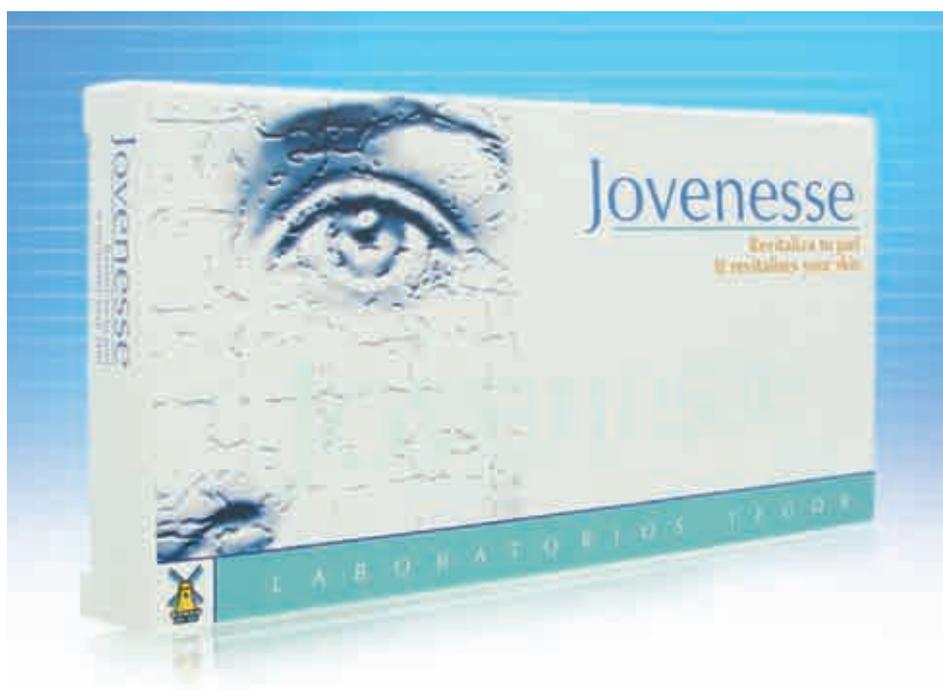
vidad celular, lo que se intensifica pasados los 40 años, por lo que se hace necesaria su suplementación.

• **Ácido hialurónico.** Es un mucopolisacárido producido de manera natural por la piel humana, pero que va desapareciendo con el paso de los años.

Los signos que la piel ofrece al exterior son, en la mayoría de los casos, señales del estado en que se encuentra el cuerpo a nivel integral

Juega un papel fundamental como elemento conjuntivo de los tejidos y de la piel, donde se encuentra casi un 56 por ciento de la concentración de ácido hialurónico que hay en el cuerpo. Su capacidad para atraer el agua le confiere una marcada acción hidratante, suavizante y reafirmante. Asimismo, anula los movimientos de partículas extrañas, como las bacterias, por lo que apoya la función defensiva de la piel.

Al disminuir con la edad y hacerlo también su capacidad para conservar agua, se produce la aparición de arrugas y el aspecto reseco de la piel. Por eso, es muy conveniente su suplementación, tanto a nivel interno como externo.





• **Hidrolizado de colágeno marino.**

Con el proceso de envejecimiento, el colágeno decae, perdiendo su flexibilidad y capacidad de absorción. Los

Los principales componentes del aceite de onagra son dos ácidos grasos: el linoleico y el oleico

efectos externos de este proceso se manifiestan en la formación de arrugas y en una piel más seca. El hidrolizado de colágeno marino cumple la función de mantener el tejido cutáneo en óptimo estado. Asimismo, renueva las células, previene la piel seca y reduce la aparición de arrugas y marcas.

• **Aceite de onagra.** La onagra es conocida como la planta de la mujer, dado lo especialmente adecuada que resulta en los problemas relacionados con el ciclo menstrual. Sus principales componentes son dos ácidos grasos, el ácido linoleico (poliinsaturado) y el ácido oleico (monoinsaturado), y es el único aceite vegetal, junto con el de borraja, que contiene ácido gamma-linolénico en cantidades considerables. A nivel cutáneo, tanto por vía oral como tópica, el aceite de onagra regenera las células envejecidas, mejorando la elas-

ticidad de la piel. Junto a esto, por su contenido en vitaminas E y F, presenta una acción especialmente hidratante, resultando adecuado para pieles secas o con arrugas debidas a la sequedad.

• **Alga dunaliella.** El sol está íntimamente ligado al envejecimiento de la piel, dado que las radiaciones ultravioleta producen radicales libres que desempeñan un papel fundamental en afecciones cutáneas como el envejecimiento, el cáncer de piel o distintos tipos de foto-dermatosis. *La Dunaliella*

salina es un alga que crece en océanos, lagos salados y zonas pantanosas, con una gran concentración de betacarotenos, responsables de su capacidad para neutralizar los radicales libres, aún más poderosos que los que pueden encontrarse en frutas y verduras. Por esta razón, resulta especialmente apropiada en suplementos dietéticos encaminados a personas que deseen broncearse sin poner en riesgo su piel.

• **Vitamina A.** El retinol o vitamina A actúa regenerando las células de la piel, a la que aporta más tersura y resistencia. Incrementa de manera muy importante la producción de colágeno, por lo que, sobre todo, destaca por su efecto antienvjecimiento ya que mantiene la hidratación de la piel, su elasticidad y ayuda a eliminar las manchas debidas a la senilidad.

• **Vitamina E.** La vitamina de la vida y la juventud. Dada su capacidad para atrapar y anular los tan temidos radicales libres, ayuda a regenerar la piel y la protege frente a los peligros de la contaminación y a una excesiva exposición a los rayos solares, con lo que, en consecuencia, previene el envejecimiento de células y tejidos. En general, favorece el aspecto sano de la piel, siendo, por sus propiedades humectantes, particularmente adecuada para personas con piel seca.



AUTOCONTROL

(1ª parte)

Antonia Ferrer Torres

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

El autocontrol es aquella capacidad que nos sirve para regular consciente y voluntariamente nuestros impulsos. Su función es permitirnos mantener un mayor equilibrio, tanto a nivel intrapersonal como a nivel relacional. Por ejemplo, tener autocontrol con los demás significa dar una respuesta asertiva a otra persona con quien se discrepa, o, si se estuviera haciendo una dieta, conseguir no picar entre horas sin padecimiento.

El autocontrol es una habilidad que se adquiere con el paso del tiempo. Cuando nacemos, carecemos de ella, pero a lo largo de nuestra evolución vital la vamos adquiriendo a través del aprendizaje de los acontecimientos diarios: resistiendo a la frustración de no conseguir lo que nos apetece en un momento dado o realizando actividades que no comprendemos o que no son de nuestro interés, por ilustrarlo con sendos ejemplos.

Cómo se adquiere

El origen del autocontrol se encuentra en los primeros vínculos con el progenitor. Se relaciona con el nivel de educación y los procesos de aprendizaje que adquiere el niño durante su desarrollo: cuando una madre calma a su hijo que llora, le está enseñando a manejar sus emociones.

Se trata de un proceso que el niño adquiere de forma gradual, aprendiendo a conciliar sus propios intereses y deseos con las normas del entorno en el que se desarrolla. Todos los niños tienden a querer satisfacer sus deseos de la manera más rápida posible.

Para educarles en su propio autocontrol, hay que enseñarles paso a paso a asimilar una serie de virtudes como son la paciencia, la obediencia y la autorregulación de los impulsos.

La capacidad de postergar la gratificación inmediata y de autocontrolarse es clave en la vida. Esta capacidad va unida a otras como tener unas buenas habilidades sociales, empatía o un buen nivel de adaptación a situaciones nuevas, entre otras.

La persona que desarrolla autocontrol de forma adecuada adquiere la capacidad de moldear su comportamiento para lograr los objetivos que se marca en la vida. De este modo, evita que sus impulsos instintivos y emocionales controlen su existencia.



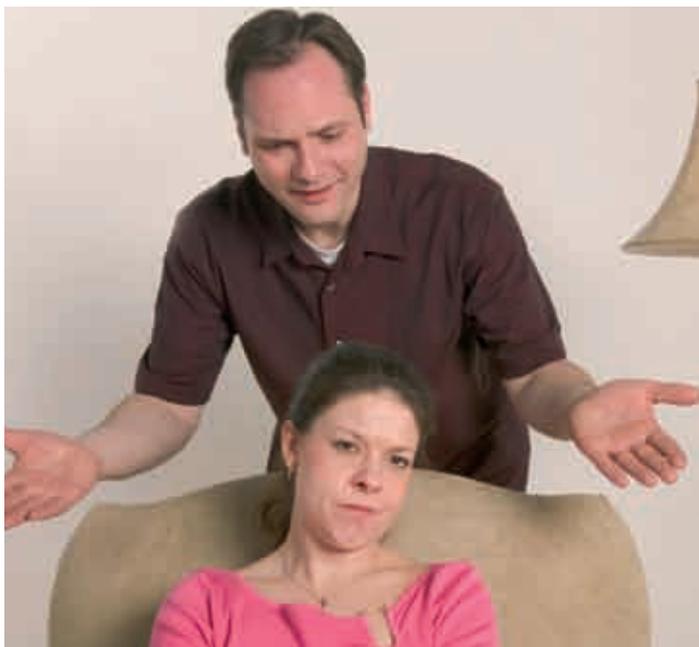
La importancia del control emocional

Si no existe la capacidad de ejercer el control personal sobre las emociones, éstas guiarán nuestros impulsos y conductas de un modo irracional y poco efectivo para la adaptación a nuestro entorno y, en definitiva, para nuestra felicidad.

Hablar de control emocional no significa quitar importancia a nuestras emociones, o no hacerles caso, sino todo lo contrario. Las emociones tienen una función en nuestro organismo y cada una de ellas, un objetivo distinto. Por ello, es muy importante conocer cuáles son nuestras emociones y para qué sirven; de este modo, identificándolas correctamente, podremos gestionar de forma efectiva las situaciones que se nos presenten. Esta gestión no

anula su expresión, sino que regula el cómo y cuándo uno lo expresa. Así, si uno está preocupado por sus hijos o ha tenido una discusión con un familiar (pareja, madre, hermano, etc.), debería poder atender su trabajo de modo efectivo sin tener una interferencia emocional que le impida realizarlo.

Esta capacidad que interviene en la autorregulación de nuestros impulsos nos ayudará a mantener el equilibrio personal y con los demás.



Factores que impiden un buen autocontrol

Hay muchos factores que intervienen en la falta de control personal. Tienen que ver con ideas irracionales acerca de cómo debemos ser y cómo nos debemos relacionar con los demás:

- **Falta de autoestima.** Cuando uno no tiene estima hacia sí mismo, es fácil que se deje llevar por impulsos que luego le hagan

sentirse culpable y despreciarse a sí mismo.

- **Dependencia psicológica.** Es el vínculo a través del cual la persona dependiente se siente obligada a hacer o ser algo que realmente no desea.

- **Necesidad de aprobación.** Es problemática cuando se convierte en una necesidad constante y cuando no podemos avanzar sin ella.

- **Culpabilidad.** Es un sentimiento irracional e inútil, dado que no sirve para nada más que para sentirse peor por algo que ha sucedido y que no se puede cambiar.

- **Explosión emocional.** Cuando se tiene la necesidad constante de manifestar las emociones propias, sin tener en cuenta a los demás ni al entorno.

- **Implosión emocional.** Es lo contrario de lo anterior. Cuando nunca se expresan las emociones, se tiende a *explotar por dentro*. Esta conducta se manifiesta en muchas ocasiones, dando lugar a problemas de tipo somático.

Fortalecimiento del autocontrol

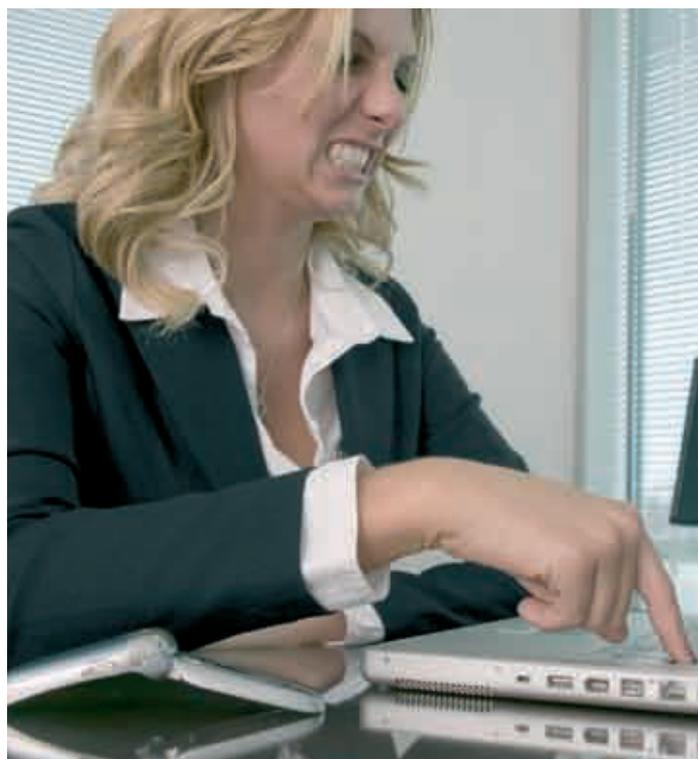
Antes que nada, para fortalecer el autocontrol es importante sincerarse con uno mismo y reconocer cuáles son los verdaderos objetivos que se desea alcanzar. No es necesario contar con grandes objetivos vitales, sino con pequeñas metas alcanzables y realizables en un corto o medio plazo de tiempo.

Una vez hayamos establecido estos objetivos, es imprescindible plantearse que tendremos que mantener fuerza de voluntad para conseguirlos. Ésta nos va a servir para conseguir aquello planteado como meta, realizando los pasos necesarios en el momento apropiado.

Paralelamente a este proceso, es vital reconocer qué emociones sentimos cuando llevamos a cabo nuestro autocontrol, de modo que podamos gestionarlas de modo inteligente, dándolas cabida de un modo adecuado, asertivo y eficaz.

CÓMO FORTALECER EL AUTOCONTROL

- Autosincerarse, siendo conscientes de para qué queremos alcanzar la meta señalada. Debemos concienciarnos de los esfuerzos que habremos de realizar y la fuerza de voluntad que deberemos mantener.
- Ponerse pequeñas metas o propósitos, fácilmente alcanzables y sucesivas o escalonadas, las cuales nos llevarán de forma gradual a los objetivos vitales más importantes.
- Reconocerse los logros conseguidos, lo que se ha hecho bien, así como aprender de los errores, sin culpabilizarse por ello.
- Pensar en los beneficios que obtendremos una vez conseguidos los objetivos. Si algo requiere mucho esfuerzo, es mejor no concentrarse en el esfuerzo del momento, sino en la recompensa o beneficio futuros.



MÉTODO Y MODOS DE LOS TRÁMITES EN ESTÉTICA

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

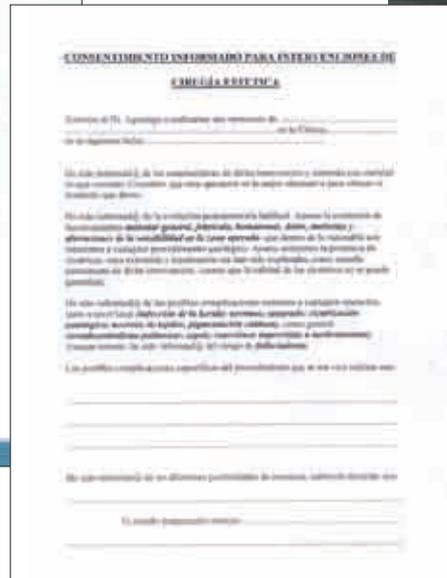
Centro Marlowe:

94 415 81 18

En todos los artículos realizados y publicados en los últimos años en la revista VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES, hemos hecho referencia a las primeras consultas, al lugar del tratamiento, historia clínica, consentimientos informados, complicaciones de las intervenciones, etc. En este capítulo vamos a profundizar estas propuestas, matizarlas y darles la importancia que tienen, tanto en el *pre-post* tratamiento, como para la transparencia médico-paciente, antes, durante y después de las operaciones realizadas.

Historia clínica

La historia clínica debe reflejar todos los datos recogidos en la



la firma del paciente y la fecha correspondiente al tratamiento, equipo profesional anestésico, características del quirófano, seguro de responsabilidad civil, UVI de la clínica. Es necesario estandarizar parte de estos temas, con el fin de facilitárselos al paciente por escrito antes de la intervención; esto implica la aceptación del paciente a todo lo anteriormente comentado, como se puede comprobar en las imágenes adjuntas.

primera consulta: motivo de la misma, antecedentes, analítica necesaria y pruebas complementarias relacionadas directamente con la intervención necesaria en cada caso (radiografía de tórax, electrocardiograma, mamografía, hematimetría con pruebas de coagulación), complicaciones más frecuentes (so-

lución a las mismas), tipo de anestesia que vamos a utilizar, y fotografías del antes y después como comprobante del tratamiento.

Consentimiento informado

Es el comprobante de lo anteriormente mencionado, con



RECUPERERA LA FORMA

Consultas al especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva

Queridos amigos de TEGOR SPORT, actualmente me encuentro en una academia realizando mi formación y mi dieta no es la ideal. Quisiera sustituirla por batidos, ya que en el desayuno y almuerzo debo ingerir proteínas con hidratos, y en la merienda y la cena, sólo proteínas. ¿Qué me recomiendas?

Víctor, Jaen.

Hola Víctor, entiendo tus dificultades para seguir una dieta adecuada, si no

eres tú el que selecciona la alimentación. En cuanto al desayuno y la comida te recomiendo cien gramos de Body Gain de TEGOR SPORT, que te aportarán 30 g. de proteína de primera calidad, 68 de hidratos y sólo dos de grasa, eso sí, cien por cien M.C.T. Para el almuerzo, y dado que a media mañana estarás en clase o realizando actividades académicas, te recomiendo algo más fácil de transportar como una barrita proteica Whey Snack de TEGOR SPORT,

que te aportará 35 g. de proteína, 33 de hidratos y cinco de M.C.T. En cuanto a meriendas y cenas, mi consejo es que tomes un batido de 30 g. de Whey Cell.

Estimado Arturo, te escribo desde Ibiza para consultarte de cara a la preparación para el verano. Quisiera saber si debo comenzar ya y con qué suplementos debo hacerlo, ya que con tanta oferta en el mercado me lío bastante, aunque la dieta y los entrenos los tenga claros. Mi peso es de 65 kg. y mi altura de 1,63 m. Tengo un 22 por cien de grasa y me gustaría llegar a junio más seca, pero sin perder dureza y con un aspecto atlético (fitness). Gracias por tu ayuda.

Lydia, Ibiza.

Querida Lydia, desde luego que, viviendo en Ibiza, es muy recomendable preparar tu imagen para el verano. En cuanto a si vas tarde con tu composición muscular y tu aspecto de cara al verano, creo que no, ya que con doce semanas de preparación es suficiente. Comenzando en abril, en junio estarás a tope para mantenerte durante todo el verano, mientras que si empezaras antes, correrías el ries-



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.

go de que el verano se te hiciera largo y en julio o agosto te encontraras un poco floja. Respecto a la suplementación, creo que tienes razón; los consumidores sufrís un bombardeo continuo de publicidad que, en muchos casos, no es demasiado clara en cuanto a los resultados que se pueden conseguir, por lo que yo, al menos, intentaré ser lo más claro y conciso posible. Para bajar tu porcentaje de grasa, eliminar líquidos, quitarte el hambre y aumentar tu metabolismo basal, responsable de la quema de calorías, te recomiendo tomar 12 cápsulas de Hydroxiter Fat Fighter de TEGOR SPORT, repartidas diez minutos antes de las comidas.

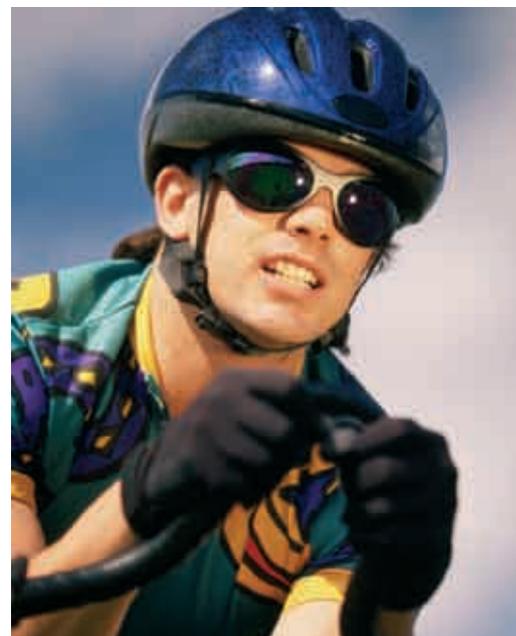
De cara a no perder tono muscular y aspecto atlético, con tu peso te recomiendo 10 g. de Cellular T.N.T. en la merienda y 10 g. después de entrenar; los días sin entreno, te recomiendo hacer esta toma con la comida. Con esto, cubrirías tus necesidades; no obstante, si necesitaras suprimir alguna comida, incluiría batidos de Whey Cell de TEGOR SPORT en su lugar. Con tu peso, con 25 a 30 g. por batido sería suficiente.

Hola Arturo, soy ciclista amateur y durante la práctica sufro de una horrible congestión de gemelos que me obliga a detenerme. ¿Se te ocurre algo para evitarla? Asimismo, también quisiera consultarte sobre la depilación, que realizo con cuchilla, lo cual me provoca irritación. ¿Tenéis alguna solución? Gracias por tu ayuda.

Pedro, correo electrónico.

Hola Pedro, respecto a la primera consulta que me planteas, varias pueden ser las causas de tu problema. Te recomiendo que calientes antes de subirte a la bici y, al final del calentamiento, que estires bien. Asimismo, evita subir a la bici en situación de cansancio físico, es decir, hazlo siempre estando fresco; duerme al menos ocho horas el día anterior; no hagas comidas previas muy abundantes, pero sí energéticas; evita grandes desarrollos, así como fuertes desniveles, por lo menos hasta que mejore tu situación,

y escoge itinerarios acordes a tu estado de forma, puesto que el agarrotamiento con frecuencia suele ser una respuesta del músculo ante un esfuerzo que no puede acometer; por último, si tomas 3 g. de Amino Power de TEGOR SPORT antes de la actividad física y tres al concluir-la, actuarán como inhibidores del ácido láctico y como anti-catabólicos, con lo que tu problema desaparecerá. ¡Ah! No olvides estirar tras la sesión de bicicleta. Para tu segundo problema, dado que para depilarte eliges el sistema más traumático aunque bien es cierto que el más cómodo y barato, o bien lo sustituyes por otro que no te irrite la piel, como la cera o el láser, o lo más sencillo es que te apliques una crema post-depilación con efecto balsámico. Para tu información, indicarte que, en breve, TEGOR SPORT lanzará una completa gama de cosmética deportiva, uno de cuyos productos está orientado a la post-depilación, así como a rozaduras o irritaciones de la piel. Asimismo, en cuanto a nutrición deportiva y para completar nuestra extensa línea de productos, lanzaremos un estimulador a base de óxido nítrico, así como una bebida isotónica en polvo, muy interesante para ti, como ciclista, ya que permite prevenir la caída muscular, mejorar el rendimiento y reponer las sales minerales que, durante el esfuerzo físico, se pierden con el sudor.



URIN CONTROL

**MEJORA TU
CALIDAD DE VIDA**



INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria (IU) es una condición patológica que afecta tanto a mujeres como hombres, y que puede hacerlo en cualquier fase de su vida, incluso desde edades muy tempranas. En España, según datos del Observatorio Nacional de la Incontinencia (ONI), seis millones de personas se ven afectadas por una patología que, aparte de consecuencias físicas, también influye a nivel psicológico y social en quienes la padecen.

Según la Sociedad Internacional de Continencia, la IU es una condición en la cual existe una pérdida involuntaria de orina demostrable de forma objetiva y que constituye un problema social e higiénico para quien la padece. Esta definición incluye

todos los tipos de pérdida involuntaria de orina que afectan a ambos sexos.

Pese a no tratarse de un problema exclusivamente femenino, sí es cierto que su incidencia entre las mujeres es bastante más alta que entre los hombres, con una prevalencia que va aumentando según la

edad. Distintos estudios han indicado que una de cada tres mujeres sufre algún síntoma de esta enfermedad al menos una vez por semana. De hecho, de los seis millones de personas que según el ONI están afectadas por esta condición patológica en España, cuatro son mujeres y casi dos, hombres, lo que supone que, globalmente, afectaría a un significativo 16,7 por ciento de la población española adulta.

Entre la población femenina, afecta especialmente a mujeres a partir de los 40 años, lo que respondería a cambios en la conformación de la musculatura pélvica y su relación con la uretra y el cuello vesical. De su importancia da cuenta el hecho de que la IU ha sido considerada como el segundo criterio de mayor puntuación a la hora de valorar a una persona como dependiente dentro del marco de la Ley de Dependencia, en vigor desde el 1 de enero de 2007.

Causas

Por lo general, la IU es un síntoma de otras condiciones, y cualquier pérdida de control voluntario sobre la vejiga puede ser considerada como tal.

Respecto a sus causas, es conveniente distinguir cuando nos encontramos ante una incontinencia repentina o temporal, o bien ante una continua y prolongada. En cuanto a la primera, sus causas pueden ser, entre otras, un periodo de reposo en cama durante, por ejemplo, un proceso de recuperación; determinados medicamentos,



como diuréticos, antidepresivos, tranquilizantes, remedios para la tos y resfriados, y antihistamínicos para alergias; aumento del volumen de orina por una diabetes mal controlada; el embarazo; infección o inflamación de la próstata; retención fecal, a causa de estreñimiento severo que ejerce presión sobre la vejiga; una inflamación o infección de las vías urinarias, o también puede deberse a un aumento de peso.

La incontinencia más continua o prolongada puede deberse a diferentes causas: la enfermedad de Alzheimer; un cáncer en la vejiga o espasmos en ella; un agrandamiento de la próstata masculina; anomalías de tipo neurológico como esclerosis múltiple o accidente cerebrovascular; un prolapso pélvico en las mujeres, una caída o deslizamiento de la vejiga, uretra o recto hacia el espacio vaginal, asociada, por lo general, con embarazos y partos múltiples; problemas con la estructura de las vías urinarias; lesiones de columna, o debilidad del esfínter, los músculos circulares de la vejiga, encargados de su apertura y cierre, lo que puede ocurrir tras una cirugía de próstata, en el caso de los hombres, o vaginal, en el caso de las mujeres.

Tipos de incontinencia

Dependiendo de sus síntomas y circunstancias en el momento en que se produce, son varios los tipos de IU que pueden presentarse tanto solos como combinados:

• **Transitoria.** Aparece de forma temporal, y se debe a una condición o infección que



desaparece una vez tratada. Puede producirse por infecciones urinarias, vaginales y de la uretra, medicamentos tales como diuréticos, sedantes y antagonistas del calcio, y por trastornos metabólicos como aumentos de los niveles de glucosa y de calcio en sangre.

• **De urgencia.** También conocida como *vejiga hiperactiva*, se caracteriza por una

urgente necesidad de orinar y por pequeñas pérdidas debidas a que la contracción no controlada del músculo de la vejiga supera la resistencia que ofrece la uretra a la eliminación de orina.

• **Por rebosamiento.** Ocasionada por la acumulación de grandes cantidades de orina con el consiguiente aumento de la presión que vence la resistencia de la uretra, produciéndose la micción.

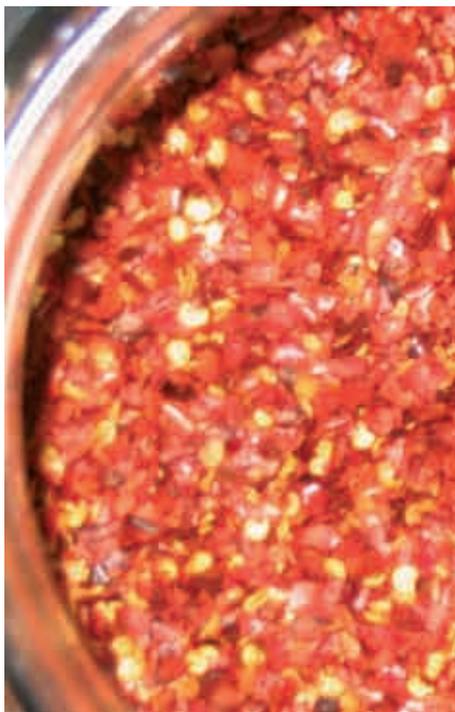
• **De estrés.** Se trata de la causa más común de la incontinencia urinaria, y se debe a cualquier causa que incremente la presión abdominal, como obesidad, embarazo, o actividades tales como caminar, hacer ejercicio, estornudar o toser.

• **Funcional.** Es fruto de alteraciones en el sistema urinario que hacen que la persona no sea capaz de llegar al baño a tiempo.

Consecuencias y tratamiento

Junto al lógico trastorno que provoca a nivel físico, la IU tiene la capacidad de provocar importantes alteraciones en la vida personal de quien la padece. Así, algunos estudios señalan que las mujeres que la sufren tienen un riesgo casi duplicado de padecer depresión, llegando a alcanzar al 30 por ciento de las mujeres de entre 18 y 44 años. Entre los hombres, la mayoría de





quienes la sufren se resignan a hacerlo sin buscar ayuda médica, o a hacerlo tras un promedio de cuatro años de soportarla. Y es que, como señala Paloma Gómez, médico especialista en medicina biológica, *“la incontinencia urinaria angustia mucho a las personas, en especial a las mujeres, que la*

perciben como un síntoma de su deterioro físico, y la ven como un anuncio de su envejecimiento y declive. Por ello, no suelen comentarlo con nadie, ni siquiera con su pareja o su médico, y la respuesta es un retraimiento en su vida social que puede acarrear graves problemas psicológicos o el abandono de la actividad sexual”.

Hay distintas medidas que se pueden emplear para controlar la IU. La prodigalidad de la Naturaleza hace que, también para este problema, existan soluciones a nivel de principios activos:

• **Euforbia.** Es una planta mediterránea de clase cactus en cuyo interior se encuentra un látex, denominado euforbio, con una acción similar a los agentes anticolinérgicos que inhibe las contracciones de la vejiga, con lo que disminuye la capacidad contráctil del detrusor (músculo de la pared vesical) en vejigas hiperactivas; aumenta la tolerancia del llenado vesical y, asimismo, aumenta la continencia de la vejiga.

• **Cayena.** Es un arbusto de la familia de las solanaceas, del que se utilizan sus frutos, entre cuyos principios activos destaca la capsaicina. Estudiada en varios trastornos del tracto urinario inferior, como la inestabilidad del detrusor, anomalías de hipersensibilidad de la vejiga y dolor pél-

vico consiguió una reducción significativa en la frecuencia del vaciamiento cada 24 horas, así como en los episodios de IU; un aumento de la capacidad vesical, y una disminución de la presión máxima del detrusor.

• **Calcium fluoratum.** También conocida como la sal de Schüssler nº 1, el doctor Wilhelm Schüssler la definió como la sal tensora de los tejidos, de modo que su acción produce ese efecto en las paredes de la vejiga, evitando su caída y, por tanto, las emisiones involuntarias de orina.

A nivel de hábitos, entre ellos los alimentarios, también existen medidas que pueden ayudar frente a la IU como dejar de fumar para no toser e irritar la vejiga; incrementar la fibra en la dieta, para evitar el estreñimiento; evitar el alcohol y el café, que estimula en exceso la vejiga; evitar comidas y bebidas que irriten la vejiga como las muy condimentadas, bebidas carbonatadas y frutas o jugos cítricos, y bajar peso, si fuera necesario.

Por su parte, los ejercicios de Kegel, que se basan en contraer y relajar el músculo del suelo pélvico repetidas ocasiones con el fin de incrementar su fuerza o resistencia, permiten prevenir o evitar la IU y otros problemas relacionados.

DERECHOS DE LOS PACIENTES CON IU

El Observatorio Nacional de la Incontinencia es un organismo creado con la intención de dar respuesta a la prevalencia de esta patología en la sociedad. Entre sus iniciativas, está la presentación de “Los Derechos de los Pacientes con IU”, un instrumento con el que se pretende luchar contra los tabúes aún existentes y el miedo al rechazo social. Son los siguientes:

1. La IU es una condición patológica que requiere la atención integral por parte de un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios.
2. El paciente con IU tiene derecho a recibir información completa y veraz relativa a los servicios sanitarios a los que puede acceder tanto en el marco del Sistema Nacional de Salud, como en otros marcos no públicos que estén autorizados.
3. El paciente con IU tiene derecho a ser valorado adecuadamente y recibir el plan individualizado de tratamiento, sin ser discriminado por ningún motivo.
4. El paciente con IU tiene derecho a disfrutar de una comunicación plena y clara con el profesional sanitario que le atiende, adaptada a sus condiciones individuales (educacionales, culturales y psicológicas), que le permita obtener información completa y continuada relativa a este problema de salud, incluyendo aspectos sobre el diagnóstico y pronóstico, así como las alternativas de tratamiento y sus riesgos.

5. El paciente con IU tiene derecho a que la información relacionada con su caso sea manejada con el máximo grado de privacidad y confidencialidad.

6. El paciente con IU tiene derecho a participar en la elección de las distintas opciones terapéuticas o paliativas que le plantee el profesional responsable de su caso, debiendo cumplimentarse el correspondiente consentimiento informado cuando proceda.

7. El paciente con IU tiene derecho a acceder a los medicamentos y productos sanitarios que se consideren necesarios para promover, conservar o restablecer la salud y la calidad de vida, cumpliendo con las garantías establecidas por la Administración.

8. El paciente con IU tiene derecho a que él, sus familiares o representantes, en caso de incapacidad o minoría de edad, consientan o rechacen estos procedimientos, dejando expresa constancia escrita de su decisión.

9. El paciente con IU tiene derecho a recibir un trato digno respetando sus preferencias, así como las opiniones personales que tenga sobre la condición que sufre.

10. El paciente con IU tiene derecho a que se le preste durante todo el proceso de la enfermedad la mejor atención integral disponible.

KOSMETIK EXPO 2008

Del 6 al 9 de febrero se celebró en las instalaciones del Moscú Gostiny Dvor, el centro de exposiciones más moderno de Rusia, **Kosmetik Expo 2008**, exhibición internacional para profesionales de la belleza. TEGODER COSMETICS participó en esta importante cita a través de su distribuidora en el país ruso, Astramed, con cuyos responsables podemos ver en la imagen a Don Gorka Rubio y Don José Miguel Cortazar, Director Comercial y Responsable de Exportación del GRUPO TEGOR, respectivamente.



COSMOPROF-SHANGHAI 2008

El Shanghai New International Expo Centre de Shanghai acogió del 15 al 17 de enero la 2ª edición de **Cosmoprof-Shanghai**, feria dirigida a los mercados de la región de China y Extremo Oriente. Fue tal la expectación levantada por el tratamiento de chocolate de TEGODER COSMETICS, que hasta su stand se desplazó un equipo de la televisión oficial china con el fin de, como vemos en la imagen, entrevistar a la responsable de la empresa encargada de la distribución de la firma cosmética en China.

CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA ESTÉTICA

Organizado por la Sociedad Española de Medicina Estética, se ha celebrado del 21 al 23 de febrero en la Clínica Planas de Barcelona el **XXIII Congreso Nacional de Medicina Estética**, en el que ha tomado parte LAVIGOR, división de farmacia del GRUPO TEGOR. Tanto la línea AntiAging, como los medicamentos inyectables de Dr. Reckeweg para mesoterapia estética y la línea de fitoterapia Lavigor despertaron un excepcional interés por parte del colectivo médico. En la imagen, el equipo comercial de Cataluña junto con la Jefa nacional de ventas, Dña. Verónica Guzmán.

Asimismo, LAVIGOR tomará parte tanto en el **III Congreso Nacional de Homeopatía**, que se celebrará los próximos 2, 3 y 4 de mayo en la Facultad de Medicina de Valladolid, como en las **XVI Jornadas Mediterráneas de Confrontaciones Terapéuticas en Medicina y Cirugía Cosmética** que, organizadas por la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética, tendrán lugar del 9 al 11 de mayo en la localidad barcelonesa de Sitges.

Del mismo modo, y dentro de su compromiso de formación continuada, LAVIGOR realizará en próximas fechas distintas ponencias a nivel nacional sobre diferentes áreas terapéuticas, como Aparato Locomotor, Detoxificación, Alergias, Medicina AntiAging y Mesoterapia Estética, por citar algunas de las ya programadas para esta primavera.



MIRADAS QUE TRANSMITEN

“El alma que hablar puede con los ojos, también puede besar con la mirada”.

Gustavo Adolfo Bécquer

Los ojos y la mirada han sido fuente de inspiración de innumerables creaciones literarias a lo largo de la historia. Lo que pueden llegar a ser, sin ninguna duda, es el contrapunto perfecto a la belleza de un rostro. Por eso, y por su especial delicadeza, la zona del contorno de ojos requiere de unos cuidados particularmente adecuados.

Por lo general, los ojos también son el perfecto reflejo del estado general de una persona. La piel que los rodea expresa con fidelidad estados de ánimo, situaciones de estrés a las que se encuentre sometida la persona o, simplemente, la calidad de su descanso.

La piel del contorno de ojos es la más sensible y delicada de todo el rostro

También es evidente la importancia estética de los ojos en relación con la expresión del rostro, como ya se ha señalado. Su movilidad, brillo y expresión aumentan la belleza estética de la persona, y tienen gran importancia en sus relaciones sociales. Por esta razón, no es extraño que desde los tiempos más antiguos se hayan buscado medios para embellecerlos, desde las mujeres hebreas, a las egipcias, pasando por las griegas y romanas, aunque, bien es cierto que con una finalidad eminentemente ornamental.

El cuidado del contorno de ojos debe ser extremadamente cuidadoso dado que el aparato lacrimal y el ojo son especialmente sensibles a sucesos tóxicos que se puedan producir tras la aplicación de los cosméticos.

Características y alteraciones

La piel de la zona periocular o del contorno de ojos es la más sensible

y delicada de todo el rostro. Es tres veces más fina que la del resto del cuerpo y su evaporación de agua, doblemente importante. Esta piel está mucho menos irrigada y su capa hidrolipídica es muy escasa, siendo más vulnerable a las agresiones externas.

Los párpados forman parte del aparato protector de los ojos. Son piezas móviles dispuestas en las regiones



orbitales delante del ojo, y se distinguen párpado superior y párpado inferior. Delgados pliegues de piel, protegen al ojo del daño ocasionado por objetos extraños, sustancias potencialmente nocivas como aire, polvo, bacterias, virus u hongos, que

Es fundamental limpiar, hidratar y proteger el contorno de ojos a cualquier edad

pueden provocar infecciones. Su constante movimiento (se calcula que realizan en torno a 10.000 movimientos al día) contribuye a esparcir líquido sobre la superficie de los ojos y, cuando permanecen cerrados, ayudan a mantener la humedad que la cornea necesita para no resultar dañada. Este constante desplazamiento,

junto con su particular delicadeza, facilita la aparición de líneas de expresión, arrugas y patas de gallo.

Otro factor que resta elasticidad a la piel en general y a la del contorno de ojos en particular es la falta de humedad, lo que facilita aún más que aparezcan esas arrugas y líneas de expresión que la edad ayuda a acentuar o simplemente acciones tan cotidianas como hablar, reír o llorar. No obstante, las arrugas no son la única alteración estética que se presenta en la zona del contorno de ojos. Las bolsas que se forman en el párpado inferior del ojo se componen de pequeños bultos de grasa que aflojan los tejidos cutáneos. La edad, el estrés y el cansancio inciden en esa relajación, con lo que las bolsas se acentúan; si bien, con el descanso

se atenúan, el paso de los años hace cada vez más difícil esa recuperación.

Otra alteración que se produce en la zona inferior del ojo son las ojeras o coloración azulada, que también hace perder intensidad a la mirada, proporcionando un aspecto cansado y avejentado.

Es importante señalar que tanto ojeras como bolsas pueden tener un carácter genético, es decir, si hay antecedentes familiares en cuanto a esta alteración, existen posibilidades de que se hereden.

Principios activos

Lógicamente, dada la especial sensibilidad y fragilidad de la piel del contorno de ojos, es necesario que se le apliquen unos cuidados que lo tengan en cuenta.

No existe una edad específica en la cual comenzar a cuidar el contorno de ojos. Es más, es fundamental limpiarlo, hidratarlo y protegerlo, a cualquier edad.

A continuación, vamos a repasar una serie de principios activos que incluidos en los distintos productos específicos para el cuidado del contorno de ojos, facilitarán la consecución de los resultados deseados.

- **Vitamina A.** Esta vitamina, a la que también se conoce como retinol, es fundamental por su acción antiedad, dada su capacidad para prevenir las arrugas, algo a lo que, sin duda, contribuye su importante acción antioxidante. Asimismo, hay que destacar su poder hidratante, además de su capacidad para aumentar la elasticidad de la piel y reducir la peroxidación lipídica que se forma en las membranas celulares.

- **Vitamina E.** Destaca, fundamen-



almente, porque protege los lípidos cutáneos de la descomposición. En particular, estos lípidos, de gran importancia en la composición de las membranas celulares, sufren con frecuencia el ataque de los radicales libres, y el alfatocoferol, denominación con la que también se conoce a la vitamina E, controla su acción y el daño peroxidativo, tanto a nivel de la dermis, como de la epidermis. Su importante actividad hidratante justifica su capacidad para actuar sobre la piel envejecida, tanto en lo que se refiere a arrugas como a sequedad.

• **Vitamina F.** Incrementa el nivel de agua en las capas superficiales, siendo esencial para la formación de la barrera lipídica de la epidermis y el aumento de la resistencia de la piel frente a las agresiones externas.

• **Ácido hialurónico.** Se trata de un mucopolisacárido producido de forma natural por la piel humana, pero

La avena contiene una gran variedad de sales minerales y oligoelementos que retrasan el envejecimiento cutáneo

que se va perdiendo con la edad. Es uno de los agentes humectantes con mayor eficacia, pudiendo contener hasta mil veces su peso en agua para humedecer la piel. Por ello, aporta volumen a los tejidos y reconstituye las fibras que sostienen los tejidos de la piel.

• **Aloe vera.** Es probablemente una de las plantas que con más profusión se ha utilizado desde la antigüedad para el tratamiento de la piel y el cabello. Contiene vitaminas, aminoácidos y enzimas que estimulan la reproducción de nuevas células. Evita las arrugas prematuras y retarda la aparición de aquéllas que son

propias de la edad; asimismo, es altamente hidratante.

• **Ruscus.** Hierba perenne originaria de las Islas Azores, Europa noroccidental e Irán, debe sus propiedades a un principio activo que se encuentra en su raíz, la ruscogenina, que posee saponósidos, que le confieren acción antiinflamatoria y venotónica, y flavonoides protectores de los capilares.

• **Avena.** Un cereal con unas importantes propiedades en el campo de la cosmética, entre las que hay que citar su propiedad para absorber la suciedad y los residuos celulares, cuidando y respetando la estructura cutánea. Asimismo, gracias a la presencia de lípidos y sustancias que absorben agua, impide que la piel se deshidrate y mantiene una barrera protectora frente a las agresiones externas. Debido a la acción de las proteínas que contiene, mantiene el pH de la piel. También hay que indicar que la avena contiene una gran variedad de sales minerales y oligoelementos que actúan como antioxidantes, retrasando el envejecimiento cutáneo.

• **Aceite de jojoba.** Dadas sus grandes propiedades en el campo de la cosmética, también se le ha llamado "oro líquido". Posee una gran suavidad al tacto y es hipoalergénico, emoliente y humectante. Al mismo tiempo, presenta una gran riqueza en vitaminas E y F, de gran importancia en la regeneración de la piel.

• **Aceite de sésamo.** Posee antioxidantes naturales que ofrecen protección natural contra los radicales libres. De gran penetración en la piel, es especialmente adecuado para mantenerla tersa en aquellas zonas del rostro que se encuentran alrededor de la nariz, evitando o controlando que los poros allí situados se

agranden conforme la piel va envejeciendo.

• **Alga chlorella.** Un alga verde de agua dulce que, a nivel cutáneo, actúa regenerando células y tejidos; además, es un gran antioxidante, por lo que resulta un principio activo muy apropiado para formulaciones antienvjecimiento.

• **Bisabolol.** Es el principal activo del aceite esencial de manzanilla. Su acción suavizante y emoliente hace que sea tolerable por todas las pieles, incluso las más sensibles. Posee acción antiinflamatoria y acelera el proceso regenerativo de la piel; asimismo, estimula la proliferación celular.

• **Bioflavonoides.** Actúan como estimulantes circulatorios, siendo aprovechados por sus propiedades descongestivas y para calmar la inflamación. También regulan la fragilidad y la permeabilidad capilar. Tienen la capacidad de atrapar los radicales libres tanto en la fase inicial como en la de propagación, por lo que protegen la membrana celular, evitando su deterioro, de lo que deriva un efecto antienvjecimiento muy marcado



TOMATE

La medicina de la dieta

Crudo, en ensalada, en zumo o cocinado, simplemente por su sabor o por sus muchas propiedades. Cualquier argumento es bueno para consumir tomate, un alimento que proporciona múltiples beneficios a la salud y que, además, aporta muy pocas calorías. Una *medicina* indispensable en nuestra dieta.

El tomate es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas y a la especie *Lycopersicon*. Si bien siempre se le ha atribuido un origen mexicano, lo cierto es que, al parecer, procede de una región andina ubicada entre el sur de Colombia y el norte de Chile, donde también existirían otras especies pertenecientes a su mismo género. Lo que sí se habría producido en México es su domesticación, a partir del tomate cereza que crece de manera espontánea en toda la América tropical y subtropical.

La palabra *tomate* procede de la lengua Nahuatl (azteca), en concreto de los términos *tomal* o *tomohuac*, que significa gordo o hinchado, y la terminación *-atl*, que significa agua.

En el siglo XVI se consumían en México tomates de distintas formas y tamaños, y fue en ese siglo cuando se produjo su llegada a España, de la mano de los primeros conquistadores. Inicialmente, el tomate era considerado como una planta venenosa, por la presencia de un alcaloide que se encuentra en sus hojas y frutos inmaduros, conocido como *tomatina*; por esta razón, tenía únicamente una finalidad ornamental.

Su expansión como alimento se produce gradualmente, extendiéndose a los enclaves ibéricos de Italia, norte de África y Oriente Medio, ya que los navegantes españoles acataban un decreto real que ordenaba diseminar las plantas del Nuevo Mundo en todas las costas que tocaban, con el fin de asegurar una provisión de alimentos frescos y sanos en tierras remotas.

En Italia, en 1544, el herborista italiano se

refirió a los frutos amarillos de la planta del tomate como "pomo d'oro" (manzana dorada). Diez años más tardes su colega holandés Dodoens realizó una detallada descripción del fruto, que se ganó la reputación de afrodisiaco, lo que explicaría los nombres "pomme d'amour", en francés, o "love apple", en inglés.

En otros países, como Alemania, sólo se utilizaba en farmacia y así se mantuvo hasta comienzos del siglo XIX.

Composición del tomate

El tomate es un alimento con un bajo contenido calórico, apenas 20 calorías por cada cien gramos. Está mayoritariamente compuesto por agua, y como segundo in-

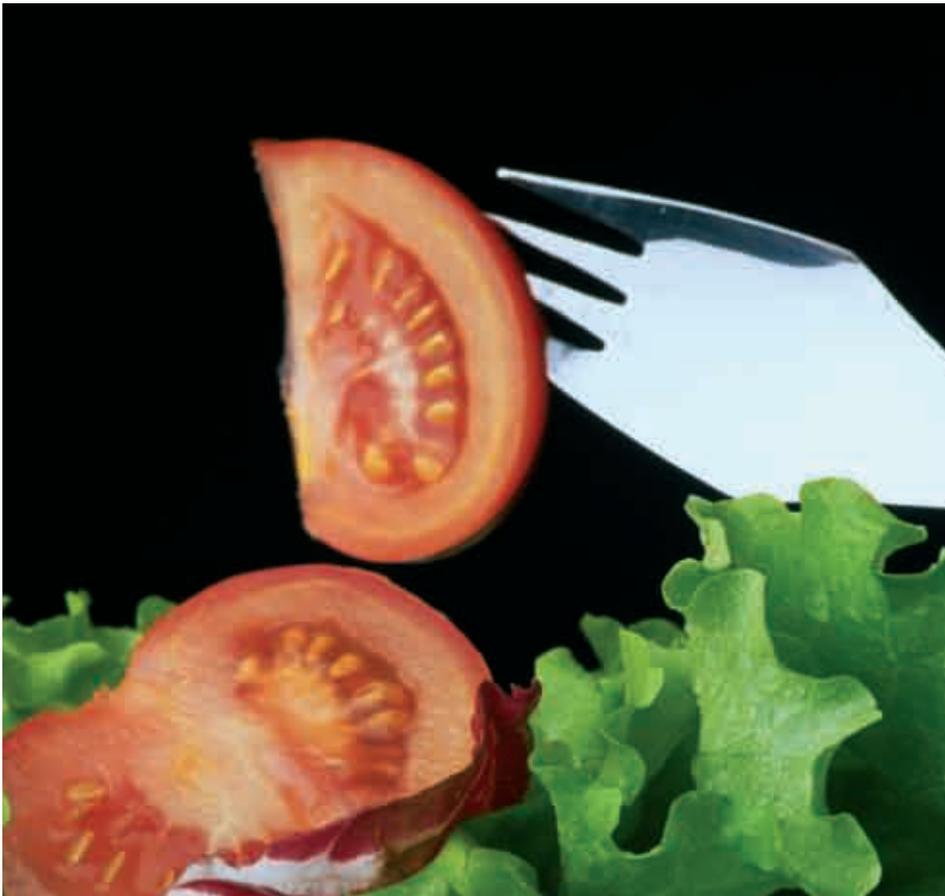
grediente en importancia, por hidratos de carbono. Su aportación de azúcares simples está por encima del de otras verduras, lo que explica su ligero sabor dulce.

Es rico en vitaminas, entre las que destacan las vitaminas A y C, así como las del grupo B, entre ellas B1, B2, B5 y ácido fólico, E, K y PP.

Cuenta con una importante presencia de minerales en su composición, especialmente hierro, fósforo, calcio, manganeso, magnesio, cobre, potasio, zinc y sodio.

Probablemente su contenido más destacado es el de carotenoides no provitamínicos, como el licopeno, a quien hay que responsabilizar de su color rojo y, como veremos más adelante, de todo un conjunto de beneficiosas propiedades para la salud.





También es reseñable la presencia del glutati3n, un trip3ptido compuesto de glicina, ciste3na y 3cido glut3mico, as3 como de bioflavonoides, unos pigmentos fen3licos que participan en el mantenimiento de la integridad de la pared celular, a la que hacen menos fr3gil y permeable.

Acciones sobre la salud

Derivados de su composici3n, encontramos toda una serie de beneficios que el tomate aporta a la salud.

Es una importante fuente de antioxidantes, sustancias protectoras del organismo, gracias a las vitaminas E y C; 3sta, adem3s, interviene en la formaci3n de col3geno, gl3bulos rojos, huesos y dientes.

La vitamina A le aporta una acci3n positiva para la visi3n, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas y el buen funcionamiento del sistema inmunol3gico.

La vitamina B3,o niacina, act3a en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y la conversi3n de los alimentos en energ3a.

El glutati3n le proporciona capacidad antioxidante a nivel intracelular, favoreciendo la depuraci3n de productos t3xicos e impidiendo la acumulaci3n de metales pesa-

dos, como el plomo.

Su composici3n, rica en agua, minerales, vitaminas y una apreciable cantidad de fibra hacen que sea depurativo, mineralizante y con un ligero efecto laxante.

No obstante, el art3fice de las propiedades m3s sobresalientes del tomate es el licopeno, un pigmento responsable de su caracter3stico color rojo, con una poderosa acci3n antioxidante, por lo que act3a beneficiando el sistema inmunol3gico y reduciendo el efecto nocivo de los radicales libres. De ah3 se deriva el car3cter preventivo frente a distintos tipos de c3ncer, como lo atestiguan diferentes investigaciones de car3cter m3dico. Concretamente, un estudio recientemente realizado a nivel de la Comunidad Europea demostr3 que un mayor nivel de licopeno en sangre pod3a reducir hasta en un 60 por ciento el riesgo de c3ncer de pr3stata. Mismas conclusiones a las que hab3a llegado un estudio desarrollado por la Universidad de Illinois en 2006.

Las propiedades anticancer3genas del tomate tambi3n est3n avaladas por un estudio de la Universidad de Harvard que constat3 que una dieta rica en tomate crudo pod3a reducir en gran medida el riesgo de contraer distintos tipos de c3ncer, como el de pr3stata, pulm3n, est3mago, colorrectal, de es3fago, p3ncreas, bucal o cervical. Asimismo, una investigaci3n llevada a cabo por un equipo de la Universidad israel3 de Negev lleg3 a la conclusi3n de que el tomate ten3a la capacidad de reducir la tensi3n en pacientes con hipertensi3n grado 1, e incidi3 igualmente en la total ausencia de efectos secundarios.

Composici3n del tomate por 100 gr.

	Maduro fresco	Maduro enlatado natural	Zumo natural
Agua	93,76 gr.	93,65 gr.	93,9 gr.
Energ3a	21 Kcal.	19 Kcal.	17 Kcal.
Grasa	0,33 gr.	0,13 gr.	0,06 gr.
Prote3na	0,85 gr.	0,92 gr.	0,76 gr.
Hidratos de carbono	4,64 gr.	4,37 gr.	4,23 gr.
Fibra	1,1 gr.	1 gr.	0,4 gr.
Potasio	223 mg.	221 mg.	220 mg.
F3sforo	24 mg.	18 mg.	19 mg.
Magnesio	11 mg.	12 mg.	11 mg.
Calcio	5 mg.	30 mg.	9 mg.
Vitamina C	19 mg.	14,2 mg.	18,3 mg.
Vitamina A	623 IU	595 IU	556 IU
Vitamina E	0,38 mg.	0,32 mg.	0,91 mg.
Niacina	0,628 mg.	0,73 mg.	0,67 mg.

ALGA CHLORELLA

Un don de la naturaleza

De todos los organismos conocidos, el alga chlorella es el que posee la mayor concentración de clorofila por gramo, lo que le dota de unas extraordinarias propiedades a nivel depurativo y desintoxicante del organismo. También contiene una alta concentración de vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad biológica, por lo que, sin duda, es un excelente suplemento para la salud.

La chlorella es un alga unicelular de agua dulce de tamaño ínfimo, sólo visible con ayuda de un microscopio: únicamente mide seis milésimas de milímetro a lo ancho. Es considerada como una de las formas de vida más primitivas que existen. Al igual que otras especies de algas verdes, es esencial para la vida por su participación en el proceso de fotosíntesis, a través del cual se extrae el dióxido de carbono de la atmósfera y se transforma en el oxígeno imprescindible para la vida.

Su descubrimiento no se produjo hasta la última década del S. XIX, y su responsable fue un especialista en microbiología de origen holandés, Martinus Willem Beijerinck. Su nombre se deriva de la voz griega *chloros*, cuyo significado es "verde amarillento", junto con la terminación diminutiva "ella", procedente del latín.

Pese a su reducido tamaño, se trata de una planta unicelular perfectamente definida, con un núcleo y un conjunto de sustancias nutritivas beneficiosas para la salud.

COMPOSICIÓN

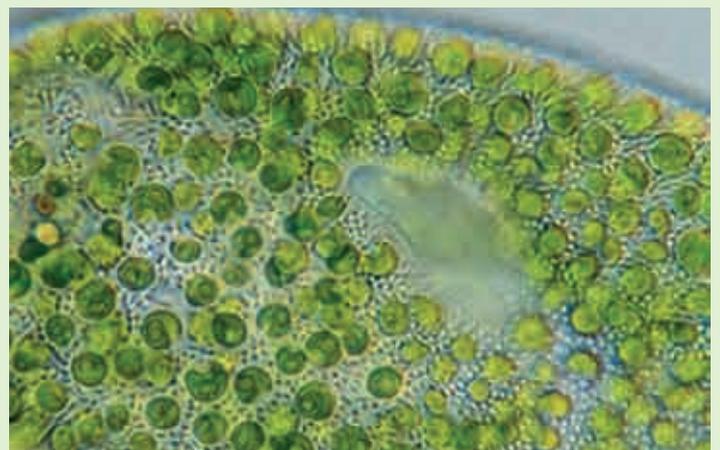
Casi un 60 por ciento del contenido del alga chlorella son proteínas que además destacan por su alta calidad biológica. Ligado a esto, también contiene los

ocho aminoácidos esenciales, constituyentes de la proteína, en una proporción similar a los productos animales, salvo por su contenido en metionina, que es ligeramente inferior.

Es muy importante su contenido en determinadas vitaminas como la C, la provitamina A o betacaroteno, un extraordinario antioxidante, las vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂, niacina, ácido pantoténico, ácido fólico, biotina, colina, inositol, ácido paraaminobenzoico, E y K.

En cuanto a minerales, su composición incorpora fósforo, potasio, magnesio, azufre, hierro, calcio, manganeso, cobre, zinc, yodo y cobalto.

Especialmente destacado, como ya se ha apuntado, es el contenido del alga chlorella en clorofila, hasta el punto de ser el organismo conocido que presenta una



mayor concentración de esta sustancia. Ello le dota de unas extraordinarias propiedades a nivel desintoxicante y depurativo, y en otros muchos aspectos como se indicará posteriormente.

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Por su composición, son muchas las propiedades que a nivel terapéutico presenta el alga chlorella, por lo que su utilidad para la salud humana es muy grande.

- **Fortalecimiento del sistema inmunológico.** El sistema inmunológico está conformado por un sistema de mecanismos que protegen el organismo frente a enfermedades tanto infecciosas como degenerativas. Por tanto, es imprescindible que se encuentre en perfecto estado, algo a lo que, según han demostrado distintas investigaciones, contribuye el alga chlorella. Esta propiedad puede atribuirse a su capacidad para producir macrófagos, un conjunto de células con un papel clave en el sistema inmunológico, cuya principal función es la de fagocitar todos los cuerpos extraños que se introducen en el organismo, como las bacterias y las sustancias de desecho de los tejidos.

Al mismo tiempo, conviene destacar en este apartado la función antioxidante del alga chlorella, íntimamente relacionada con el funcionamiento del sistema inmunológico, que cabe atribuir a la presencia de betacaroteno, el carotenoide con una mayor actividad de vitamina A y de factor antioxidante de todos los que se conocen. El betacaroteno posee la capacidad de disipar la energía del oxígeno singular, una molécula activa que genera radicales libres, y de otros radicales libres generados por otro tipo de reacciones. Por todo ello, sería activamente partícipe en la protección de las células frente a agentes carcinógenos, es decir, aquéllos que pueden actuar sobre los tejidos vivos produciendo cáncer.

- **Acción desintoxicante.** Se trata, sin duda, de una de sus propiedades más importantes. Lo cierto es que el alga chlorella presenta una destacada capacidad para neutralizar o eliminar sustancias tóxicas del cuerpo, entre ellas metales pesados; asimismo, asegura protección frente a otros elementos nocivos como pesticidas, alquitrán, dioxina, radiaciones o quimioterápicos.

También interviene de manera muy positiva en las funciones renales, apoyando a los riñones para que trabajen de modo eficaz en la eliminación del exceso de

líquidos y toxinas.

La clave de este efecto desintoxicante se encuentra en su contenido clorofílico y en la estructura de su membrana celular. Las paredes celulares del alga chlorella contienen tres capas; la situada en el medio es la más gruesa y contiene microfibrillas de celulosa; la externa, por su parte, muestra un material carotenoide polimerizado, responsable de la fijación del elemento tóxico y de su posterior eliminación del organismo.

- **Beneficios a nivel digestivo e intestinal.** La chlorella ejerce un efecto reseñable sobre los intestinos: posee la capacidad de mejorar la función intestinal y de estimular el crecimiento de bacterias aeróbicas benéficas, mientras que, vinculado a su anterior propiedad, las membranas celulares se ocupan de la absorción de venenos del intestino. Mediante la estimulación del crecimiento de la bacteria benéfica, promueve la salud intestinal, combatiendo las infecciones, neutralizando sustancias potencialmente venenosas y fabricando la vitamina B₁₂ que requiere el organismo.

- **Estimulación del crecimiento.** Esta propiedad viene avalada por una serie de estudios realizados en Japón hace unas décadas. Al parecer, se relaciona con la capacidad del alga chlorella para estimular el proceso de curación del cuerpo y combatir distintos estados patológicos, probablemente gracias a su contenido en ácido nucleico.



HOMEOPATÍA

La primavera del Dr. Reckeweg

Sergi Soler

Diplomado en Homeopatía

Los almendros, con su bella floración, nos anuncian la próxima llegada de la primavera, estación que, para muchos pacientes, supone el inicio de una sensación de malestar y la reaparición de toda una *engorrosa* sintomatología debida a la hiperreacción de sus sistemas inmunitarios. Hablamos, claro está, de los alérgicos y de sus variados síntomas. Una persona alérgica es aquella que es susceptible y más reactiva, cada vez, a unas determinadas sustancias, pudiendo también incidir su reactividad a nuevas sustancias que anteriormente no le afectaban. Flo-

ración y polinización de plantas, el cambio del pelaje de los animales, contacto con sustancias, etc., suponen para estas personas el comienzo de su calvario particular.

Todas esas sustancias que les afectan se comportan como antígenos, que provocan, entre otras, reacciones inflamatorias de las mucosas, liberación de sustancias quimiotácticas, siendo la histamina la más importante de éstas.

Soluciones homeopáticas

Laboratorios Dr. Reckeweg nos ofrece una solución para el tratamiento y prevención de los cuadros alérgicos, así como un cierto aspecto desensibilizante de amplio espectro, es decir, que el producto final de su formulación puede actuar como vacuna ante esas sustancias alérgicas.

La especial composición de R84-Alergia Polínica cubre un amplio espectro ante posibles agentes alérgicos y en distintas diluciones, lo que le permite actuar en distintas posibilidades sintomáticas:

- **Adrenalinum.** Por el efecto hormonal que la adrenalina liberada provoca en alergias
- **Pili animale.** Los distintos epite-

lios de diversos animales domésticos que provocan una reacción antigénica y cuya dilución generará una reacción inmunitaria menor, regulando la hipersensibilidad particular de cada paciente

- **Pollen flores arborum.** El polen liberado en la floración de algunos árboles provoca reacciones alérgicas, desequilibrando las respuestas normales de las personas sensibles

- **Fungi.** Los hongos, y algunas levaduras, desencadenan respuestas inmunitarias exageradas

- **Semen et pollen graminis.** Las gramíneas son un grupo de plantas que desencadenan respuestas alérgicas en un gran número de personas, incluidas las no hipersensibles. Por tanto, la inclusión no sólo del polen sino también de las semillas implica ese efecto equilibrante, casi de vacuna.

- **Pulvis herbae inutilis.** El polvo herbáceo, el que se encuentra en el heno o en otras plantas, que también contiene ácaros propios, se libera en el aire provocando irritación de mucosas y cuadros alérgicos

- **Histaminum.** Es un gran remedio homeopático para regular la liberación interna de histamina y el efecto que produce en los procesos de inflamación y liberación serosa



de las mucosas, así como para reducir los efectos de las cefaleas en las que esta sustancia quimiotáctica interviene

- **Pollen.** Mezcla de distintos pólenes que facilitan la hiperreactividad del sistema inmunitario y que son grandes alergizantes y desequilibradores de las respuestas inmunitarias
- **Pulveres alergizantes.** Contenedores de huéspedes que favorecen las respuestas alérgicas: los ácaros.

Refuerzo del tratamiento

En ocasiones, y debido a que el cuadro alérgico se presenta en distintas áreas del aparato respiratorio, tendremos que reforzar nuestro tra-

tamiento con:

- **R1-Anginacid.** Su formulación nos permite trabajar con todos los procesos inflamatorios, sobre todo de mucosas, y especialmente con aquéllos en los que intervenga también el sistema linfático, productor, como es bien conocido, de complejos antígenos-anticuerpos.
- **R49-Rhinopulsan.** Especialmente indicado en los cuadros de rinitis, tanto agudas como crónicas, así como en los catarros agudos y crónicos de la nariz y en las sinusitis.
- **R96-Pulsatilla Compositum.** Su formulación en spray nos permite tratar, de forma local, las molestias ocasionadas por las rinitis.
- **R8 y R9 Jutussin.** En jarabe o

en gotas, está indicado para la tos y afecciones catarrales de las vías respiratorias bronquiales.

- **R48 Pulmosol.** Está indicado cuando nos encontramos ante catarros pulmonares, de tipo crónico y con cuadros de bronquitis concomitantes a otros procesos de las mucosas.

Astenia primaveral

La primavera es también la época en la que aparece la denominada *Astenia primaveral*, que se caracteriza, sobre todo, por una sensación de cansancio y abatimiento generalizados, trastornos del sueño y cierta labilidad emocional. Dr. Reckeweg ayuda a nuestros pacientes, con unos resultados espectaculares en tiempo record, mediante dos formulaciones concretas, Vita-C15 y Vita-C15 Forte, con presentaciones en jarabe y ampollas bebibles, respectivamente. El jarabe Vita-C15 está exento de ginseng, planta adaptógena que provoca estados de nerviosismo y mala tolerancia a algunas personas. Vita-C15 Forte sí lo presenta en una dilución suave a la D1, que permite la rápida reactivación del organismo en esos estados de cansancio físico-psíquico y de estrés.

Si el cuadro de astenia primaveral se combina con sensaciones de angustia, intranquilidad y/o ansiedad, reforzaremos el tratamiento con R14-Quieta, que nos facilitará que la persona afectada pueda descargar-se de esos procesos nerviosos que la puedan alterar.

Como siempre, recordar que, en Homeopatía, la individualidad del paciente es la norma a observar, y que siempre deberemos consultar al profesional cualificado para ello. La primavera no es una estación para temblar ante ella, sino para disfrutarla.



PHYTOBIODERMIE

Aceites de masaje Chi

En las condiciones climáticas y ambientales más óptimas, se obtienen las materias primas con las que PHYTOBIODERMIE elabora su nueva línea de aceites de masaje Chi, tres elixires de bienestar y belleza a base de aceites esenciales procedentes de una relación con los proveedores en términos de comercio justo.

El interés por la conservación del entorno natural, la conciencia de la necesidad de los productos biológicos y la ambición por obtener la máxima calidad en todos los productos obliga a PHYTOBIODERMIE a buscar las mejores y más selectas materias primas por los distintos rincones del mundo.

Así, la pimienta negra con la que se elabora el Aceite de masaje Chi Yang forma parte de un proyecto biológico de comercio justo en el que participan más de 650 familias cultivadoras de la zona oriental de Madagascar. Sus productores también cultivan vainilla y clavo, en el marco de un proyecto que garantiza un salario digno

y una formación continua. El uno por ciento del precio de compra se transfiere a las organizaciones que promueven las prácticas agrícolas ecológicas y sostenibles.

Por su parte, el cardamomo incor-

agrupados en torno a una gran cooperativa que produce cardamomo y café, y que juega un papel social importante, creando escuelas y enseñando agricultura, lo que fomenta una cultura biológica dentro del desarrollo sostenible.

La recolecta de las flores de ylang-ylang, presente en los aceites de

masaje Chi Yang y Zen, comienza a las 5:30 de la mañana en la

región de Ambajna (noroeste de Madagascar) y dura dos horas y media, tras lo cual

siguen 22 horas de destilación. El aceite esencial se obtiene por hidrodestilación, hirviendo las flores

frescas en vapor de agua con alambiques de cobre.

Se puede considerar que los productos poseen el mejor ylang-ylang de todo

Madagascar y lo cierto es que la plantilla responsable de su obtención es extraordinariamente competente en técnicas ancestrales.

Los aceites de masaje Chi son de origen natural al cien por cien y han sido certificados como cosméticos ecológicos y orgánicos por Ecocert, un organismo de control y certificación que, en el terreno



porado en este mismo aceite está cultivado por los indios Q'eqchi, un grupo étnico maya originario de Guatemala. Numerosos grupos étnicos pequeños, englobando un total de 16.000 productores, están

de la agrobiología, garantiza conformidad y trazabilidad con respecto a los sistemas de referencia europeo, estadounidense o japoneses. Incorporan ingredientes que presentan una gran afinidad con el manto hidrolipídico de la piel, a la que, dada su especial capacidad nutritiva e hidratante, aportan un tacto suave y delicado.

Composición y propiedades

Cada uno de los tres aceites de masaje Chi proporciona una diferente acción. Ello se debe a la combinación de plantas y a los aromas de los distintos aceites esenciales incluidos en su composición, cuya perfecta selección aromaterapéutica garantiza un efecto inmediato tanto a nivel físico como mental. En su formulación básica hay elementos comunes:

Aceite orgánico de girasol. Es rico en ácidos grasos esenciales omega 6 y 9, así como en vitaminas E y F. Aporta hidratación y suavidad a la

piel, a la que, dada su fácil absorción, no proporciona tacto graso.

Aceite orgánico de aguacate. También destaca por su riqueza en ácidos grasos esenciales omega 6 y 9, así como en proteínas, minerales y vitaminas A, B, C, D, E, H, K y PP. Por sus cualidades hidratantes, anti-arrugas y revitalizantes, resulta idóneo para un masaje nutritivo.

Escualeno vegetal. Se trata de un emoliente natural que procede de la aceituna, y actúa con gran eficacia contra el envejecimiento de la piel.

Aceite de masaje Chi Yang

El Aceite de masaje Chi Yang está elaborado con aceites esenciales orgánicos de pimienta negra, jengibre, cardamomo, anís estrellado, canela, sándalo, ylang-ylang y balsamo de Tolú, así como vitamina E natural.

Tiene propiedades energizantes, tonificantes, anti-inflamatorias y afrodisíacas, y está especialmente

recomendado en casos de fatiga física y mental, molestias óseas, para calentar los músculos previamente a la práctica deportiva y como estimulante del estado de ánimo.

Aceite de masaje Chi Yin

En su composición incorpora aceites esenciales orgánicos de limón, lavanda, menta, ciprés, geranio, bergamota, cedro y gaulteria, además de vitamina E natural.

Destaca por sus propiedades relajantes, refrescantes y anti-arrugas y se recomienda en situaciones de estrés, nerviosismo y ansiedad; en el tratamiento de celulitis y “piernas cansadas”; para aliviar quemaduras, eccemas, psoriasis, piel irritada y tratar quemaduras solares. Asimismo, mejora la circulación sanguínea y linfática, y es muy apropiado tras la práctica deportiva o después de una sesión de sauna.

Aceite de masaje Zen

También incluye vitamina E entre sus ingredientes, así como aceites esenciales orgánicos de pomelo, naranja dulce, palo de santo e ylang-ylang.

Es calmante, relajante, tanto a nivel físico como mental, suavemente antidepresivo y ansiolítico, anti-inflamatorio, lipolítico y antioxidante. Se recomienda en casos de estrés, nerviosismo y ansiedad; para favorecer el buen estado de ánimo y la concentración; asimismo, favorece el aumento de la autoconfianza y la sensación de bienestar a nivel integral.

En suma, los aceites de masaje Chi permiten una placentera aportación de cuidado y belleza a la piel, así como una exquisita sensación de bienestar. No dude en preguntar por ellos a su profesional PHYTOBIODERMIE.



Sexualidad en primavera

¿Instinto animal?

Como reza el refrán popular, “la primavera, la sangre altera”. La primavera parece provocar, o al menos eso creemos, ciertos efectos afrodisíacos en nosotros, que se prolongan durante las estaciones más luminosas y cálidas. De alguna forma, con el buen tiempo, abandonamos el encierro invernal y se produce en nosotros una explosión de alegría, desinhibición y erotismo.

Todos los cambios nos afectan positiva o negativamente. Como no podía ser de otra forma, también lo hacen los cambios de estación. En el caso de la primavera, se comienza *padeciendo* y se termina *disfrutando*.

La llegada del buen tiempo, con frecuencia, suele provocarnos una sensación general de cansancio, agotamiento, decaimiento y debilidad que, afortunadamente, suele durar sólo un par de semanas. Es lo que se conoce como *astenia primaveral*.

Aunque no existe una teoría exacta sobre qué desencadena la *astenia*, algunos investigadores apuntan, como causa más probable del decaimiento general, a la reducción de *betaendorfinas*, también conocidas como *hormonas de la felicidad*.

Sin embargo, no hay que alarmarse, ya que la *astenia* produce sólo síntomas físicos y no anímicos. Para combatir estos síntomas, lo más recomendable es la práctica de ejercicio físico. De esta forma, nuestro cuerpo libera *endorfinas* que producen una sensación de bienestar.

La primavera, la sangre altera

Es un hecho demostrado que en numerosas especies animales las hormonas sexuales incrementan su actividad en las estaciones más cálidas del año. Si bien aún no se ha demostrado científicamente que este dato sea extrapolable al ser humano, lo cierto es que en

primavera, posiblemente debido a su origen animal, también en el hombre

En el hombre, también se hace notar una cierta influencia de los cambios estacionales en el organismo

se hace notar una cierta influencia de los cambios estacionales en el organismo.

No olvidemos, no obstante, que, aunque en la mayoría de las especies las funciones sexuales se limitan a un período definido de fertilidad, en el hombre son continuas durante todo el año.

Con la llegada del buen tiempo, aumentan las horas de luz del día, lo que estimula la *hipófisis*, glándula endocrina que regula la mayor parte de los procesos biológicos del organismo. El aumento de luminosidad en esta época, incrementa la actividad de la *hipó-*



fisis, liberándose una serie de hormonas que influyen en el deseo sexual y el enamoramiento.

De la misma forma, el sol favorece la dilatación de los vasos sanguíneos de las zonas erógenas y, por ello, éstas responden mejor a los estímulos.

Aparte de los fisiológicos, existen otros factores que favorecen el deseo y la actividad sexual en esta época. El aumento de las horas de luz o la mejor oxigenación del ambiente y, más llamativamente, la ropa más ligera que utilizamos debido al calor, que deja al descubierto los atributos físicos de ambos sexos y nos permite explorarlos, favorecen la puesta en marcha del cortejo sexual.

Por este mismo motivo, se justifica que las personas que viven en zonas más cálidas suelen ser, por lo general, más extrovertidas y emotivas que aquéllas que viven en regiones nórdicas, más frías y con veranos más cortos.

¿Qué pasa en nuestro entorno?

Con la llegada de la primavera, en nuestro entorno se vuelven más notables algunos procesos como el nacimiento, crecimiento y renovación. Los árboles se llenan de flores, que más tarde se convertirán en frutos, muchas especies animales se dejan ver con mayor frecuencia y el trinar de los pájaros se convierte en algunos lugares en el hilo musical de la naturaleza.

El estallido de vida, luz y color que se produce en nuestro entorno favorece que estemos de mejor humor, que tengamos ganas de salir y aumentar nuestra actividad. Estamos más predispuestos a interrelacionarnos y, en consecuencia, a mantener más relaciones afectivas y sexuales.

Cualquier excusa es buena para estimular nuestra actividad sexual. Es importante que seamos capaces de revitalizarla y reactivarla en cualquier momento. Por ello, no debemos dejar pasar esta oportunidad y aprovechar el estallido de pasión de la primavera para "ponernos las pilas" en nuestras relaciones sexuales.

Si tenemos pareja, será fácil aprovechar el momento de euforia que estamos viviendo, ya que, al igual que nosotros, es muy probable que nuestra pareja también esté experimentando

esa misma euforia y vitalidad, y reciba cualquier paso que demos en este sentido, de buen agrado: un fin de semana romántico en algún lugar es-



pareja y disfrutarla al máximo.

Si no tenemos pareja, no por ello vamos a dejar pasar la ocasión de dar rienda suelta a nuestros deseos o apetencias. Busquemos la forma de conocer gente nueva, por el simple gusto de ampliar nuestro círculo de amigos. Lo que pueda surgir a partir de ahí, será cosa de la primavera.

Es un buen momento para prestar especial atención a nuestro aspecto, por ejemplo. Un cambio de peinado, un re-

El sol favorece la dilatación de los vasos sanguíneos de las zonas erógenas y, por ello, éstas responden mejor a los estímulos

ajuste en nuestro peso o la renovación de nuestro vestuario, entre otros, pueden hacer que nos sintamos con más energía y afrontemos esta época con más seguridad y decisión.

Que en esta época aumente la actividad sexual no debe hacer que nos olvidemos de cuidar el sexo seguro. Según las estadísticas, en esta época es frecuente que aumenten notablemente los casos de contagios de enfermedades de transmisión sexual. Un dato alarmante que debe empujarnos más si cabe a mantener cuidadosas medidas preventivas para ayudar a reducir los casos de Enfermedades de Transmisión Sexual.



Escocia

Leyendas en la niebla



Hombres con falda de cuadros, gaita y gorra de plumas; no es sólo un traje típico, es un símbolo que forma parte de la idiosincrasia escocesa.

Desde las suaves colinas del sur, hasta los paisajes escarpados y solitarios de las Tierras Altas del norte, Escocia ofrece una gran variedad de paisajes y contrastes. Integrada en el Reino Unido en 1707, Escocia ha mantenido sus señas de identidad, muchas de las cuales provienen de las Tierras Altas o Highlands.

Las Highlands: castillos, islas y lagos legendarios

Esta región montañosa se encuentra al norte de Escocia, salpicada de

pequeños y remotos pueblos. Alberga la montaña más alta del Reino Unido, el Ben Nevis (1.344 m.); muy cerca se encuentra la espectacular Great Glen (la gran cañada) y el famoso lago Ness. Protegidos por el castillo de Urquhart, los vecinos del lago insisten en la existencia del monstruo; dos exposiciones en la población de Drumnadrochit muestran las “pruebas”.

Un recorrido excepcional para conocer estas tierras es el que parte desde Inverness, capital administrativa de las Highlands, hasta Fort William. Se trata de un itinerario que conecta el Mar del Norte con el Océano Atlántico, a través del Canal de Caledonia. Cerca de Fort





William, en dirección sur, se recorta en un espectacular fiordo la silueta del castillo de Inveraray, uno de los más famosos y bien conservados de la costa atlántica.

Es en esta parte noroccidental donde se encuentran las cascadas y acantilados más altos y espectaculares de Gran Bretaña.

Hacia el sur, cabe destacar los numerosos e impecables campos de golf, deporte originario de Escocia, el castillo de Balmoral, residencia de verano de Isabel II, y un buen número de destilerías de whisky en la ribera del río Spey.

Son famosas en toda Escocia las

competiciones deportivas que se celebran durante el verano, especialmente las de las Tierras Altas, con pruebas como levantamiento de piedras, lanzamiento de troncos,... todo ello amenizado con música y bailes escoceses.

Colinas verdes y onduladas

Las verdes y onduladas tierras de Escocia albergan castillos, abadías y huellas de históricas batallas contra los ingleses. Entre los castillos, destacan el Eilean Donan, símbolo de los rebeldes jacobitas, en un magnífico entorno sobre el lago Duich, el im-

ponente castillo de Stirling y el de Cawdor, donde Shakespeare situó a Macbeth.

Mención especial merecen los menhires de Callanish, cerca de Stornoway, en las Hébridas Exteriores. Datan de la edad del bronce y componen uno de los grupos de piedras verticales más espectaculares y enigmáticos de Gran Bretaña. En la capital, Edimburgo, se celebra durante el mes de agosto el Festival Anual de Edimburgo, el evento con actuaciones en vivo más grande del mundo; teatro, danza y conciertos de todo tipo hacen que la población de la ciudad se duplique durante el festival.



Brasil

En la costa este de Brasil, bañado por las aguas del Océano Atlántico, se encuentra el estado de Bahía, y en él, Praia do Forte, un enclave turístico que pone al alcance de los visitantes un sinfín de atractivos: infinitas playas de arena blanca, una exuberante vegetación, el encanto inherente a la población local, además de una completa y variada oferta de ocio. Una maravilla de la Naturaleza de la que han podido disfrutar un grupo de clientes de TEGODER COSMETICS y PHYTOBIODERMIE, que han visto así incentivada su fidelidad a las firmas de cosmética del GRUPO TEGOR durante 2007.



2008





¿SABÍAS QUE...

... el **ser humano** es extremadamente sensible a ondas sonoras de 1.000 a 4.000 ciclos por segundo (cps), pero sordo sobre los 20.000 cps?

... existen en el planeta 35.000 especies de **crustáceos**? Este número es cuatro veces superior al de las especies de aves conocidas.

... el califa **Abderramán III** (siglo X) construyó, por amor a su esposa Zahra, una ciudadela? Se llamó Madinat al-Zahra, conocida hoy como Medina Azahara, a 7 km de Córdoba (España). Aquí trasladó la espléndida corte de los califas.

... en el desierto chino de **Dzoosotoya Elisen**, en Sin Kiang, se encuentra el lugar del mundo más alejado del mar? Está a 2.648 kilómetros de la playa más cercana.

... los **tatuajes** más antiguos datan de 4.000 años antes de Cristo? En Japón, en el siglo I a.C. se utilizaban en las caras de los criminales como estigma de castigo. Actualmente, muchas mujeres de Nigeria son marcadas en el rostro para indicar si están casadas o no, a qué tribu pertenecen y cuál es su rango social.

... **El Vaticano** fue propietario de la mitad de las acciones de Ducati? Concretamente, fue desde poco después de su fundación y hasta finales de los años sesenta.

... el **mapache** lava sus alimentos antes de ingerirlos? Por esa razón, fue bautizado como osito lavador. Su dieta es muy variada; incluye pequeños animales, materia vegetal diversa y residuos.

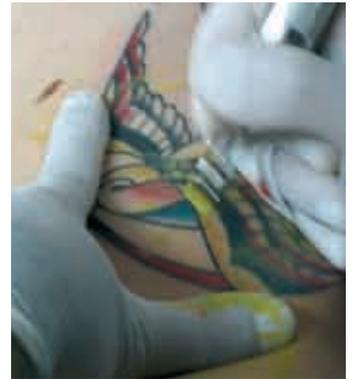
... el **escarabajo Atlas** es uno de los insectos más fuertes? Puede levantar más de 800 veces su propio peso corporal, lo que equivale a un hombre levantando un tanque.

... un 70% del **polvo doméstico** se compone mayormente de células de la piel muerta que desprendemos continuamente?

... la **velocidad** exacta de la luz, en el vacío, es de 299.792.458 metros por segundo (m/s), aunque se suele redondear en 300.000 km/s? A este valor se le denomina normalmente "c", del latín *celeritas*, que significa velocidad.

... en el barrio de **Montmartre**, algunas panaderías han creado un tipo de barra de pan que se llama Amelie, en honor a la protagonista del film francés del mismo título?

... en nuestro planeta se hablan unas 5.500 **lenguas**, según un criterio estricto, y unas 6.800, con un criterio más laxo? Asia aglutina la mayor riqueza lingüística, con un 32 por ciento, y Europa la menor, con sólo un 3 por ciento.



TRUCOS

- **Acuario casero:** Si tienes un acuario en casa y quieres decorar su interior, elige elementos con aristas poco marcadas (rocas o piedras redondeadas), ya que los peces podrían cortarse con ellos.
- **Recuperar las herramientas:** Aunque parezcan envejecidas y estén oxidadas, puedes recuperar tus herramientas si pasas por ellas un papel de cocina impregnado en aceite de oliva. Hazlo sólo por las zonas que tengan óxido acumulado.
- **Bizcocho delicioso:** Cuando quieras introducir frutos secos o pasas en un bizcocho, acuérdate de meterlos, unas horas antes, en una infusión de té fuerte; los ablandará y aportará un sabor inigualable.
- **Puerta más ancha:** Para que una puerta interior de casa resulte ópticamente más amplia, elige una puerta de cuarterones anchos y apaisados, de madera mezclada con cristal. Cuanto más anchos y apaisados, más amplia parecerá la puerta.
- **Restos de cemento:** Tras una reforma, suelen quedar restos de cemento en el suelo; para eliminarlos, si se trata de un suelo impermeable, aplica vinagre caliente. Una vez se haya ablandado, frótalo enérgicamente con un cepillo de cerdas naturales.
- **Plata impecable:** Cuando cocines espinacas, no tires el agua resultan-

te de su cocción; es estupenda para limpiar los objetos de plata. Ponla en un recipiente e introduce en él los objetos de plata que quieras limpiar, durante dos horas. Posteriormente, seca frotando con un paño suave de algodón.

- **Pantallas de pergamino:** Para que las pantallas de pergamino de las lámparas luzcan bonitas, hay que limpiarlas periódicamente eliminando el polvo sin frotar y con ayuda del cepillo pequeño del aspirador. Después, para evitar que el pergamino se reseque y agriete, hay que pasar un paño humedecido en agua mezclada con cera líquida.
- **Rosas marchitas:** Cuando las rosas empiecen a marchitarse, sácalas del florero e introduce los tallos en agua hirviendo durante unos segundos. A continuación, vuelve a colocarlas en el florero con agua fresca. Verás cómo reviven.
- **Mosquitos en el cristal:** Sobre todo cuando viajamos en coche, es inevitable que se peguen mosquitos en los cristales. Para quitarlos sin problemas, sólo tienes que pasar un trapo húmedo, previamente espolvoreado con un poco de bicarbonato sódico.
- **Olor a tabaco:** Para eliminar el olor a humo de tabaco del coche, coloca bicarbonato de sosa dentro del cenicero. Cámbialo cuantas veces sea necesario.

CITAS Y PROVERBIOS

“Un sutil pensamiento erróneo puede dar lugar a una indagación fructífera que revele verdades de gran valor”. **Isaac Asimov.**

“Cuatro cosas no pueden ser escondidas durante largo tiempo: la ciencia, la estupidez, la riqueza y la pobreza”. **Averroes.**

“Yo soy libre solamente en la medida en que reconozco la humanidad y respeto la libertad de todos los hombres que me rodean”. **Mijail Bakunin.**

“El arte de amar se reduce a decir exactamente lo que el grado de embriaguez del momento requiera”. **Stendhal.**

“La ignorancia afirma o niega rotundamente; la ciencia duda”. **Voltaire.**

“Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde”. **Sir Francis Bacon.**

“No hay gente ineducada. Todo el mundo está educado; sólo que mucha gente está mal educada”. **Gilbert Keith Chesterton.**

“El hombre superior se culpa a sí mismo; el inferior culpa de todo a los demás”. **Confucio.**

“Los metales comunes están cerca de la superficie de la tierra; los preciosos, solamente en lo hondo, y aparecen a medida que se profundiza más”. **Séneca.**

“El delito de los que nos engañan no está en el engaño, sino en que ya no nos dejan soñar que no nos engañarán nunca”. **Tomás de Iriarte.**

“La política sana enseña que vale más ganar a los hombres con la buena fe que dominarlos con las armas”. **André Dacier.**

Pisto a la Bilbaína



Ingredientes

- 1 kg. de tomates maduros pero tersos.
- 8 pimientos verdes.
- 3 calabacines.
- 1 cebolla blanca.
- 6 dientes de ajo.
- 6 huevos.
- 2 dl. de aceite de oliva virgen.
- Sal y azúcar.

Elaboración

- ❶ Trocear la cebolla, los pimientos verdes y los calabacines en dados más bien grandes. Rehogarlos a fuego suave en el aceite junto a los dientes de ajo, durante 15 o 20 minutos. Salar un poco.*
- ❷ Mientras tanto, pelar y despepitar los tomates, trocearlos y, tras el tiempo indicado, incorporarlos al guiso anterior. Dejar que siga hirviendo a fuego suave, cuidando de que las hortalizas mantengan, en lo posible, su integridad diferenciada. Tomar el punto de sal y azucarar un poco la preparación.
- ❸ Al cabo de un cuarto de hora, batir un poco los huevos y añadirlos a la preparación anterior, removiendo con mucho cuidado y procurando, al tiempo, que la verdura no se rompa y que el huevo no cuaje en exceso. El resultado debe ser muy jugoso.

* Una opción muy recomendable es la de añadir gruesos pedazos de berenjenas, en el momento en que rehogamos las cebollas, pimientos verdes y calabacines.



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.

ALIMENTOS LIGHT

Definidos como aquéllos que presentan un número inferior de calorías respecto a su alimento de referencia, en España, los alimentos light irrumpieron en las estanterías de nuestros supermercados en la década de los ochenta; un cuarto de siglo más tarde, se encuentran perfectamente implantados entre los hábitos dietéticos de una parte importante de la población.

PROTECCIÓN FRENTE AL SOL

Es uno de los principales alicientes del verano. En las dosis y en los momentos adecuados, una exposición moderada al sol es beneficiosa, pero si se abusa de él, puede convertirse en un enemigo irreconciliable de nuestra piel, por lo que es necesario poner los medios a nuestro alcance para evitarlo.

PROBLEMAS MASCULINOS DE LA EDAD

Mientras la especie humana no sea capaz de detener su reloj biológico, tanto hombres como mujeres habremos de enfrentarnos a las huellas que el inexorable paso del tiempo va dejando en nosotros. Estas huellas no se manifiestan de igual modo en los dos sexos; así, hay una serie de afecciones, producto fundamentalmente de la edad, que son más propias del género masculino.



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



DR. RECKENEG & CO. GMBH



PHARMAZEUTISCHE FABRIK
DR. RECKEWEG & CO.
SUCURSAL ESPAÑA GMBH

MESOTERAPIA FACIAL Y CORPORAL



La decisión más segura para su paciente y su clínica:
Todos nuestros medicamentos están acogidos a la D.T. 2ª del R.D. 2208/94.

Sun Line

Tdc

